

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis yaitu kemampuan individu untuk menerima diri, menjalin hubungan baik dengan orang lain, mandiri, mampu mengondisikan lingkungan, memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu mengembangkan potensi diri (Daniella, 2012). Kesejahteraan psikologis merupakan kesejahteraan yang didapat ketika seseorang dapat mengelola fungsi psikisnya secara optimal, misalnya dengan kemampuan mengelola emosi dan bersosialisasi dengan baik. Kesejahteraan psikologis tidak dapat terlepas dari kehidupan manusia, individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu menghadapi kesulitan atau masalah yang lain, kesejahteraan psikologis menjadi sangat penting untuk meningkatkan kondisi mental, dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa jika kesejahteraan psikologis rendah akan menyebabkan depresi yang lebih tinggi (R. Dhosi & Jogsan, 2013).

Meninjau dari penelitian (Ryff, 2013) bahwa perilaku anak-anak di dalam kehidupan dikaitkan dengan kesejahteraan orang tua, mereka yang memiliki anak-anak dengan banyak masalah melaporkan kesehatan yang buruk, sedangkan orang tua yang merasa bahwa anak-anak mereka telah dapat beradaptasi dengan baik di dalam kehidupan melaporkan kesejahteraan yang lebih tinggi. Beragam aspek kesejahteraan psikologis telah diperiksa dalam survei nasional AS, temuan kompleksnya adalah tergantung dengan usia dan jenis kelamin responden, tetapi mereka menyoroti bahwa mengasuh anak lebih menantang untuk kesejahteraan ibu daripada ayah. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa berbagai peran keluarga serta peristiwa keluarga yang tidak terduga (tidak normal) berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (Ryff, 2013). Peristiwa tersebut seperti pandemi Covid-19 di mana keluarga dan anak-anak sangat rentan mengalami efek negatif pada kesejahteraan fisik dan psikologis mereka (Brooks et al., 2020). Akibat pandemi Covid-19, aktivitas belajar di sekolah dilakukan menggunakan sistem *online* yaitu pembelajaran dilakukan dari rumah masing-masing dengan memanfaatkan teknologi yang ada (SFH) untuk mengurangi risiko penularan virus (Kurniati et al., 2020). Belajar dengan sistem *school from home* (SFH) membuat guru tidak bisa memerhatikan siswanya secara langsung, sehingga tugas memerhatikan siswa menjadi tugas orang tua di rumah (Kurniati et al., 2020).

Dari survei yang dilakukan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan bekerjasama dengan UNICEF, terlihat bahwa perhatian orang tua saat SFH terhadap anaknya sangat tinggi. Artinya, 90% orang tua mendampingi anaknya selama SFH. Namun, terdapat sebagian kecil siswa yang tidak mendapatkan bantuan selama SFH, yaitu 3,4% siswa tidak mendapatkan bantuan selama SFH karena orang tuanya bekerja di luar rumah (Susanto & Suyadi, 2020). Orang tua yang memiliki peran dominan dalam mendidik anak adalah seorang ibu, karena ibu yang telah mengandung, menyusui, dan mengasuh anak dari kecil sehingga ibu memiliki kedekatan yang lebih intim dengan anak, ibu adalah sosok yang lebih tau keadaan anak daripada seorang ayah (Stevin, Femmy, & Selvi, 2017). Seorang ibu memiliki peran yang sangat penting di dalam keluarga. Menjadi ibu bukanlah hal yang mudah, banyak tugas dan tanggung jawab yang harus dijalankan, bukan hanya mengurus pekerjaan di rumah tetapi juga berperan penting dalam membangun keluarga yang harmonis, membesarkan dan mendidik anak, sehingga seorang ibu sering menemukan tantangan dan permasalahan yang dapat menguras tenaga baik secara fisik maupun psikis (Marliani et al., 2020). Hasil penelitian (Corbett et al., 2020) menemukan bahwa sejak pandemi Covid-19, 83,1% wanita terutama seorang ibu mengalami kekhawatiran berlebih selama pandemi Covid-19, yang berdampak pada kesejahteraan psikologisnya.

Tugas seorang ibu di era pandemi Covid-19 seperti saat ini merupakan sebuah tantangan baru yang harus dihadapi, perubahan siklus kehidupan dirasakan oleh semua orang di dunia ini karena adanya pandemi. Seorang ibu diharuskan menjadi pengajar untuk anak-anaknya karena pemerintah mengeluarkan aturan untuk melakukan *social distancing* agar dapat memutus rantai penyebaran Covid-19 (Feng et al., 2020). Ibu sebagai pendidik merupakan sumber daya yang sangat penting bagi pengembangan identitas anaknya karena perasaan menjadi seorang ibu lebih kuat daripada seorang ayah (Ardita Ceka, 2016). Dalam menjalankan perannya menjadi pendidik, banyak kendala yang dialami oleh seorang ibu seperti kurangnya memahami materi, kesulitan dalam menumbuhkan minat belajar anak, waktu yang terbatas karena harus bekerja, ibu merasa tidak sabar saat mendampingi anak belajar dirumah, kesulitan dalam mengoperasikan gawai, dan kendala jangkauan internet (Wardani & Ayriza, 2020). Selain itu, ibu harus mampu mengatur ulang manajemen anak-anak karena sistem SFH, ibu yang terus bekerja di rumah harus berjuang untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, hal ini yang memicu stressor sehingga dapat mengganggu kesejahteraan psikologis (Di Giorgio et al., 2020). Berbagai variabel psikologis lainnya telah dikaitkan dengan kesejahteraan, seperti optimisme yang memprediksi

kesejahteraan lebih tinggi dengan efek yang dimediasi oleh *sense of control* (Ryff, 2013). Harga diri yang stabil pun memprediksi skor yang lebih tinggi pada otonomi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup (Ryff, 2013). Strategi regulasi emosi juga memprediksi kesejahteraan psikologis (Ryff, 2013).

Regulasi emosi adalah kondisi dimana seseorang mengalami suatu emosi dan bagaimana cara mengatur atau mengekspresikan emosinya tersebut (Gross, 2007). Regulasi emosi terdiri dari proses dari luar dan dari dalam individu yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan seseorang. Peran regulasi emosi sangat penting bagi individu dalam menghadapi situasi tertentu (Thompson, 1994).

Hasil wawancara pada subjek 1 F usia 37 tahun sebagai IRT:

“Saya itu orangnya berusaha selalu baik sama orang lain. Saya menilai masa lalu itu sebagai pembelajaran biar lebih baik lagi ke depannya. Hubungan saya dengan pasangan dan anak baik, saya selalu terbuka dengan pasangan dan selalu diskusi soal sekolah anak juga saling bantu. Setelah pandemi pusing dampingi anak SFH karena kadang-kadang kan ga paham, anaknya juga males, SFH ini buat anak jadi ga pinter. Saya kalau ada pengalaman baru ya terbuka asalkan positif aja. Tujuan hidup saya ya nyekolahkan anak sampe sukses, biar ga kaya ibunya. Makna yang bisa diambil dari pandemi ini lebih bisa lebih dekat aja sama keluarga. Saya kalau lagi marah sama orang diem aja ga pernah nglabrak-nglabrak, tapi kalo sama anak ya marah aja. Anak kan suka nunda-nunda buat tugas, kadang diajarin ga mau. Apalagi kalo matematika itu, belum lihat soalnya udah bilang susah. Ya tapi setelah marah saya diemin lah, nanti dia paham sendiri.”

Hasil wawancara pada subjek 2 UH 47 tahun sebagai guru:

“Selama bisa bantu orang saya selalu berusaha bantuin, kalo ada orang yang ga baik sama saya tapi lagi susah ya saya bantuin aja, urusannya sama yang ngasih hidup jadi harus berusaha sebaik mungkin. Masa lalu buat saya ya yaudah ga usah di pikirin lagi, anggap aja buat belajar. Saya sama pasangan baik-baik aja, sama anak-anak juga dekat. Setelah pandemi saya WFH tapi ya berangkat seminggu 3 kali buat piket. Sekolah anak selama SFH ini dibantu sama anak saya yang kedua, lumayan terbantu soalnya tugasnya banyak. Kadang saya juga ga bisa dampingin kalo ada urusan dinas. Tujuan hidup saya yang penting di akhir masa tua tinggal menikmati hasil kerja aja, bahagia. Maknanya ya selama pandemi bisa kumpul sama keluarga lebih sering. Saya kalo marah sama orang diem aja, ga saya tunjukin. Tapi kalo sama anak ya marah kalo susah dibilangin, habis marah saya mending tidur biar pas bangun udah biasa lagi.”

Hasil wawancara pada subjek 3 Y 37 tahun sebagai IRT :

“Saya menilai diri saya ya pasti masih banyak kekurangan, namanya manusia gak ada yang sempurna. Kalau sama orang ya saling bantu, gak pernah dendam-dendam. Kalau masa lalu yang baik buat saya bisa dijadikan kenangan yang indah tapi kalau yang buruk ya bisa dijadikan untuk pelajaran hidup biar ga ke ulang lagi. Hubungan saya sama suami baik, kalo dibilang harmonis ya harmonis. Tapi namanya udah punya anak gak bisa kaya penganten baru, baik-baik aja. Kalau sama anak ya baik, dekat semua sama anak-anak. Kalau yang bikin pusing dari SFH itu tugas anak banyak, jadi harus meluangkan waktu. Kadang susah bagi waktu buat dampingin anak sekolah di rumah, soalnya saya juga masih punya anak balita. Saya kalau sama pengalaman baru itu ya tergantung, kalau positif terus bermanfaat buat saya ya ingin coba. Tujuan hidup saya ingin lebih baik dari hari kemarin. Pelajaran yang bisa diambil dari kondisi corona begini bisa lebih tau perkembangan sekolah anak. Saya kalo marah ya langsung nunjukin gitu ke orangnya, gak bisa nutupin. Kalo sama anak kadang kelepan sampai nabok, kalo anak nangis ya merasa bersalah terus saya peluk saya cium-cium.”

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa subjek dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang baik namun regulasi emosinya kurang baik, selain itu ada kesamaan diantara ketiganya yaitu cenderung kurang mampu mengatasi permasalahan dalam hal mendampingi anak SFH (*School From Home*), dimana hal tersebut dapat memicu sebagai stressor sehingga dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam merespon stressor adalah melalui emosi. Emosi yang bersifat interpersonal akan membuat seseorang sadar dengan apa yang penting di dalam hidupnya, sehingga mampu untuk mengambil keputusan yang tepat (Raver, 2004). Regulasi emosi yang baik akan membawa individu pada kesejahteraan psikologis.

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh (Marliani et al., 2020) dengan judul *Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19* menghasilkan kesimpulan bahwa regulasi emosi yang baik berperan penting dalam mengurangi stres sehingga *working mother* dapat mencapai kesejahteraan psikologis dalam kehidupan di era pandemi COVID-19. Orisinalitas penelitian ini yaitu belum ada penelitian tentang regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak yang sedang menjalankan sistem *school from home* (SFH) akibat pandemi Covid-19. Maka peneliti menjadikan “hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak *school from home* (SFH) pada masa pandemi covid-19” sebagai judul penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak SFH pada masa pandemi covid-19 di desa X?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak SFH pada masa pandemi covid-19 di desa X.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam memperbanyak kajian teori pada ilmu psikologi, khususnya pada bidang pendidikan dan klinis. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi terkait regulasi emosi yang baik dan pentingnya kesejahteraan psikologis seseorang dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19, khususnya pada ibu dengan anak yang sedang melakukan SFH.