

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid-19 telah menimbulkan dampak psikologis pada individu. Dampak psikologis selama pandemi diantaranya adalah stres, kelelahan, insomnia, kecemasan, perilaku agresif, kegelisahan, kebingungan, dan perasaan tak berdaya (Brooks et al., 2020). Berdasarkan penelitian di temukan bahwa individu juga mengalami stress terkait Covid-19, yang mengakibatkan sesak nafas, pola tidur yang berubah, temperamen, kekacauan dalam keluarga dan yang terparah adalah munculnya keinginan untuk bunuh diri. (Islam et al., 2020).

Stres merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan dalam menghadapi tekanan dari luar atau stresor (Maharani, 2016). Salah satu bentuk reaksi individu terhadap stres yang dialami adalah kecemasan. Kecemasan berupa perasaan takut yang sifatnya lama pada sesuatu yang tidak jelas serta berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya (Febriana, 2018).

Kaplan dan Sadock menekankan respon stres berbeda-beda pada setiap individu, hal tersebut berdasarkan persepsi terkait stresor dan mekanisme pertahanan pada diri individu tersebut (Sadock et al., 2014). Apabila stresor dapat diatasi dengan baik maka tidak akan timbul stres berkepanjangan, namun jika individu tidak mampu mengatasi stresor akan timbul stres dan dapat menjadi stres yang berkepanjangan serta berdampak pada aktivitas sehari-hari (Musradinur, 2016).

Terdapat beberapa sumber stressor yang menjadi penyebab stres pada masa pandemi Covid-19 yaitu stres ekonomi, akademik, dampak pada kehidupan sehari-hari, serta kesehatan keluarga. Sumber stressor lain juga berasal dari kesulitan ekonomi, pendidikan rendah, orang tua tunggal, dan jumlah anak (Centers for Disease Control and Prevention, 2020).

Keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental di masa pandemi telah menjadi perhatian pemerintahan. Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan buku pedoman dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (DKJPS) pada masa pandemi Covid-19 (Vibriyanti, 2020).

Satgas Covid-19 menyebutkan bahwa Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) memberikan layanan swaperiksa masalah psikologis secara online dan telah dimanfaatkan oleh 4,010 orang pengakses layanan konsultasi kesehatan jiwa, dimana terdapat tiga permasalahan kesehatan jiwa yang terjadi pada masa pandemi Covid-19, diantaranya adalah kecemasan, depresi dan trauma psikologis (Covid19.go.id).

Berdasarkan data Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dari 4,010 pengakses swaperiksa yang diantaranya adalah perempuan sebanyak 71% dan 29% laki-laki, hal ini menunjukkan bahwa permasalahan psikologis pada masa pandemi Covid-19 lebih banyak terjadi pada perempuan serta banyak terjadi pada individu dengan rentang usia 17-29 tahun dan >60 tahun. Kemudian 63% dari pengakses mengalami kecemasan dan 66% pengakses mengalami depresi serta 75% pengakses lainnya mengalami trauma psikologis (Covid19.go.id).

Himpunan Psikologi Indonesia (Himpsi) dan Asosiasi/ikatan Psikologi yang tergabung didalamnya juga secara aktif melakukan psikoedukasi maupun layanan konsultasi psikologi secara daring dan melalui laman web, sejak April 2020, dan berupaya mendukung upaya pemerintah melayani masyarakat melalui Program Layanan Sejiwa. Berdasarkan dari Program Layanan Sejiwa, diketahui bahwa permasalahan yang dihadapi masyarakat baik yang sudah ada maupun dampak dari pandemi meliputi kecemasan, depresi, kesulitan keuangan, masalah keluarga, masalah dengan lingkungan sosial, dan keluhan fisik (HIMPSI, 2020).

Perempuan menjadi individu yang rentan mengalami stress di masa pandemi Covid-19, terutama Ibu rumah tangga. Kondisi tersebut hendaknya menjadi perhatian mengingat perempuan terutama ibu rumah tangga memiliki peran yang sangat penting dalam mengelola rumah tangga, terutama di masa pandemi Covid-19 (Vibriyanti, 2020).

Seorang ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam upaya meningkatkan keberfungsian keluarga sehingga dapat terwujudnya keluarga yang sejahtera (Afiatin, 2018). Di dalam keluarga, seorang ibu memiliki kewajiban untuk melayani suami dan anaknya dalam semua aspek yang ada dalam kehidupan keluarganya. Seorang ibu rumah tangga memiliki kewajiban membantu suami mempertahankan keluarga, mengatur kebutuhan keluarga, memperhatikan pendidikan anak, serta mengatur keuangan agar selaras antara pendapatan dan pengeluaran dalam rumah tangga (Tumbage et al., 2017).

Upaya meningkatkan keberfungsian keluarga demi terwujudnya keluarga yang sejahtera dapat dipengaruhi oleh kualitas keluarga, terutama kualitas hidup Ibu yang memiliki peran penting dalam keluarga (Daks et al., 2020). Anggapan bahwa pekerjaan rumah tangga merupakan tanggung jawab Ibu membuat mereka harus menanggung pekerjaan 2x lebih banyak. Hal ini dapat memicu timbulnya stres pada ibu rumah tangga serta mempengaruhi kualitas hidup Ibu (Limbers et al., 2020).

Terutama pada masa pandemi Covid-19 ini, selain melaksanakan pekerjaan rutin seperti mengurus rumah tangga, menyiapkan kebutuhan, para ibu juga harus mendampingi sekaligus menjadi guru untuk anak selama belajar dari rumah. Untuk para ibu yang bekerja, dan sedang WFH (*Work From Home*) ia harus bisa menjadi pekerja, guru sekaligus ibu pada saat yang bersamaan (Moh, 2020).

Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan kepada seorang ibu rumah tangga yang juga berprofesi sebagai guru dan memiliki usaha di Kota Jambi, ia menyebutkan bahwa :

“Waktu corona kakak merasakan kekhawatiran dengan bisnis kakak, karena saat itu orderan bener bener dak ado samo sekali nol nian. Ditambah pas menjelang lebaran kakak pusing nian tuh, apo lagi kakak hanya guru honor gaji pas-pasan dan itu dak mencukupi, suami kakak juga honorer, dan bisnis cetak undangan inilah yang membantu kami. Apalagi kami kan ada kredit dan cicilan lain, terus kebutuhan selama corona nih jadi bertambah kan seperti sabun cuci tangan, handsanitizer dan masker yang sudah menjadi kebutuhan pokok pula. Nah itu yang membuat kakak jadi merasa pusing gitu ya, jadi tertekan dengan kondisi corona nih, tapi kakak berusaha juga memutar otak mencari jalan gimana

supaya ekonomi nih bisa berjalan terus" –MS (Pematang Sulur, 18 November 2020, Pukul 17:01 WIB)

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki perasaan cemas dan kekhawatiran akan ekonomi keluarga di masa pandemi, dimana kita ketahui bahwa salah satu respon dari stres adalah perasaan cemas. Individu tidak mungkin terhindar dari stres yang terpenting adalah individu harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik agar kualitas hidup dapat terus terjaga dan menjadi lebih baik (Musradinur, 2016).

Salah satu upaya dalam mengatasi stres adalah dengan menggunakan *Stress Inaculation Training* (SIT). *Stress Inaculation Training* (SIT) merupakan salah satu bentuk teknik yang sering digunakan untuk membantu mengurangi stres pada individu dan memiliki tiga tahapan dalam prosesnya yaitu fase konseptualisasi, fase pengembangan keterampilan (*coping skill*), dan fase aplikasi dan *follow up* (Erford, 2017).

Stress Inaculation Training (SIT) merupakan bentuk teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), selain berguna untuk mengatasi dan membantu penyakit yang diderita pasien terapi juga berdampak pada aspek psikososial (depresi, kecemasan, kerentanan yang dirasakan terhadap stres, dan kesehatan yang dirasakan) dan terdapat implikasi untuk kesehatan fisik serta mental jangka panjang (Solikhah et al., 2016).

Teknik *Stress Inaculation Training* (SIT) dikembangkan oleh seorang psikolog bernama Meichenbaum yang berkebangsaan Kanada. Meichenbaum juga menyebutkan bahwa metode kognitif dan behaviorial yang dilakukan secara terpisah tidak efektif membantu individu untuk coping terhadap stres yang dialaminya, namun kombinasi antara keduanya dapat membantu individu untuk coping terhadap stres (Ardelia & Hartini, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya oleh (Kashani et al., 2020) yang dilakukan pada 40 pasien penderita kanker di Iran menunjukkan bahwa teknik *Stress Inaculation Training* (SIT) efektif dalam membantu mengurangi stress, depresi dan kecemasan pada pada pasien kanker, ia juga menyebutkan bahwa

metode ini dapat diterapkan bersamaan dengan perawatan medis konvensional untuk meningkatkan dan merehabilitasi pasien.

Hasil penelitian di Indonesia penerapan *Stress Inaculation Training* (SIT) telah dilakukan Suryanto (2018) pada 13 subjek yang merupakan perawat ICU menunjukkan bahwa teknik *Stress Inaculation Training* (SIT) memiliki efek dalam menurunkan stres pada perawat ICU. Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan stres pada subjek berdasarkan perbedaan nilai rata-rata skor subjek, kemudian *Stress Inaculation Training* (SIT) dalam intervensi ini membantu subjek untuk lebih menyadari situasi stres, sehingga mereka dapat melakukan strategi coping yang lebih adaptif.

Di dalam penyusunan program, peneliti juga menggunakan relaksasi yoga sebagai salah satu kegiatan yang akan dilakukan dalam program. Dengan melakukan senam yoga, seseorang dapat berlatih untuk melepaskan emosinya secara positif dan tidak terlalu mendramatisir permasalahan yang dia temui didalam kehidupan sehari-hari (Shanty & Yuliani, 2014). Teknik relaksasi yoga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres (Aini et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh yoga dalam mengurangi tingkat stress juga dilakukan oleh Aini (2016) dengan judul “Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penerapan senam yoga terhadap tingkat stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional. Lebih lanjut, penelitian mengenai pengaruh senam yoga terhadap tingkat stress yang dilakukan oleh Isnan & Samsugito (2016), diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh antara gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

Berdasarkan uraian dan berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai pentingnya dilakukan perubahan dalam upaya menurunkan stres di masa pandemi menggunakan teknik serta *Stress Inaculation Training* (SIT) dan teknik relaksasi yoga maka dalam penelitian ini penulis akan merancang program pelatihan Yogalaga (Yoga Biar Lega). Program ini dirancang

berdasarkan teknik serta *Stress Inaculation Training* (SIT) dan teknik relaksasi yoga serta dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan dan tujuan dari perancangan modul. Modul Yogalaga (Yoga Biar lega) untuk Mengurangi tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi Covid-19 yang peneliti rancang terdiri dari tiga sesi kegiatan, yaitu :

Pertama adalah Fase Edukasi (*The Ways To Reduce Your Stres*), pada fase ini kegiatan berupa psikoedukasi berupa pemberian informasi maupun diskusi mengenai sifat stres dan peran individu dalam menciptakan stres serta konseling. Dalam fase edukasi ini peneliti membantu individu dalam berupaya untuk dapat mengidentifikasi permasalahan yang merupakan sumber stressor, dan mengevaluasi upaya coping yang dilakukan individu. Fase edukasi ini dimodifikasi dari teknik Stress Inaculation Training, berdasarkan penelitian dari Wironika (2019) bahwa pemberian layanan berupa teknik konseling Stress Inaculation Training akan dapat meningkatkan kemampuan toleransi distress mereka dengan cara memberikan informasi dan pengetahuan mengenai stres dan cara mengatasinya.

Kedua Fase Pengembangan Keterampilan (*Yoga To Reduce Your Stress*), Pada fase ini individu akan mempelajari teknik strategi coping perilaku dan kognitif untuk digunakan ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Setelah itu keterampilan akan diperkuat dengan pelatihan perilaku. Pengembangan keterampilan yang diberikan adalah berupa relaksasi yoga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil penelitian Aini (2016) bahwa memberikan pengembangan keterampilan berupa teknik relaksasi yoga kepada individu yang mengalami stress telah menunjukkan adanya perubahan tingkat stress pada individu setelah diterapkan teknik relaksasi yoga.

Ketiga Fase Aplikasi Dan *Follow Up*, pada fase aplikasi dan *follow up* berfokus pada pengaplikasian dari hasil pengembangan keterampilan (*copping skill*) di dunia nyata secara bertahap dan pemantauan penerapan keterampilan. Berdasarkan hasil penelitian menyebutkan bahwa fase pengaplikasian program merupakan bagian utama dalam keberhasilan penerapan pelatihan, pemantauan

diperlukan untuk mengetahui sejauh mana individu menerapkan dan efektivitas program pelatihan (Thoomaszen & Murtini, 2014).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana validitas isi modul Yogalaga (Yoga Biar Lega) untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga dimasa pandemi covid-19.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengetahui validitas isi modul Yogalaga (Yoga Biar Lega) untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Merancang modul program Yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi.
- b. Mengetahui total skor penilaian validator indikator tujuan di subbagian modul Yogalaga untuk mengurangi tingkat stres ibu rumah tangga di masa pandemi.
- c. Mengetahui tingkat validitas isi pada indikator tujuan di setiap subbagian modul Yogalaga.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yaitu sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan ilmu pengetahuan tentang stres pada ibu rumah tangga.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa kontribusi dalam memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu psikologi terutama yang berkaitan dengan stres ibu rumah tangga dimasa pandemi

3. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi penelitian bagi peneliti lain yang akan mengembangkan penelitian tentang stres pada ibu rumah tangga.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tim Penggerak PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga), penelitian ini diharapkan menjadi program dalam upaya mengatasi stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi.
2. Bagi Komunitas Ibu Rumah Tangga, penelitian ini diharapkan dapat menjadi program yang dapat diterapkan dalam upaya mengatasi stres ibu rumah tangga.
3. Bagi subjek penelitian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi serta menjadi program yang dapat mengurangi stres di masa pandemi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini melihat bagaimana uji validitas modul Yogalaga (Yoga Biar Lega) untuk mengurangi stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi covid-19. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres dan variabel bebas adalah modul Yogalaga

Penelitian ini mengambil validator untuk menguji validasi isi modul dengan teknik purposive yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti, yaitu Psikolog Klinis, Konselor dan Instruktur Yoga.

Jenis penelitian yang digunakan adalah riset validasi isi modul. Penelitian ini berlangsung selama sebelas bulan yaitu Januari hingga November 2021 dengan validasi oleh validator yang telah ditentukan Teknik pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara. Analisis data dilakukan dengan Aikens'V yang bertujuan untuk uji validitas isi modul.

1.6 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Penelitian Relevan

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Kesimpulan
1.	Carrol, N. Sadowski, A., Laila, A., dkk.	<i>The Impact of COVID-19 on Health Behavior, Stress, Financial and Food Security among Middle to High Income Canadian Families with Young Children</i>	<i>Health Behavior, Stress, Financial Dan Food Security</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel menyatakan bahwa pola makan dan makanan mereka telah berubah sejak covid-19, dan aktifitas fisik yang menurun. Temuan juga menyebutkan bahwa faktor kunci yang mempengaruhi stres keluarga meliputi penyeimbangan pekerjaan dengan pengasuhan anak dan ketidakstabilan keuangan.
2.	Ardelia, N & Hartini N	Efektivitas <i>Stress Inoculation Training</i> Untuk Menurunkan Stres Pada ODAPUS	<i>Stress Inoculation Training Dan Stress</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest serta menunjukkan bahwa intervensi stress inoculation training efektif untuk menurunkan stress pada Odapus.
3.	Wironika, A., Yulianti P.D., & Retnaningdyastuti.	Pengaruh Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> Terhadap Stres Ulangan Siswa.	<i>Stress Inoculation Training dan Stres.</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik stress inoculation training berperan dalam menurunkan tingkat stres ulangan yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP N 4 Semarang yang memiliki perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian ini yang dapat disarankan bagi guru BK bahwa konseling kelompok pendekatan cognitive behavior therapy dengan teknik stress inoculation training dapat digunakan untuk mengatasi masalah stres ulangan yang dialami siswa.
4.	Brown, S.M., Doom, J.R., dkk	<i>Stres And Parenting During The Global Covid-19 Pandemic.</i>	<i>Stress And Parenting</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stressor lebih banyak terkait dengan covid-19, kecemasan yang tinggi serta gejala depresi, yang dimana berkaitan dengan potensi kekerasan anak yang tinggi. Dukungan orang tua yang baik berkaitan dengan potensi kekerasan. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa meskipun keluarga mengalami peningkatan stres akibat covid-19, pemberian dukungan orang tua dan meningkatkan kontrol yang dirasakan mungkin merupakan intervensi yang membantu subjek.
5.	Kashani, F., Kashani, P., Moghimian, M.,	<i>Effect Of Stress Inoculation Training On The Levels Of</i>	<i>Stress Inoculation Training,</i>	Hasil penelitian pada pasien kanker menunjukkan bahwa stress inoculation training efektif dalam mengurangi tingkat

	& Shakour, M.	<i>Stress, Anxiety, And Depression In Cancer Patients</i>	<i>Stress, Anxiety, And Depression.</i>	stres, kecemasan dan depresi pada pasien kanker. Peneliti menyarankan bahwa metode stress inoculation training dapat diterapkan bersamaan dengan perawatan medis konvensional untuk meningkatkan dan merehabilitasi pasien.
6.	Thoomaszen, F. W., & Murtini, M	Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama	Manajemen Stres Dan Kecemasan	Hasil analisis dengan teknik anova campuran menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres berdasarkan prosedur SIT secara signifikan dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN pada murid SMPN di Kupang ($F=17,192$; $p<0,01$), dengan sumbangan efektif sebesar 86,7%. Murid SMP yang mendapatkan pelatihan manajemen stres mengalami penurunan tingkat kecemasan menghadapi UN yang signifikan dibandingkan dengan murid yang tidak mendapatkan pelatihan manajemen stres.
7.	Erwan	Penerapan Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> Untuk Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Siswa Di Smp Negeri 20 Makassar	<i>Stress Inoculation Training</i> , dan Kecemasan Berkomunikasi	Hasil penelitian dengan menggunakan pre-eksperimental design pada 10 orang siswa dengan tingkat kecemasan berkomunikasi di depan umum menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor pretest dan post test siswa SMP setelah diberi perlakuan berupa teknik stress inoculation training.

Dapat dilihat pada Tabel 1.1 terdapat beberapa penelitian yang sudah dijelaskan. Penelitian yang akan dilakukan ini tentu berbeda dengan penelitian sebelumnya, baik dari segi pendekatan, bentuk perlakuan maupun lokasi penelitian. Meskipun terdapat beberapa persamaan dari segi variabel yang akan diteliti, namun secara keseluruhan berbeda karena topik dalam penelitian ini adalah Validitas Isi Modul Yagalaga (Yoga Biar Lega) Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi Covid-19 dengan menggunakan penelitian dan pengembangan riset validasi modul.

Beberapa hal yang telah dipaparkan di atas merupakan keaslian penelitian. Hal ini menjelaskan bahwa penelitian ini adalah penelitian asli hasil karya penulis sendiri yang berbeda dengan penelitian sebelumnya.