

## **BAB I**

### **PENGANTAR**

#### **A. Latar Belakang**

Terjadinya pandemi virus corona atau yang biasanya dikenal dengan covid-19 (*Corona Virus Disease*), membuat satuan pendidikan hampir diseluruh dunia harus merubah sistem dan tatanan belajar mengajar. Pada awalnya sekolah dilaksanakan secara tatap muka antara guru dengan murid dan dilakukan di ruang kelas dengan jumlah antara 25-30 murid per kelas. Namun sejak pandemi merebak, kini hampir semua gedung sekolah dan perguruan tinggi menjadi sepi karena semua aktivitas pembelajaran dilakukan secara *daring* (dalam jaringan) atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Hal ini menjadi salah satu kebijakan baru dalam dunia pendidikan untuk menjaga proses belajar mengajar tetap berjalan dengan baik. Mengingat himbuan pemerintah yang mengharuskan semua aktivitas harus dibatasi secara ketat, menerapkan protokol kesehatan, dan dilakukannya *physical distancing*.

Dengan adanya metode baru dalam sebuah pembelajaran disatuan pendidikan, maka akan menimbulkan masalah-masalah baru dalam kehidupan guru, murid, dan orang tua. Mulai dari kendala jaringan internet, mahalnya biaya pembelian kuota internet, tidak tersedianya *smartphone* dibeberapa kalangan siswa, hingga gagap teknologi. Semua masalah tersebut juga bisa menjadi sumber stres bagi mereka, terutama bagi orang tua yang mempunyai anak-anak usia SD dan SMP. Orang tua mempunyai aktivitas ekstra dimana mereka dihadapkan dengan teknologi yang tidak begitu mereka pahami sebelumnya. Selain itu orang tua juga harus membagi waktu antara pekerjaan rumah dan membimbing anaknya saat ada pembelajaran daring (dalam jaringan). Terlebih

lagi saat anak tidak memahami apa yang dipelajari, orang tua lah yang harus memberi pengertian agar anak mampu memahami pelajaran dengan baik. Menurut psikolog Ikhsan Bella Persada (2020) sangat wajar apabila orang tua merasa stres ketika mereka mendampingi anak belajar *online*, karena aktivitas tersebut adalah hal baru bagi mereka.

Di samping itu pembelajaran daring (dalam jaringan) juga menuai pro dan kontra dari kalangan ibu-ibu yang tidak menyetujui jika jenjang sekolah SD harus melaksanakan sistem tersebut. Menurut CNBC Indonesia (2020), terdapat seorang ibu-ibu yang meminta agar DPRRI menghentikan pembelajaran jarak jauh. Mereka mengeluhkan bahwa anak usia SD secara psikologis masih membutuhkan pendidikan secara langsung dari guru-gurunya di sekolah. Sehingga kurang efektif dan mendalam apabila usia mereka harus memahami pelajaran sendiri melalui pembelajaran daring (dalam jaringan). Terlebih lagi tidak semua orang tua murid berpendidikan tinggi yang mampu membimbing anaknya dalam belajar secara mandiri di rumah. Begitu juga yang terjadi di Depok, Jawa Barat. Menurut Kompas.com (2021), ada seorang ibu-ibu yang mengeluhkan bahwa dirinya gagap dalam menghadapi teknologi, sehingga merasa kesulitan dengan adanya penerapan pembelajaran daring (dalam jaringan).

Dari beberapa berita mengenai permasalahan pembelajaran daring diatas dapat diketahui bahwa, pembelajaran daring menjadikan salah satu sumber stres dikalangan ibu rumah tangga. Untuk mengatasi hal tersebut mereka berusaha mencari alternatif hiburan sebagai penetralisir stres. Salah satu alternatif hiburan yang saat ini sedang banyak digemari oleh masyarakat khususnya ibu-ibu adalah sinetron ikatan cinta yang tayang setiap malam hari. Sinetron ini mampu menjadi trending topik dan banyak dibicarakan masyarakat akhir-akhir ini khususnya

kalangan ibu rumah tangga. Menurut laman berita online suara.com (2021) ada fenomena dimana ibu-ibu yang terharu sampai menangis terbawa emosi saat pemain utama sinetron ikatan cinta mengalami hal yang buruk. Bahkan saat pemain utama mengalami keracunan, ada juga seorang ibu-ibu yang sedang memberi minum pemain utama tersebut melalui layar televisinya. Selain itu ada seorang ibu-ibu yang terbawa perasaan sampai menendang-nendang kakinya di lantai karena merasa kesal saat menyaksikan alur cerita dalam sinetron tersebut. Kemudian dari laman berita online fooddetik.com (2021) didapat fenomena dimana ibu-ibu rela memindahkan peralatan memasak seperti kompor dan tabung gasnya di depan televisi. Hal ini mereka lakukan karena khawatir tertinggal episode sinetron ikatan cinta.

Selain itu juga terdapat fenomena di kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Menurut Fitriana (2021) terdapat foto ibu-ibu duduk bersama di depan beberapa makanan tersaji yang trending di sosial media. Mereka sedang menggelar acara syukuran untuk pemeran utama sinetron ikatan cinta. Dana syukuran mereka dapatkan dari hasil iuran bersama untuk membeli makanan dan mencetak *banner*. Acara tersebut diikuti oleh ibu-ibu dan mereka adakan karena pemeran utama dalam sinetron tersebut mengurungkan niatnya untuk bercerai. Menurut seorang bapak-bapak, sebelumnya mereka juga telah mengadakan syukuran untuk mendoakan agar pemeran utama tidak bercerai. Mereka juga mengatakan bahwa alasan mereka mengadakan syukuran tersebut murni atas dasar suka terhadap sinetron tersebut. Selain itu mereka juga mengatakan bahwa ketika menonton, mereka tetap menonton dirumah masing-masing karena kondisi saat ini masih pandemi covid-19 yang mengharuskan masyarakat untuk menjaga jarak satu sama lain.

Dari pemberitaan di atas dapat diketahui bahwa antusiasme masyarakat terhadap sinetron ikatan cinta cukup baik. Hal ini bisa di lihat bahwa penggemar sinetron tersebut tidak hanya berasal dari kaum ibu-ibu, tapi juga dari anak-anak bahkan lansia. Menurut salah satu pakar media Universitas Airlangga (Unair), Ida (2021), ada tiga alasan yang menjadikan sinetron ikatan cinta sangat digemari masyarakat. Pertama, masyarakat stres, lelah, jenuh, dan cukup tertekan dengan banyaknya pemberitaan mengenai covid-19 yang setiap hari selalu ditampilkan di televisi. Kedua, banyaknya tayangan televisi yang sifatnya monoton, sehingga membuat masyarakat semakin bosan saat berada di rumah. Ketiga, sinetron tersebut bisa menciptakan khayalan tertentu untuk masyarakat yang sedang mengalami stres akibat pandemi covid-19. Oleh karena itu masyarakat, terutama ibu rumah tangga membutuhkan sebuah hiburan yang bisa menetralkan tekanan psikis yang dirasakan setiap harinya.

Menjadi seorang ibu rumah tangga tidaklah mudah, terlebih saat harus berurusan dengan pelajaran anaknya di sekolah. Hal tersebut membuat mereka harus ekstra untuk berpikir yang tak jarang membuat pikiran kacau. Hiburan televisi menjadi salah satu alternatif termudah bagi penetralkan stres. Salah satunya dengan tayangan sinetron ikatan cinta dimana ibu rumah tangga yang mungkin saja bisa menetralkan kondisi stresnya melalui sinetron tersebut. Saat menyaksikan sinetron tersebut mereka mengaku bahwa sinetronnya mampu membawa suasana menjadi lebih tenang karena merasa terhibur. Hal ini diperkuat saat peneliti mencoba mewawancarai beberapa ibu rumah tangga yang mempunyai anak yang masih membutuhkan pendampingan saat belajar daring. Dari 10 orang ibu-ibu yang telah wawancarai oleh peneliti, 70% berpendapat bahwa sinetron tersebut bisa menjadi hiburan istimewa saat kondisi

tubuh mulai terasa lelah akibat aktivitas sehari-hari. Selain itu saat berada dirumah saja dan harus menemani anak belajar daring, mereka juga semakin terhibur karena merasa pusing setelah ikut serta menghadapi pelajaran anak yang tidak terlalu mereka pahami. Disamping itu, mereka juga mengatakan bahwa sinetron ini membawa angin segar saat semua serba *online* yang mereka sendiri tidak terbiasa dengan hal tersebut. Terlebih lagi pada ibu rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah SD, mereka merasa kesal dan harus ekstra berpikir mencari serta membantu mengerjakan tugas sekolah dari guru yang menurutnya cukup sulit. Mereka juga mengatakan bahwa, sinetron ikatan cinta menjadi salah satu tayangan wajib di keluarganya, yang mana hampir setiap hari tidak pernah tertinggal satu episode dan tidak pernah merasa bosan dengan alur cerita yang disajikan. Menurut mereka rasa kesal, ingin marah, stres saat mendampingi anak belajar daring bisa hilang seketika mereka menyaksikan tayangan sinetron tersebut. Kemudian sebanyak 20% ibu-ibu mengaku bahwa saat mendampingi anak kedua belajar daring, ia tidak terlalu ambil pusing karena sudah terbantu dengan anaknya yang pertama yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan sekolah menengah atas. Sebanyak 10% ibu-ibu merasa biasa saja dengan sinetron tersebut dan lebih memilih memainkan gadget untuk berinteraksi dengan saudaranya yang berjarak jauh dari rumahnya. Hal tersebut dilakukan untuk mengurangi rasa stres dan pusing setelah menemani anaknya belajar daring. Dari penjelasan di atas dapat diperoleh bahwa tingkat stres yang dialami oleh ibu rumah tangga yang menonton sinetron ikatan cinta lebih rendah, jika dibandingkan dengan ibu rumah tangga yang tidak menonton mereka memiliki tingkat stres yang cukup tinggi.

Dari fenomena di atas dapat dikatakan bahwa sinetron ikatan cinta merupakan salah satu tayangan televisi yang digemari oleh kalangan ibu-ibu di masa pandemi covid-19. Sinetron tersebut mengubah suasana hati yang buruk menjadi baik dan membuat ibu-ibu terhibur serta berkhayal mengenai kejadian yang romantis dalam sinetron sehingga mampu menurunkan tingkat stres. Selain itu sinetron tersebut digunakan untuk merilekskan otot-otot tubuh sambil bersantai bersama keluarganya setelah mereka mendampingi anak belajar daring.

Menurut pengamat sosial budaya Universitas Indonesia, Rahmawati melalui (2017), terdapat beberapa alasan tertentu yang menjadikan masyarakat Indonesia menyukai sebuah drama dengan sedikit adanya komedi. Salah satu alasan tersebut adalah drama mampu menjadi sarana untuk melepaskan emosi dan stres yang dirasakan setiap harinya. Selain itu sinetron ini menjadi sarana relaksasi saat mengalami tekanan dan ketegangan otot akibat dari aktivitas sehari-hari yang cukup monoton.

Tysara (2021) menjelaskan menonton sebuah tayangan atau hiburan yang digemari merupakan satu dari sekian cara untuk menghilangkan stres yang paling mudah untuk dilakukan oleh seseorang. Cara ini dianggap paling mudah, efektif, dan efisien karena dijamin sekarang mayoritas masyarakat memiliki setidaknya televisi atau smartphone, yang bisa digunakan untuk mencari tayangan hiburan yang disukai. Selain itu menurut Diah (2017) menonton TV akan membuat tubuh mengeluarkan hormon pembentuk kebahagiaan seperti hormon dopamin yang membuat seseorang merasa lebih baik dan hormon oksitosin yang bisa mengurangi tekanan darah, penyakit jantung, keadaan stres, serta perasaan cemas.

Febrianto (2020) mengatakan adanya penelitian medis telah membuktikan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang bisa disebabkan oleh penumpukan ketegangan secara terus menerus dalam dirinya. Salah satu cara terbaik untuk meredakan penumpukan ketegangan tersebut adalah dengan menonton film ataupun sinetron

Menurut Sagita (2020) ada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Profesor Robin Nabi dari *University of California, Santa Barbara*, yang berjudul *Could Watching TV Be Good for You? Examining How Media Consumption Patterns Relate to Salivary Cortisol*, menemukan bahwa semakin banyak tayangan TV yang ditonton seorang wanita, maka akan semakin rendah pula tingkat kortisolnya. Ini menunjukkan bahwa wanita memiliki tingkat stres yang lebih rendah setelah menonton televisi

Berdasarkan fenomena pada latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga yang menonton dan tidak menonton sinetron ikatan akibat mendampingi anak belajar daring di masa pandemi covid-19 (*Corona Virus Disease*). Maka penelitian ini berjudul *Perbedaan Tingkat Stres Antara Ibu Rumah Tangga Yang Menonton dan Tidak Menonton Sinetron Ikatan Cinta*.

## **B. Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga yang menonton dan tidak menonton sinetron ikatan cinta ?

### **C. Tujuan dan Manfaat**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga yang menonton dan tidak menonton sinetron ikatan cinta.

Adapun manfaat yang dapat diperoleh melalui penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan, terutama bagi kesehatan mental masyarakat di masa pandemi covid-19 (*Corona Virus Disease*).
2. Manfaat praktis
  - a. Subjek penelitian: Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi kepada masyarakat terutama ibu rumah tangga bahwa, sinetron ikatan cinta mampu menjadi alternatif hiburan setelah dihadapkan dengan rasa lelah dan stres saat anak belajar. Sehingga mampu menjadi penetralisir tingkat stres saat pandemi covid-19 (*Corona Virus Disease*) belum berakhir.
  - b. Peneliti Selanjutnya: Sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian serupa selanjutnya.

### **D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

Pada penelitian terdahulu terdapat penelitian mengenai variabel tingkat stres, di antaranya yaitu :



Tabel 1  
Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya

<b>Kajian Pustaka</b>	<b>Ketut Ariyani Kartika Putri dan Hilda Sudhana (2013)</b>	<b>Pirous Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri (2014)</b>	<b>Krisna Aninda Sari (2021)</b>
Judul Penelitian	Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga	Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja	Perbedaan Tingkat Stres Antara Ibu Rumah Tangga Yang Menonton dan Tidak Menonton Sinetron Ikatan Cinta
Tujuan	Melihat perbedaan tingkat stres pada ibu rumah tangga yang menggunakan dan tidak menggunakan pembantu rumah tangga	Mengetahui adanya perbedaan stress pada ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja,	Mengetahui perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga yang menonton dan tidak menonton sinetron ikatan cinta
Metode	Deskriptif Kuantitatif	Deskriptif Kuantitatif	Deskriptif Kuantitatif
Hasil Penelitian	Ada perbedaan tingkat stres pada ibu rumah tangga yang menggunakan dan tidak menggunakan pembantu rumah tangga, dimana kelompok ibu rumah tangga yang menggunakan pembantu rumah tangga memiliki skor stres yang cenderung lebih rendah dibandingkan dengan kelompok ibu rumah tangga yang tidak menggunakan pembantu rumah tangga dalam menyelesaikan pekerjaan rumah sehari-hari.	Ada perbedaan stress antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja, dimana stres banyak dialami pada ibu yang bekerja daripada ibu tidak bekerja	Ada perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga yang menonton yang tidak menonton sinetron ikatan cinta, dimana ibu yang menonton memiliki tingkat stres yang rendah dibanding ibu yang tidak menonton sinetron tersebut