

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Dunia telah dihebohkan dengan adanya kemunculan suatu virus bernama corona sejak bulan desember pada tahun 2019 kemarin. Virus ini bisa mengakibatkan penyakit yang bernama Covid-19 (*Corona Virus Disease-19*). Hampir seluruh negara di dunia mengalami wabah dari virus ini, salah satunya Indonesia. Kasus Covid-19 di Indonesia pertama kali terkonfirmasi pada bulan Maret 2020, terdampaknya Indonesia diduga melalui kedatangan warga negara asing yang melakukan interaksi dengan warga negara Indonesia dalam sebuah acara (CNN Indonesia, 2020).

Pandemi Covid-19 yang secara cepat menyebar di berbagai negara ini, dapat memberikan banyak dampak pada aktivitas setiap orang tak terkecuali rakyat di Indonesia. Pemerintah mulai memperketat interaksi antar warga tak lama setelah terkonfirmasi pandemi Covid-19, membuat aturan pembatasan sosial berskala besar atau biasa disingkat dengan PSBB. Pemberlakuan peraturan ini dilakukan oleh pemerintah semata-mata guna memutus mata rantai penularan Covid-19, sehingga Indonesia segera terlepas dari pandemi Covid-19. Pemerintah memberlakukan beberapa aturan didalam masa PSBB, diantaranya menerapkan aturan yang membatasi warga untuk keluar rumah, melarang berkumpul dan berkerumun dalam jumlah besar, menerapkan pembelajaran jarak jauh bagi pelajar, dan *work from home* (kerja dari rumah) bagi karyawan, membatasi kegiatan beribadah yang dilakukan secara berkerumun, dan penutupan tempat-tempat hiburan. Aturan PSBB ini tentu saja memberikan dampak dalam berbagai

bidang aktivitas masyarakat seperti sosial, ekonomi, pariwisata dan pendidikan (Kompas, 2020).

Dampak dari beberapa kebijakan baru pemerintah tersebut dirasakan oleh berbagai kalangan masyarakat, tak terkecuali para ibu yang memiliki peran ganda di dalam lingkup keluarganya. Seorang ibu yang memiliki peran ganda, dalam keadaan normal mereka memiliki aktivitas bekerja untuk membantu suaminya memenuhi kebutuhan keluarga, dan memiliki peran mengurus segala kebutuhan rumah tangganya. Peran para ibu yang memiliki peran ganda menjadi bertambah semakin berlipat-lipat setelah adanya kebijakan belajar dari rumah bagi anaknya. Seorang ibu harus berperan sebagai pekerja, ibu rumah tangga, serta masih ditambah lagi peran sebagai guru untuk menemani anaknya yang melaksanakan kebijakan belajar dari rumah. Bertambahnya tugas bagi para ibu yang memiliki peran ganda ini bisa membuat para ibu tersebut merasa tertekan dan merasa stres sehingga kesehatan mentalnya terganggu. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh UN Women yang dirilis pada oktober 2020, menunjukkan bahwa terdapat 57% perempuan mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya ditandai dengan peningkatan stress dan kecemasannya pada pandemi ini (BBC NEWS, 01 Maret 2021).

Kita dapat melihat bahwa ada beberapa fenomena yang terjadi disekitar kita, yang menunjukkan fakta bahwa terdapat kesulitan yang dialami oleh para ibu yang memiliki peran ganda dalam melewati masa pandemi Covid-19 ini. Peneliti menemukan sebuah fenomena yang terjadi di Desa Glagahsari, tepatnya di Dusun Glatik merupakan dusun yang rata-rata ditempati oleh keluarga yang memiliki usaha kecil-kecilan, sehingga seorang ibu otomatis memiliki peran ganda di desa ini. Para ibu merasa memiliki beberapa kendala dalam kehidupan sehari-harinya

selama masa pandemi covid-19 ini. Kendala-kendala yang dialami mereka seperti halnya keuangan yang tidak stabil karena usaha kecil-kecilannya mengalami penurunan selama masa pandemi, kecemasan akan kesehatan keluarganya, serta kerepotan yang bertambah karena adanya kebijakan pemerintah yaitu belajar dari rumah bagi anak-anaknya. Kebijakan tersebut membuat para ibu memiliki peran yang lebih banyak dibandingkan hari-hari normalnya, ditambah lagi dengan kenyataan bahwa pendidikan para ibu disana yang tergolong rendah sehingga mereka merasa bahwa mereka tidak mampu menemani anak-anaknya dalam proses belajar dirumah.

Peneliti telah melakukan survey terhadap 20 para ibu yang memiliki peran ganda di desa ini. Survey ini menghasilkan data bahwa terdapat 70% ibu yang memiliki gangguan pada kesehatan mentalnya dimasa pandemi Covid-19 ini. Data secara rincinya mengatakan bahwa terdapat 9% ibu yang mengatakan bahwa ia sering merasa pusing ketika memikirkan keuangan dimasa pandemi Covid-19. Ada 61% ibu mengaku bahwa ia sering merasa cemas terhadap kelangsungan usaha kecil-kecilannya selama masa pandemi Covid-19, mereka juga mengaku mudah marah dan merasa sedih karena keberatan terhadap kebijakan-kebijakan baru pemerintah tentang pandemi, hal ini ditandai dengan mereka yang tetap tidak mau memakai masker ketika beraktivitas, padahal mereka mengetahui bahwa ada penyebaran virus Covid-19 yang sangat berbahaya bagi kesehatan mereka. Ada 8% ibu yang mengaku bahwa ia tidak memiliki kemampuan untuk menemani anak-anaknya belajar daring dirumah. Ada 22% ibu tidak bersedia bertoleransi dengan keadaan selama pandemi, hal ini ditandai dengan sikap mereka yang tidak bersedia menaati peraturan berupa memakai protokol kesehatan saat beribadah demi saling menjaga keselamatan bersama.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti juga menghasilkan fakta bahwa ada 70% dari 20 ibu yang memiliki peran ganda dimasa pandemi mengaku bahwa mereka sering mengalami kerisauan terhadap masalah finansialnya, mengaku merasa cemas akan kelangsungan pekerjaannya, serta mengaku kesulitan menentukan masa depan usaha kecil-kecilannya dikarenakan banyak kebijakan tentang pandemi yang menyebabkan adanya banyak ketidakpastian akan nasib usahanya. Menurut Brook dkk (dalam Setyaningrum, 2020), ada beberapa dampak psikologis yang dialami oleh masyarakat ketika berada di masa pandemi, yaitu masyarakat mulai merasakan adanya gangguan stres pascatrauma, kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan, insomnia dan merasa bahwa dirinya tidak berdaya. Tidak bisa dipungkiri, kondisi pandemi yang datang secara tiba-tiba dan menyebabkan kebiasaan masyarakat menjadi berubah secara cepat akan membuat masyarakat tidak siap dalam menghadapinya. Masyarakat banyak mengalami kecemasan dalam pikirannya, baik mengenai keadaan finansialnya, juga bisa berupa kecemasan akan tertular virus yang dianggapnya mengerikan, terlebih lagi bagi seorang ibu yang juga memiliki peran sebagai wanita yang bekerja, mereka akan risau tentang bagaimana ia mendapatkan keuangan jika pekerjaannya terganggu pandemi, ditambah lagi tentang kerisauan seorang ibu yang pastinya juga sangat menghawatirkan kesehatan keluarganya, beberapa hal inilah yang mempengaruhi kesehatan mental para ibu yang memiliki peran ganda di masa pandemi Covid-19

Fakhriyani (2019), mengemukakan pendapatnya bahwa kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental meliputi kemampuan seseorang untuk melakukan upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam

menyesuaian diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental tiap individu itu berbeda dan memiliki dinamisasi dalam perkembangannya, manusia pada hakikatnya akan dihadapkan oleh suatu kondisi dimana ia harus memiliki alternatif pemecahan masalah supaya ia tetap bisa menyesuaikan diri dalam keadaan apapun (Hasneli, 2015). Setiap orang membutuhkan mental yang sehat untuk dapat menyesuaikan diri mereka di masa pandemi serta memiliki alternatif pemecahan masalah bagi penurunan finansialnya, karena dengan mental yang sehat inilah seseorang akan merasa aman, tenang dan tentram dalam hatinya, berbeda dengan orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami banyak kerisauan dan stres, karena tidak mampu beradaptasi dengan keadaan lingkungan serta tidak memiliki alternatif pemecahan dalam kondisi bermasalahnya (Jalaluddin, 2015). Dari beberapa paparan diatas membuktikan bahwa kesehatan mental seseorang yang terganggu dapat memberikan banyak dampak negatif pada kehidupan seseorang, oleh karena itu penting kita cari apa saja faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Johnson (dalam Alfiya, 2016) mengemukakan bahwa kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya; otonomi dan kemandirian, memaksimalkan potensi diri, toleransi ketidakpastian hidup, harga diri, kemampuan menguasai lingkungan, orientasi realitas, dan manajemen stres. Peneliti memilih kemandirian sebagai pengaruh dari kesehatan mental dalam penelitian ini dikarenakan sangat berhubungan dengan fenomena yang diangkat dalam penelitian, yaitu kesehatan mental para ibu yang memiliki peran ganda pada masa pandemi Covid-19. Seorang ibu yang memiliki peran ganda merupakan seorang ibu yang memiliki tugas untuk mengurus keluarganya dan memiliki tugas

pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan finansialnya sendiri, serta untuk sedikit membantu suami dalam memenuhi kebutuhan finansial keluarga. Seorang ibu yang memiliki peran ganda merupakan seorang ibu yang mandiri dalam finansialnya, dibuktikan dengan usahanya untuk memenuhi kebutuhan finansialnya sendiri tanpa bergantung pada suaminya, oleh karena itu variabel yang cocok untuk diangkat dalam fenomena ini adalah kemandirian. Penelitian ini akan mengungkap tentang bagaimana pengaruh dari kemandirian terhadap kesehatan mental para ibu yang memiliki peran ganda dimasa pandemi covid-19.

Bernadib (2015) mengemukakan, seseorang yang memiliki sikap kemandirian dalam dirinya akan mampu berinisiatif dalam suatu keadaan tertentu, mampu mengatasi sebuah permasalahan dalam kehidupannya, mempunyai rasa percaya diri, serta dapat melakukan suatu hal sendiri tanpa menggantungkan diri terhadap orang lain. Seorang ibu yang memiliki peran ganda memiliki sikap kemandirian dalam proses pemenuhan kebutuhannya, hal ini dapat terlihat dari para ibu tersebut yang mau bekerja demi memenuhi kebutuhan dirinya sendiri dan sedikit membantu suaminya dalam memenuhi kebutuhan keluarganya.

Savita (2014) dalam sebuah penelitiannya terdahulu mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari dengan tingkat depresi dan kecemasan seseorang. Depresi dan kecemasan yang berlebihan merupakan salah-satu indikasi bahwa terdapat gangguan kesehatan mental dalam diri individu, sehingga ketika seseorang memiliki sikap kemandirian yang rendah dalam mengatasi permasalahan di aktivitas hariannya, maka ia bisa mengalami gangguan kesehatan mental ketika mengalami permasalahan dalam aktivitas hariannya juga. Sebaliknya, seseorang yang memiliki sikap kemandirian yang tinggi dalam mengatasi permasalahan dalam

aktivitas hariannya, maka ia akan tetap memiliki kesehatan mental yang baik meski melewati permasalahan dalam aktivitas hariannya. Hubungan yang signifikan antara kemandirian dan kesehatan mental juga dikemukakan oleh Johnson (dalam Anhara, 2013) yang mengemukakan bahwa seorang yang memiliki sikap kemandirian yang baik maka akan memungkinkan individu untuk memiliki kematangan menyelesaikan masalahnya sendiri, hal ini membuat individu mampu melewati masalahnya, sehingga kesehatan mentalnya tetap dalam keadaan baik. Kemandirian ini merupakan sikap yang penting untuk dimiliki oleh para ibu khususnya yang memiliki peran ganda di dalam keluarganya saat kondisi pandemi Covid-19 seperti sekarang, guna menjaga kesehatannya selama masa pandemi.

Mustafa (dalam Subekti, 2014), melaporkan bahwa seseorang yang memiliki sikap kemandirian mampu memiliki kesehatan mental yang baik karena memiliki pengendalian diri atau adanya kontrol diri yang kuat dalam segala tindakan, mampu beradaptasi dengan lingkungan atau usaha dan mampu memilih jalan hidup yang baik dan benar, hal ini mampu membuat individu kesehatan mentalnya tetap terjaga meskipun menghadapi suatu masalah kehidupan. Sebaliknya, tanpa adanya sikap kemandirian maka seorang individu akan merasa kesulitan dalam mengontrol dirinya, serta memiliki kesulitan untuk beradaptasi dengan keadaan lingkungannya, sehingga hal ini bisa membuat individu mengalami kecemasan dan kerisauan ketika menghadapi suatu masalah dalam kehidupannya dan dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya menjadi terganggu. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Jaelani (2011), yang menyampaikan bahwa seseorang yang memiliki sikap kemandirian dalam menyelesaikan masalahnya, maka ia akan memiliki mental yang sehat, sehingga mampu menyesuaikan diri dalam keadaan

apapun, bisa beradaptasi dengan orang lain, memahami kondisi alam lingkungan walaupun terjadi sebuah perubahan, dan tetap percaya dengan kekuasaan tuhan.

Kemandirian merupakan sikap yang penting dimiliki oleh setiap orang khususnya para ibu yang memiliki peran ganda dalam kondisi pandemi seperti sekarang, dengan sikap ini seorang individu akan mampu mencari solusi masalahnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain. Ketika para ibu tersebut memiliki sikap kemandirian yang baik, mereka akan mampu menemukan solusi yang kreatif guna menyelesaikan masalahnya sehingga para ibu terhindar dari stres yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya selama masa pandemi (Masrun, 2019). Pernyataan diatas sama dengan yang dikemukakan oleh Yusuf (2011), bahwa seseorang yang memiliki sikap kemandirian dalam dirinya akan mampu memiliki cara yang kreatif dan inovatif guna keluar dari permasalahan yang dihadapi olehnya. Seorang yang memiliki sikap kemandirian akan menyelesaikan masalah dengan cara yang kreatif dan inovatif sehingga mampu mempertahankan mentalnya untuk tetap dalam keadaan sehat. Johada (dalam Hanurawan, 2012) juga mengemukakan, bahwa seseorang yang memiliki sikap kemandirian maka akan memiliki mental yang sehat, karena dengan sikap kemandirian tersebut seseorang akan memiliki rasa percaya diri serta memiliki penilaian diri yang baik terhadap dirinya sendiri, sehingga seseorang tersebut mampu menjaga kesehatan mentalnya tetap baik walaupun sedang melalui sebuah masalah dalam kehidupannya. Maka dari itu, sikap kemandirian dalam kehidupan para ibu yang memiliki peran ganda sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mental para ibu ketika mengalami keadaan pandemi seperti sekarang ini.

Seseorang yang memiliki sikap kemandirian akan memiliki kemampuan untuk bersikap secara fleksibel sejalan dengan variasi perubahan kondisi

kehidupan, dengan kemampuan ini seseorang akan mampu dengan mudah beradaptasi dengan lingkungannya, walau sedang mengalami perubahan yang drastis dalam lingkungan tersebut, mampu menguasai lingkungan dengan mudah, hal inilah yang membuat seseorang tersebut tetap menjadi orang yang bermental sehat dalam lingkungannya (Harunawan, 2012). Hal serupa juga disampaikan oleh Johada (2011), yang mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki sikap otonomi atau kemandirian diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas merupakan seseorang yang memiliki mental yang sehat. Steinberg (dalam Purbasari, 2016) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki sikap kemandirian yang baik merupakan orang yang mampu memiliki kepercayaan pada dirinya bahwa mereka mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari, merasa mampu mengatasi masalahnya sendiri sehingga dapat menjalani hidupnya dengan mudah serta terhindar dari gangguan-gangguan psikologis dan mampu menjaga kesehatan mentalnya dengan baik.

Berdasarkan paparan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai pengaruh kemandirian terhadap kesehatan mental para ibu yang memiliki peran ganda di Dusun Dlatik Desa Glagahsari Kecamatan Sukorejo.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang adakah pengaruh kemandirian terhadap kesehatan mental para ibu yang memiliki peran ganda di Dusun Glatik Desa Glagahsari Kecamatan Sukorejo?.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara ilmiah pengaruh kemandirian pada kesehatan mental para ibu yang memiliki peran ganda di Dusun Glatik Desa Glagahsari Kecamatan Sukorejo.

2. Manfaat Penelitian

a) Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan baru tentang kesehatan mental bagi mahasiswa khususnya bidang Psikologi dan bagi masyarakat umum, serta dapat menjadi sebuah referensi dan data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang.

b) Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai kesehatan mental kepada masyarakat, khususnya para ibu yang memiliki peran ganda di Dusun Glatik Desa Glagahsari Kecamatan Sukorejo.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Berdasarkan penelusuran terhadap penelitian sebelumnya yang terkait, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu mengenai variabel yang digunakan. Penelitian pertama dengan judul "Work-Family Conflict pada Ibu Bekerja (Studi Fenomenologi dalam Perspektif Gender dan Kesehatan Mental)" yang ditulis oleh Anggia Kargenti Evanurul Maretih. Hasil dari penelitian ini adalah adanya masalah pada seorang ibu yang bekerja yaitu Seorang ibu mengalami dilema dan tekanan untuk menjalankan peran gandanya secara harmonis. Penelitian ini sama-sama memakai subyek seorang ibu yang memiliki peran

ganda. Perbedaan dengan penelitian ini ialah dari variabel-variabel yang digunakan. Peneliti menggunakan variabel kesehatan mental yang dilihat dari perspektif gender.

Penelitian kedua dengan judul "Hubungan antara IMT dan Kemandirian Fisik dengan Gangguan Mental Emosional pada Lansia" yang ditulis oleh Nabila Qonitah. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa H_0 ditolak atau ada hubungan yang signifikan antara kemandirian fisik dengan gangguan mental emosional pada lansia. Perbedaan dari penelitian ini terlihat dari variabel yang diteliti, pada penelitian ini variabel yang dipakai ialah kesehatan mental dan kemandirian fisik. Perbedaan yang lain dari penelitian ini ialah subyek yang diteliti merupakan seorang lansia.

Penelitian ketiga dengan judul "Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia". Penelitian ini ditulis oleh Salma Malta Ilpaj. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa Banyaknya jumlah kematian yang bertambah hari demi hari akibat virus corona berpengaruh besar terhadap kesejahteraan masyarakat Indonesia yang di dalamnya mencakup kesehatan mental. Persamaan dengan penelitian ini ialah sama-sama membahas tentang kesehatan mental, serta sama-sama memakai subyek masyarakat yang difokuskan pada kondisi pandemi, namun perbedaan dengan penelitian ini dapat terlihat dari variabel yang dikaitkan dalam penelitian, yaitu tingkat jumlah kematian dengan kesehatan mental.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya karena membahas mengenai pengaruh dari kemandirian seseorang terhadap kesehatan mental. Penelitian ini juga berbeda dengan penelitian sebelumnya karena mengangkat tentang fenomena kesehatan mental para ibu yang memiliki peran

ganda di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini penting untuk diteliti karena menggabungkan dua variabel yang belum diteliti sebelumnya, yaitu kemandirian dan kesehatan mental selama pandemi. Peneliti berharap melalui penelitian ini bisa memberikan hasil bahwa kemandirian memiliki pengaruh pada kesehatan mental seseorang, sehingga dapat dijadikan sebagai acuan secara teoritis dan praktis dalam menjaga kesehatan mental terutama dimasa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini.