

STRES PADA IBU YANG BEKERJA SELAMA PANDEMI COVID-19

Aulia Rahmah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. aulia.17010664013@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 menjadi tantangan tersendiri bagi Ibu yang bekerja, di mana membuat mereka bekerja secara multi-tasking karena harus menjalani berbagai tugas dan peran selama melakukan WFH (*Work From Home*). Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman stres pada Ibu yang bekerja selama pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *personal experience story* dalam studi naratif, di mana peneliti dapat menggali pengalaman pribadi yang terjadi pada situasi tertentu atau dalam suatu episode kehidupan partisipan. Dalam pengambilan data, peneliti melakukan wawancara secara daring kepada tiga orang partisipan. Analisis naratif dipilih sebagai teknik pengolahan data. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat tiga tantangan utama yang menjadi sumber stres bagi para partisipan selama pandemi berlangsung, yaitu beban pengasuhan anak, bekerja dengan sistem WFH, dan beban domestik. Namun, peneliti menemukan bahwa beban pengasuhan anak menjadi sumber stres terbesar bagi ketiga partisipan.

Kata Kunci: stres, ibu yang bekerja, pandemi covid-19

Abstract

The Covid-19 pandemic is a challenge for working mothers, which makes them work multi-tasking because they have to carry out various tasks and roles while doing WFH (Work From Home). This study aims to understand the description of stress in working mothers during the covid-19 pandemic. This study uses a qualitative method with a narrative study approach. In collecting data, the researcher conducted bold interviews with three participants. Narrative analysis was chosen as a data processing technique. This study found that there were three main challenges that became a source of stress for the participants during the pandemic, namely the burden of childcare, working with the WFH system, and domestic burdens. However, the researchers found that parenting was the biggest source of stress for the three participants.

Keywords: stress, working mother, covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 menjadi tantangan bagi Ibu yang bekerja, karena selain anak-anak yang diwajibkan untuk melakukan pembelajaran daring, para orang tua yang berkerja pun dihimbau untuk melakukan *Work From Home* (WFH). Himbauan ini disampaikan langsung oleh Presiden Joko Widodo saat melakukan konferensi di Istana Bogor pada Maret 2020 (Ratriani, 2020). Dengan berlakunya kebijakan tersebut, Ibu menghabiskan waktunya di rumah untuk berkerja secara daring.

Aktivitas secara daring memungkinkan pertukaran informasi dan berbagai aktivitas lain berjalan begitu cepat (Yuwono, 2020). Ibu yang bekerja pun harus dihadapkan dengan penyesuaian secara cepat dengan teknologi baru dan komunikasi secara digital dalam bekerja, yang mana penyesuaian tersebut kerap dijumpai

pada pekerja white collars (Godderis, 2020). Kondisi yang berjalan serba cepat dapat membuat seseorang mengalami stres akibat harus menghadapi kegiatan yang multitasking (Hong et al., 2018), sehingga hal tersebut dapat menjadi potensi munculnya stres pada Ibu yang bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Mustajab et al., (2020) kepada 50 orang partisipan yang 30 orang di antaranya adalah wanita pekerja, mendapatkan bahwa wanita pekerja yang telah menikah dan memiliki anak, harus melakukan multitasking antara pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah sekaligus selama WFH. Mustajab et al., (2020) juga memaparkan bahwa meskipun mereka dapat berbagi tugas dengan pasangan, tetapi hal tersebut tidak memberikan kepuasan pada hasil pekerjaan yang dilakukan oleh pasangannya, sehingga seringkali mereka

melakukan pekerjaan tersebut kembali untuk memastikan semua terselesaikan dengan baik.

Hal tersebut pun sejalan dengan pernyataan Ketua KPAI, Suswanto, bahwa selama pandemi berlangsung, Ibu menjadi peran utama dalam mengasuh dan mengurus pekerjaan domestik yang berlipat yang mana hal tersebut dapat menyebabkan stres (Nursalikah, 2020). Taylor, (2015) memaparkan bahwa stres dapat bersumber dari beberapa hal, salah satunya adalah peran ganda, di mana menggabungkan banyak peran dapat memicu terjadinya konflik peran dan beban berlebih yang dapat memicu tekanan psikologis.

Selain peran ganda yang harus ditanggung oleh Ibu yang bekerja, usia anak di dalam keluarga dapat mempengaruhi besarnya tantangan yang harus dihadapi oleh Ibu selama pandemi berlangsung. Penelitian yang dilakukan Schieman et al. (2021) mengenai konflik work-life selama pandemi menunjukkan bahwa pekerja yang memiliki anak dengan usia di bawah 12 cenderung mengalami konflik work-life yang dapat menjadi pemicu terjadinya stres selama mereka melakukan WFH. Hal tersebut disebabkan karena anak dengan rentang usia tersebut membutuhkan perhatian dan bimbingan yang lebih besar. Apalagi dengan diadakannya pembelajaran daring, pekerja white collars dihadapkan pada kebutuhan untuk menyeimbangkan pengasuhan anak dengan tuntutan pekerjaan mereka di mana mereka memiliki jadwal kerja yang baku (Godderis, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Ayriza, (2021) juga menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19, orang tua mengalami berbagai macam kendala selama mendampingi anak belajar di rumah, seperti kesulitan mengajar, menumbuhkan semangat belajar, kesulitan mengoperasikan gadget dan internet saat anak sedang belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Spinelli et al. (2020) menunjukkan bahwa karantina selama masa pandemi merupakan pengalaman yang sangat menegangkan (stressful) bagi para orang tua, di mana mereka harus menyeimbangkan kehidupan pribadi, pekerjaan, dan mengasuh anak. kondisi-kondisi tersebut juga dinilai menimbulkan potensi munculnya burnout akibat stres pada orang tua akibat tuntutan beban pengasuhan yang dapat melebihi batas kapasitas mereka (Griffith, 2020).

Melalui pemaparan dan hasil penelitian-penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa Ibu yang bekerja mengalami stres selama pandemi covid-19 berlangsung. Namun, sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian atau kajian spesifik mengenai stres pada Ibu yang bekerja selama pandemi covid-19. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut, bagaimana pengalaman stres pada Ibu yang bekerja selama masa pandemi covid-19. Diharapkan, penelitian ini dapat menjadi lanjutan dari penelitian-penelitian terdahulu mengenai dampak pandemi covid-19 pada orang tua, khususnya pada Ibu yang bekerja.

METODE

Penelitian dilakukan Kecamatan X, Kabupaten Paser, Kalimantan Timur. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan *personal experience story* dalam studi naratif, karena peneliti ingin menggali pengalaman pribadi yang terjadi pada situasi tertentu atau dalam suatu episode kehidupan partisipan, yaitu pengalaman partisipan stres sebagai Ibu yang bekerja selama pandemi Covid-19 (Denzin, 1989a; Creswell, 2015). Dalam menentukan partisipan penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana peneliti memilih partisipan yang dapat memberikan pemahaman yang lebih spesifik mengenai fenomena yang akan dikaji (Creswell, 2015).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara daring. Jenis wawancara semi-terstruktur dipilih agar para partisipan dapat memberikan respon secara bebas (Hartono, 2018) dan lebih beragam. Dalam melakukan analisis data, peneliti menggunakan analisis tematik di mana peneliti mengumpulkan pengalaman-pengalaman partisipan yang kemudian disusun kembali oleh peneliti menjadi sebuah narasi (Creswell, 2015). Selain itu, analisis tematik membantu peneliti untuk memahami apa isi cerita yang ingin disampaikan oleh tiap partisipan (Figgou & Pavlopoulos, 2015).

Adapun kriteria partisipan penelitian sebagai berikut:

1. Wanita yang telah menikah
2. Memiliki anak berusia ≤ 12 tahun
3. Memiliki profesi atau berstatus sebagai pekerja *white collars*
4. Melakukan *Work From Home* (WFH)

5. Mengalami stres selama pandemi

Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti memilih tiga orang partisipan. Partisipan bertemu dengan peneliti saat mengikuti web seminar (webinar) yang bertemakan pola asuh orang tua selama pandemi, yang mana diadakan oleh instansi X di Kabupaten Paser pada 2020 silam. Ketiga orang tersebut mendapatkan kesempatan untuk membagikan ceritanya kepada peserta lain mengenai pengalaman mengasuh anak di tengah pandemi. Baik Amarilis, Kamelia, maupun Dahlia mengalami permasalahan yang sama, di mana mereka mengalami banyak kendala dan tekanan stres dalam mengasuh anak karena mereka juga harus fokus selama WFH. Berawal dari webinar tersebut, peneliti kemudian menjalin rapport dan melakukan studi pendahuluan mengenai bagaimana kegiatan sehari-hari dan apa saja yang mereka rasakan selama menjalani kegiatan tersebut selama pandemi. Melalui studi pendahuluan, peneliti mendapatkan informasi dari masing-masing partisipan.

Amarilis merupakan wanita berusia 40 tahun yang merupakan seorang PNS. Beliau memiliki tiga anak berusia 13 tahun, 11 tahun, dan 1 tahun 6 bulan.

Kamelia merupakan wanita berusia 32 tahun yang selain berprofesi sebagai PNS, beliau juga bekerja sebagai Wirausaha, di mana beliau membuka usaha catering dan menjual peralatan rumah tangga secara online. Beliau dikaruniai dua orang anak yang berusia 8 tahun dan 2 tahun.

Terakhir adalah Dahlia yang telah berusia 48 tahun. Ia kini berprofesi sebagai Dosen pada Perguruan Tinggi Swasta. Beliau memiliki tiga orang anak yang berusia 13 tahun, 11 tahun, dan 9 tahun.

Calon subjek menyatakan bahwa semenjak pandemi Covid-19, di mana mereka harus melakukan WFH, terdapat beberapa gejala-gejala yang mereka alami secara fisik maupun psikis. Gejala fisik yaitu sering mengalami sakit kepala, keringat dingin, jantung berdebar-debar, dan sakit perut atau maag. Gejala psikis yang sering mereka alami di antaranya adalah sering merasa gelisah, frustrasi, kondisi mood gampang berubah, serta sulit berkonsentrasi. Gejala-gejala tersebut membuat mereka mudah merasa lelah, tidak bersemangat, dan merasa tertekan.

Setelah mendapatkan persetujuan dari ketiga partisipan, peneliti melakukan wawancara secara daring yang dilakukan sebanyak dua kali melalui WhatsApp Call dan selanjutnya melalui WhatsApp Chat sebanyak tiga kali. Rata-rata durasi wawancara melalui call adalah 38–58 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Melalui wawancara bersama ketiga partisipan, peneliti menemukan tiga tantangan utama yang menjadi pemicu utama terjadinya stres pada para partisipan selama pandemi Covid-19 berlangsung. Tantangan tersebut adalah pengasuhan anak, WFH, dan mengurus domestik rumah tangga. Namun, tidak hanya itu, ketiga tantangan tersebut sering kali bertemu dalam waktu yang bersamaan sehingga membuat tantangan menjadi Ibu yang bekerja selama pandemi Covid-19 semakin besar.

Tantangan dalam Pengasuhan Anak

Mengasuh anak tentunya menjadi tanggung jawab bagi orang tua. Sekolah daring mengharuskan para orang tua untuk siap mendampingi anak belajar, terlebih lagi jika anak tersebut masih duduk di bangku SD. Ketiga partisipan sendiri mengaku bahwa sekolah daring membuat mereka harus mendampingi anak-anak mereka, mulai dari persiapan belajar hingga mengerjakan tugas-tugas.

Dahlia mengaku bahwa pengasuhan anak selama pandemi Covid-19 sangat membebani dirinya. Hal ini disebabkan karena ia harus terlibat langsung dalam proses pembelajaran anak-anaknya yang masih duduk di bangku SD. Namun, keterlibatannya secara langsung dalam proses belajar anak tidak dapat maksimal karena terdapat beberapa mata pelajaran yang tidak ia kuasai.

Oh, paling membebani itu selain saya harus bekerja, saya juga punya beban tambahan. Selama ini, porsi untuk mengajar akademik untuk ketiga anak saya kan biasanya saya serahkan kepada Guru. Saya hanya mengontrol sampai mana tugas mereka, apakah sudah dikerjakan atau belum. Nah, sekarang saya punya tugas tambahan. Saya harus terlibat langsung untuk mengajar mereka, bukan sekedar mengontrol. Kemudian, materi pelajarannya kan tidak semua saya kuasai, apalagi saya dituntut untuk mendampingi mereka. Paling beberapa mata pelajaran yang bisa saya handle. Tapi, ada mata pelajaran yang betul-betul saya gak kuasai, itu betul-betul membuat saya terbebani.

Pengalaman serupa juga dialami oleh Kamelia. Selama pandemi, ia harus mendampingi anak dalam sekolah daring. Mulai dari mengisi absensi kehadiran, membantu mengerjakan tugas, hingga mengumpulkan tugas kepada guru.

Iya. Karena kan sebelum pandemi, kami kan (beliau dan suami) hanya mengantar anak ke sekolah tiap pagi, mengajarkan dia di malam hari. Nah, kalau selama pandemi ini, di siang

hari saya juga harus aktif juga untuk mengabsenkan dia, bantu ngerjain tugasnya, nanti saya juga yang ngumpulin tugasnya.

Tak jauh berbeda dengan Dahlia dan Kamelia, Amarilis juga merasakan beban yang sama dalam mendampingi anak selama sekolah daring. Ia harus memberikan pengertian dan bimbingan lebih kepada anak-anaknya yang memang sebelumnya belum terbiasa menggunakan handphone untuk keperluan belajar.

Bagaimana, ya. Saya itu harus bisa meyakinkan mereka bahwa mereka akan baik-baik saja dengan sistem belajar online seperti ini, karena terus terang anak saya yang kedua itu kalau gak bisa masuk zoom – dia menangis. Soalnya sebelum pandemi, anak-anak itu gak pernah pakai HP. Sekarang mereka harus zoom terus tiap hari. Anak-anak itu menangis kayaknya karena dia juga stres sendiri. Kalau gak masuk zoom, mereka juga gak bisa dapat nilai tugas.

Selain harus terlibat langsung dalam proses belajar anak setiap hari, baik Dahlia, Kamelia, dan Amarilis harus berhadapan dengan kondisi psikis anak-anak mereka yang tidak stabil. Menurut mereka, kondisi psikis ini disebabkan karena rasa jenuh anak selama melakukan sekolah daring.

Dahlia mengungkapkan bahwa dalam kondisinya yang sedang stres, ia harus berhadapan dengan anak-anaknya yang kondisi psikisnya pun tidak stabil. Kondisi tersebut membuat stres yang ia alami terasa lebih berat.

Iya. Kemudian juga, saya lihat (anak-anak) secara psikis juga terganggu. Jadi, saya harus menghadapi anak yang (kondisi psikisnya) tidak seperti biasanya. Mereka sebenarnya ga nyaman tiap hari ada di rumah, bosan di rumah. Beban ini lebih berat karena saya dengan (kondisi) psikis saya yang tidak biasanya (tidak dalam kondisi yang baik) yang harus beradaptasi dengan suasana baru (pandemi), kemudian anak saya juga harus saya hadapi dengan kondisi psikis di mana mereka juga harus beradaptasi dengan susasana yang baru.

Kondisi yang sama pun dialami oleh Kamelia, di mana ia harus dihadapkan dengan kondisi mood anak yang sering kali tidak stabil. Kondisi tersebut sering muncul ketika anak melakukan sekolah daring.

Ya ... anak-anak itu kan kadang ada moodnya mau belajar, kadang juga gak ada moodnya – lagi gak mau dia belajar. Jadi susah juga, sih kalau begitu. Ada-ada aja dia kalau udah bosan. Karena kan tiap hari dia selalu (mengerjakan) tugas-tugas, selalu ada kan. Tapi, ya ... saya harus bawa dia merasa happy selama ngajarin dia.

Amarilis mengalami kondisi yang tidak berbeda jauh dengan Dahlia maupun Kamelia. Bahkan, sering kali ia merasa panik ketika menghadapi sang anak yang menangis jika mengalami kendala dalam mengakses media belajar daring. Tidak heran jika tenaga yang memiliki dapat terkuras untuk memikirkan cara untuk menenangkan tangisan dari sang anak.

Wah, panik, hahaha ... orang tua mana yang tega melihat anaknya nangis ketika gak bisa masuk ke dalam zoom, ketinggalan dari teman-temannya. Otomatis tenaga saya juga terkuras buat berpikir bagaimana caranya supaya anak saya tetap bisa ikut belajar pada hari itu. Saya jadi ikutan stres juga karena harus maksimal mendampingi anak supaya dia bisa ikut belajar, memastikan dia nyaman dengan sistem pembelajaran online ini. saya memikirkan bagaimana supaya dia gak nangis dan tetap senang.

Tantangan dalam WFH

Bagi partisipan, sistem WFH ternyata menjadi tantangan tersendiri, khususnya bagi pekerja white collars. Hal tersebut dikarenakan mereka harus cepat beradaptasi dengan cepat terhadap media komunikasi yang serba digital dan harus selalu siap berada di depan gadget masing-masing. Namun, tidak hanya sampai di sana, seharian bekerja dari rumah ternyata membuat partisipan lebih banyak melakukan multi-tasking.

Dahlia sendiri menilai bahwa sistem WFH memiliki kelebihan dan kekurangan. Namun, kekurangan lebih dirasakan karena ia tidak dapat bekerja secara maksimal

selama WFH. WFH membuat dirinya harus memecahkan perhatian antara pekerjaannya dan juga pengasuhan anak.

Emm, apa, ya? (Ada) enakya, karena saya bisa mengajar tanpa harus prepare segala macam dan berpakaian (rapi). Cuma gak enakya ngajar dari rumah, kami (baliu dan rekan Dosen lainnya) sama-sama gak punya pengalaman ngajar (secara) online sebelumnya, pokoknya sama-sama gagap. Lebih banyak tidak sukanya. Apa, ya ... dari segi waktu, dibandingkan dengan mengajar langsung biasanya (sekali mengajar) Cuma dua jam. Tapi, kalau ngajar online butuh waktu sampai berjam- jam buat menuntaskan satu materi. Pokoknya lebih banyak tidak enakya, deh! Belum lagi ketika saya banyak kerjaan sementara guru-guru sudah nagih-nagih tugasnya anak-anak, itu bikin saya stres. Saya harus mengerjakan pekerjaan saya sendiri, kemudian saya harus mendampingi mereka mengerjakan tugasnya anak-anak – membuat saya panik. Itulah yang menjadi keterbatasan saya selama WFH.

Kamelia pun memiliki pengalaman dalam melakukan WFH. Ia menilai dari segi waktu, waktunya dalam bekerja sering kali harus terpotong untuk mengasuh anaknya selama sekolah daring.

Begitu juga kalau saya WFH, kadang waktu kerja saya terpotong buat bantu anak saya mengerjakan tugas. Jadinya saya bisa ngerjain kerjaan sampe malam. Belum lagi kalau anak saya gak mood belajar. Walaupun saya jadi lebih banyak di rumah, tapi dengan banyak beban yang harus saya tangani, saya drop juga akhirnya. Apalagi saya memang punya penyakit maag, jadi sering kambuh.

Amarilis juga menilai bahwa WFH justru membuat ia jauh lebih lelah dalam bekerja. Hal ini dikarenakan saat ia bekerja di rumah, perhatiannya dapat teralih untuk mendampingi anak-anak belajar. ia membutuhkan tenaga yang lebih besar untuk melakukan multi-tasking tersebut – bekerja sembari mengasuh anak.

Namanya aja kali, ya, WFH. Tapi rasanya itu sama aja kaya saya kerja di kantor. Malah lebih capek karena saya juga harus mengawasi anak-anak saya belajar. Saya yang harus mengimbangi anak-anak saya selama di rumah supaya mereka merasa nyaman, walaupun

sebenarnya saya harus mengelurkan tenaga yang yang sangat ekstra juga.

Tantangan dalam Domestik Rumah Tangga

Dalam urusan domestik rumah tangga, baik Dahlia, Kamelia, dan Amarilis memiliki pengalaman yang cukup serupa, di mana mengurus domestik rumah tangga seakan tidak bisa terlepas oleh beban pekerjaan dan pengasuhan anak. Mengurus keperluan domestik tidak dapat dilakukan secara maksimal karena mereka harus memecahkan tiga perhatian sekaligus, yaitu pengasuhan, bekerja secara WFH, dan urusan domestik itu sendiri pada saat yang bersamaan.

Dahlia mengungkapkan bahwa selama pandemi berlangsung, urusan domestik menjadi bertambah. Ini dikarenakan seluruh anggota keluarga berkumpul dan melakukan segala aktivitasnya di dalam rumah sehingga kondisi rumah menjadi kurang terurus. Hal ini juga disebabkan karena energi yang ia miliki sudah cukup terkuras selama bekerja dan mengasuh anak-anak sehingga kurang bisa memperhatikan urusan domestik rumah tangga.

Ya, iya. Kan anak-anak sekarang belajarnya di rumah, jadi tiap hari itu saya harus selalu merapihkan rumah. Selain saya harus mendampingi anak belajar di rumah, beban domestik itu pastinya lebih bertambah lagi. Ya... paling saya biarkan saja kalau sudah tidak bisa saya tangani. Rumah jadi lebih berantakan. Saya juga jadi sering sekali marah sama anak-anak dan kalau kondisi fisik udah tidak bisa (kelelahan). Jadi, kasian juga anak-anak. Seharusnya (saya) tidak marah, akhirnya jadi marah (pada anak-anak).

Kamelia sendiri mengungkapkan bahwa ia masih dapat menugaskan beberapa kegiatan domestik kepada anak. Namun, kegiatan yang dapat ditugaskan pun masih sangat terbatas. Ia sempat memiliki niat untuk memperkerjakan asisten rumah tangga, tetapi pertimbangan finansial menjadi alasan utama bagi Kamelia untuk tidak merealisasikan niat tersebut selama pandemi berlangsung.

Kalau urusan domestik akhirnya ada beberapa hal yang bisa saya tugaskan pada anak-anak, misalnya menyapu dan cuci piring. Jadi, kalau urusan domestik bisalah saya tugaskan pada anak. Emm ... apa, ya? Hahaha ... saya sebenarnya berharap sekali ada yang bisa bantu untuk pekerjaan domestik, tapi kan kalau cari orang yang bisa bantu kan berarti harus siap

secara finansial juga. Selama ini kan saya tugaskan kepada anak, tapi kan terbatas. Sebetulnya, kalau pekerjaan domestik ada yang tangani – saya bisa lebih enjoy mendampingi anak belajar, gitu.

Sedangkan, Amarilis menceritakan betapa padatnya aktivitas yang ia lakukan di pagi hari dalam mengurus urusan domestik rumah tangga. Urusan domestik seakan tidak bisa ia lakukan secara terpisah dengan pekerjaan dan pengasuhan anak, semua dilakukan secara bersamaan. Padatnya aktivitas yang ia miliki akhirnya membuatnya stres dan kehabisan tenaga.

Oh, itu sambil dikerjain juga, hahaha ... itu tiap pagi sebelum si kecil bangun, saya udah hidupin mesin cuci, kompor – sambil semua itu. Tapi kalau semua anak-anak sudah bangun – mau siap-siap masuk zoom – sambil (seakan-akan) lari saya, mbak. Luar biasa itu, mbak, aduh! Hahaha ... saya merasa dituntut harus melakukan semuanya (urusan domestik rumah tangga). Bisa dibayangin, saya stres banget karena harus menjalani semua itu.

Pengasuhan Anak: Tantangan Terberat

Sebagai Ibu yang bekerja selama pandemi Covid-19, tantangan dalam pengasuhan anak, bekerja dengan sistem WFH, dan mengurus keperluan domestik menjadi sumber stres yang harus dihadapi oleh Dahlia, Kamelia, maupun Amarilis. Namun, menurut pengakuan ketiga partisipan tersebut, pengasuhan anak menjadi tantangan terberat pemicu terjadinya stres yang mereka alami selama pandemi berlangsung.

Dahlia sendiri mengalami kendala khusus selama mendampingi anak selama sekolah daring. Kendala tersebut terletak pada keterbatasan device yang ia miliki, di mana ia dan anak-anak harus bergantian menggunakan handphone dan laptop. Hal ini juga berdampak pada pekerjaan Dahlia dalam mengajar, yang mana ia harus menjadwalkan ulang jadwal perkuliahan di malam hari. Tidak hanya berdampak pada dirinya, terkadang anak-anaknya pun tidak dapat mengikuti sekolah daring jika Dahlia harus menggunakan handphone ataupun laptop untuk mengajar.

Iya, ini juga menjadi salah satu kendala karena hanya satu handphone dan kami berempat menggunakannya. Jadi, akhirnya biasanya saya menggeser jadwal mengajar saya ke malam. Kemudian, saya juga menggunakan satu laptop untuk mengatasi itu, tapi memang jadi gak bisa maksimal karena harusnya kita masing-masing menggunakan alat komunikasi. Terbatas dan terkendala memang, kadang-kadang anak-anak juga akhirnya gak mengikuti materi pelajarannya karena saya harus menggunakan handphone dan gak bisa berbagi kepada anak-anak. Hmm ... jadi serba salah. Saya mau memberikan mereka handphone, tapi saya takut dengan efek-efek lainnya.

Di samping itu, Dahlia menilai bahwa beban pengasuhan anak selama belajar adalah hal yang paling membuat dirinya merasa stres. Hal ini karena ia harus mendampingi ketiga anaknya secara bersamaan selama belajar. Meskipun ia tidak menguasai semua materi yang anak-anak pelajari, ia masih tetap berusaha untuk mempelajari materi tersebut melalui internet. Namun, tak jarang ia tidak memiliki waktu untuk mendampingi secara maksimal sehingga ia lebih memilih untuk meminta anaknya tidak perlu mengerjakan tugas dengan materi yang tidak dipahami.

Emm ... beban mendampingi anak belajar, itu yang paling bikin saya stres karena mereka harus didampingi secara bersamaan, tiga-tiganya. Jadwal belajar mereka bersamaan soalnya. Kemudian gak semua materi bisa saya kuasai. Kalau saya masih ada waktu, saya berusaha cari di google, tapi kalau saya tidak ada waktu di mana saya juga ada kerjaan – saya biarkan saja. Saya bilang “Sudah, nak, biarkan aja. Gak usah diisi.

Kondisi ini terus-menerus berlangsung hingga membuat Dahlia merasakan jenuh. Ia juga melihat bahwa anak-anaknya pun merasakan hal yang sama seperti yang ia rasakan. Ditambah lagi Dahlia memiliki tanggung jawab untuk mengumpulkan tugas anak-anak kepada

Guru masing-masing. Kerap kali Dahlia merasa kualahan dengan hal tersebut. pada saat kondisi ini terjadi, ia akhirnya mencoba untuk berkompromi kepada pihak Guru agar diberikan tambahan waktu untuk mengumpulkan tugas dari anak-anaknya.

Hmm, iya! Sangat, sangat berat bebannya mendampingi mereka belajar. Anak-anak juga tidak nyaman, sudah bosan. Kemudian, saya juga ditagih tugas oleh Gurunya. Biasanya kalau kondisi seperti itu, saya berkomunikasi secara pribadi dengan Gurunya, misalnya saya ada keperluan di luar – saya bilang, “Bu, mohon maaf. Handphone di rumah kami hanya satu dan saya sekarang lagi ada di luar rumah, mungkin anak saya baru bisa menyetorkan tugas nanti malam.” Akhirnya, kemarin anak saya terima rapot, nilainya turun semua.

Kamelia juga memiliki pengalaman yang serupa dengan Dahlia ketika harus mengumpulkan tugas yang anaknya kerjakan kepada Guru. Ia harus beradu dengan deadline pekerjaannya dan juga deadline pengumpulan tugas sang anak. Kondisi ini mendorongnya untuk lebih pandai mengatur waktu. Namun, menurutnya kondisi ini cukup membuatnya tegang sehingga merasakan sakit di area kepala.

Mulai dari mengasuh anak, mengurus pekerjaan rumah, sambil WFH juga, semua lebih banyak dikerjakan sendiri, mbak. Jadi harus pintar ngatur waktu. Apalagi saya harus mengejar deadline kerjaan juga ngejar deadline pengumpulan tugas anak saya, kadang. Bikin saya sering sakit kepala.

Kamelia memiliki penilaian yang serupa dengan Dahlia. Ia menilai bahwa pengasuhan anak adalah hal yang paling membebani dirinya selama pandemi berlangsung. Terlebih saat beban pengasuhan anak harus dilakukan secara bersamaan dengan beban pekerjaan. Namun, karena melakukan multi-tasking dirasa tidak efektif, ia memilih untuk menunda salah satu di antara dua hal tersebut agar ia dapat lebih fokus mengerjakan hal lainnya.

Semuanya menguras tenaga, mbak, hahaha ... tapi yang paling membebani itu saat saya membantu mengerjakan tugas anak, sementara saya juga harus ngerjain kerjaan. Ketika kondisi kaya gitu terjadi, saya mau gak mau harus mengalahkan satu aktivitas dulu. Kalau saya

ngerjainnya bersamaan, saya ga bisa fokus, mbak.

Kamelia sendiri memiliki pengalaman tersendiri dalam mendampingi anak belajar. pengalaman tersebut adalah di mana ia memiliki pekerjaan yang membuatnya mau tidak mau harus dikerjakan di kantor, sedangkan sang anak tetap harus didampingi selama belajar.

Eh, apa ya? ... Saya selama WFH itu kadang ada beberapa kerjaan yang gak bisa dikerjakan di rumah dan mau gak mau saya harus ke kantor. Kalau di rumah saya masih bisa mendampingi anak-anak mengerjakan tugas. Tapi kalau saya terpaksa ke kantor, anak-anak jadinya harus nunggu saya pulang baru bisa ngerjain tugas. Soalnya anak-anak sering disuruh bikin video, nah itu kendalanya. Dia gak bisa bikin video sendiri atau dia bingung mengarahkan diri sendiri pas di video, jadi harus didampingi. Satu-satunya solusi, saya harus selesaikan dulu kerjaan di kantor, baru bisa bantuin bikin video itu.

Saat berada dalam kondisi seperti ini, Kamelia mengaku bahwa ia merasa dilema dan kualahan. Hal tersebut dikarenakan sang anak akan terus merengek padanya untuk meminta bantuan mengerjakan tugas, khususnya tugas dalam bentuk video, sedangkan ia juga memiliki pekerjaan yang harus segera diselesaikan. Sehingga, meminta izin kepada atasan agar dapat kembali pulang adalah tindakan yang akhirnya Kamelia pilih. Setelah membantu tugas sang anak, barulah ia dapat kembali ke kantor dan menyelesaikan pekerjaannya.

Nah, ada mbak. Yang waktu saya harus bantuin bikin video. Kan dia gak bisa ngerjain sendiri. Ada kejadian waktu saya harus ke kantor, baru banget saya sampai di kantor, ternyata Gurunya menyuruh bikin video. Terus anak saya merengek, “Bunda, aku gak bisa ngerjain.”, akhirnya saya panik dan bingung mesti gimana. Jadinya, saya minta izin ke atasan saya buat pulang sebentar ke rumah supaya bisa bantu anak ngerjain tugas. Setelah itu, saya harus balik lagi ke kantor. Kalau anak saya sudah disuruh bikin video kaya gitu – aduh! – itu sering sekali bikin saya dilema dan kualahan.

Kesibukan dalam pengasuhan anak juga sangat dirasakan oleh Amarilis. Amarilis berkata bahwa anak-anak hanya ingin diampingi oleh dirinya, khususnya selama menyiapkan sekolah daring setiap pagi. Ia

bercerita bahwa di pagi hari memang merupakan waktu yang paling banyak mengurus tenaganya.

Aduh ... saya ceritakan satu, ya. Kalau pagi itu anak-anak maunya diurus sama saya. Jadi saya gendong si kecil, terus sambil menyiapkan zoom, terus bangunin anak saya yang kedua – susah banget itu bangunnya, belum lagi kalau dia nangis dibangunin. Terus menyiapkan mereka lagi, nyuruh mereka mandi, habis itu siap-siap di depan laptop dan hp buat masuk ke zoom. Itu semua harus saya yang handle, mereka gak mau kalau sama Ayahnya. Ayahnya juga kalau pagi udah sibuk persiapan kerja, udah harus stand by di depan laptop juga. Belum lagi anak saya yang SMP juga kadang minta dibantuin ini itu. Aduh! ... itu luar biasa, saya harus mengerjakan semua itu, mbak.

Sejalan dengan pendapat Dahlia dan Kamelia, Amarilis pun menilai bahwa mengasuh anak selama pandemi merupakan tantangan terberat yang paling mengurus tenaga dan menjadi sumber stres terbesar. Hal ini dikarenakan proses belajar anak harus terus diawasi oleh dirinya dan juga ia harus membagi perhatiannya selama ia bekerja.

Iya! Jelas, mbak. Karena otomatis saya lelah, dari pagi udah harus bisa handle semuanya. Anak-anak saya juga masih kecil-kecil. Secara fisik saya sangat lelah. Saya juga harus membagi pikiran saya untuk bekerja, walaupun WFH. Kadang kala saya juga ke kantor dan saya tetap harus memonitor anak-anak belajar. Bisa dibilang, saya stres banget karena harus menjalani semua itu.

Amarilis merasakan perasaan bersalah ketika ia tidak dapat memaksimalkan pengasuhan kepada anak-anaknya. Kesibukannya dalam bekerja membuat ia kerap lupa untuk memperhatikan hal-hal penting dalam sekolah daring sang anak, misalnya ia lupa memberikan link kelas daring kepada anak sehingga terlambat untuk mengikuti pembelajaran.

Paling membebani, ya? Mungkin bukan secara fisik, tapi lebih ke beban pikiran. Saya berharap anak-anak itu bisa masuk ke dalam zoom tepat waktu, selayaknya waktu mereka sekolah tatap muka. Karena kan saya juga harus bekerja, jadi saya kadang lupa untuk memberi link zoom kepada mereka dan akhirnya mereka terlambat. Itu membuat saya merasa “Aduh masa begini aja saya sering kelupaan.” Begitu, mbak.

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, dimensi terjadinya stres pada Dahlia, Kamelia, dan Amarilis terletak pada beban berlebih, yang mana beban berlebih menjadi salah satu pemicu utama terjadinya stres (Taylor, 2015). Beban berlebih tersebut bersumber dari adanya kombinasi peran ganda yang dijalankan, yaitu peran sebagai Ibu rumah tangga dan Wanita karir. Dalam menjalankan peran ganda tersebut, peneliti menemukan tiga tantangan utama yang menjadi sumber stres bagi Dahlia, Kamelia, dan Amarilis sebagai Ibu yang bekerja selama pandemi Covid-19. Ketiga tantangan tersebut terus-menerus dihadapi oleh para partisipan selama setahun belakangan ini. Tantangan tersebut ialah beban pengasuhan anak, bekerja dengan sistem WFH, dan beban domestik. Stres yang bersumber dari ketiga hal tersebut terus menerus dihadapi oleh para partisipan dalam kurun waktu satu tahun, hingga saat ini. Tentunya hal ini sangat membuat partisipan mengalami kondisi stres yang kronis, di mana mereka terus-menerus mengalami stres karena terjebak dalam suatu kondisi (pandemi covid-19) dalam rentang waktu yang lama (Taylor, 2015).

Selama pandemi berlangsung, peran Ibu memang dinilai masih lebih dominan dalam melakukan pengasuhan anak, khususnya selama anak melakukan sekolah daring (Nursalikah, 2020). Kondisi tersebut pun akan lebih menekan pada Ibu yang memiliki anak duduk di bangku TK dan SD dikarenakan anak pada usia tersebut masih membutuhkan pengawasan yang lebih besar dibandingkan dengan anak yang duduk di bangku SMP dan SMA (Susilowati & Azzasyofia, 2020). Hal ini dialami langsung oleh ketiga partisipan, di mana mereka berperan langsung dalam proses belajar anak. Mulai dari mempersiapkan media pembelajaran, melakukan absensi kehadiran, memonitor belajar, membantu mengerjakan

tugas, hingga mengumpulkan tugas-tugas yang telah dikerjakan kepada Guru.

Melalui hasil wawancara, Pengasuhan anak menjadi beban yang besar dikarenakan partisipan harus berpartisipasi secara langsung selama proses belajar anak sedangkan mereka juga memiliki tanggung jawab terhadap pekerjaan dan urusan domestik. Partisipasi secara langsung dalam proses belajar mengharuskan partisipan memberikan perhatian dan tenaga yang lebih banyak, jika dibandingkan dengan pengasuhan anak sebelum pandemi berlangsung. Namun, pengasuhan anak selama belajar selama pandemi tentunya akan menemui berbagai macam kendala, yaitu kurangnya pemahaman orang tua terhadap materi pembelajaran, mendorong minat anak untuk belajar, kendala dalam mengoperasikan gadget, waktu yang tidak cukup untuk mendampingi anak selama belajar, serta kurangnya kesabaran dalam mengasuh anak (Wardani & Ayriza, 2021).

Kendala-kendala dalam pengasuhan tersebut dialami oleh ketiga partisipan. Mereka kerap kali merasa kebingungan dan panik selama mengasuh anak selama proses belajar. Hal ini dikarenakan ia belum terbiasa dengan adanya partisipasi dirinya secara langsung dan tidak menguasai seluruh materi mata pelajaran. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilowati dan Azzasyofia (2020) yang dilakukan kepada 236 responden menemukan bahwa salah satu pemicu terjadinya stres pada Ibu selama pandemi Covid-19 adalah ketidakmampuan dalam membimbing anak belajar selama melakukan sekolah daring. Kondisi mood anak yang tidak stabil pun menjadi kendala tersendiri bagi partisipan untuk mendorong semangat belajar agar mereka mau melanjutkan pembelajaran daring. Di samping itu, partisipan menjadi sering mengeluarkan emosi marah lantaran stres akibat mengalami beratnya kendala-kendala dalam pengasuhan tersebut. Beratnya pengasuhan anak selama pandemi juga berkaitan erat dengan ketersediaan waktu, tenaga, dan perhatian untuk WFH, yang mana menjadi sumber stres kedua bagi para partisipan.

WFH tentunya menjadikan partisipan untuk beraktivitas di rumah jauh lebih lama jika dibandingkan dengan bekerja di kantor. Meskipun memberi keuntungan bagi para partisipan, di mana dapat menghemat waktu untuk persiapan bekerja dan dapat lebih dekat dengan keluarga di rumah, tetapi partisipan justru merasakan lebih banyak kesulitan selama bekerja dari rumah. Kesulitan tersebut di antaranya adalah mereka pada akhirnya harus melakukan multitasking setiap harinya, yang mana mengerjakan berbagai tugas secara bersamaan dapat memicu terjadinya stres (Hong et. al, 2018).

Partisipan mengungkapkan bahwa selama bekerja dari rumah, perhatian mereka kerap kali terbagi antara

pekerjaan dan pengasuhan anak selama melakukan pembelajaran daring. Perhatian tersebut terbagi dikarenakan anak-anak belum cukup mandiri untuk melakukan aktivitas pembelajaran daring sehingga partisipan perlu untuk selalu memberikan perhatian lebih kepada mereka meskipun sedang bekerja. Tak jarang ditengah kesibukan mereka bekerja, anak meminta bantuan dalam pengerjaan tugas sekolah. Hal ini kerap kali membuat partisipan merasa dilema dan stres. Multitasking membuat mereka tidak dapat mengerjakan suatu tugas secara maksimal dan justru membuat mereka sulit untuk fokus serta mengeluarkan energi fisik dan pikiran yang jauh lebih besar (Rodrigue, 2020).

Tidak hanya sampai di sana, sebagai pekerja white collars, partisipan juga dihadapkan dengan beberapa perubahan selama melakukan WFH, yaitu penggunaan teknologi dan alat komunikasi digital yang intensitas penggunaannya jauh lebih banyak dari biasanya (Godderis, 2020). Dalam kasus ketiga partisipan, mereka menemui beberapa perubahan. Perubahan yang pertama adalah partisipan harus melakukan segala macam pekerjaan secara daring. Perubahan ini paling diraskan oleh Dahlia yang berprofesi sebagai dosen. Menurut pengalamannya sejauh ini, ia cukup kesulitan melakukan pengajaran secara daring. Hal ini dikarenakan ia tidak bisa melihat reaksi nonverbal dari para mahasiswanya, sehingga ia tidak dapat mengetahui apakah materi yang telah ia sampaikan benar-benar telah dipahami oleh mahasiswa atau belum. Sedangkan Kamelia dan Dahlia masih cukup kualahan dalam beradaptasi dengan penggunaan aplikasi digital, seperti zoom, untuk melakukan rapat secara daring. Hal yang membuat mereka merasa kualahan adalah sering kali mereka tidak dapat mengakses tautan ruang zoom karena jaringan internet yang bermasalah, sehingga membuat mereka terlambat ataupun tidak dapat menghadiri rapat.

Perubahan kedua datang dari fleksibilitas waktu. Menurut para partisipan, sistem WFH justru membuat jadwal kerja mereka semakin padat. Hal ini dikarenakan pertukaran informasi berjalan lebih cepat dengan menggunakan internet dan media digital (Yuwono, 2020). Waktu bertatap muka melalui zoom menjadi sangat praktis dan cepat. Namun, keunggulan tersebutlah yang membuat aktivitas mereka selama bekerja semakin banyak dan padat.

Tantangan ketiga pemicu terjadinya stres pada partisipan ialah beban domestik. Menurut hasil wawancara, urusan domestik memang telah menjadi aktivitas sehari-hari mereka bahkan sebelum adanya pandemi. Mereka telah terbiasa melakoni hal tersebut, tetapi urusan domestik menjadi terasa lebih berat karena adanya perubahan dalam pengasuhan anak dan juga

sistem WFH. Sejak pandemi berlangsung, selama berada di rumah, baik Dahlia, Kamelia, dan Amarilis mengerjakan urusan domestik bersamaan dengan bekerja dan mengasuh anak. Urusan domestik seakan-akan tidak dapat dipisahkan dari kedua hal tersebut. Kamelia sendiri mengaku bahwa ia berharap bisa memiliki asisten rumah tangga selama pandemi ini berlangsung sehingga ia dapat lebih berfokus pada pengasuhan anak dan bekerja.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sumber stres terbesar yang dialami oleh Dahlia, Kamelia, dan Amarilis adalah terletak pada beban pengasuhan anak. Hal ini disebabkan karena proses belajar anak selama pandemi mengharuskan peran aktif dari orang tua. Namun, pada kasus Dahlia, Kamelia, dan Amarilis, peran mereka lebih dominan dalam pendampingan belajar anak. Amarilis sendiri menyatakan jika anak-anaknya lebih memilih untuk dibantu oleh dirinya dibandingkan oleh ayahnya. Selain itu, beban pengasuhan anak yang besar berhubungan langsung dengan keberadaan partisipan di rumah selama melakukan WFH.

PENUTUP

Simpulan

Kesimpulannya, selama pandemi Covid-19 berlangsung, seorang Ibu yang bekerja mengalami stres akibat mengalami beban berlebih. Beban yang berlebih tersebut bersumber dari peran ganda mereka sebagai ibu rumah tangga sekaligus menjadi wanita karir. Melalui peran ganda tersebut, terdapat tiga tantangan utama yang harus mereka hadapi, yaitu beban pengasuhan anak selama melakukan sekolah daring, melakukan WFH, dan mengurus beban domestik. Ketiga tantangan tersebut sering kali dilakukan secara bersamaan sehingga sehingga memicu terjadinya stres.

Saran

Penelitian ini mengkaji mengenai bagaimana pengalaman Ibu yang bekerja selama pandemi covid-19. Peneliti menyarankan agar kajian selanjutnya dapat mengkaji lebih lanjut dengan menyertakan beberapa aspek atau sudut pandang yang belum tergal di dalam penelitian ini, diantaranya adalah bagaimana pengalaman stres pada Ibu yang bekerja selama pandemi covid-19 jika dikaji dari status perkawinan, jumlah anak, dan profesi dengan bidang yang lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan*. Pustaka Belajar.
- Figgou, L., & Pavlopoulos, V. (2015). Social psychology: Research methods. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Ed, Vol. 21).
- Godderis, L. (2020). Good jobs to minimize the impact of Covid-19 on health inequity. *International Labour Organisation*. Retrieved from https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/events-training/events-meetings/world-day-safety-health-at-work/WCMS_742059/lang-en/index.htm
- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the covid-19 pandemic. *Journal of Family Violence: 1-7*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Hartono, J. (2018). *Metoda pengumpulan dan teknik analisis data*. Penerbit Andi.
- Hong, F., Tarullo, A. R., Mercurio, A. E., Liu, S., Cai, Q., & Malley-Morrison, K. (2018). Childhood maltreatment and perceived stress in young adults: The role of emotion regulation strategies, self-efficacy, and resilience. *Child Abuse and Neglect, 86*, 136–146. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.09.014>
- Mustajab, D., Bauw, A., Rasyid, A., Irawan, A., Akbar, M. A., & Hamid, M. A. (2020). Working from Home Phenomenon as an Effort to Prevent COVID-19 Attacks and Its Impacts on Work Productivity. *The international journal of applied business tijab, 4*(1), 13-21. <http://dx.doi.org/10.20473/tijab.V4.I1.2020.13-21>
- Nursalikhah, A. (2020). Ibu alami beban berlipat saat pandemi covid-19. Retrieved from Republika.co.id website: <https://republika.co.id/berita/qdx0qf366/ibu-alami-beban-berlipat-saat-pandemi-covid19>
- Ratriani, V. R. (2020). Jokowi instruksikan bekerja dari rumah, ini arti wfh. Retrieved from Kompas.com website:

<https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/16/195035165/jokowi-instruksikan-bekerja-dari-rumah-ini-arti-work-from-home?page=all>

Rodrigue, A. (2020). An analysis of mother stress before and during COVID-19 pandemic: The case of China. *Health Care for Women International*, 41(11–12), 1349–1362.

<https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1841194>

Schieman, S., Badawy, P. J., A. Milkie, M., & Bierman, A. (2021). Work-life conflict during the covid-19 pandemic. *Socius*, 7(January 2021).

<https://doi.org/10.1177/2378023120982856>

Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the covid-19 outbreak in italy. *Frontiers in Psychology*, 1–7.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>

Susilowati, E., & Azzasyofia, M. (2020). The parents stress level in facing children study from home in the early of covid-19 pandemic in Indonesia. *International Journal of Science and Society*, 2(3), 1–12. <https://doi.org/10.200609/ijssoc.v2i3.117>

Taylor, S. E. (2015). Health psychology, Ninth Edition. In *McGraw-Hill Education*.

Wardani, A., & Ayriza, Y. (2021). Analisis kendala orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Obsesi*: 5(1), 772–782.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>

Yuwono, S. D. (2020). Profil kondisi stres di masa pandemi covid-19 sebagai dasar intervensi dalam praktek mikrokonseling. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 132–138. <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2020.v5i1.132-138>