

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi COVID-19 merupakan masalah kesehatan yang sedang terjadi di dunia, dimana *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) adalah penyakit menular disebabkan oleh *severe acute respiratori syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernafasan, akut, demam, batuk, dan sesak nafas. Gejala umum infeksi Pada kasus covid yang berat dapat menyebabkan pneumonia, syndrome pernafasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian (WHO, 2021). Kementerian Kesehatan RI (2020) menyebutkan bahwa Pandemi COVID-19 merupakan bencana non alam yang dapat memberikan dampak pada kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang, masalah kesehatan jiwa dan psikososial dapat berupa ketakutan, cemas, dan panik dalam kejadian Covid-19. Gejala awal terjadinya adalah khawatir, gelisah, panik, takut mati, takut kehilangan control, mudah tersinggung, jantung berdebar lebih kencang, nafas sesak, pendek dan berat, mual, sakit kepala, pusing, otot tegang, dan sulit tidur. Lebih lanjut, sampai dengan tanggal 25 maret 2020, dilaporkan total kasus konfirmasi COVID-19 sejumlah 414.179 dengan 18.440 kematian, Yang dilaporkan di 192 negara atau wilayah. Begitupun jumlah warga yang terkonfirmasi Covid-19. Tingginya kasus Pandemi ini memunculkan masalah kesehatan jiwa antara lain adalah kecemasan.

Studi terbaru oleh Dewi (2020) Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) bersama dengan Ikatan Alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Studi tersebut melibatkan 8.031 responden yang tersebar di 34 provinsi Indonesia. Survei dilaksanakan selama 8 hari mulai 6-13 Juni 2020 melalui daring. Berdasarkan penelitian tersebut, lebih dari 50 persen responden mengalami kecemasan dengan kategori cemas dan sangat cemas dalam berbagai konteks kehidupan mereka, meliputi pendidikan, ekonomi, agama dan interaksi sosial. Rinciannya sekitar 67 persen responden mengalami kecemasan di aspek hubungan interaksi sosial, 55 persen pada aspek agama, dan 63 persen responden mengalami kecemasan di aspek pekerjaan. Sementara itu, sebanyak 74 persen responden mengalami kecemasan di aspek pendidikan.

Peneliti juga telah melakukan wawancara kepada beberapa ibu rumah tangga yang pernah ditemui. Selain itu, beberapa ibu rumah tangga ini juga menjadi bagian dari responden penelitian ini. Dari wawancara yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa para ibu rumah tangga mengaku mengalami kecemasan akan pandemic COVID-19 meski pada saat dilakukan penelitian ini kasus orang yang terkena

COVID-19 sudah cukup melandai. Hanya saja beberapa dari para ibu rumah tangga mengaku mereka merasakan cemas akan terkena COVID-19 susulan mengingat didapatinya varian baru seperti yang terjadi di pertengahan tahun 2021 kemarin. Adapun jenis kecemasan yang dirasa seperti cemas akan terpapar virus itu sendiri, cemas karena sekolah sudah mulai berjalan luring bahkan sampai kondisi ekonomi keluarga.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang diwakili oleh Kembaren (2021) berkata bahwa sebanyak 64,3 persen dari 1.522 orang responden memiliki masalah psikologis cemas atau depresi setelah melakukan periksa mandiri via daring terkait kesehatan jiwa dampak dari pandemi COVID-19 yang dilakukan. Lebih lanjut dijelaskan pula mengenai gejala cemas dan depresi yang dirasakan ialah rasa takut dan khawatir berlebih, merasa tidak bisa rileks dan nyaman, mengalami gangguan tidur, dan kewaspadaan berlebih. Hasil survey oleh Mutia (2021) menyatakan dari 1.522 responden tersebut paling banyak adalah perempuan 76,1 persen dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Responden paling banyak berasal dari Jawa Barat 23,4 persen, DKI Jakarta 16,9 persen, Jawa Tengah 15,5 persen, dan Jawa Timur 12,8 persen. Swaperiksa kesehatan jiwa terkait COVID-19 tersebut memeriksa tiga masalah psikologis yaitu cemas, depresi, dan trauma psikologis. Gejala cemas paling utama yang dirasakan responden adalah merasa sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebih, mudah marah atau jengkel, dan sulit untuk rileks.

Kecemasan merupakan keadaan kekhawatiran yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Berbagai hal yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya kesehatan, relasi sosial, karier, relasi, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran (Chaplin J.P, 2005). Menurut Feist dan Feist (2006), kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir, kecemasan mungkin melibatkan perasaan perilaku dan respon-respon fisiologis. Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dirasakan oleh seseorang dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Fatma, 2014). Lebih lanjut Nevid (2005) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi gangguan terhadap perhatian, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan merasa bingung sehingga dari penyakit COVID-19 ini memungkinkan pasien merasakan kecenderungan kecemasan.

Senada dengan hal ini, Davidoff (1991) mengungkapkan kecemasan sebagai emosi yang ditandai oleh perasaan bahaya yang diantisipasi, termasuk ketegangan. Gangguan kecemasan harus dikendalikan agar tidak menimbulkan stres dan depresi yang akhirnya menurunkan kekebalan tubuh. Pemberitaan dimedia informasi seperti televisi, radio, koran, internet bahkan sampai grup whatsapp yang sering menginformasikan perkembangan terkait corona virus ini semakin memiliki pengaruh terhadap kondisi kesehatan jiwa pada masyarakat, pandemi COVID-19 membuat segala perubahan dari struktur kehidupan, dalam rangka mencegah terjadinya penularan virus corona yang semakin membesar setiap waktunya dimulai dari adanya peraturan baru dalam rangka menjaga kesehatan diri menjadikan setiap manusia harus menjalani kehidupan baru yang dikenal dengan sebutan *new normal*.

Di kehidupan baru (*new normal*) ini, setiap orang dihimbau untuk menjalankan protokol kesehatan seperti memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak, hal ini membuat munculnya pembatasan dalam berbagai bidang terlebih dari sisi ekonomi dan sosial. Pembatasan ini mendatangkan masalah pada setiap orang salah satunya adalah Ibu rumah tangga, ibu rumah tangga yang sudah terbebani dengan pekerjaan rumah tangga, ditambah terbebani dengan masalah keuangan, kesehatan dan lainnya sehingga membuat terganggunya kesehatan mental seseorang salah satunya adalah kecemasan hal ini sejalan dengan survey berdasarkan rilis yang diterima (Prawira, 2020) dari 1.230 orang yang ikut berpartisipasi, hanya 1.192 yang masuk kriteria untuk dianalisis. Sebanyak 54 persen adalah ibu rumah tangga yang sudah menikah dengan satu hingga dua orang anak, dan 43 persen sudah menikah tapi belum dikaruniai momongan. Hasilnya menunjukkan bahwa sembilan dari 10 atau sebesar 91 persen ibu rumah tangga yang mengikuti survei mengaku bahwa COVID-19 membawa dampak amat besar di hidupnya. Adapun bentuk kecemasan yang kerap terjadi meliputi aspek fisik seperti sesak napas, jantung berdetak kencang serta berkeringat. Selain itu aspek behavioral seperti berperilaku menghindar, terganggu, melekat dan dependen. Disisi lain untuk aspek kognitif seperti misalnya khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu hingga ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.

Kecemasan dapat diminimalisir dengan mengetahui faktor - faktor penyebabnya, salah satunya adalah kebahagiaan yang merupakan faktor intrinsik yaitu faktor dari dalam diri sendiri. Selanjutnya Seligman (2005) berkata, apabila manusia merasa bahagia, maka emosi-emosi positif akan selalu mengalir setiap saat pada diri seseorang tersebut dan hal ini akan menurunkan kecemasan yang dirasakan.

Myers (2000) menyebutkan bahwa usia dan jenis kelamin menjadi salah satu faktor pembentuk kebahagiaan. Lebih jelas lagi disebutkan bahwa kaum muda lebih bahagia ketimbang kaum tua. Selain itu perempuan juga mengalami depresi dua kali

lipat lebih banyak daripada laki-laki. Selain itu orang yang bahagia memiliki relasi sosial dan kehidupan keseharian yang menyenangkan (Shaleh, 2020). Kebahagiaan adalah suatu keadaan pikiran maupun perasaan yang ditandai dengan adanya kesenangan, kenikmatan, kebermaknaan, dan kepuasan dalam menjalani hidup dan setiap manusia mendambakan kebahagiaan (Sihombing, 2016).

Dewantara (2012) berkata ciri-ciri orang bahagia diantaranya adalah hidup mempunyai arti dan arah, dapat menangani permasalahan yang ada pada dirinya dengan cara tidak seperti orang kebanyakan dan lebih bersifat pribadi dan kreatif, jarang merasa diperlakukan tidak adil atau dikecewakan dalam kehidupan, mencapai beberapa tujuan hidup yang penting, peduli dengan pertumbuhan dan perkembangan pribadi, memiliki keadaan hubungan mencintai dengan dicintai secara mutualisme, memiliki banyak teman, berperilaku sebagai orang yang menyenangkan dan bersahabat, tidak melihat kritik sebagai serangan pribadi yang dapat menurunkan harga diri dan tidak memiliki kecemasan ketakutan-ketakutan yang dimiliki orang lain. Selain itu individu yang bahagia biasanya memiliki sikap menerima akan keadaan orang lain, memiliki sikap penerimaan dari orang lain hingga dapat memiliki tujuan yang realistis.

Merujuk pada ciri-ciri orang yang bahagia, maka muncul dugaan kebahagiaan berpengaruh terhadap kecemasan seseorang. Hal ini karena jika seseorang merasa bahagia dalam menjalani hidupnya maka dalam mencapai tujuan hidup yang penting dirinya akan selalu berusaha meningkatkan perkembangan dirinya, menjadikan kritik sebagai hal untuk memperbaiki diri sehingga dirinya akan menjadi kreatif dalam permasalahan, tidak seperti kebanyakan orang lain pada umumnya. Artinya berdasarkan fenomena yang terjadi saat situasi pandemi COVID-19 ini Ibu rumah tangga yang merupakan seorang perempuan atau wanita yang memiliki tugas dalam mengatur rumah tangganya, mulai dari keuangan, pendidikan anak dan lainnya, dengan adanya pandemi menjadikan masalah ini semakin besar dan menambah tekanan sehingga membuat ibu rumah tangga menjadi tidak bahagia, yang selanjutnya akibat ketidakbahagiaan ini berpotensi bagi ibu rumah tangga untuk mengalami kecemasan. Ketika seseorang menjadi tidak bahagia, maka perasaan ini akan berpengaruh pada timbulnya kecemasan. begitu pula sebaliknya, kebahagiaan ditandai dengan minimalnya bahkan tiadanya afek negatif, maka dengan munculnya afek negatif berupa kecemasan sudah tentu akan berdampak pada kebahagiaannya. Penelitian yang dilakukan oleh Yohanna (2014) menyatakan bahwa subjek dengan tingkat kecemasan yang sangat rendah, memiliki tingkat kebahagiaan yang sangat tinggi. Artinya semakin tinggi kebahagiaan seseorang maka akan mengakibatkan semakin rendahnya tingkat kecemasan yang dirasakannya.

Selain faktor kebahagiaan faktor lain yang dapat menurunkan kecemasan adalah dukungan keluarga. Keluarga adalah kumpulan dua orang manusia atau lebih dimana diantaranya memiliki keterikatan secara emosional serta bertempat tinggal yang sama dalam suatu daerah. Dukungan keluarga menurut Taylor (2006) adalah bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga yang lain sehingga akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis pada orang yang dihadapkan pada situasi stress atau cemas. Lebih lanjut dijelaskan oleh Cobb (1976) bahwa pemberian dukungan dalam keluarga menjadikan individu merasa diperhatikan, bernilai, dicintai dan diterima. Penelitian lain dari Solikhah dan Fatikasari (2020), mendapatkan hasil bahwa responden yang memiliki dukungan keluarga yang kurang mempunyai peluang 12 kali mengalami kecemasan dari pada responden yang memiliki dukungan keluarga yang baik.

Dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga dapat berupa dukungan emosional yang mencakup kepedulian dan perhatian serta rasa cinta dan keamanan. Selain itu dapat juga berupa dukungan penghargaan yang dapat berupa ungkapan hormat atau penghargaan, persetujuan akan gagasan dan perasaan individu tersebut. Apabila ibu rumah tangga mendapatkan dukungan dari orang terdekat seperti keluarga maka kecemasan dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19 dapat menurun.

Berdasar kajian masalah yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui tentang hubungan kebahagiaan dan dukungan keluarga dengan kecemasan pada ibu rumah tangga dimasa Pandemi COVID-19.

B. Rumusan Masalah

Banyaknya ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan di masa pandemi Covid-19, salah satunya dipengaruhi oleh adanya kebahagiaan (Crowley dkk, 2020). Ibu rumah tangga yang merasa bahagia cenderung akan lebih mampu optimis dalam menghadapi berbagai hal yang dihadapinya saat pandemi Covid-19. Munculnya optimism pada diri ibu rumah tangga akan keadaan atau situasi yang dihadapi membuatnya tidak mudah tertekan, bisa berpikir positif tentang keadaan dan membuatnya mampu tetap konsentrasi menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga, mengasuh putra-putrinya. Kebahagiaan yang dirasakan ibu rumah tangga saat pandemi Covid-19, akan mendorongnya lebih terbuka dalam melihat situasional lingkungannya. Para ibu rumah tangga yang bahagia ini akan dapat melihat bahwa keterpurukan atau kesulitan ekonomi yang terjadi saat pandemi, bukan hanya dialaminya tetapi juga dialami oleh banyak ibu rumah tangga lainnya, dihadapi oleh banyak keluarga lainnya. Keterbukaan pemikiran tersebut, membuat para ibu rumah tangga ini dapat merasa lebih rileks dan menerima keadaan ekonominya, menerima ketika suaminya harus berkurang pendapatannya dan mampu membantu meringankan

beban dengan lebih berhemat misalnya. Hal ini ternyata menjadi indikasi bahwa hidup ibu-ibu rumah tangga yang bahagia, berarti jauh dari rasa cemas yang menyebabkan mereka pusing atau sakit kepala dan merasakan gejala-gejala kecemasan lainnya.

Faktor lain yang juga turut mempengaruhi kecemasan adalah dukungan keluarga (Cobb dkk, 1976). Adanya dukungan keluarga seperti diterimanya perhatian dari keluarga, membuat ibu-ibu rumah tangga yang tadinya khawatir terhadap situasi pandemi yang tidak menentu, khawatir perekonomian keluarga akan terpuruk, khawatir dengan kesehatan keluarganya, akan menjadi lebih tenang karena mereka merasa dicintai dan diterima dengan segala kondisi kecemasan yang mereka rasakan. Adanya dukungan keluarga tentunya dapat menjadikan ibu rumah tangga merasa dicintai dan diperhatikan sehingga kecemasan dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19 dapat menurun.

Berdasarkan situasi yang telah digambarkan tersebut maka, peneliti menetapkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah kebahagiaan dan dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19 ?
2. Apakah kebahagiaan berkorelasi negatif dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19 ?
3. Apakah dukungan keluarga berkorelasi negatif dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19 ?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Menguji hubungan antara kebahagiaan dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19.
2. Menguji hubungan antara kebahagiaan dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19.
3. Menguji hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi beberapa manfaat, antara lain :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan dapat memberi manfaat bagi pengembangan ilmu Psikologi khususnya bidang Psikologi Klinis terkait dengan kebahagiaan, dukungan keluarga dan kecemasan di masa pandemi COVID-19.
 - b. Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan informasi yang luas mengenai hubungan kebahagiaan dan dukungan keluarga dengan kecemasan di masa pandemi COVID-19.
2. Manfaat Praktis
 - a. Diharapkan dapat menjadi acuan dalam upaya merancang metode yang tepat untuk menurunkan kecemasan pada ibu rumah tangga melalui peningkatan kebahagiaan dan dukungan keluarga.
 - b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan dasar bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji permasalahan kecemasan pada ibu rumah tangga baik dikaitkan dengan variabel kebahagiaan maupun dukungan keluarga.

E. Keaslian Penelitian

Topik mengenai kecemasan cukup banyak diteliti, begitupula penelitian yang ada kaitannya antara kebahagiaan dan dukungan keluarga dengan kecemasan, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Hilmi Maulana (2021) tentang pemikiran filsafat kebahagiaan Buya Hamka untuk mengatasi dinamika kecemasan individual di masa pandemi COVID-19 menemukan bahwa Buya Hamka menawarkan untuk penguatan iman keagamaan, pertajam akal serta penguatan imun dan kejiwaan dalam mengatasi segala macam persoalan hidup manusia secara individual agar terhindar dari rasa cemas dan dapat meraih kebahagiaan hakiki. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif biografi dan objek penelitian ini adalah data kasus dinamika kecemasan individual di masa pandemi COVID-19. Teknik analisa data yang digunakan melibatkan kerangka teori sebagai alat analisa terkait objek yang diteliti. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ditasari dan Prabawati (2021) tentang dampak penerapan *gratitude journal* terhadap kebahagiaan dan kecemasan pada perempuan di masa pandemi COVID-19 menemukan bahwa dampak penerapan *gratitude journal* adalah peningkatan kebahagiaan dan penurunan kecemasan. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang perempuan berusia 19-29 tahun dimana hasil dari penelitian ini didapati bahwasanya terjadi hubungan negatif antara kebahagiaan dengan kecemasan dimana jika kebahagiaan naik maka kecemasan menurun. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti, dkk (2019) tentang hubungan dukungan keluarga dan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung coroner (PJK) di poli jantung rumah sakit Biomedika

Mataram menemukan hasil bahwa terdapat hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada pasien PJK dengan koefisien korelasi 0,730 yang berarti hubungan /korelasi termasuk kuat Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan desain survey analitik dan pendekatan cross sectional dengan jumlah populasi sebanyak 216 pasien, sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 139 pasien dengan menggunakan kuesioner.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, yang membedakan dengan penelitian ini adalah a). Variabel kebahagiaan dan dukungan keluarga secara bersama – sama sebagai variabel bebas, b). Subjek penelitian adalah ibu rumah tangga, c). Teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah Teknik analisis regresi linier berganda melalui incidental sampling dan d). latar belakang penelitian ini yang dilakukan dimasa pandemi COVID-19 dimana kecemasan menjadi salah satu fenomena yang banyak ditemukan dimasa pandemi