

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DALAM MASA PANDEMI COVID-19

Yunita Sumakul, Shanti Ch. N. Ruata

Abstract

Psychological well-being is a condition in which a person's psychological aspects can function properly and positively. This study describes how the psychological well-being of parents who have dual roles in the Covid-19 pandemic period. This study used a descriptive qualitative approach. Participants in this study were working mothers and who have children in elementary schools. Data collected through observation, interviews, and documentation to participants and their families. The result showed that the Covid-19 pandemic disrupted the psychological well-being of participants. The psychological condition experienced are stress, fear, and anxiety related to the danger of Covid-19 transmission and the conditions of "stay at home" caused by the covid-19 pandemic.

Keywords: Psychological Well-being, Pandemic Covid-19

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana aspek-aspek psikologis seseorang dapat berfungsi secara baik dan positif. Penelitian ini mendeskripsikan bagaimana kesejahteraan psikologis orangtua yang memiliki peran ganda dalam masa pandemic Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja dan memiliki anak yang duduk di sekolah dasar. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi kepada partisipan dan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 ini mengganggu kesejahteraan psikologis partisipan. Kondisi psikologis yang dialami adalah stres, takut, dan cemas terkait bahaya penularan Covid-19 maupun kondisi "stay at home" yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, Pandemi Covid-19

PENGANTAR

Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang dikenal dengan virus corona atau Covid-19 merupakan virus yang menular. Penyebaran Covid-19 terjadi begitu cepat di seluruh dunia. Di Indonesia, khususnya di Sulawesi Utara kasus pasien terinfeksi Covid-19 terus meningkat dengan cepat. Berdasarkan data dari Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 bahwa pada akhir Maret 2020 kasus pasien terinfeksi mencapai 114 orang meningkat menjadi 347 orang pada Akhir April 2020.¹

Covid-19 telah menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan manusia. Beberapa dampak yang ditimbulkan seperti kondisi perekonomian yang memprihatinkan, cenderung meningkatnya tindak kejahatan, bertambahnya kasus tindak kekerasan dalam rumah tangga, dan stigma sosial yang dialami oleh individu dan masyarakat umum. Kondisi-kondisi ini menyebabkan munculnya perasaan takut dan cemas pada masyarakat. Selain itu, Covid-19 juga menimbulkan dampak terkait kesejahteraan psikologis manusia. Penelitian yang dilakukan oleh Wang, dkk menunjukkan bahwa pada fase awal pandemi Covid-19 di Cina, lebih dari separuh partisipan penelitian mengalami dampak psikologis berupa stres, kecemasan, dan depresi yang dirasakan pada tingkat sedang hingga berat.² Penelitian yang dilakukan oleh Luo, dkk tentang dampak psikologis dan mental dari Covid-19 pada petugas medis dan masyarakat umum, menemukan bahwa dampak psikologis yang disebabkan oleh Covid-19 paling banyak adalah masalah kecemasan dan depresi yang dialami baik oleh petugas medis maupun masyarakat umum.³ Penelitian oleh Cao, dkk kepada 7.143 partisipan mahasiswa, menemukan bahwa 0,9% partisipan mengalami kecemasan berat, 2,7% kecemasan sedang, dan 21,3% kecemasan ringan. Penyebab kecemasan yang dialami para partisipan adalah karena tinggal di daerah perkotaan, stabilitas pendapatan keluarga, tinggal bersama orangtua, memiliki kerabat atau kenalan yang terinfeksi Covid-19. Stresor terkait Covid-19 meliputi stresor ekonomi, efek kehidupan sehari-hari, dan keterlambatan dalam kegiatan akademik secara positif terkait dengan gejala kecemasan mahasiswa selama pandemi.⁴

Selain itu, Covid-19 juga memberikan dampak stres yang tidak biasa karena seseorang dapat terpapar dengan beberapa sumber stres secara bersamaan. Saat pandemi ini, seseorang dapat mengalami stres ganda yaitu takut akan terjangkit atau kematian yang secara bersamaan mengalami stres karena kondisi finansial, anak belajar di rumah, banyak mendapatkan informasi negatif dari sumber yang tidak kredibel, bekerja di rumah, hingga pembatasan melakukan aktivitas di luar rumah.⁵

Pemerintah mengharuskan seluruh masyarakat untuk bekerja di rumah, belajar di rumah, dan beribadah di rumah. Sebelum pandemi, anak belajar di sekolah namun ketika pandemi berlangsung, orangtua memainkan peran sebagai guru di rumah. Orangtua memainkan peran yang penting dalam proses belajar anak di rumah terutama dalam masa pandemi Covid-19. Peran orangtua selama proses pembelajaran dari rumah adalah menjaga motivasi anak, memfasilitasi anak belajar, menumbuhkan kreativitas anak, mengawasi anak dalam belajar, dan mengevaluasi hasil belajar anak.⁶ Semua orangtua terutama ibu harus menyesuaikan diri menjadi pengajar bagi anak-anaknya di rumah. Ibu yang bekerja juga harus melakukan tugas dan tanggung jawabnya sebagai pekerja dan juga mengerjakan tugas-tugas sebagai ibu rumah tangga. Ditambah lagi dengan perasaan-perasaan yang muncul terkait dengan Covid-19.

Berdasarkan uraian di atas, pandemi Covid-19 maupun kondisi-kondisi yang diakibatkannya mengganggu kesejahteraan psikologis manusia. Kesejahteraan psikologis merupakan evaluasi individu terhadap kejadian/situasi yang dialaminya. Kesejahteraan manusia tidak hanya berkaitan dengan aspek kesenangan saja namun lebih kompleks

berkaitan dengan keberfungsian individu secara utuh⁷ Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis adalah pencapaian potensi psikologis secara penuh dan suatu keadaan dimana individu dapat menerima dirinya, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan hubungan sosial yang positif, mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal⁸ Sedangkan menurut Aspinwall, kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi psikologis seseorang berfungsi dengan baik dan positif.⁹ Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana aspek-aspek psikologis manusia dapat berfungsi dengan baik dan positif.

Ryff dan Keyes menguraikan enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu (1) penerimaan diri, yaitu kondisi dimana seseorang dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri yang ditunjukkan dengan sikap positif terhadap diri sendiri; (2) hubungan positif dengan orang lain, yaitu kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain; (3) otonomi, yaitu kemampuan seseorang menjadi pribadi yang mandiri; (4) penguasaan lingkungan, yaitu adanya perasaan mampu dan penguasaan dalam mengatur lingkungan; (5) tujuan hidup, merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan dirinya dan memiliki tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam hidup; (6) pertumbuhan pribadi, yaitu kemampuan seseorang dalam mencapai kualitas-kualitas dan mengembangkan potensi yang ada secara berkesinambungan.¹⁰

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut Ryff dan Singer, faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan. Penelitian yang dilakukan oleh Schutte dan Ryff menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah kepribadian, pekerjaan, serta kesehatan dan fungsi fisik.¹¹

METODE

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki peran ganda dalam masa pandemic Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Lexy J. Moleong mengemukakan, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.¹²

B. Informan Penelitian

Informan penelitian merupakan orang yang diyakini memiliki pengetahuan luas tentang permasalahan yang sedang diteliti. Menurut Moleong, penetapan informan dalam sebuah penelitian dapat menggunakan metode purposif dimana peneliti menetapkan informan berdasarkan anggapan bahwa informan dapat memberikan informasi yang diinginkan sesuai dengan permasalahan penelitian.¹³ Informan dalam penelitian ini sebanyak tiga orang perempuan yang memiliki peran ganda yaitu sebagai seorang ibu dan sebagai seorang pekerja.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi/gabungan.¹⁴

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi non partisipan dimana peneliti mengamati perilaku dan mencatat hal-hal yang dikatakan partisipan. Wawancara yang digunakan adalah jenis wawancara semi terstruktur dimana peneliti menggunakan panduan wawancara yang sudah disusun lalu mengembangkan pertanyaan-pertanyaan penelitian sesuai kebutuhan berdasarkan topik, serta mengajukan pertanyaan yang lebih fleksibel. Wawancara dilakukan kepada informan, keluarga dan teman. Sedangkan dokumentasi yang digunakan peneliti adalah foto-foto yang diambil selama kegiatan observasi dan wawancara.

D. Data Analisis

Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Tahapan analisis data yaitu sebagai berikut:¹⁵

1. Reduksi data. Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.
2. Penyajian data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang dipahami.
3. Penarikan kesimpulan. Langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.

HASIL DAN DISKUSI

	Informan 1	Informan 2	Informan 3
Inisial Nama	MT	SM	CG
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Usia	30 tahun	27 tahun	32 tahun
Jumlah anak	1 orang	2 orang	2 orang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa pandemi covid-19 mengganggu kesejahteraan psikologis partisipan. Mereka mengalami stres, takut, dan cemas bahkan mempengaruhi kondisi fisik.

Stresor yang dialami partisipan adalah adanya peran ganda. Para partisipan merupakan pekerja di beberapa perusahaan dan memiliki anak yang masih duduk di sekolah dasar. Sebelum wabah Covid-19 muncul, anak belajar di sekolah dan guru

memainkan peran besar dalam mengajar serta membantu siswa agar materi pelajaran dapat dikuasai. Namun ketika pandemi ini muncul, pemerintah pun memberlakukan "*stay at home*" dimana semua peserta didik harus belajar dari rumah, masyarakat harus bekerja dari rumah, dan beribadah di rumah. Orangtua harus mendampingi anak dalam belajar *on line*, terutama pada anak yang masih duduk di sekolah dasar. Sistem belajar *online* pada anak Sekolah Dasar menurut partisipan belum efektif dibandingkan belajar melalui tatap muka langsung. Anak yang masih belajar di sekolah dasar perlu didampingi secara langsung agar mereka dapat menguasai materi pelajaran. Oleh sebab itu, partisipan berusaha meluangkan waktu setiap hari untuk mendampingi anak belajar baik secara *online* maupun *offline* di tengah kesibukan mereka mengerjakan pekerjaan rumah dan juga tugas serta tanggung jawab sebagai karyawan. Dalam melakukan tugas sebagai ibu rumah tangga, sebagai karyawan, dan sebagai guru di rumah, tentu akan menyita waktu dan tenaga. Orangtua diperhadapkan dengan tantangan baru yaitu mengajar anak di rumah. Kondisi ini memberikan tekanan secara psikologis.

Menurut Lazarus dan Folkman, stres psikologis adalah suatu hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki dan mengancam kesejahteraan psikologis individu. Sumber-sumber stres atau yang disebut *stressor* dapat berupa perceraian, pernikahan, meninggalnya orang terkasih, kondisi ekonomi, dan bentuk penyesuaian diri lainnya. Dalam kehidupan, individu akan mengalami penghayatan subjektif yang berbeda-beda terhadap sesuatu hal. Apabila individu menilai bahwa terjadi kesenjangan antara tuntutan dan kemampuannya dalam memenuhi tuntutan tersebut, maka individu akan mengalami stres. Reaksi stres pada setiap individu tentu berbeda-beda tergantung karakteristik individu. Reaksi stres dapat berupa reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku.¹⁶ Reaksi yang dialami oleh partisipan berupa sering merasa sakit kepala, sakit maag, kurang mampu berkonsentrasi, mudah marah dan perasaan cemas.

Selain mengalami stres, partisipan juga merasakan perasaan takut dan cemas terkait dengan penyebaran Covid-19 dimana jumlah penderita yang terjangkit semakin bertambah dan begitu cepat. Partisipan MT dan CG aktif dalam mencari informasi-informasi terkait perkembangan Covid-19 di Sulawesi Utara baik di media sosial maupun di *website*. Melihat pemberitaan di media tentang bahaya Covid-19 dengan penularan yang begitu cepat, membuat partisipan merasa takut akan terjangkit Covid-19 pada dirinya dan keluarga. Selain itu dengan kondisi ini pemerintah telah menerapkan "*stay at home*" untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Hal ini membuat beberapa perusahaan mengalami penurunan omset sehingga melakukan beberapa upaya yaitu pengurangan gaji atau melakukan pemutusan hubungan kerja. Partisipan SM dan CG merasa cemas akan mengalami pengurangan gaji atau bahkan pemutusan hubungan kerja seperti yang dialami oleh pekerja di perusahaan lain.

Freud memandang kecemasan sebagai komponen utama dan memainkan peran penting dalam dinamika kepribadian individu. Ia membagi kecemasan dalam tiga tipe yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan realistik yaitu perasaan takut atau cemas terhadap suatu ancaman atau bahaya yang berasal dari lingkungan/di luar dirinya. Kecemasan neurotik adalah perasaan takut atau cemas terhadap insting / dorongan *id* akan lepas kendali dan menyebabkan individu berbuat sesuatu yang salah. Kecemasan moral yaitu perasaan takut atau cemas terhadap suara hati (*super ego*).¹⁷

KESIMPULAN

Penelitian ini berusaha untuk menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis yang dialami ibu yang memiliki peran ganda dalam masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian yang ditemukan bahwa pandemi Covid-19 dan kondisi-kondisi yang disebabkan pandemi ini mengganggu kesejahteraan psikologis partisipan. Kondisi psikologis yang dialami partisipan adalah stres, takut, dan cemas bahkan mengganggu kesehatan fisik.

REFERENSI

- Astuti, E.S., Resminingsih, *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah*, Jakarta: Grasindo, 2010
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Zheng, J. *The Psychological Impact of the Covid-19 Epidemic on College Students in China*, Psychiatry Research, 287, 2020, (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120305400>) diakses pada tanggal 20 Mei 2020)
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, *Perkembangan Kasus Terkonfirmasi Positif*, (<https://covid19.go.id/peta-sebaran>) diakses pada tanggal 3 Mei 2020)
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W., Wang, H., *The Psychological and Mental Impact of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) on Medical Staff and General Public: A Systematic Review and Meta-Analysis*, Psychiatry Research, 291, 2020 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120310209>) diakses pada tanggal 5 Mei 2020)
- Moleong, L.J., *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja, 2009
- Pipit Festi, *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*, Surabaya: UMSurabaya Publishing, 2018
- Ramdhani, N., Wimbarti, S., Susetyo, Y.F., *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2018
- Ramadhani, T., Djunaedi, Sismiati, A., *Kesejahteraan Psikologis Siswa yang Orangtuanya Bercerai*, Jurnal Insight: Bimbingan dan Konseling, Vol. 5, No. 1, 2016 (<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1638/1287>) diakses pada tanggal 20 April 2020)
- Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Takalar: Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia, 2019
- Soewondo, S., Menaldi, A., Hanum, L., *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*, Jakarta: LPSP3 UI, 2016
- Sudarsana, I.S., Suryanti, P.E., Saitya, I.B.S, *Covid-19: Perspektif Agama dan Kesehatan*, Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2006
- Unika Soegijapranata, *Di Rumah Unika: Diskusi Rutin Bersama Hadapi Covid-19*, Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata, 2020
- Wahyuningtiyas, D.T., *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Wellbeing) Orangtua dengan Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) di Surabaya*, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016 (<http://etheses.uin-malang.ac.id/3695/1/11410072.pdf>) diakses pada tanggal 20 April 2020)