

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ancaman terbaru terhadap kesehatan dunia saat ini adalah wabah penyakit pernapasan yang baru-baru ini diberi nama *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) (Fauci, Lane, & Redfield, 2020). Menurut World Health Organization (2020a), wabah ini terjadi dikarenakan bentuk penularan virus yang dapat terjadi melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi maupun kontak tidak langsung dengan permukaan di lingkungan terdekat atau dengan benda yang digunakan pada orang yang terinfeksi (seperti stetoskop atau termometer). Kemudahan virus tersebut untuk menular menyebabkan World Health Organization mendeklarasikan COVID-19 sebagai pandemi dikarenakan kasus ini telah bergerak ke luar dari Cina, membuat angka kasus meningkat drastis menjadi lebih dari 118.000 kasus COVID-19 yang tersebar di 110 negara dan wilayah di seluruh dunia (Ducharme, 2020).

Indonesia sendiri merupakan satu dari banyak negara yang turut melaporkan kasus COVID-19 di negaranya. Pada 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan kasus pertamanya terkait COVID-19, yaitu dua orang warga negara Indonesia yang telah terbukti positif terinfeksi virus corona jenis baru ini setelah sebelumnya melakukan kontak dengan seorang warga Jepang (Ratcliffe, 2020). Dalam kurun waktu kurang lebih satu bulan, pada awal April 2020, Idhom (2020) menuliskan bahwa pasien positif COVID-19 di Indonesia telah mencapai 1.677 orang. Angka ini menunjukkan penyebaran COVID-19 yang cepat pada masyarakat Indonesia.

Penyebaran virus yang cepat ini mendorong pemerintah Indonesia untuk mengambil langkah berupa Pembatasan Sosial Berskala Besar yang selanjutnya disebut PSBB. Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* (COVID-19), dijelaskan bahwa PSBB adalah

pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi COVID-19 sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran virus, yang diantaranya mencakup (a) peliburan sekolah dan tempat kerja; (b) pembatasan kegiatan keagamaan; dan/atau (c) pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum. Pembatasan aktivitas ini merupakan himbauan kepada masyarakat untuk tetap melanjutkan melakukan aktivitas dari rumah guna menghindari adanya kerumunan yang dapat menjadi medium penularan COVID-19 (Hakim, 2020).

Salah satu aktivitas dari rumah yang dihimbau untuk terus dilakukan adalah bekerja dari rumah (*work from home*). Himbauan ini pertama kali diberitahukan oleh Pemerintah Provinsi DKI Jakarta dalam Seruan Gubernur DKI Jakarta Nomor 6 Tahun 2020 yang mengumumkan seruan untuk meniadakan kegiatan perkantoran di ibukota selama 14 hari ke depan untuk mencegah penyebaran wabah corona (Umah, 2020). Pengumuman ini menyebabkan banyak perusahaan dan badan ketenagakerjaan lainnya yang memperbolehkan karyawannya untuk bekerja dari rumah. Berdasarkan data yang dimiliki oleh Dinas Tenaga Kerja, Transmigrasi, dan Energi Provinsi DKI Jakarta (dalam Hasibuan, 2020) terdapat setidaknya 517.743 tenaga kerja di ibu kota yang sudah melakukan sistem kerja dari rumah sesuai dengan seruan tersebut. Dengan diterapkannya PSBB ini, maka himbauan untuk bekerja dari rumah diperpanjang dan tidak hanya diberlakukan di Jakarta, melainkan pada wilayah-wilayah lain yang turut menerapkan PSBB.

Bekerja dari rumah ini memang dimaksudkan untuk menghambat penyebaran wabah yang berlebihan, namun bekerja jauh dari tempat kerja dapat menimbulkan kesulitan tersendiri terhadap para tenaga kerja. Hasil survei yang dilakukan oleh Buffer (2019) terhadap 2.500 pekerja jarak jauh menunjukkan bahwa bekerja jarak jauh dapat menimbulkan beberapa permasalahan, diantaranya adalah melepaskan diri dari pekerjaan (22%), kesepian (19%), kolaborasi atau komunikasi (17%), distraksi di rumah (10%), berada pada zona waktu yang berbeda dengan teman kerja (8%), mempertahankan motivasi kerja (8%), mengambil waktu istirahat (7%), faktor-faktor lain (4%), dan menemukan koneksi internet yang stabil (3%). Tenaga kerja yang sebelumnya tidak terbiasa dengan melakukan pekerjaan dari rumah berpotensi untuk menghadapi permasalahan-masalahan tersebut.

Hasil survei Buffer (2019) mengarahkan pada perkiraan bahwa kondisi di masa pandemi COVID-19 ini akan terasa sangat berat pada tenaga kerja yang telah berkeluarga, terutama tenaga kerja perempuan yang telah memiliki anak atau ibu bekerja. Sebelum terjadinya pandemi COVID-19, secara umum seorang ibu yang bekerja memiliki tanggung jawab terhadap pekerjaannya dan harus menghadapi rutinitas di tempat kerja seperti waktu kerja yang terikat, pekerjaan yang menumpuk, serta *deadline* dan target pekerjaan (Utami & Wijaya, 2018). Dalam studi terhadap ibu bekerja yang dilakukan oleh Cardenas, Major, & Bernas (2004), ditemukan bahwa ibu bekerja melaporkan merasa terganggu oleh pikiran-pikiran mengenai pekerjaan saat berada di rumah jauh lebih besar dibandingkan merasa terganggu oleh pikiran akan rumah saat bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa ibu bekerja yang turut bekerja dari rumah akan merasa kesulitan untuk melepaskan diri dari pekerjaan ketika harus bekerja dari rumah.

Kesulitan untuk melepaskan diri dari pekerjaan akan membuat ibu bekerja mengalami permasalahan pada perannya yang lain, yaitu peran sebagai seorang ibu. Mufida (dalam Utami & Wijaya, 2018) menyatakan peran sebagai istri dan ibu serta penggerak rumah tangga tetap menjadi tugas utama yang harus dipenuhi. Kebanyakan keluarga di Indonesia sendiri masih menganut pandangan tradisional yang menurut Nichols (dalam Muharnis, Etikariena, & Yulianto, 2011), mengharuskan wanita melaksanakan tugas-tugas rumah (mengurus rumah tangga) dan peran sebagai ibu yang bertanggung jawab atas perawatan anak-anaknya. Kewajiban seorang ibu bekerja untuk melaksanakan perannya sebagai seorang ibu ketika berada di rumah akan menimbulkan permasalahan lainnya berupa distraksi di rumah.

Distraksi di rumah dan kesulitan untuk melepaskan diri dari pekerjaan merupakan permasalahan yang dihadapi oleh ibu bekerja dalam masa berlakunya kebijakan bekerja dari rumah ini. Seorang ibu yang bekerja akan membagi perhatian untuk pekerjaannya dan keluarganya (Wibowo & Saidiyah, 2018). Hal ini selaras dengan temuan Greenhaus dan Bettel (dalam Dizaho, Salleh, & Abdullah, 2016), yang menekankan bahwa ibu bekerja memiliki tantangan tersendiri untuk dapat membagi waktu yang cukup antara keluarga dan kehidupan kerjanya. Dizaho et al. (2016), menjelaskan bahwa waktu merupakan faktor kunci

agar seorang ibu bekerja dapat menyeimbangkan waktu antara pekerjaannya, anak-anaknya, dirinya sendiri, dan tugas-tugasnya.

Pada situasi ini, kebijakan bekerja di rumah ini menempatkan waktu untuk keluarga dan waktu untuk bekerja pada satu waktu yang sama. Dalam wawancara yang dilakukan Teitell (2020), terhadap seorang ibu dengan tiga anak yang bekerja sebagai administrator universitas, ia menceritakan mengenai kesibukannya di rumah semenjak diterapkannya kebijakan untuk membatasi aktivitas di luar rumah. Kesibukan di rumah tersebut diantaranya, meliputi: harus merencanakan dan menyiapkan makanan untuk tiga kali dalam satu hari dengan sumber dan persediaan makanan yang tidak menentu, mencari tahu bagaimana kedua anak remajanya dapat bersekolah di rumah atau menemukan aktivitas untuk menyibukkan mereka, menemani anaknya yang berusia empat tahun sekaligus bekerja penuh sebagai administrator secara daring dan berusaha mempertahankan profesionalitasnya di hadapan rekan kerja, bos, dan bawahannya (Teitell, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap dua orang ibu yang bekerja sebagai karyawan, keduanya menyebutkan bahwa bekerja dari rumah menyebabkan waktu kerja mereka semakin panjang, dimana mereka baru dapat selesai bekerja pada malam hari. Belum lagi ditambah dengan rapat-rapat daring yang terkadang dilakukan bahkan pada hari libur. Hal ini menunjukkan bahwa kebijakan bekerja dari rumah menuntut ibu bekerja untuk melakukan manajemen ulang terhadap waktu yang digunakannya dalam sehari-hari dengan memastikan tanggung jawabnya sebagai ibu dan tenaga kerja tetap terlaksana. Sulitnya membagi waktu untuk memenuhi tuntutan tersebut dalam kondisi seperti ini dapat menyebabkan timbulnya perasaan-perasaan negatif yang memicu stres pengasuhan pada ibu bekerja.

Stres pengasuhan hadir sebagai reaksi psikologis orangtua ketika mereka terlibat dalam peran pengasuhan anak yang sering muncul dalam bentuk respons negatif atau aversi terhadap kewajibannya sebagai orangtua (Holly et al., 2019). Kondisi ini dirasakan terutama ketika tuntutan pengasuhan anak tidak sesuai dengan harapan orangtua dan/atau ketika orangtua tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk memenuhi tuntutan tersebut (Holly et al., 2019). Pada ibu bekerja, stres pengasuhan dirasakan akibat tuntutan pengasuhan yang sulit dipenuhi

dikarenakan selain sebagai ibu, terdapat tanggung jawab sebagai tenaga kerja yang tidak dapat dikesampingkan. Hal ini didukung dengan temuan dalam studi yang dilakukan Fikriyyah et al. (2018) menjelaskan bahwa pekerjaan memegang peran penting sebagai salah satu faktor yang memengaruhi risiko stres pengasuhan pada ibu.

Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres pengasuhan yang dirasakan pada ibu bekerja. Faktor-faktor tersebut diantaranya dapat berupa stresor umum seperti permasalahan finansial, perubahan pekerjaan, relokasi, kematian orang yang dicintai, konflik perkawinan, dan dapat juga berupa efek stresor yang secara khusus berkaitan dengan membesarkan anak, seperti tuntutan sehari-hari tentang membesarkan anak kecil, kekacauan rumah tangga dengan jadwal sibuk, disorganisasi, *crowding*, suasana yang berisik, perasaan tidak mampu, frustrasi dan kekhawatiran yang berkelanjutan (McQuillan & Bates, 2017). Banyaknya faktor yang dapat ditemui ibu bekerja di tengah masa kebijakan bekerja di rumah ini dikhawatirkan dapat meningkatkan stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu bekerja.

Meningkatnya stres pengasuhan pada ibu bekerja menjadi hal yang perlu diperhatikan. Stres pengasuhan yang tinggi pada ibu bekerja dapat berdampak pada distress psikologis ibu bekerja (Estes et al., 2009). Hal ini perlu diperhatikan dikarenakan ibu bekerja memegang peranan yang penting dalam keluarga. Dalam perannya untuk membesarkan anak-anak, stres pengasuhan ditemukan memiliki pengaruh besar terhadap keterampilan pengasuhan, dimana orangtua yang mengalami stres pengasuhan menjadi lebih banyak memberikan penolakan, lebih mengontrol, reaktif, serta menjadi kurang hangat terhadap anak-anak mereka (Bögels, Lehtonen, & Restifo, 2010).

Selain perilaku pengasuhan, stres pengasuhan juga dapat memengaruhi kualitas interaksi *dyadic* antara orangtua dengan anak (Widarsson et al., 2013). Kualitas interaksi ini tidak hanya berlaku pada hubungan ibu dan anak, tetapi juga pada hubungan ayah dan anak dikarenakan ibu juga berperan penting sebagai mediator dalam komunikasi ayah dengan anak (Celik, 2019). Oleh karena itu, stres pengasuhan pada ibu bekerja secara keseluruhan dapat berdampak pada perkembangan anak (Deater-Deckard & Panneton, 2017), keberfungsian keluarga

dan kualitas kehidupan anggota keluarga (Pisula & Porębowicz-Dörsmann, 2017). Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Widyawati (2018), yang menyatakan bahwa orangtua dengan *parenting stress* yang tinggi lebih mungkin memunculkan pengasuhan yang otoriter, lebih negatif dalam interaksinya dengan anak, serta kurang terlibat dalam hubungannya dengan anak. Besarnya dampak stres pengasuhan tidak hanya pada ibu bekerja, melainkan juga seluruh anggota keluarga menunjukkan pentingnya mendapatkan gambaran mengenai stres pengasuhan pada ibu bekerja.

Berdasarkan gambaran permasalahan yang telah dijelaskan, stres pengasuhan merupakan bentuk stres yang erat kaitannya dengan ibu bekerja di tengah pandemi COVID-19. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Stres Pengasuhan Pada Ibu Bekerja di Tengah Pandemi COVID-19”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Bagaimana gambaran stres pengasuhan pada ibu bekerja di tengah pandemi COVID-19?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka penulis membatasi permasalahan pada gambaran stres pengasuhan pada ibu bekerja di tengah pandemi COVID-19.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian yang telah dipaparkan, maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran stres pengasuhan pada ibu bekerja di tengah pandemi COVID-19?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres pengasuhan pada ibu bekerja di tengah pandemi COVID-19.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dengan turut berkontribusi terhadap riset psikologi dan menjadi bahan bacaan terkait stres pengasuhan pada ibu bekerja di Indonesia terutama dalam situasi pandemi COVID-19. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian serupa mengenai stres pengasuhan pada ibu bekerja di kemudian hari.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan baru terhadap masyarakat mengenai stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu bekerja di tengah pandemi COVID-19 ini. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kesadaran terhadap pembaca terkait stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu bekerja dan mendorong pembaca untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatan mental dari figur ibu bekerja yang berada dalam lingkungan terdekat mereka.