



PROSIDING
Konferensi Nasional
Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia

Mengungkap Beban Ganda pada Ibu di Masa Pandemi Covid-19

Yuna Anisa Putri

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya
yunaanisaputri@student.ub.ac.id

Intan Rahmawati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya
intanr@ub.ac.id

Abstrak

Kemunculan pandemi COVID-19 telah memberikan perubahan di berbagai bidang kehidupan seperti bidang ekonomi, politik, pendidikan, sosial, dan budaya. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya perubahan tersebut adalah penerapan kebijakan pemerintah untuk melakukan segala aktivitas dari rumah. Kebijakan ini bertujuan untuk meminimalisir penyebaran COVID-19 di Indonesia. Seluruh aktivitas yang sebagian besar dikerjakan di rumah tentu dialami oleh semua elemen masyarakat tak terkecuali ibu dengan beban ganda. Ibu yang menanggung beban ganda merupakan seorang perempuan yang berperan sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja dimana beban yang dimiliki tidak dibagi seimbang dengan suami. Pembagian beban yang tidak seimbang ini mengakibatkan ibu rentan mengalami gangguan psikologis seperti stres, cemas, bahkan hingga depresi. Selain harus bekerja, semasa pandemi, ibu juga dihadapkan pada tugas domestik seperti mengurus rumah, memasak, melayani suami, serta berkewajiban membantu kelancaran proses belajar dari rumah. Melihat situasi ini, apabila ibu yang memiliki beban ganda tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi pandemi maka akan memicu timbulnya gangguan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap penyesuaian diri ibu yang memiliki beban ganda di masa pandemi. Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan teknik penentuan informan berupa *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ibu merasakan emosi ketakutan, kekhawatiran tertular COVID-19, dan emosi kemarahan dengan beberapa peran yang dijalankan. Ibu yang memiliki beban ganda selama pandemi merasakan beban yang lebih berat. Beban tersebut berupa tanggung jawab mendidik anak yang belajar dari rumah dan beban pekerjaan yang tidak berkurang selama pandemi bahkan bertambah. Menghadapi permasalahan selama pandemi, ibu yang memiliki beban ganda berusaha menyesuaikan diri dengan kondisi agar bisa mencapai keadaan yang harmonis.

Kata kunci: Beban ganda, Ibu, Pandemi, Penyesuaian diri

Pendahuluan

Menurut Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007, bencana didefinisikan sebagai “peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan baik oleh faktor alam dan/atau faktor nonalam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis” (Istiqomah, 2019). *Corona virus disease* (COVID) merupakan suatu bencana non-alam berupa wabah penyakit yang hingga saat ini melanda –negara-negara di dunia termasuk Indonesia. Menurut *World Health Organization* (WHO), COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *corona virus* jenis baru yang ditemukan di Wuhan, Tiongkok pada tahun 2019. Penyebaran COVID-19 yang tergolong cepat dan dapat menjangkit seluruh lapisan masyarakat menyebabkan WHO menetapkan COVID-19 sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (WHO, 2020). Pandemi adalah menyebarnya suatu wabah penyakit di seluruh negara yang ada di dunia (WHO, 2010).

Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak besar dalam berbagai bidang kehidupan mulai dari ditutupnya sejumlah ruang publik seperti perkantoran, sekolah, pusat perbelanjaan, serta tempat ibadah, bertambahnya angka pengangguran akibat pemutusan hubungan kerja (PHK), peningkatan kasus kriminalitas, timbulnya gangguan psikologis hingga banyaknya korban jiwa. Selama pandemi COVID-19 beban reproduksi wanita berupa melahirkan, mengurus rumah, merawat anak, dan melayani suami semakin bertambah dikarenakan tidak adanya peran suami dalam membantu beban tersebut (McLaren, Wong, Nguyen, & Mahamadachchi, 2020). Pembagian beban yang tidak seimbang antara suami dan istri ini akan menimbulkan adanya beban ganda. Beban ganda merupakan dua peran atau lebih yang dilakukan oleh individu dalam waktu yang bersamaan (Dewi & Listyani, 2020). Seorang perempuan yang telah menikah, memiliki anak, dan ikut bekerja untuk mencari nafkah pada sektor publik akan tetapi beban domestiknya tidak berkurang maka tanggung jawab dari perempuan tersebut akan menjadi ganda (Soeharto & Lestari, 2020).

Beban ganda merupakan suatu manifestasi ketidakadilan gender (Herdiansyah, 2016). Menurut Herdiansyah (2016) gender adalah karakteristik yang membedakan laki-laki dan perempuan yang bukan berdasarkan biologis, bersifat kodrati, dapat dipertukarkan, dan dibentuk oleh kebiasaan dan karakteristik sosiokultural masyarakat. Budaya dan adat istiadat yang ada dalam masyarakat melekatkan perempuan dengan tugas domestik (rumah tangga) dan dianggap tidak mampu memberi kontribusi aktif di luar rumah (Tuwu, 2018). Perbedaan gender sebenarnya tidak menjadi masalah selama tidak menimbulkan ketidakadilan gender (Hanum, 2018).

Besarnya peran ganda yang dialami perempuan selama masa pandemi COVID-19 ini jika tidak diseimbangkan dengan baik maka akan berpengaruh pada kondisi psikologisnya (Soeharto & Lestari, 2020). Seorang ibu yang bekerja akan mengalami dampak kurang menguntungkan pada kondisi fisik dan psikologisnya (Marliani, Nasrudin, Rahmawati, & Ramdani, 2020). Ibu yang memiliki beban ganda cenderung memiliki emosi yang kurang stabil karena ia harus bertanggung jawab untuk memberikan kinerja yang terbaik bagi perusahaan

namun di sisi lain juga harus mengurus rumah, melayani suami, dan mendidik anak sehingga hal ini memicu timbulnya stres, kecemasan, depresi, hingga gangguan psikosomatis (Imanti & Triyono, 2018). Mereka rentan untuk mengalami konflik antara pekerjaan dan keluarga karena kesulitan untuk memisahkan kehidupan pribadi (mengasuh anak) dengan pekerjaannya. Hal inilah yang menjadi tantangan mereka selama pandemi COVID-19 untuk bisa melakukan penyesuaian diri dengan perubahan (Carnevale & Hatak, 2020).

Penyesuaian diri merupakan suatu usaha untuk membuat hubungan yang memuaskan antara individu dengan lingkungan agar dapat mengatasi konflik, frustrasi, dan perasaan tidak nyaman sehingga mampu mencapai keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dengan lingkungannya (Indrawati & Fauziah, 2012). Setiap individu harus bisa melakukan penyesuaian diri, tujuannya adalah untuk melindungi diri dari berbagai akibat yang ditimbulkan oleh perubahan tersebut (Indrawati & Fauziah, 2012).

Informan AN saat diwawancarai mengaku bahwa pernah melakukan kekerasan fisik maupun verbal kepada anaknya. Hal ini dikarenakan kondisi AN yang sudah lelah selepas pulang bekerja namun anaknya sulit untuk diajak belajar,

“Ortu capek fisik capek secara pikiran ditambah lagi kondisi saat ini akhirnya jadi gampang terpancing emosinya, bebannya gakhanya mendampingi anak tapi mengatur emosi juga, pengaruhnya luarbiasa. Sebagian besar fungsi pendidikan dibebankan ke ibunya. Pernah kekerasan, jujur pernah, misal dia (anak dari E) gak paham, itu penghapus atau pensil dijejalkan ke tangan, kalo nggak dikenakan ke jari.” (W2.AN.011120).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengatakan bahwa beratnya beban domestik, psikologis, dan tanggung jawab pengasuhan yang diberikan pada ibu memicu timbulnya kekerasan sedangkan peran ayah dalam mengasuh anak sangat minim (Setiawan, 2020). Berdasarkan fenomena tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana penyesuaian diri pada ibu yang menanggung beban ganda di masa pandemi COVID-19”. Tujuan dari penelitian ini adalah berusaha mengungkap penyesuaian diri ibu yang menanggung beban ganda di masa pandemi COVID-19.

Kajian Literatur

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang meliputi respon mental dan tingkah laku dimana individu berusaha agar mampu mengatasi kebutuhan dari dalam diri, konflik, ketegangan, dan frustrasi sehingga dapat mencapai keharmonisan dengan diri dan lingkungan tempat ia tinggal (Schneiders, 1964). Menurut Lazarus (Desiningrum, 2012) dalam menyesuaikan diri, individu berusaha untuk mengatasi kondisi yang tidak menyenangkan seperti ketika sedang mengalami konflik, ketegangan, stres, dan frustrasi. Tidak sedikit individu yang kemudian mengalami stres dan depresi akibat gagal untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang penuh dengan tekanan (Hairina, 2017).

Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik jika mampu memenuhi kebutuhan dari dalam dirinya, tuntutan dari lingkungan, dan dapat mengatasi hambatan yang dihadapi (Hairina, 2017). Berdasarkan pengertian penyesuaian diri yang dikemukakan oleh beberapa tokoh tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha individu

untuk memenuhi kebutuhan dari dalam diri dan kemampuan menyelaraskan dirinya dengan tuntutan serta perubahan lingkungan agar tercipta hubungan yang harmonis.

1. Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri yang normal terdiri atas tujuh aspek yaitu :

- a. Tidak terdapat emosi yang berlebihan
Individu ketika menghadapi suatu masalah hendaknya memiliki kontrol emosi yang baik agar dapat melakukan pemecahan masalah secara tepat.
- b. Mekanisme psikologi yang minimal
Penyesuaian diri yang normal adalah ketika menyelesaikan suatu masalah tidak menggunakan mekanisme psikologi. Mekanisme psikologi yang dimaksud adalah mekanisme pertahanan diri seperti rasionalisasi, kompensasi, dan proyeksi. Penyesuaian diri yang normal lebih kepada mau mengakui kegagalan dan terus berusaha untuk mencoba.
- c. Tidak adanya frustrasi personal
Individu yang berada pada keadaan frustrasi akan sulit berfikir dan berperilaku secara efisien sehingga mengakibatkan individu tersebut mengalami kesulitan dalam memecahkan masalahnya.
- d. Mampu berpikir rasional dan mengarahkan diri
Kemampuan untuk mengatur perilaku dan pemikiran yang rasional dalam mengatasi masalah, konflik, dan frustrasi merupakan tanda individu memiliki penyesuaian diri yang baik. Tanpa adanya kemampuan berpikir rasional dan pengarahan diri maka individu akan kesulitan untuk melakukan penyesuaian.
- e. Kemampuan untuk belajar
Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan pembelajaran berkelanjutan yang akan menghasilkan pengembangan kualitas diri yang digunakan untuk menghadapi tuntutan kehidupan.
- f. Memanfaatkan masa lalu
Pengalaman masa lalu merupakan hal yang dapat dijadikan pembelajaran untuk bisa menyesuaikan diri dan mengatasi masalah yang serupa pada masa yang akan datang.
- g. Sikap yang realistis dan objektif
Sikap realistis dan objektif adalah sikap yang didasarkan pada pembelajaran, pengalaman masa lalu, dan pikiran rasional yang mengarahkan individu untuk dapat menilai suatu situasi, permasalahan, dan batasan diri sebagaimana adanya. Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan kondisi individu yang mampu menerima kenyataan dan melihat diri secara objektif.

2. Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam prosesnya dipengaruhi oleh lima faktor (Schneiders, 1964) antara lain:

- a. Kondisi fisik, seperti faktor keturunan, bentuk fisik, kesehatan, dan penyakit.

- b. Perkembangan dan kematangan, berkaitan dengan kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.
- c. Keadaan psikologis, khususnya frustrasi, konflik, pengalaman, pembelajaran, dan pengondisian.
- d. Faktor lingkungan, seperti di sekolah, rumah, dan keluarga.
- e. Kebudayaan, termasuk agama.

3. Bentuk Penyesuaian Diri

Gunarsa mengklasifikasikan penyesuaian diri dalam dua bentuk (Sobur, 2016) yakni *adaptive* dan *adjustive*.

a. *Adaptive*

Adaptive atau yang biasa disebut dengan adaptasi merupakan bentuk penyesuaian diri yang sifatnya lebih kepada badani. Maksud dari penyesuaian diri bersifat badani adalah perubahan-perubahan dalam proses badani untuk bisa menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan. Contoh dari adaptasi ini adalah seseorang yang memakai baju tebal saat musim dingin agar tubuhnya menjadi lebih hangat.

b. *Adjustive*

Adjustive merupakan bentuk penyesuaian diri yang berhubungan dengan psikis dan juga tingkah laku individu dengan lingkungannya. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan yang di dalamnya memiliki aturan serta norma yang berlaku.

Penelitian ini menggunakan bentuk penyesuaian diri berupa *adjustive* karena berhubungan dengan kondisi psikis dan tingkah laku ibu yang memiliki beban ganda dalam menyesuaikan diri dengan berbagai aturan dan kebijakan selama masa pandemi COVID-19.

Beban Ganda pada Ibu

Fakta sosial pada masyarakat patriarkhi menunjukkan bahwa perempuan diletakkan pada posisi subordinat sedangkan laki-laki memiliki peran dan posisi yang penting dalam kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan merupakan jenis kelamin yang memang rentan untuk mengalami ketidakadilan gender. Gender adalah sifat yang melekat pada laki-laki dan perempuan yang dibentuk atau dikonstruksi secara sosial dan kultural (Hanum, 2018). Salah satu bentuk ketidakadilan gender adalah beban ganda. Menurut Dewi dan Listyani (2020) beban ganda merupakan dua peran atau lebih yang dilakukan oleh individu dalam waktu yang bersamaan. Beban ganda adalah beban pekerjaan yang dilakukan oleh salah satu jenis kelamin lebih banyak dari pada jenis kelamin yang lain. Salah satu jenis kelamin ini harus melakukan peran ganda yaitu peran domestik dan publik (Hidayati, 2015).

Perempuan adalah jenis kelamin yang kerap kali mengalami beban ganda dalam kehidupannya. Anggapan yang ada di masyarakat bahwa perempuan adalah sosok yang rajin, lemah lembut, suka merawat, senang menjaga kebersihan, dan punya sifat memelihara menjadikan perempuan diberikan tanggung jawab untuk mengerjakan urusan rumah tangga (domestik) seperti merawat anak dan suami, memasak, mencuci, menyapu, dan menjaga keindahan serta kerapihan di dalam rumah. Seorang perempuan yang telah menikah dan memiliki anak namun ikut bekerja untuk membantu suami mencari nafkah pada sektor publik

akan tetapi beban domestiknya tidak berkurang maka tanggung jawab dari perempuan tersebut akan menjadi ganda (Soeharto & Lestari, 2020).

Fenomena beban ganda pada ibu yang bekerja dapat disebabkan oleh bangunan kultur pada masyarakat yang menginginkan seorang ibu bekerja untuk bisa berperan ganda yakni dapat berperan sebagai ibu rumah tangga (domestik-reproduktif) dan sebagai pekerja (publik) secara maksimal (Hidayati, 2015). Seorang ibu yang bekerja pada kenyataannya cenderung memiliki emosi yang kurang stabil karena di satu sisi dia harus menjalankan pekerjaannya dengan baik untuk perusahaan dan di sisi lain dia juga harus melakukan pekerjaan rumah tangga, melayani suami, dan merawat anak sehingga muncul perasaan cemas, stres, depresi, dan gangguan psikosomatis (Imanti & Triyono, 2018). Beban ganda sebenarnya tidak akan menjadi sebuah masalah atau suatu bentuk ketidakadilan gender selama tugas domestik yang dijalankan oleh istri dapat dibagi secara seimbang dengan suami. Hal ini berarti dalam suatu keluarga hendaknya terdapat pola relasi yang berbasis kemitraan antara suami dan istri (Hidayati, 2015).

Penelitian Terdahulu

Peran dan tanggung jawab yang besar pada seorang perempuan apabila tidak diseimbangkan dengan baik maka akan berpengaruh pada kondisi psikologisnya (Soeharto & Lestari, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Soeharto dan Lestari (2020) pada 74 ibu yang bekerja di masa pandemi menghasilkan adanya perasaan bosan atau jenuh selama *work from home* (WFH), dan perasaan tidak puas terhadap peran yang dijalankan, baik peran sebagai ibu rumah tangga maupun pekerja. Beberapa upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan pandemi khususnya ketidakseimbangan peran adalah (1) mengatur waktu, (2) memberi pengertian pada anak, (3) membagi tugas domestik dengan suami, (4) berusaha optimal menggunakan sosial media, dan (5) menikmati kegiatan WFH.

Penelitian yang dilakukan oleh Yulia Hairina pada tahun 2017 pada tiga subjek yang merupakan ibu bekerja dengan satu anak berusia kurang dari satu tahun menunjukkan bahwa seorang ibu yang juga bekerja merasakan hal yang cukup berat untuk menjalankan kedua peran tersebut. Seorang ibu yang bekerja juga mengaku mengalami dampak psikologis berupa ketegangan emosi, frustrasi, bahkan kecemasan di masa awal menjalankan peran ganda. Seiring berjalannya waktu, seorang ibu yang bekerja mulai mengikuti ritme dan merasa sudah bisa menyesuaikan diri dengan peran yang dijalankan. Cara yang dilakukan untuk bisa menyesuaikan diri adalah dengan (1) berusaha mengatur waktu, (2) menerapkan skala prioritas, (3) membagi tugas domestik dengan anggota keluarga, (4) berpikiran positif dan menikmati peran yang dijalankan, (5) berbagi pikiran dengan suami ataupun teman, (6) menetapkan tujuan yang realistis, (7) menjaga emosi, (8) meningkatkan kualitas diri, dan (9) menggunakan asisten rumah tangga. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan ditandai dengan kemampuan memenuhi kebutuhan dalam diri dan mampu menghadapi tantangan dari luar diri, serta dapat mengatasi hambatan yang terjadi (Hairina, 2017).

Seorang ibu yang memilih untuk bekerja memiliki alasan yang berbeda-beda, mulai dari memenuhi kebutuhan ekonomi hingga mencapai aktualisasi diri. Keputusan untuk menjadi ibu dengan beban ganda pastinya akan menimbulkan konsekuensi tertentu yang akan dihadapi baik konsekuensi fisik maupun psikologis. Beberapa konsekuensi yang dialami oleh ibu yang juga

bekerja adalah konflik di dalam keluarga, terbenkainya suami, anak, dan longgarnya ikatan pernikahan (Mabruza, dkk., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Mabruza dkk (2020) pada enam pekerja perempuan di Desa Kedunglo menghasilkan strategi yang digunakan untuk menjalankan peran domestik pada ibu yang memiliki beban ganda antara lain (1) memelihara komunikasi antara suami dan istri, baik komunikasi mengenai masalah pekerjaan, masalah pengasuhan anak, urusan rumah tangga, dan menjaga rasa saling percaya antara suami dan istri sehingga tercipta hubungan yang harmonis, (2) harus meluangkan waktu bersama untuk anak-anak ketika sedang di rumah, (3) mengembangkan rasa pengertian satu sama lain sehingga tidak ada konflik yang terjadi di dalam keluarga, (4) membagi tugas rumah tangga (domestik) dengan suami dan anggota keluarga lainnya sehingga tidak terdapat pekerjaan yang terbenkai baik itu di rumah maupun di tempat kerja.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Creswell (Saraswati & Sawitri, 2016) fenomenologi adalah sebuah strategi dalam penelitian dimana seorang peneliti melakukan identifikasi terhadap pengalaman manusia mengenai fenomena tertentu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara. Teknik wawancara dipilih peneliti karena berguna untuk mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dari informan dan dapat dilakukan meskipun dalam kondisi pandemi karena pelaksanaannya yang dapat dilakukan secara *online* melalui telfon. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* berupa *purposive sampling*.

Menurut Sugiyono (2019) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang menghendaki adanya kriteria tertentu sesuai dengan apa yang diharapkan oleh peneliti. Kriteria informan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah (1) ibu yang berperan sebagai ibu rumah tangga dan pekerja, (2) memiliki anak usia sekolah dasar (7-12 tahun) yang melakukan *school from home*, (3) memiliki beban berat yang tidak seimbang dengan suami, dan (4) tidak memiliki asisten rumah tangga. Peneliti menggunakan sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer merupakan informan yang telah memenuhi kriteria dan berjumlah tiga orang. Dua informan merupakan ibu yang bekerja sebagai guru di Kabupaten Kediri dan satu informan adalah ibu yang bekerja di perusahaan swasta di Kota Kediri. Sumber data sekunder juga berjumlah tiga orang yang merupakan suami dan ibu dari sumber data primer. Penggunaan informan sekunder berguna untuk memperkuat dan melengkapi data dari informan primer (Mabruza, Sendratari, & Suartini, 2020).

Teknik analisis data yang digunakan berupa pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan waktu. Triangulasi adalah pengecekan data dari berbagai sumber, cara, dan waktu. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dan waktu. Triangulasi sumber dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan data yang diperoleh dari berbagai sumber sedangkan triangulasi waktu untuk melakukan pengecekan data dalam waktu atau situasi yang berbeda.

Hasil

Tabel 1. Data Demografi Informan Primer

| Nama (Inisial) | Jenis Kelamin | Usia | Jumlah Anak | Asal | Pekerjaan |
|---------------------------|--------------------------|-------------|------------------------|-------------|------------------|
| AN | Perempuan | 35 tahun | 3 | Kediri | Karyawan Swasta |
| RE | Perempuan | 39 tahun | 2 | Kediri | Guru |
| NU | Perempuan | 42 tahun | 2 | Kediri | Guru |

Tabel 2. Data Demografi Informan Sekunder

| Nama (Inisial) | Jenis Kelamin | Usia | Asal | Pekerjaan | Hubungan dengan Informan Primer |
|---------------------------|--------------------------|-------------|-------------|------------------|--|
| LH | Perempuan | 65 tahun | Kediri | - | Ibu |
| M | Laki-laki | 39 tahun | Kediri | Pekerja | Suami |
| DNM | Laki-laki | 45 tahun | Kediri | Wiraswasta | Suami |



Gambar 1. Penyesuaian Diri Informan AN



Gambar 2. Penyesuaian Diri Informan RE



Gambar 3. Penyesuaian Diri Informan NU

Diskusi

Menjalani aktivitas sebagai ibu yang memiliki peran ganda merupakan hal yang tidak mudah karena selain menjadi ibu rumah tangga, mereka juga masih harus berperan sebagai ibu rumah tangga. Ketiga informan memilih untuk menjadi ibu yang bekerja bukanlah tanpa alasan. Alasan mereka bekerja juga bermacam-macam seperti keinginan untuk membantu suami demi mencukupi kebutuhan ekonomi yang semakin tinggi, ingin mengaplikasikan ilmu yang dimiliki, keinginan menjadi sosok wanita karir, dan ingin menjadi manusia yang bermanfaat bagi banyak orang. Banyak syarat yang harus dimiliki, kesulitan yang dihadapi, dan konsekuensi yang diterima sebagai ibu dengan beban ganda.

Pandemi COVID-19 pada realitanya memengaruhi aktivitas ibu yang memiliki beban ganda. Ketiga informan mengaku bahwa masa pandemi merupakan kondisi yang berat bagi informan karena mereka dihadapkan dengan kondisi yang sifatnya baru. Berdasarkan informasi yang diberikan oleh ketiga informan, mereka tidak mendapatkan pengurangan beban pekerjaan bahkan beberapa informan mengalami penambahan tugas, baik tugas yang berasal dari ranah publik maupun tugas dari ranah domestik. Tanggungjawab orangtua semakin bertambah ketika kebijakan belajar dari rumah diberlakukan. Peran mendidik anak yang biasa dilakukan oleh guru di sekolah kini menjadi peran orangtua di rumah. Kebijakan belajar dari rumah membuat ibu yang bekerja merasa bingung untuk membagi waktu antara mendidik anak, mengerjakan tugas domestik, dan publik. Apalagi dengan kondisi ibu yang memiliki anak dengan usia sekolah dasar (7-12 tahun), mereka bertugas memberikan pendampingan yang ekstra selama anak belajar dari rumah.

Ketiga informan sepakat bahwa kesulitan menjadi ibu dengan beban ganda adalah mengatur waktu dan menyeimbangkan peran. Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi dan Syakarofath (2020) menunjukkan bahwa dalam situasi krisis yakni pandemi membuat ibu kesulitan mengatur waktu karena kebijakan belajar dan bekerja dari rumah. Hal ini disebabkan karena ibu harus menjalankan beberapa perannya dalam waktu yang hampir bersamaan, di sisi lain seorang ibu yang bekerja harus bisa bersikap profesional ketika menjalani peran publiknya. Kesulitan seorang ibu yang bekerja menjadi bertambah ketika suami yang kurang berperan dalam membantu tugas domestik. Ketiga informan mengatakan bahwa suami sama sekali tidak mengambil peran sebagai pendidik anak. Penyebab suami tidak berperan untuk mendidik anak adalah anggapan bahwa tugas mendidik anak lebih cocok dilakukan oleh wanita, selain itu anak merasa kurang nyaman ketika belajar dengan bapak karena anak merasa lebih nyaman belajar dengan ibu. Ketidakseimbangan pembagian tugas domestik ini mengindikasikan bahwa ketiga informan masuk pada kriteria ibu yang mengalami beban ganda. Kondisi semacam ini membuat kondisi psikologis ibu yang memiliki beban ganda rentan emosi karena merasa mengerjakan segala sesuatu sendiri. Bentuk emosi yang dimaksud adalah marah kepada suami karena tidak membantu istri.

Informan merasa lebih sering mengeluarkan emosi negatif selama pandemi. Emosi negatif yang pertama adalah emosi marah. Informan marah kepada anak karena merasa anaknya sulit untuk diajak belajar. Informan AN sempat berteriak dan melakukan kekerasan fisik kepada anak ketika marah, bahkan ketika AN tidak memiliki kekuatan untuk marah maka yang dilakukan AN adalah menangis. Banyaknya tugas domestik dan tugas publik yang harus dikerjakan membuat informan mudah terpancing emosi negatif. Emosi negatif yang kedua adalah perasaan

takut, khawatir, dan cemas tertular COVID-19. Informan NU bahkan sampai mencurigai setiap orang yang datang ke rumahnya, tidak berani melewati daerah yang terdapat kasus COVID-19, dan ketakutan ketika merasakan keluhan fisik yang menyerupai gejala COVID-19. Selama pandemi, frustrasi juga dirasakan oleh ibu yang memiliki beban ganda. Informan NU frustrasi karena merasa tidak bisa mendidik anak dan muridnya dengan maksimal sehingga muncul perasaan bersalah juga. Informan RE juga merasa gagal dalam mendidik anak dan muridnya menjadi pribadi yang mandiri dan aktif belajar.

Masa awal pandemi memang membuat informan kesulitan menjalankan peran dan aktivitas dengan baik namun seiring berjalannya waktu ketiga informan mulai terbiasa dengan kondisi pandemi dan mereka berusaha melakukan penyesuaian diri untuk meminimalisir dampak fisik dan psikologis yang dialami. Hal ini dibuktikan dengan kemampuan informan dalam berpikir rasional dan mengarahkan diri. Informan berusaha menentukan skala prioritas dalam menjalankan tugas, berusaha mengontrol emosi negatif, melakukan komunikasi kepada pihak-pihak terkait, lebih menjaga kesehatan selama pandemi, melakukan hal yang disenangi untuk menghilangkan stres, dan berusaha mencari solusi atas permasalahan. Informan juga menggunakan cara yang dianggap efektif untuk mengatasi banyaknya tugas yaitu dengan merangkap kegiatan publik dan domestik, dan terbiasa membuat penyelesaian masalah agar masalah yang dihadapi tidak sampai berlarut-larut.

Kondisi pandemi ini membuat ibu dengan beban ganda melakukan upaya pembelajaran berkelanjutan untuk mengatasi tuntutan kehidupan. Informan NU melakukan kegiatan belajar mengajar secara langsung dengan perwakilan siswa tentunya dengan mematuhi protokol kesehatan di rumahnya untuk mengatasi rasa bersalah pada murid dan perasaan tidak maksimal menjadi guru. Informan AN berusaha mengurangi sikap perfeksionisnya dan lebih santai dalam menghadapi masalah agar meminimalisir terjadinya konflik dan emosi negatif, begitu juga dengan informan RE. Ketiga informan menyatakan bahwa ketika lelah secara fisik dan emosi, yang mereka lakukan adalah istirahat. Informan memilih duduk diam, menonton televisi, atau tidur untuk menenangkan emosi dan mengistirahatkan fisiknya namun informan AN menyatakan bahwa dirinya pernah tidak tidur untuk menyelesaikan tugas sekolah dari anak-anaknya.

Ketiga informan dapat melakukan upaya penyesuaian diri karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti adanya kematangan intelektual, pembelajaran, pengalaman, dukungan dari keluarga, dan juga faktor agama. Masing-masing informan memiliki faktor pendukung penyesuaian diri yang berbeda-beda namun ketiganya sama-sama berusaha menyesuaikan diri dengan kondisi pandemi COVID-19. Faktor kematangan intelektual berarti kemampuan individu untuk mampu berpikir rasional dan mengarahkan diri dalam menghadapi masalah sehingga ketika ketiga informan berusaha untuk segera mencari penyelesaian masalah dengan tepat maka informan dapat menyesuaikan diri. Ketiga informan juga melakukan pembelajaran dan memanfaatkan pengalaman untuk mengatasi hal serupa di masa pandemi contohnya merangkap kegiatan publik dan domestik. Faktor keluarga juga merupakan faktor penting yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri karena pada ketiga informan, suami mendukung informan untuk bekerja. Bentuk dukungan berupa menghibur istri ketika dalam masalah, bertukar pikiran untuk mencari solusi, dan meminta istri beristirahat ketika lelah. Faktor agama atau keyakinan juga menjadi faktor yang mendorong informan untuk bisa mengatasi hambatan

selama proses penyesuaian diri. Informan percaya bahwa keikhlasan dan rasa syukur dalam menjalankan peran mampu mengurangi adanya frustrasi.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga informan dapat dikatakan cukup bisa menyesuaikan diri. Hal ini didukung dengan sikap informan berusaha mengatasi tantangan, masalah, dan frustrasi dengan membuat solusi-solusi tertentu selama pandemi COVID-19. Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan dari dalam dirinya, memenuhi tuntutan lingkungan, mengatasi frustrasi, dan mampu mengembangkan mekanisme psikologis yang sesuai (Hairina, 2017).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki beban ganda memang mengalami dampak psikologis tertentu ditambah lagi dengan berbagai perubahan yang terjadi selama pandemi COVID-19. Butuh waktu bagi informan untuk bisa menyesuaikan diri dengan kondisi pandemi COVID-19 yang sifatnya baru dan berdampak di seluruh bidang kehidupan. Berbagai masalah, hambatan serta tantangan ibu dengan beban ganda selama pandemi juga memengaruhi kondisi psikologisnya sehingga mereka melakukan upaya penyesuaian diri untuk mencapai keharmonisan. Hasil wawancara dan analisis data mengindikasikan ketiga informan memiliki penyesuaian diri yang cukup baik. Keberhasilan informan dalam menyesuaikan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (1) faktor kematangan, (2) faktor psikologis, (3) faktor lingkungan, dan (4) faktor kebudayaan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terbatas hanya pada penggunaan wawancara sehingga bagi peneliti yang tertarik untuk membahas variabel yang sama dengan penelitian ini dapat menggunakan metode yang lebih bervariasi untuk menghasilkan data yang lebih kredibel. Selain itu peneliti selanjutnya bisa menggunakan metode penelitian kuantitatif pada sampel yang lebih besar untuk menegakkan objektivitas dan generalisasi.

Referensi

- Carnevale, B. J., & Hatak, I. (2020). Employee adjustment and well-being in the era of COVID-19: Implications for human resource management. *Journal of Business Research*, 183-187.
- Desiningrum, D. R. (2012). Hubungan self esteem dengan penyesuaian diri terhadap masa pensiun pada pensiunan perwira menengah TNI AD. *Psikologia-online*, 7(1), 14-20.
- Dewi, A. Z., & Listyani, R. H. (2020). Analisis peran ganda istri pada keluarga pelaut di Surabaya. *Paradigma*, 8(2), 1-23.
- Hairina, Y. (2017). Dinamika proses penyesuaian diri wanita bekerja pada peran barunya sebagai ibu. *Jurnal Psikohumanika*, 9(1), 1-9.
- Hanum, F. (2018). *Kajian dan dinamika gender*. Malang: Intrans Publishing.
- Herdiansyah, H. (2016). *Gender dalam perspektif psikologi*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Hidayati, N. (2015). Beban ganda perempuan pekerja. *Jurnal Muwazah*, 7(2), 108-119.
- Imanti, V., & Triyono. (2018). Dampak psikologis wanita karir korban cyber bullying. *Jurnal An-Nida*, 10(2), 1-14.
- Indrawati, E. S., & Fauziah, N. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 40-49.
- Istiqomah. (2019). Pengaruh Pemberitaan Bencana Alam di Harian Serambi Indonesia Terhadap Kesadaran Masyarakat. *Jurnal Studi Komunikasi*, 3(1), 57-67.
- Mabruza, Q. S., Sendratari, L. P., & Suartini, N. N. (2020). Beban ganda pekerja perempuan pada pabrik panca mitra multiperdana situbondo (studi tentang latar belakang pemilihan pekerjaan, manajemen keluarga dan pemanfaatannya sebagai media belajar sosiologi di sma). *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 2(3), 1-11.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis : Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi. *Jurnal Psikologi*, 1, 1-12.
- McLaren, J. H., Wong, K. R., Nguyen, K. N., & Mahamadachchi, K. N. (2020). Covid-19 and women's triple burden: Vignettes from Sri Lanka, Malaysia, Vietnam, and Australia. *Social Science*, 9(87), 1-11.
- Pertiwi, R. E., & Syakarofath, N. A. (2020). Family strength model dalam upaya meningkatkan ketangguhan keluarga di situasi krisis. *Journal of Community Services*, 1(2), 90-98.
- Saraswati, G., & Sawitri, D. R. (2016). Jerat narkoba dan dinamika keluarga : Sebuah studi kualitatif fenomenologi pada narapidana wanita yang memiliki anak. *Jurnal Empati*, 5(3), 486-490.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Rinehart and Company.

- Setiawan, R. (2020, Juli 23). *Survei KPAI : Kekerasan anak akibat beratnya beban ibu saat COVID-19*. Retrieved Oktober 16, 2020, from Tirto.id: <https://tirto.id/survei-kpai-kekerasan-anak-akibat-beratnya-beban-ibu-saat-covid-19-fS2L>
- Sobur, A. (2016). *Psikologi Umum*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Soeharto, T. N., & Lestari, M. O. (2020). Permasalahan work-life balance pada ibu yang bekerja : dampak aturan kerja . In *COVID-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif* (pp. 117-130). Yogyakarta: MBridge Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tuwu, D. (2018). Peran pekerja perempuan dalam memenuhi ekonomi keluarga : Dari peran domestik menuju peran publik. *Al-Izzah*, 13(1), 63-76.
- WHO. (2020). *Pertanyaan dan jawaban terkait coronavirus*. Retrieved Mei 5, 2020, from World Health Organization: <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>