



**UPAYA KAUM IBU DALAM MENGURANGI BEBAN PSIKOLOGIS
PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KELURAHAN WEK II
KECAMATAN BATANGTORU KABUPATEN TAPANULI SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Syarat-Syarat
Mencapai Gelar Sarjana (S. Sos) Dalam Bidang Ilmu
Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

NORA LORENZHA
NIM: 14 302 00090

**PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2021**



**UPAYA KAUM IBU DALAM MENGURANGI BEBAN PSIKOLOGIS
PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KELURAHAN WEK II
KECAMATAN BATANGTORU KABUPATEN TAPANULI SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Syarat-Syarat
Mencapai Gelar Sarjana (S. Sos) Dalam Bidang Ilmu
Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

NORA LORENZHA
NIM: 14 302 00090

**PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2021**



**UPAYA KAUM IBU DALAM MENGURANGI BEBAN PSIKOLOGIS
PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KELURAHAN WEK II
KECAMATAN BATANGTORU KABUPATEN TAPANULI SELATAN**

SKRIPSI

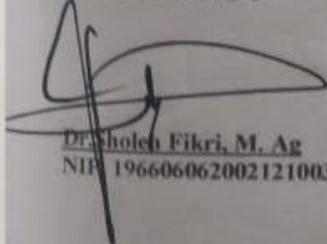
*Ditajukan untuk melengkapi Tugas dan Syarat-Syarat
Mencapai Gelar Sarjana (S. Sos) Dalam Bidang Ilmu
Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

NORA LORENZHA

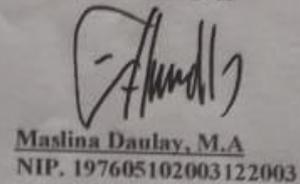
NIM: 14 302 00090

PEMBIMBING I



Dr. Sholeh Fikri, M. Ag
NIP. 196606062002121003

PEMBIMBING II



Maslina Daulay, M.A
NIP. 197605102003122003

**PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2021**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Hal : Skripsi
an. **Nora Lorenzha**
lampiran : 6 (Enam) Exemplar

Padangsidimpuan, 15 Juli 2021
Kepada Yth:
Bapak Dekan FDIK
IAIN Padangsidimpuan
Di:
Padangsidimpuan

Assalamu alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n **Nora Lorenzha** yang berjudul: "**Upaya Kaum Ibu Dalam Mengurangi Beban Psikologis Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan**" maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudari tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Dengan demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya, diucapkan terimakasih.

Wassalamu alaikum Wr.Wb.

PEMBIMBING I

Dr. Sholeh Fikri, M. Ag
NIP. 196606062002121003

PEMBIMBING II

Maslina Daulay, M.A
NIP. 197605102003122003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faksimile (0634) 24022

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NORA LORENZHA
Nim : 14 302 00090
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/BKI
Judul Skripsi : Upaya Kaum Ibu Dalam Mengurangi Beban Psikologis Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan

Dengan ini menyatakan menyusun skripsi sendiri tanpa menerima bantuan tidak sah pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan kode etik mahasiswa IAIN Padangsidimpuan pasal 14 ayat 2.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum pada pasal 19 ayat ke 4 kode etik Mahasiswa IAIN Padangsidimpuan pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidimpuan, 15 Juli 2021
Pembuat Pernyataan



Nora Lorenzha
NORA LORENZHA
NIM: 14 302 00090



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : NORA LORENZHA
NIM : 14 302 00090
Judul skripsi : UPAYA KAUM IBU DALAM MENGURANGI BEBAN
PSIKOLOGIS PADA MASA COVID-19 DI KELURAHAN
WEK II KECAMATAN BATANGTORU KABUPATEN
TAPANULI SELATAN

Ketua

Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag
NIP. 19630821 199303 1 003

Sekretaris

Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi
NIP. 19810126 201503 2 003

Anggota

Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag
NIP. 19630821 199303 1 003

Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi
NIP. 19810126 201503 2 003

Dr. Sholeh Fikri, M.Ag
NIP. 19660606 200212 1 003

Maslina Daulay, M.A
NIP. 19760510 200312 2 003

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah:

Di : Padangsidempuan
Tanggal : Kamis, 15 Juli 2021
Pukul : 10.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : 71 (B)
Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) : 3,28
Predikat : Memuaskan



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan. T. Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang Padangsidimpuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

PENGESAHAN

Nomor: *111* /In.14/F.4c/PP.00.9/10/2021

Skripsi Berjudul : UPAYA KAUM IBU DALAM MENGURANGI BEBAN
PSIKOLOGIS PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI
KELURAHAN WEK II KECAMATAN BATANGTORU
KABUPATEN TAPANULI SELATAN

Ditulis oleh : NORA LORENZHA
NIM : 1430200090
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Telah diterima untuk memenuhi salah satu tugas
dan syarat-syarat dalam memperoleh gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Padangsidimpuan, Oktober 2021

Dekan



Dr. Ali Sati, M.Ag
NIP. 196209261993031001

ABSTRAK

Nama : **NORA LORENZHA**
NIM : 1430200090
Judul : **Upaya Kaum Ibu dalam Mengurangi Beban Psikologis Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan**
Tahun : 2021

Adapun yang melatarbelakangi penelitian ini bahwa Pandemi Covid-19 berpengaruh terhadap pendapatan dan ekonomi masyarakat terutama kondisi psikologis kaum ibu. Pandemi Covid-19 merupakan fenomena penyakit yang baru terjadi di seluruh dunia. Sehingga ada upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemi Covid-19. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana beban psikologis kaum ibu serta upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui beban psikologis kaum ibu serta upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan.

Pada masa pandemi Covid-19 menyebabkan terganggunya psikologis bagi kaum ibu tentu dan akan berpengaruh terhadap pengurusan rumah tangga. Maka perlu adanya upaya yang dilakukan kaum ibu untuk mengurangi beban psikologis baik rasa cemas, takut, dan bosan. Dampak dari penyakit ini adalah respon dari stres yang berhubungan langsung dengan adanya tekanan baik itu fisik atau psikologis yang berkaitan langsung dengan kesehatan

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan fenomenologis. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi Teknik pengolahan dan analisis data menggunakan klasifikasi data, reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan. Kemudian teknik pengecekan keabsahan data yang digunakan penelitian yaitu dengan membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara. Informan penelitian ini adalah kaum ibu yang ada di kelurahan Wek II Kelurahan Batangtoru berjumlah 20 orang.

Berdasarkan penelitian ini bahwa bahwa Bahwa beban psikologis kaum ibu pada masa pandemi Covid-19 adalah: Kecemasan, kebosanan dan psikomatik, adapun upaya yang dilakukan kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis adalah dengan selalu berpikir positif, membangun hubungan sehat dan memperkuat proses dengan menjaga 3 M, menjaga kesehatan, mengikuti kegiatan pengajian serta selalu berdoa kepada Allah Swt.

Kata Kunci: Upaya kaum ibu, beban psikologis, pandemi Covid-19

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur yang tidak terhingga penyusun panjatkan kehadirat Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan kasih sayang, rahmat, karunia-Nya dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa ditetapkan kepada Nabi Muhammad SAW, besertakeluarga, sahabat dan ummat Islam di seluruh dunia, amin.

Skripsi dengan judul “Motivasi Anak dalam Mengikuti Bimbingan Keagamaan di Desa Huta Koje Kecamatan Padangsidempuan Tenggara” disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) dalam Bidang Bimbingan Konseling Islampada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi di IAIN Padangsimpuan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak, maka tidak lupa penulis sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. H. Ibrahim Siregar, MCL., selaku Rektor IAIN Padangsidempuan, bapak Dr. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag., selaku Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, bapak Dr. Anhar, M.A., selaku Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum Perencanaan dan Keuangan, bapak Dr. Sumper Mulia Harahap, M.A., selaku Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama. Bapak-bapak/Ibu Dosen, Karyawan dan Karyawati dan seluruh Civitas Akademika IAIN Padangsidempuan yang telah memberikan dukungan kepada penulis selama dalam perkuliahan.
2. Bapak Dr. Ali Sati, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, bapak, Dr. Mohd. Rafiq, M.A., selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, bapak Drs. Agus Salim Lubis, M.Ag., selaku Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum Perencanaan dan Keuangan, bapak Dr. Sholeh Fikri, M. Ag., selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama di Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.

3. Ibu Maslina Daulay, M.A., selaku Ketua Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.
4. Seluruh Bapak dan Ibu IAIN Padangsidempuan yang telah banyak membimbing, mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan penulis selama dalam perkuliahan.
5. Bapak Dr. Sholeh Fikri, M.Ag., sebagai pembimbing I dan Ibu Maslina Daulay, M.A., sebagai Pembimbing II yang telah bersedia dengan tulus memberikan ilmunya dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Sukerman S. Ag., selaku Kasubbag Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi beserta staff yang telah memberikan pelayanan akademik yang baik, dan juga Bapak kepala perpustakaan bapak Yusri Fahmi, S. Ag, SS., M. Hum., serta pegawai perpustakaan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas bagi penulis untuk memperoleh buku-buku dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Rindra Sihotang selaku yang menjadi penanggungjawab serta para pembimbing dalam kegiatan bimbingan di Kelurahan Wek II kecamatan Batang Toru. Bapak akhir waldi selaku lurah Wek II Kecamatan batang toru yang telah bersedia memberikan gambaran umum mengenai keadaan di Kelurahan Wek II sebagai lokasi penelitian.

Teristimewa kepada orangtua penulis yaitu ayahanda tercinta Imran , dan ibunda tersayang Lilis suryani yang telah menyayangi dan mengasihi sejak kecil, senantiasa limpahan kasih sayang memberikan do'a yang tiada henti-hentinya, motivasi, dorongan, semangat, jerih payah dan pengorbanan yang tidak ternilai kepada penulis selama pendidikan dan sampai selesainya skripsi ini. Beserta adik-adik penulis Nurkholijah dan Hanna Fauziah. Semoga Allah senantiasa melindungi dan membalas jasa dan perjuangan mereka dengan surga-Nya.

Sahabat penulis Nadya Safitri, Nova Harnika Siregar, Yelpida, Winda Mora , Rima Habnina , Rahmad Fauzi, Haminah Nasution, yang selalu

memberikan motivasi dan membantu mencari buku dalam penulisan skripsi ini, dan teman BKI-2 terimakasih atas do'a dan dukungan kalian.

Terimakasih atas bantuan dan kerja sama semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat di sebutkan satu persatu. Semoga Allah memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Penulis sadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini jika ada saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi kita semua.

Padangsidempuan, Juli 2021

Penulis

NORA LORENZHA
NIM. 1430200090

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI AKADEMIK	
BERITA ACARA UJIAN MUNAQSAH	
HALAMAN PENGESAHAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	vii
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah.....	5
C. Batasan Istilah	5
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian	8
G. Sistematika Pembahasan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Psikologis	11
1. Pengertian Psikologis	11
2. Aspek-Aspek Psikologis	12
3. Beban Psikologis Kaum Ibu Pada Masa Pandemi Covid-19	13
4. Penyebab Timbulnya Beban Psikologis.....	21
5. Upaya Kaum Ibu dalam Mengurangi Beban Psikologis Pada Masa Pandemi Covid-19	28
B. Pandemi Covid-19.....	30
C. Penelitian Terdahulu	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
B. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	37
C. Subjek Penelitian.....	38
D. Sumber Data.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisa Data	42
G. Teknik Pengecekan Keabsahan Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	44
A. Tinjauan Umum	44
1. Letak Geografis	44
2. Kondisi Demokratis.....	44
a. Jumlah Penduduk.....	44
b. Mata Pencaharian	45
c. Sarana dan Prasarana	45
d. Kondisi dan Kegiatan Keagamaan	45
B. Tinjauan Khusus.....	46
1. Beban Psikologis Kaum Ibu Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batang Toru Kabupaten Tapanuli Selatan.....	46
2. Upaya Kaum Ibu dalam Mengurangi Beban Psikologis Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batang Toru Kabupaten Tapanuli Selatan.....	55
C. Analisa Hasil Penelitian	61
BAB V PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran-saran	64

DAFTAR PUSTAKA
DAFTAR RIWAYAT HIDUP
LAMPIRAN OBSERVASI
LAMPIRAN WAWANCARA
SURAT IZIN PENELITIAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengaruh pandemi Covid-19 merupakan suatu permasalahan yang menarik untuk dibahas, mengingat pandemi Covid-19 merupakan fenomena penyakit yang baru terjadi di seluruh dunia sehingga menarik perhatian peneliti untuk membahas dan meneliti upaya kaum ibu di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemi Covid-19.

Pandemi Covid-19 berpengaruh terhadap pendapatan dan ekonomi masyarakat terutama kondisi psikologis kaum ibu. Hal ini dapat dilihat dari gejala yang muncul pada psikologis kaum ibu yang ada di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan dalam baik masalah mengurus anak maupun mengikuti perkumpulan kaum ibu.

Covid-19 adalah suatu musibah yang diturunkan oleh Allah SWT kepada umat manusia dan hal ini merupakan anugerah Allah SWT yang menyimpan berjuta kemungkinan, apakah itu bersifat musibah ataupun anugerah. Bencana alam atau non alam sudah direncanakan oleh Allah SWT dan sudah tertulis di *Lauh Mahfuzh* sebagaimana firman Allah SWT dalam Qs. Al-Hadid ayat 22 berbunyi:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ
مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾

Artinya : Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.¹

Menurut ar-Razi dalam tafsirnya, hakikat musibah telah ditentukan oleh Allah baik yang ada di bumi, misalnya banjir, kemarau panjang, gagalnya hasil pertanian. Musibah yang dirasakan manusia ada dua kategori. Pertama, seperti sakit, fakir, kematian keluarga. Kedua, sebagai ujian kebaikan maupun keburukan.²

Manusia harus positif *thinking* kepada Allah Swt, terutama musibah yang diberikan-Nya tujuannya tidak lain adalah agar manusia menyadari ketidakmampuannya atas apa yang ia perbuat dan apa yang manusia miliki supaya disyukuri. Setiap yang dimiliki manusia semuanya hanya titipan, tak lama lagi akan kembali ke sisi-Nya. Salah satu musibah yang melanda dunia khususnya Indonesia adalah pandemi Covid-19 yang muncul di pertengahan bulan Maret 2019.

Penyebaran virus ini, berdampak pada dan berhubungan langsung dengan hal kesehatan mental manusia yang termasuk kedalamnya. Hal ini dipengaruhi oleh adanya keterbatasan akses aktifitas sehari-hari, hubungan antar masyarakat atau hubungan sosial dan lapangan pekerjaan yang mempengaruhi psikologis seseorang pada umumnya. Dampak dari penyakit ini adalah respon dari stres yang berhubungan langsung dengan adanya tekanan baik itu fisik atau psikologis yang berkaitan langsung dengan kesehatan.

¹ Departemen Agama RI, *Al-Qu'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2008), hlm. 212.

² Imam Fakhr al-Din ar-Razi, *Tafsir al- Kabir*, Juz 27 (Beirut: Dar al- Fikr, 2000), hlm. 27.

Perasaan kehilangan kontrol atas kehidupan dan tidak adanya ketidakpastian akan kejadian ini membuat orang menjadi stres dalam hidupnya. Hal ini merupakan faktor yang berperan terhadap terjadinya tekanan psikologis orang tersebut. Lelah, bingung, terganggu konsentrasi, tidak fokus, dan rasa cemas, depresi, duka, gangguan tidur, pola makan yang terganggu, serta terjadinya hal yang tidak diinginkan seperti penyalahgunaan zat, dan ini merupakan gejala yang pada umum terjadi ketika orang tersebut terkena bencana ataupun musibah sehingga reaksi tersebut dapat bermacam-macam bentuk baik itu dalam tingkat ringan, berat atau berlanjut.

Kerugian ekonomi dapat mengikuti bencana yaitu hilangnya beberapa faktor produktif yang menggerakkan kehidupan manusia. Setiap kejadian yang dapat memunculkan perasaan terancam secara fisik maupun psikologis, baik itu secara tidak terlihat atau tampak dengan indra penglihatan atau hanya ada dalam pikiran seseorang itu sendiri, dan hal menimbulkan keadaan seperti merasa tidak adanya keamanan dan tidak adanya kemampuan dan timbulnya rasa terbebani untuk menerimanya.³

Salah satu dari pengaruh pandemi Covid-19 adalah psikologis kaum ibu dalam membantu suami merawat anak. Apalagi pendapatan ekonomi pada masa pandemi turun drastis. Sehingga kebutuhan rumah tangga kadang tidak terpenuhi. Apalagi kebutuhan anak terus meningkat apalagi masalah proses belajar anak dilakukan secara daring. Hal ini membuat sebahagian kaum ibu terganggu psikologisnya hingga membuat murung tidak bahagia. Maka diperlukan kegiatan bagi kaum ibu untuk menekan beban psikologis kaum ibu.

³ Moh. Iqbal Mabruki. "Hubungan antara kepribadian tangguh dan religiositas dengan kesejahteraan psikologi pada korban bencana alam di jogja", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.1, No.2, Tahun 2009, hlm. 2.

Salah satu bentuk kegiatan yang didirikan oleh kaum ibu yang ada di Kelurahan Wek. II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan adalah kegiatan pengajian yang dilaksanakan dua kali seminggu yang dilaksanakan setiap hari Rabu dan Jumat. Kegiatan pengajian tersebut merupakan salah satu dari berbagai macam kegiatan sosial kaum ibu di Kelurahan Wek. II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti laksanakan, selama masa pandemi Covid-19 upaya yang dilakukan kaum ibu yang ada di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru yaitu melaksanakan kegiatan pengajian. Tetapi peneliti melihat dari hasil observasi pendahuluan bahwa kaum ibu selama mengikuti pengajian masih berpengaruh terhadap psikologis kaum ibu di masa pandemi Covid-19. Peneliti melihat sebahagian kaum ibu selama mengikuti pengajian tidak fokus mengikuti kegiatan. Kegiatan pengajian cuma hanya tempat berkumpul dan bercerita sesama kaum ibu melepaskan kepenatan di rumah.

Salah satu pengaruhnya adalah memikirkan ekonomi rumah tangga yang berkurang penghasilannya masa pandemi melanda. Kemudian terbatasnya kegiatan masyarakat di luar rumah sehingga menyebabkan timbul stress dan kebosanan, sering murung dengan raut muka yang tidak bahagia apalagi ekonomi yang berkurang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Efrida Tambunan mengatakan bahwa kalau mengikuti pengajian pikiran dan hati rasanya tenang mengaji bersama-sama berkumpul dengan kaum ibu lainnya tidak stress di

rumah saja. Tetapi setelah pulang ke rumah hati menjadi kembali stress memikirkan kebutuhan rumah tangga yang berkurang ditambah biaya hidup meningkat.⁴

Terganggunya psikologis bagi kaum ibu tentu akan berpengaruh terhadap pengurusan rumah tangga. Maka perlu adanya upaya-upaya yang dilakukan kaum ibu untuk menghilangkan kepenatan atau kebosanan dalam mengurus rumah tangga dan anak.

Berdasarkan fenomena tersebut di atas maka peneliti berkeinginan membuat suatu penelian dengan judul: **“Upaya Kaum Ibu dalam Mengurangi Beban Psikologis Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan”**.

B. Fokus Masalah

Adapun yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Mengurangi beban psikologis kaum ibu pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan.
2. Kemudian upaya yang dilakukan kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis.

C. Batasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap istilah yang dipakai dalam judul skripsi diatas, maka penulis perlu menjelaskan istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

⁴ Efrida Tambunan, Ibu Rumah Tangga, Wawancara di Kelurahan Wek.II Kecamatan Batang Toru pada tanggal 07 Juni 2021.

1. Upaya menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai sebuah usaha, kegiatan yang mengarahkan tenaga, pikiran untuk mencapai suatu tujuan.⁵ Upaya juga diartikan sebuah usaha, akal, ikhtiar untuk mencapai suatu maksud, atau memecahkan persoalan dalam mencari jalan keluar. Upaya-upaya dalam penelitian ini adalah bagian dari peranan yang harus dilakukan oleh kaum ibu dalam menekan beban psikologi pada masa pandemi Covid-19.
2. Ibu adalah wanita yang sudah bersuami.⁶ Sedangkan kaum ibu adalah semua wanita bersuami yang sudah mempunyai anak. Adapun yang dimaksud peneliti di sini adalah sekelompok wanita yang sudah berumah tangga yang ada di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru.
3. Mengurangi artinya adalah meluak, memangkas, memendekkan, memotong, menekan, mengambil, mengecilkan, menyedikitkan, menyurutkan, menyusutkan, merampingkan; 2) mengabar, mengendurkan, meredakan, meredam; 3) menurunkan mengambil sebanyak tertentu dari yang sudah ada.⁷ Pengertian mengurangi dalam penelitian ini adalah menekan beban dalam psikologis kaum ibu di Kelurahan Wek II Kecamatan Batang Toru .
4. Psikologis berasal dari bahasa Yunani "*Psyche*" yang artinya jiwa, dan "*logos*" yang artinya ilmu pengetahuan. Jadi secara etimologi (menurut arti kata) psikologii artinya ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik mengenai

⁵ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*(Jakarta: Balai Pustaka, 2010), hlm.1250.

⁶ Wjs. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1985). hm. 36.

⁷ *Ibid.*, hlm. 58

macam-macam gejalanya, prosesnya maupun latar belakangnya.⁸ Wade & Tavis mendefinisikan psikologi secara umum didefinisikan sebagai disiplin ilmu yang berfokus pada perilaku dan berbagai proses mental tersebut dipengaruhi oleh kondisi mental organisme, dan lingkungan eksternal.⁹ Psikologis yang di maksud dalam penelitian ini adalah gejala-gejala kejiwaan pada kaum ibu di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru yaitu stress dan emosi.

5. Pandemi Covid-19 berasal dari kata Coronavirus 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (SARS-CoV-2)..¹⁰

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latarbelakang diatas maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana beban psikologis kaum ibu pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan?
2. Apa saja upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka tujuan skripsi ini adalah :

⁸ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial* (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2002), hlm. 1.

⁹ Eva Latifa, *Psikologi Dasar* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 3-4.

¹⁰ Masrul, dkk, *Pandemic Covid 19: Persoalan dan Refleksi di Indonesia* (Jakarta: Yayasan Kita menulis, 2020), hlm. 13-15.

1. Untuk mengetahui beban psikologis kaum ibu pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan.
2. Untuk mengetahui upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis di masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini ditinjau dari segi manfaatnya ada dua macam yaitu secara teoritis dan praktis.

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu pengetahuan dalam hal upaya yang dilakukan kaum ibu mengurangi beban psikologis pada masa pandemi Covid-19.
 - b. Dapat mengembangkan aspek psikologis dan faktor yang mempengaruhi psikologis kaum ibu pada masa pandemi Covid-19.
2. Secara Praktis
 - a. Memperluas ilmu pengetahuan dan wawasan bagi peneliti.
 - b. Diharapkan menjadi bahan masukan dan bahan evaluasi bagi kaum ibu untuk berusaha mengurangi beban psikologis pada masa pandemi Covid-19.
 - c. Melengkapi sebagian tugas dan prasyarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan.

G. Sistematika Pembahasan

Penulisan skripsi ini merupakan rangkaian bab perbab secara sistematis, adapun pembahasannya adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan yang berisi penjelasan secara garis besar skripsi ini, yang terdiri dari: latar belakang masalah, fokus masalah, batasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penulisan, dan sistematika pembahasan.

Bab II Landasan Teori tentang psikologis baik pengertian dan fungsi psikologis, beban psikologis kaum ibu pada masa pandemi Covid-19 faktor yang mempengaruhi psikologis serta masalah pandemi Covid-19.

Bab III Metode Penelitian meliputi: lokasi dan waktu penelitian, informan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan dan analisa data serta teknik menjamin keabsahan data.

Bab IV Hasil Penelitian yang meliputi : tinjauan umum tentang gambaran lokasi penelitian, kemudian tinjauan khusus dalam hal permasalahan yaitu beban psikologis kaum ibu di masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan, upaya kaum ibu dalam menekan beban psikologis di masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan, kemudian analisa hasil penelitian.

Bab V penutup yang meliputi: kesimpulan dan saran-saran

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Psikologis

1. Pengertian Psikologis

Psikologis berasal dari bahasa Yunani “Psyche” yang artinya jiwa, dan “logos” yang artinya ilmu pengetahuan. Jadi secara etimologi (menurut arti kata) psikologis artinya ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik mengenai macam-macam gejalanya, prosesnya maupun latar belakangnya.¹¹

Kata psikologis pertama kali digunakan dalam bahasa Inggris sekitar tahun 1600-an untuk menyebut jiwa. Mula-mula psikologis merupakan cabang dari metafisika yang membahas konsep jiwa. Makna kata psikologis mulai berubah secara bertahap, di tahun 1830-an, psikologis mulai digunakan untuk menyebut jiwa atau roh dan keadaan alam pikiran atau diri atau juga ego.¹²

Psikologis adalah disiplin akademik dan diterapkan dalam rangka studi tentang pikiran, otak, dan perilaku manusia. Psikologis juga mengacu pada aplikasi pengetahuan untuk berbagai bidang kehidupan dan kegiatan manusia. Termasuk aplikasi pengetahuan atas masalah kehidupan sehari-hari individu dan pengobatan penyakit mental.

¹¹ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial* (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2002), hlm. 1.

¹² Lynn Wilcox, *Ilmu Jiwa Bertemu Tasawuf* (Jakarta: Serambi, 2005), hlm. 12.

Adapun pengertian psikologis menurut para ahli adalah sebagai berikut:

1. Bagi William James, psikologi merupakan ilmu pengetahuan tentang kehidupan mental.
2. John B. Watson mempersepsikan psikologi sebagai ilmu pengetahuan tentang tingkah laku organisme.
3. Caplin memaknai psikologi sebagai ilmu pengetahuan tentang perilaku manusia dan hewan, juga penyelidikan terhadap organisme dalam segala ragam dan kerumitannya ketika mereaksiarus dan perubahan lingkungan.¹³

Pada perspektif agama Islam pengertian jiwa diindektikkan dengan: sebagai roh, maka hal itu semakin membuat psikologi semakin abstrak, tidak dapat terukur dan tentang roh itu sendiri sebagaimana telah dijelaskan dalam alquran merupakan urusan tuhan.

Syah mendefenisikan psikologi adalah ilmu mengenai kehidupan mental (*the science of mental life*). Sedangkan Wade & Tavis mendefenisikan psikologi secara umum sebagai disiplin ilmu yang berfokus pada perilaku dan berbagai proses mental tersebut dipengaruhi oleh kondisi mental organisme, dan lingkungan eksternal.¹⁴

Berdasarkan penjelasan di atas maka pengertian yang lain tentang psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dan proses mental. Perilaku yang dimaksud adalah aktivitas atau tindakan manusia yang kelihatan maupun tidak kelihatan, yang disadari maupun tidak disadari

¹³ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan dalam Perseptif Baru* (Jogjakarta: PT. Ar-Ruzz Media, 2001), hlm. 2.

¹⁴ Eva Latifa, *Psikologi Dasar* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 3-6.

sebagai cara bereaksi terhadap segala sesuatu yang datang dari luar dirinya.¹⁵

2. Aspek-Aspek Psikologis

a. Kognitif

1) Pengertian Kognitif

Kognitif adalah salah satu ranah dalam taksonomi pendidikan. Secara umum kognitif diartikan potensi intelektual yang tersiri dari tahapan pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehension*), penerapan (*application*), analisa (*analysis*), sintesa (*synthesis*), evaluasi (*evaluation*). Ranah kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak).¹⁶ Menurut Mahfuddin Shalahuddin mengatakan bahwa intelek (kognitif) akal budi atau intelegensi yang berarti kemampuan untuk meletakkan hubungan dari proses berpikir.¹⁷

Berdasarkan pengertian di atas maka kognitif adalah sebuah istilah yang digunakan psikolog untuk menjelaskan semua aktivitas mental yang berhubungan dengan persepsi, pikiran, ingatan, dan pengolahan informasi yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan, memecahkan masalah, dan merencanakan masa depan.

b. Emosi

1) Pengertian Emosi

¹⁵ Idriani Indri Hapsari, *Psikologi Fall* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 2.

¹⁶ Ajidah, "Perkembangan Kognitif Pada Masa Kanak-kanak Awal", *Harian Kompas*, Edisi 327 tanggal 04 Maret 2021, hlm. 2.

¹⁷ Muhammda Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT. Bumi Aksara 2004), hlm. 27.

Menurut para ahli bahwa pengertian emosi adalah sebagai berikut:

- a) Daniel Goleman dalam mendefinisikan emosi merujuk kepada makna yang paling harfiah yang diambil dari *oxford English Dictionary* yang memaknai emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-meluap, dan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.
- b) Chaplin dalam *Dictionary of Psychology* mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku kedua, ketiga dan seterusnya, hal tersebut akan terus terjadi untuk memnuhi prioritas-prioritas dalam hidupnya.¹⁸

3. Beban Psikologis Kaum Ibu Pada Masa Pandemi Covid-19

Proses modernisasi seringkali mengagung-agungkan nilai-nilai yang bersifat materi dan ada kecenderungan anti rohani, sehingga mengabaikan unsur-unsur spiritualitas. Di zaman global seperti sekarang ini simbol-simbol zaman modern seperti yang ditampakkan oleh peradaban kota tumbuh sangat cepat, jauh melampaui kemajuan manusianya. Sehingga kesenjangan antara manusia dan tempat di mana mereka hidup menjadi sangat lebar. Kesenjangan itu melahirkan problem kejiwaan, dan problem itu menggelitik pertanyaan tentang jati diri manusia. Sepanjang sejarah kemanusiaan, manusia memang selalu bertanya tentang dirinya, karena manusia adalah makhluk yang bisa menjadi subyek dan obyek sekaligus.¹⁹

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 28-29

¹⁹ Ahmad Mubarak, *Jiwa dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Paramadina, 2000), hlm. 1-2.

Kata modern bisa diberikan untuk memberikan predikat kepada orang, waktu, seni, benda, pemikiran, kebudayaan tingkah laku. Gagasan modern sering dipahami sebagai gagasan pembaruan dan dipertentangkan dengan gagasan tradisional.

Sebenarnya zaman modern ditandai dengan dua hal sebagai cirinya yaitu penggunaan teknologi dalam berbagai kehidupan manusia dan berkembangnya ilmu pengetahuan sebagai wujud dari intelektual manusia. Manusia modern idealnya adalah manusia yang berpikir logis dan mampu menggunakan berbagai teknologi untuk meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Dengan kecerdasan dan bantuan teknologi, manusia modern seharusnya lebih bijak dan arif.

Tetapi dalam kenyataannya banyak manusia yang kualitas kemanusiaannya lebih rendah dibandingkan kemampuan berpikir dan teknologi yang dicapainya. Akibat dari tidak seimbangnya itu kemudian mengakibatkan gangguan kejiwaan (problem psikologi). Bahkan akibat yang lebih fatal, penggunaan alat transportasi dan alat komunikasi modern menyebabkan manusia hidup dalam pengaruh global dan dikendalikan oleh arus informasi global, padahal kesiapan mental manusia secara individu dan secara etnis tidaklah sama.²⁰

Akibat ketidakseimbangan itu dapat dijumpai dalam realitas kehidupan di mana banyak manusia yang sudah hidup dalam lingkungan peradaban modern dengan menggunakan berbagai teknologi, bahkan

²⁰ *Ibid.*, hlm. 3-4.

teknologi tinggi sebagai fasilitas hidupnya, tetapi dalam menempuh kehidupan, terjadi distorsi-distorsi nilai kemanusiaan. Terjadi *dehumanisasi* yang disebabkan oleh kapasitas intelektual, mental dan jiwa yang tak siap untuk mengurangi samudera peradaban modern.

Sepanjang kehidupan manusia selain rasa bahagia, kadang menghadapi problem yang ringan atau yang berat. Yaitu problem yang ini belum selesai, sudah datang problem yang lain, sehingga dirasa sangat berat dan sangat kompleks. Bagi individu problem itu dapat dirasa ringan, sedang maupun berat. Hal ini tergantung pada urgensi kebutuhan dan sifat pribadi individu yang menghadapinya. Bila problem dapat diketahui secara jelas dapat diupayakan pemecahannya sesuai kemampuan sendiri atau dengan bantuan orang lain.

Problem manusia dikelompokkan menjadi sebelas bidang kehidupan. Apabila dalam bidang-bidang tersebut ada yang terhambat tidak terpenuhi nantinya akan menimbulkan problem psikologis tersendiri bagi yang bersangkutan. Sebelas bidang tersebut meliputi bidang kesehatan dan perkembangan fisik, kondisi kehidupan dan pekerjaan, sosialisasi dan aktivitas rekreasi, relasi yang bersifat fisiologis, relasi pribadi yang bersifat psikologis, berpacaran, seks dan perkawinan, rumah tangga dan kekeluargaan, moral dan agama, penyesuaian diri dalam tugas di perguruan tinggi, pendidikan dan pekerjaan yang akan datang, kurikulum dan prosedur

pengajaran.²¹ Sebelas bidang ini masih merupakan pengelompokan dalam garis besar atau secara luas dan kasar. Dalam kenyataan problem yang menimpa sangat pelik dan khusus bagi masing-masing individu.

Problem adalah masalah atau persoalan yang dirasakan manusia, sehingga dapat mengganggu jiwa, yang mana banyak dialami oleh para kaum ibu yang tergolong pada usia dewasa. Kaum ibu merupakan suatu masa dari umur manusia yang paling banyak mengalami perubahan, yaitu jasmani, rohani, pikiran, perasaan, dan perubahan sosial. Setiap segi dari pertumbuhan dan perkembangan itu mempunyai problem sendiri dengan kesukaran tertentu. Maka pertumbuhan jasmani cepat menyebabkan terjadinya berbagai perubahan yang menimbulkan bermacam-macam pengalaman yang belum pernah dilalui individu sebelum itu.

Apabila seseorang hidup dalam masyarakat yang mengerti persoalan yang dilaluinya, lalu memperlakukannya berdasarkan pengertian dan penghargaan serta memberikan kesempatan yang cukup baginya untuk menyatakan diri, maka akan berkuranglah problem kejiwaan yang dialaminya. Akan tetapi apabila kaum ibu dalam lingkungan masyarakat yang tidak memberikan kesempatan banyak untuk mengembangkan pribadinya atau malahan memberikan situasi-situasi yang menekan, maka problem kaum ibu akan berkembang dan bertumpuk-tumpuk antara satu dan

²¹ Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hlm. 87.

lainnya karena setiap problem yang tidak dipecahkan, akan menyebabkan bertambahnya problem yang pada tahap berikutnya.²²

Di antara ciri kemajuan zaman yang serba modern adalah berlangsungnya perubahan yang sangat cepat dan datangnya tuntutan yang terlalu banyak serta segala sesuatu terkesan serba sementara, tidak terjamin kepastiannya. Semua itu menyebabkan manusia tidak lagi memiliki waktu yang cukup untuk melakukan refleksi tentang eksistensi diri hingga manusia cenderung mudah letih jasmani dan letih mental sehingga mudah dihindangi problem-problem psikologis.²³

Problema individu dengan Tuhannya, seperti sangat sulit untuk melakukan hubungan interaksi dengan Tuhannya, seperti sangat sulit untuk menghadirkan rasa takut, rasa taat dan rasa bahwa Dia selalu mengawasi perbuatan-perbuatan dan perilaku setiap individu, sehingga berdampak pada rasa malas dan enggan untuk melaksanakan ibadah dan sulit meninggalkan perbuatan-perbuatan yang dilarang dan dimurka oleh Tuhannya.

Problematika individu dengan dirinya sendiri, ialah kegagalan bersifat disiplin dan bersahabat dan hati nuraninya sendiri, yakni hati nurani yang selalu mengajak, menyeru dan membimbing kepada kebaikan dan kebenaran Tuhannya. Sehingga muncul sikap was-was, ragu-ragu,

²² Zakiah Darajat, *Problema Remaja di Indonesia* (Jakarta: Bulan Bintang, 2004), hlm. 35-36.

²³ Ahmad Mubarak, *Op. Cit.*, hlm. 13

prasangka buruk, lemah motivasi dan tidak mampu bersikap mandiri dalam melakukan segala hal, hal ini banyak dialami oleh para kaum ibu.²⁴

Symonds menemukan bahwa problematika yang paling banyak menarik perhatian kaum ibu adalah:

- a. Problema keuangan
- b. Problema kesehatan
- c. Pekerjaan sehari-hari
- d. Perhatian terhadap masalah-masalah sosial, tanggung jawab, dan sikap hidup.²⁵

Suatu masalah atau beban psikologis yang dialami oleh kaum ibu yang secara umum dapat dikatakan pada umumnya mempunyai kriteria antara lain berupa:

- a. Kecemasan

Perasaan cemas yang di derita manusia modern adalah bersumber dari hilangnya makna hidup, *the meaning of life*. Secara fitrah manusia memiliki kebutuhan akan makna hidup. Makna hidup dimiliki seseorang ketika ia memiliki kejujuran dan merasa hidupnya dibutuhkan oleh orang lain serta merasa mampu (dan telah) mengerjakan sesuatu yang bermakna untuk orang lain.

Adapun manusia modern pada umumnya, mereka justru tidak memiliki makna hidup, karena mereka tidak memiliki prinsip hidup. Apa yang dilakukan adalah mengikuti trend, mengikuti tuntutan sosial, sedangkan tuntutan sosial belum tentu berdiri di atas suatu prinsip yang mulia. Orang yang hidupnya hanya mengikuti kemauan orang lain, akan

²⁴ Hambani Bakiran, Adzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), hlm.1.

²⁵ Zakiah Darajat, *Op. Cit.*, hlm. 39-40.

merasa puas tetapi hanya sekejap, untuk selanjutnya akan merasa kecewa dan malu jika gagal karena tuntutan sosial selalu berubah. Maka manusia modern dituntut untuk mengantisipasi perubahan, sementara ia tidak memiliki prinsip hidup, sehingga ia diperbudak untuk melayani perubahan. Ketidakseimbangan tersebut disebabkan merasa hidupnya tidak bermakna, tidak ada dedikasi dalam perbuatannya, maka ia dilanda kegelisahan dan kecemasan yang berkepanjangan.

Jutaan manusia telah menghancurkan hidupnya di dalam kecemasan yang tak terkendali. Karena mereka tidak mau menerima realita-realita yang terjadi. Pada kenyataannya, bukannya mencoba-coba membangun kembali keberuntungan, mereka bahkan menciptakan pertandingan yang keras dan pahit melawan pengalaman dan kemudian menjadi korban kecemasan yang tidak ada faedahnya sama sekali.²⁶

Menyesali kegagalan masa lalu dan mengisi rasa sakit dan kesalahan-kesalahan itu dalam pandangan Islam merupakan fenomena kufur kepada Allah SWT dan tidak menyakini kekuasaan-Nya. Logika iman mewajibkan untuk melupakan segala macam musibah secara keseluruhan dan memulai kehidupan yang lebih dekat kepada penghargaan, memperbanyak amal dan keberanian bukannya larut dalam kecemasan. Dalam hal ini Allah Ta'ala berfirman dalam surat Ali Imron: 156 sebagai berikut:

²⁶ Muhammad Al-Ghazali, *Mengubah Takdir Mengubah Nasib* (Bandung: Jabal, 2005), hlm. 50-51.

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ كَفَرُوا وَقَالُوا لِإِخْوَانِهِمْ
 إِذَا ضَرَبُوا فِي الْأَرْضِ أَوْ كَانُوا غُزًى لَوْ كَانُوا عِنْدَنَا مَا مَاتُوا
 وَمَا قُتِلُوا لِيَجْعَلَ اللَّهُ ذَٰلِكَ حَسْرَةً فِي قُلُوبِهِمْ ۗ وَاللَّهُ تَعْلِيٰ
 وَيُمِيتُ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿١٥٦﴾

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu seperti orang-orang kafir (orang-orang munafik) itu, yang mengatakan kepada saudara-saudara mereka apabila mereka mengadakan perjalanan di muka bumi atau mereka berperang: "Kalau mereka tetap bersama-sama kita tentulah mereka tidak mati dan tidak dibunuh." Akibat (dari perkataan dan keyakinan mereka) yang demikian itu, Allah menimbulkan rasa penyesalan yang sangat di dalam hati mereka. Allah menghidupkan dan mematikan. Dan Allah melihat apa yang kamu kerjakan.²⁷ (Q.S. Ali Imron: 156)

b. Kebosanan

Karena hidup tidak bermakna dan hubungan dengan manusia lain terasa hambar karena ketiadaan ketulusan hati, kecemasan yang selalu mengganggu jiwanya dan kesepian yang berkepanjangan, menyebabkan manusia modern menderita gangguan kejiwaan berupa kebosanan, kecemasan dan kesepian yang berkepanjangan akhirnya membuatnya menjadi bosan. Bosan kepada kepura-puraan, bosan kepada kepalsuan, tetapi ia tidak tahu harus melakukan apa untuk menghilangkan kebosanan itu.

Berbeda dengan perasaan seorang pejuang yang merasa hidup dalam keramaian perjuangan. Meskipun ia sedang duduk sendiri di dalam kamar, atau bahkan dalam sel penjara, manusia modern justru merasa

²⁷ Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 56.

sepi di tengah-tengah keramaian, frustrasi di tengah aneka fasilitas, dan bosan ditengah kemeriahan pesta yang menggoda.

d. Psikomatik

Psikomatik adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor kejiwaan dan sosial. Seseorang jika emosinya menumpuk dan memuncak, maka hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya guncangan dan kekacauan dalam dirinya. Jika faktor-faktor yang menyebabkan memuncaknya emosi itu secara berkepanjangan tidak dapat dijauhkan, maka ia dipaksa untuk selalu berjuang menekan perasaannya. Perasaan tertekan, cemas, kesepian, dan kebosanan yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya.

Jadi psikomatik dapat disebut sebagai penyakit gabungan fisik dan mental, yang dalam bahasa Arab disebut *nafs jasadiah* atau *nafs biolohiyah*. Yang sakit sebenarnya jiwanya, tetapi menjelma ke dalam bentuk sakit fisik.

Penderita psikomatik biasanya mengeluh tidak enak badan, denyut jantungnya berdebar-debar, merasa lemah dan tidak bisa berkonsentrasi. Wujud psikomatik bisa dalam bentuk *syndrome*, trauma, stress, ketergantungan kepada obat penenang, alkohol, narkotika, atau perilaku menyimpang.

Manusia modern penderita psikomatik adalah ibarat penghuni kerangkeng yang sudah tidak menyadari lagi bahwa kerangkeng itu merupakan belenggu. Baginya berada dalam kerangkeng seperti ini,

memang sudah seharusnya begitu, ia sudah tidak dapat membayangkan seperti apa alam di luar kerangkeng.

4. Penyebab Timbulnya Beban Psikologis

Penyebab timbulnya beban psikologis adalah sama dengan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain:

a. Frustrasi (*Frustration*)

Frustration atau frustrasi lazim pula disebut pula frustrasi, artinya hambatan, kegagalan, rintangan. Definisi menurut Kalz B. dan Lehner, frustrasi merupakan rintangan terhadap dorongan atau kebutuhan, dorongan manusia yang banyak sekali jumlahnya, sudah selayaknyalah bahwa semua itu tidak dapat dipenuhi secara bersama, ada pula yang tidak dapat dipenuhi secara wajar. Abe Arkoff juga memberikan definisi sebagai berikut: bahwa frustrasi itu adalah suatu proses dalam tingkah laku seseorang terhalang. Oleh karena kebutuhan, manusia bertindak atau berbuat atau bertingkah laku untuk mencapai tujuan yaitu melayani kebutuhan yang sesuai dengan dorongan.²⁸

Dorongan atau kebutuhan manusia yang bersifat fundamental itu menimbulkan ia bertingkah laku atau berbuat dalam bentuk apapun untuk mencapai tujuan sering mendapat halangan atau kekecewaan. Maka dapat dikatakan bahwa dalam mengalami frustrasi sangat bergantung pada tanggapan masing-masing terhadap situasi atau kondisi dan cara mengekspresikan frustrasi itu.

²⁸ Siti Sundari, *Op.Cit*, hlm. 46

Frustrasi merupakan pernyataan sikap seseorang akibat adanya hambatan dalam memenuhi kebutuhannya, atau adanya suatu hal yang menghalangi keinginannya. Banyak sekali faktor-faktor yang menyebabkan frustrasi dalam kehidupan sehari-hari. Ada berbagai sikap yang ditunjukkan oleh seseorang dalam menghadapi rasa frustrasinya. Orang yang sehat mentalnya dapat menerima frustrasi itu untuk sementara, sambil menunggu kesempatan yang memungkinkan untuk mencapai keinginannya.

Sebaliknya ada orang yang tidak mampu menghadapi rasa frustrasi itu dengan cara yang wajar. Ia berusaha mengatasinya dengan caranya sendiri tanpa memedulikan keadaan sekitarnya (misalnya dengan kekerasan). Terkadang ia mencari kepuasan dan khayalan (lamunan). Orang yang memiliki sikap tersebut akan merasa tertekan bila ia tidak mampu memenuhi keinginannya sehingga akan mengakibatkan gangguan atau problem psikologis.²⁹

Kepercayaan kepada diri sendiri itu ditentukan oleh pengalaman yang dilalui seseorang sejak kecil. Bila ia mengalami hal-hal yang menggembirakan ada kemungkinan ia mengalami kegembiraan pada masa selanjutnya. Sebaliknya, bila ia senantiasa sering alami kegagalan dan situasi yang mengecewakan, maka pada masa selanjutnya kepercayaan kepada dirinya akan berkurang dan akan mengakibatkan kegagalan-kegagalan.

Untuk menghadapi kegagalan terdapat perbedaan antara orang yang semasa kecilnya menggembirakan sehingga ia memiliki rasa percaya diri yang tinggi bila dibandingkan orang yang masa kecilnya

²⁹ Yusak Burhanudin, *Kesehatan Mental* (Bandung: Pustaka Setia, 2009), hlm. 55-56.

tidak bahagia sehingga ia memiliki rasa kepercayaan diri yang kurang. Orang yang percaya kepada dirinya dapat mengatasi rasa frustasinya, bahkan ia tidak merasa frustasi terhadap masalah yang dipandanginya hanya masalah ringan saja. Sebaliknya orang yang kurang percaya kepada dirinya sendiri menjadi sangat peka terhadap situasi yang menekan sekalipun hanya masih ringan. Ia merasakan bahwa setiap tekanan merupakan ancaman terhadap dirinya, ia akan mengekspresikan perasaannya dengan emosi yang meluap-luap dalam menanggapi situasi itu.³⁰

Kepercayaan terhadap lingkungan di mana ia hidup turut mempengaruhi seseorang dalam menanggapi situasi yang ada. Apabila situasi lingkungan dapat menjamin tercapainya keinginan-keinginannya, maka akan timbul kepercayaan terhadap lingkungan itu sehingga ia merasa optimis terhadap lingkungan tersebut. Sebaliknya bila faktor lingkungan sering menghambat dan menekan keinginan seseorang, maka kepercayaannya terhadap lingkungan tersebut akan berkurang dan ia merasa bahwa lingkungan tidak memberi kepuasan, bahkan sangat mengecewakan. Akibatnya ia melakukan tindakan yang menentang lingkungannya.

b. Konflik (*Conflict*)

Konflik disebut pula pertentangan batin. Suatu keadaan yang menekan karenanya adanya dua atau lebih pertentangan, dari keinginan

³⁰ *Ibid.*, hlm. 56

seseorang. Dalam diri manusia terdapat berbagai dorongan, keinginan yang saling bersaing untuk dipenuhi atau dipuaskan. Adapun yang saling bertentangan, sehingga dalam waktu yang sama tidak dapat terpenuhi.³¹

Sehingga dapat menyebabkan adanya konflik jiwa pada seseorang. Konflik jiwa ini dapat dibagi dalam 3 kategori, yaitu:

a) Pertentangan antara dua hal yang diinginkan tetapi tidak mungkin diambil keduanya.

Masing-masing dari kedua pilihan itu memiliki segi-segi yang menguntungkan. Namun, bila telah ditentukan salah satu diantaranya maka pertentangan antara dua hal berbeda yang salah satu diantaranya sangat diharapkan, sementara satu lainnya ingin dihindari. Konflik ini terjadi apabila ada dua macam keinginan yang saling bertentangan atau saling menghalangi. Misalnya, seorang anak diperbolehkan mengikuti suatu kegiatan oleh orang tuanya, tetapi orang tua tidak ingin si anak mendapatkan bahaya dalam kegiatan tersebut.

Bila kedua hal yang ingin dihindari sama-sama memiliki sifat positif dan negatifnya, maka akan sulit memilih satu diantaranya sehingga menjadikan seseorang diombang-ambing oleh dua hal yang bertentangan itu. Apabila keinginan bertambah besar, maka halangannya pun lebih besar pula. Namun, bila dijauhi seseorang tidak dapat memperoleh kepuasan. Dengan demikian, harus menentukan salah satunya dengan mengorbankan yang lainnya.

³¹ Siti Sundari, *Op.Cit*, hlm. 47-48

- b) Pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan, yaitu sama-sama tidak disenangi, jika salah satu dihindari maka harus menghadapi yang lainnya, yang juga tidak diinginkan.

Keadaan ini kadang-kadang semakin memuncak, sehingga menimbulkan penyakit jiwa.

c. Kecemasan (*Aniety*)

kecemasan adalah luapan berbagai emosi yang menjadi satu, kecemasan ini terjadi bila seseorang sedang menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya. Jadi kecemasan adalah suatu keadaan yang mengoncangkan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala fisik maupun mental.³²

Dalam kecemasan terdapat segi yang disadari seperti takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam, dan sebagainya dan ada juga segi yang terjadi di luar kesadaran yang tidak bisa dihindari. Perasaan cemas yang terdapat dalam gangguan dan penyakit jiwa (*problem psikologis*), di antaranya:

- 1) Rasa cemas yang disebabkan sesuatu yang mengancam dirinya.

Perasaan cemas ini lebih didasarkan pada perasaan takut karena sumber yang menyebabkan cemas jelas terlihat dalam pikiran.

³² *Ibid*, hlm. 47-48

Misalnya, seorang anak yang takut disuntik karena melihat jarum suntik yang besar dan tajam.

- 2) Rasa cemas yang timbul dalam diri yang disebabkan adanya penyakit. Bentuk yang paling sederhana ialah cemas karena sesuatu yang kurang jelas, tidak tertentu dan mempengaruhi secara langsung terhadap diri sendiri.

Ada pula cemas karena merasa takut akan benda atau hal tertentu yang sebenarnya tidak membahayakan. Misalnya takut melihat darah, tempat gelap, tempat tinggi atau tempat yang ramai. Sesuatu yang ditakuti tidak seimbang dengan bahaya yang mungkin ditimbulkan oleh benda-benda tersebut atau bahkan tidak membahayakan sama sekali. Selanjutnya ada pula cemas karena ancaman. Biasanya rasa cemas ini diakibatkan adanya gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, misalnya orang merasa cemas karena mereka khawatir akan hal yang tidak menyenangkan, sehingga ia merasa terancam oleh sesuatu.

Rasa cemas yang timbul akibat adanya rasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang bertentangan dengan hati nurani. Perasaan cemas ini sering pula diikuti oleh gejala dan gangguan jiwa yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum. Gejala tersebut ada yang bersifat fisik dan ada pula yang bersifat mental.

Gejala fisik misalnya ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdebar kencang, keringat dingin, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, sesak nafas dan sebagainya. Gejala mental misalnya adanya rasa takut akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bisa berkonsentrasi, rendah diri, hilang kepercayaan diri, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.

5. Upaya Kaum Ibu dalam Mengurangi Beban Psikologis Pada Masa

Pandemi Covid-19

Kaum Ibu memiliki tugas yang tidak ringan selama pandemi Covid-19. Salah satunya adalah harus menjadi guru bagi anak-anaknya dikarenakan pelaksanaan pendidikan dilakukan secara jarak jauh (daring). Oleh karena itu, kaum Ibu perlu mengelola stres di masa pandemi, agar tidak berpengaruh negatif kepada anak-anak maupun keluarga.

Stres merupakan suatu keadaan tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut bersifat individual dan subjektif. Artinya kondisi stres yang dialami oleh setiap orang tidak sama dan cara penanggulangannya pun tidak sama.

Banyak masyarakat merasa memiliki gangguan psikologis akibat pandemi Covid-19 di seluruh penjuru Bumi, termasuk Indonesia. Dalam menghadapi pandemi ini, pemerintah Indonesia telah menerapkan kebijakan

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan anjuran beraktivitas yang diperbanyak di rumah. ada tiga tahapan psikologis yang bisa dialami oleh setiap individu selama pandemi Covid-19 ini. Antara lain adalah tahap disrupsi (perubahan berbagai pola hidup), tahap kebingungan dan ketidakpastian, hingga akhirnya sampai pada tahap penerimaan atau menerima tanpa syarat terhadap kondisi yang ada berkaitan dengan pandemi ini. Namun, tidak semua orang memiliki ketangguhan yang sama untuk mencapai tahap penerimaan. Seseorang yang biasanya mudah tertekan, akan merasakan dampak pandemi ini lebih berat.

Dampak psikologis dari pandemi Covid-19 adalah banyak masyarakat yang merasakan stres berlarut-larut ada beberapa upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologi pada masa pandemi Covid-19 antara lain adalah:

- a. Memahami potensi diri dengan cara selalu berpikir positif dan percaya diri.
- b. Membangun hubungan sehat dengan keluarga dan
- c. Memperbaiki/memperkuat komunikasi.
- d. Menjaga kesehatan
- e. Mengikuti kegiatan pengajian
- f. Berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa³³

Dikarenakan kondisi pada masa pandemi Covid-19 adalah menghadapi musuh yang tidak terlihat secara kasat mata, dan tidak

³³ <https://sda.pu.go.id/balai/bbwsserayuopak/kaum-ibu-perlu-cerdas-mengelola-stres-di-masa-pandemi/di> akses pada tanggal 23 Juni 2021, pukul 18.00 Wib

diketahui secara pasti kapan akan berakhir. Serta, diiringi dengan ragamnya informasi tentang Covid-19 ini dan banyak pula yang hoaks. Maka kaum ibu harus memahami fakta yang akurat dan benar tentang Covid-19 akan membuat kaum ibu terhindar dari rasa cemas dan stres yang berlebihan.

B. Pandemi Covid-19

1. Definisi Pandemi Covid-19

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pandemi adalah wabah yang terjangkit dimana-mana, meliputi daerah geografi yang luas. Dalam istilah kesehatan pandemi berarti terjadinya suatu wabah penyakit yang menyerang banyak korban serempak di berbagai negara. Pandemi biasa digunakan untuk merujuk ke wabah yang memiliki skala global.

Organisasi kesehatan dunia (WHO) Secara khusus menggunakan pandemi untuk merujuk pada penyakit baru dimana orang belum memiliki sistem kekebalannya dan yang telah menyebar ke seluruh dunia. Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Penyakit yang diidentifikasi pertama kali muncul di Wuhan, Cina ini, tidak lama kemudian menyebar secara global yang mengakibatkan pandemi. Untuk nama penyakitnya digunakan istilah Covid-19 yang telah diresmikan oleh WHO

pada tanggal 11 Februari 2020 merupakan singkatan dari *corona virus disease 2019*.³⁴

Peraturan pemerintah dalam rangka memutus mata rantai penyebaran virus corona membuat seluruh kegiatan warga di Sumatera Utara khususnya Kabupaten Tapanuli Selatan menjadi terhambat, pada masa pandemi apalagi di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru larangan berkumpul dan membuat keramaian tidak diperbolehkan. Jadi seluruh kegiatan tidak bisa dilakukan seperti biasanya hal ini dikarenakan adanya aturan dari pemerintah setempat agar tetap berdiam dirumah dan jangan keluar jika tidak terlalu penting, tetap menjaga protokol kesehatan, dilarang berkumpul dan lain sebagainya peraturan ini diberlakukan agar tidak ada lagi masyarakat yang terpapar virus corona. Untuk dunia pendidikan dimasa pandemi pada saat ini harus dilakukan dari rumah saja walaupun sudah diberlakukannya new normal tidak menutup kemungkinan untuk segala kegiatan pendidikan harus diberhentikan dulu namun ada alternatif lain yang dilakukan pemerintah yaitu dengan belajar dari rumah saja dengan via online atau melalui handphone.³⁵

Untuk kegiatan yang berada di luar ruangan juga dibatasi pada masa pandemi saat ini. dan kebijakan ini tidak diberlakukan untuk tenaga kesehatan dikarenakan tenaga medis itu sendiri merupakan garda terdepan untuk menanggulangi virus tersebut jadi tenaga medis tetap bekerja seperti

³⁴ Masrul, dkk, *Pandemic Covid 19: Persoalan dan Refleksi di Indonesia* (Jakarta: Yayasan Kita menulis, 2020), hlm. 13-15.

³⁵ Wawancara dengan Lurah Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru tanggal 7 Juni 2021.

biasanya hanya saja mereka harus lebih memperketat protokol kesehatan karena tenaga medis ini berkontak langsung dengan banyak pasien yang tidak diketahui riwayat penyakit sebelumnya dan hal ini membuat para tenaga medis harus menggunakan beberapa perlengkapan medis yang telah disediakan agar terhindar dari penyakit virus tersebut.

Dengan adanya himbauan dan larangan dari pemerintah, masyarakat yang berada di Wek II Kelurahan Batangtoru, khususnya kaum ibu sering kali merasakan depresi, stres, gangguan kecemasan, takut dan khawatir, kebingungan, kemarahan, pola makan yang tidak teratur akibat adanya Virus Covid. Hal ini dikarenakan Keadaan yang dialami selama pemberlakuan peraturan pemerintah yang menimbulkan keadaan bosan, murung, tertekan, dan tidak bersemangat dalam melakukan kegiatan pengajian karena adanya hambatan dan ketiadaan jawaban pasti kapan pandemi ini akan berakhir. Jadi dapat disimpulkan bahwa pandemi Covid-19 adalah sebuah wabah yang disebabkan oleh virus corona yang penyebarannya merujuk pada skala global.³⁶

2. Dampak Pandemi Covid-19

Meningkatnya kejahatan konvensional dan kejahatan ekonomi, serta potensi terjadinya konflik sosial. Selain dampak yang dijelaskan di atas, dampak lain juga di rasakan oleh dunia pendidikan, penyebaran virus corona yang awalnya sangat berdampak pada sektor ekonomi yang mulai lesu, kini dampaknya dirasakan juga oleh dunia pendidikan kebijakan yang diambil

³⁶ Wawancara dengan Lurah Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru tanggal 7 Juni 2021.

oleh banyak negara termasuk Indonesia dengan meliburkan seluruh aktivitas pendidikan, membuat pemerintah dan lembaga terkait harus menghadirkan alternatif proses pendidikan bagi peserta didik maupun mahasiswa yang tidak bisa melaksanakan proses pendidikan pada lembaga pendidikan.³⁷

Pemerintah juga resmi meniadakan Ujian Nasional (UN) 2020. Semua jenjang sekolah di Indonesia baik yang berada di bawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan maupun yang berada di bawah Kementerian Agama dipaksa untuk belajar dari rumah karena pembelajaran tatap muka di tiadakan untuk mencegah penularan covid-19.

Pandemi virus corona juga memberikan dampak psikologis baik pada penderita maupun masyarakat luas. Dampak psikologis bagi penderita bisa dirasakan seperti perasaan tertekan, stress, cemas saat didiagnosis positif Covid-19. Penderita bisa merasa cemas atau khawatir secara berlebihan ketika identitasnya bocor kepada publik sehingga takut dikucilkan oleh lingkungan sekitarnya. Pemberitaan yang simpang siur atau kurang tepat dapat memicu stress pada masyarakat yang mempengaruhi hormon stress sehingga sistem imun yang menurun dan rentan tertular.

Reaksi masyarakat dapat berupa memproteksi diri secara berlebihan terhadap diri maupun keluarganya, sepertimencuci tangan berulang kali, membersihkan rumah terus menerus, lebih jauh hal tersebut dapat menimbulkan “*obsesif compulsif*” yaitu gangguan mental yang menyebabkan penderitanya melakukan suatu tindakan secara berulang-

³⁷ Agus Purwanto, Rudy Pramono, Masduki Asbari, “Studi Eksplorasi Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar”. *Journal of Education, Psychology, and Counseling*, Vol.I, edisi 13, Tahun 2020, hlm. 33-35.

ulang, bila tidak dilakukan individu tersebut akan diliputi kecemasan dan ketakutan.³⁸

D. Penelitian Terdahulu

Terkait dengan judul penelitian ini, sebelumnya telah ada penelitian yang mirip dengan pembahasannya dengan penelitian ini, yaitu tentang pengajian, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh:

1. Akhmad Indrajed NIM 05110092 tahun 2009, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Malang, dengan judul skripsi “motivasi masyarakat dalam mengikuti pengajian di Majelis Ta Lim Pondok Pesantren Metal Rejoso Pasuruan”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dan menggunakan pengumpulan data dengan observasi dan wawancara bebas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat termotivasi untuk mengikuti pengajian diwujudkan penghormatan kepada kiyai merupakan wujud cinta kepada Rasulullah, penjelasan yang mendetail dan luas. Adapun kontribusi pengajian tersebut diwujudkan banyak tambahan-tambahan atau *ziadah* yang baru, membentuk ikatan batin dikalangan jama’ah, membentuk tali persaudaraan yang kuat. Semua itu wujud dari motivasi para jama’ah pengajian.

Adapun persamaan dengan penelitian yang peneliti teliti adalah jenis penelitian sama-sama menggunakan metode kualitatif, sedangkan perbedaannya adalah peneliti membahas mengenai upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemic Covid-19, sedangkan

³⁸ Humas UNS. Dampak Covid-19 Menurut Psikolog UNS. *Jurnal UNS*, Vol.2, Edisi 16, Tahun 2020, hlm. 1.

yang diteliti Ahmad Indrajed mengenai motivasi masyarakat dalam mengikuti pengajian di majelis taklim.

2. Lies Afrianti Hsb tahun 2015, Jurusan Komunikasi Penyiaran Agama Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang mengangkat judul “Motivasi Ibu-Ibu Rumah Tangga Untuk Mengikuti Kegiatan Majelis Taklim Di Pondok Pesantren Musthafawiyah Purba Baru Kecamatan Lembah Sorik Marapi”. Peneliti ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa motivasi ibu-ibu rumah tangga untuk mengikuti majelis taklim di pondok pesantren Musthafawiyah Purba Baru Kecamatan Lembah Sorik Marapi di pengaruhi dua faktor: 1) faktor dari dalam diri individu yaitu: kesehatan kesadaran minat, keinginan dan kebutuhan. 2) faktor dari luar diri yaitu sarana dan prasarana berupa dana atau iuran yang dikeluarkan tidak memberatkan anggota, transportasi yang mudah dijangkau, materi yang disampaikan dan muballig.

Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang ibu-ibu perbedaannya adalah peneliti membahas masalah upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemic Covid-19 sedangkan penelitian Lies Afrianti Hsb membahas motivasi ibu-ibu rumah tangga untuk mengikuti kegiatan majelis.

3. Khoirunnisa NIM 121100010 Tahun 2016 Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan dengan judul skripsi: Motivasi ibu-Ibu Rumah Tangga dalam Mengikuti

Pengajian Di Desa Hutabaringin Kecamatan Kotanopon hasil penelitian bahwa Motivasi ibu-ibu rumah tangga mengikuti pengajian di Desa Hutabaringin Kecamatan Kotanopon dapat dilihat dengan adanya dorongan untuk menambah pengetahuan agama dan untuk meningkatkan kualitas ibadah. Kemudian secara ekstrinsik adalah adanya dorongan untuk bersosialisasi dengan masyarakat, pengaruh teman dandana atau iuran yang relatif murah. Faktor yang mempengaruhi motivasi ibu-ibu rumah tangga yaitu dapat dilihat dengan timbulnya cita-cita ibu-ibu rumah tangga yang ingin dicapai, kondisi yang sehat baik jasmani maupun rohani, kondisi lingkungan yang nyaman dan aman, dan upaya ustadz dalam meningkatkan motivasi ibu-ibu rumah tangga.

Persamaan dengan penelitian yang diteliti adalah sama-sama membahas masalah ibu-ibu sedangkan perbedaannya adalah peneliti membahas masalah upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemi Covid-19 sedangkan Khoirunnisa membahas masalah motivasi ibu-ibu rumah tangga dalam mengikuti pengajian.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Adapun lokasi peneliti adalah di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan. Alasan peneliti memilih lokasi di Kelurahan Wek II bahwa lokasi penelitian ini merupakan tempat tinggal peneliti sehingga mudah mengobservasi langsung upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemi Covid-19 dan jangka waktu penelitian tidak menjadi lama. Waktu yang digunakan dalam penelitian mulai dari bulan Februari - Juni 2021.

B. Jenis Penelitian

Penelitian ini jika dilihat dari lokasi sumber datanya termasuk kategori penelitian lapangan (*field research*). Penelitian lapangan adalah penelitian yang digunakan untuk mencari peristiwa-peristiwa yang menjadi objek penelitian berlangsung, sehingga mendapatkan informasi langsung dan terbaru tentang masalah yang berkenaan, sekaligus cross checking terhadap bahan-bahan yang telah ada.

Ditinjau dari segi sifat-sifat data maka termasuk dalam penelitian kualitatif yaitu penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain sebagainya, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-

kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.³⁹

Pendekatan dalam penelitian ini yakni pendekatan fenomenologis yaitu mendeskripsikan peristiwa yang terjadi dilapangan penelitian. Pendekatan ini dilaksanakan untuk mengetahui tentang bagaimana upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batang Toru.

C. Informan Penelitian

Informan penelitian adalah orang yang memberikan informasi tentang masalah atau keadaan yang sebenarnya untuk memperoleh data dari informasi maka dibutuhkan subjek penelitian. Informan adalah orang yang diwawancarai, diminta informasi oleh si pewawancara. Jumlah informasi bukanlah kriteria utama, akan tetapi lebih ditentukan kepada sumber data yang dapat memberikan informasi.⁴⁰ Adapun jumlah kaum ibu sebagai informan penelitiannya adalah berjumlah 20 orang. Kemudian informan selanjutnya adalah lurah, kepala lingkungan dan tokoh masyarakat.

D. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari mana dapat diperoleh. Sumber data ini di sebut juga dengan responden yang menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti baik pertanyaan tertulis maupun pertanyaan lisan. Adapun yang menjadi sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis yaitu:

³⁹ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 6.

⁴⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 155.

1. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data pokok yang dibutuhkan dalam penelitian.⁴¹ Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah berasal dari kaum ibu Kelurahan wek II Kecamatan Batangtoru sebanyak 20 orang kaum ibu dengan memakai *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.⁴² Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel sumber data memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik *purposive sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel sumber data yang digunakan dalam penelitian ini.

Adapun nama-nama sumber data primer sesuai dengan tabel berikut:

Tabel 3.1
Nama-nama Kaum Ibu

No	Nama Kaum Ibu
1	Hotna Harahap
2	Lilis Suryani
3	Maysaroh
4	Rodiah
5	Susiyanti
6	Desi Aulia
7	Fatima
8	Juliyanti
9	Nur Saidah
10	Zahra

⁴¹ Rosady Ruslan, *Metodologi Penelitian Publik Relationdan Komunikasi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hlm.138.

⁴² Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 85.

11	Rahma Sari
12	Fransiska
13	Febri Damayanti
14	Ridawati
15	Hanna Kholilah
16	Kholiza
17	Nurul Mufarokah
18	Indah Lestari
19	Rizky Ananda
20	Yayang Afrina

2. Sumber data skunder

Sumber data skunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya.⁴³ Adapun sumber data skunder ataupun data pendukung (data pelengkap) yang diperlukan dalam penelitian ini adalah berasal dari lurah, kepala lingkungan dan tokoh masyarakat.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penyusunan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengamati tingkah laku individu ataupun proses terjadinya sesuatu kegiatan yang diamati dalam situasi yang sebenarnya. Observasi sebagai alat pengumpulan data dapat dilakukan secara spontan dapat pula dengan daftar isian yang telah disiapkan sebelumnya.⁴⁴

⁴³ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Komunikasi* (Bandung: Cipta Pustaka Media, 2016), hlm.121.

⁴⁴ Amirul Hadi dan Haryo, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Bandung: Setia Jaya, 2015), hlm.129.

Observasi terbagi dua macam yaitu observasi *partisipan* dan observasi *non partisipan*. Observasi yang digunakan oleh peneliti adalah observasi *non partisipan*, yakni observasi tidak langsung terhadap upaya kaum ibu dalam menekan beban psikologis pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru.

2. Wawancara

Wawancara adalah suatu penelitian yang bertujuan mengumpulkan keterangan tentang kehidupan manusia dalam suatu masyarakat serta pendirian-pendirian itu merupakan suatu pembantu utama dari metode observasi.⁴⁵ Dalam hal ini peneliti mengadakan wawancara terhadap Lurah Kelurahan wek II Kecamatan Batangtoru, kepala lingkungan dan tokoh masyarakat.

Wawancara terbagi kepada dua macam yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara yang tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas memilih wawancaranya. Dengan kata lain bahwa peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis, serta tidak berpedoman wawancara, tetapi hanya pokok penting dari pembahasan wawancara yang peneliti wawancarai. Maksudnya adalah serangkaian komunikasi atau tanya jawab langsung dengan sumber data yaitu kaum ibu Kelurahan wek II Kecamatan Batangtoru.

⁴⁵ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 100.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, majalah, surat kabar dan sebagainya.⁴⁶ Metode ini digunakan untuk memperoleh data dan dokumen yang ada kaitannya dengan penelitian.

F. Teknik Analisa Data

Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan metode diskriptif sehingga peneliti ini digolongkan kepada riset deskriptif yang bersifat eksploratif yaitu bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena.

Adapun langkah-langkah dalam analisis data yaitu:

1. Penulis menelaah seluruh data yang didapat dan kemudian melihat data yang mana yang harus ditulis dan data mana yang tidak dituliskan.
2. Mengadakan reduksi, reduksi disini maksudnya adalah menganalisis data secara keluruhan kepada data yang lebih sederhana.
3. Menyusun data secara yang berkenaan dengan upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batang Toru.
4. Data-data dikelompok-kelompokkan sesuai dengan yang dibutuhkan.
5. Kemudian mengadakan pemeriksaan kembali terhadap data-data yang didapatkan di lapangan, apakah sudah layak untuk disajikan menjadi tulisan.

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 313.

G. Teknik Pengecekan Keabsahan Data

Untuk mendapatkan keabsahan data diperlukan teknik pengecekan keabsahan data, teknik pemeriksaan data penulis yaitu:

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Perpanjangan keikutsertaan adalah untuk memungkinkan peneliti terbuka terhadap pengaruh ganda yaitu faktor-faktor kontekstual dan pengaruh bersama pada peneliti dan subjek akhirnya mempengaruhi fenomena yang diteliti sebagaimana sudah dikemukakan adalah peneliti dalam penelitian kualitatif adalah instrumen itu sendiri.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan bermaksud menentukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isi yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai perbandingan terhadap data itu. Triangulasi yang digunakan peneliti adalah triangulasi sumber. Triangulasi sumber adalah suatu teknik menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai sumber dalam memperoleh data.⁴⁷

⁴⁷ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), hlm. 219.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Tinjauan Umum

1. Letak Geografis

Kelurahan Wek II salah satu kelurahan yang ada di Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan dengan luas wilayah $\pm 3,43 \text{ Km}^2$. Kelurahan Wek II merupakan daerah pusat ibu kota kecamatan karena berada dekat dengan pusat pemerintahan yaitu kantor kecamatan dan pusat pasar. Adapun kepala kelurahan Wek II di pimpin oleh Bapak Akhir Waldi Nasution.

Adapun batas-batas dari Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan adalah sebagai berikut:

- Sebelah Utara berbatasan dengan Kelurahan Wek III
- Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Hapesong Baru
- Sebelah Timur Berbatasan dengan Kelurahan Wek I
- Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Telo.⁴⁸

2. Kondisi Demokratis

a. Jumlah Penduduk

Jumlah penduduk Kelurahan Wek II dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

⁴⁸ Akhir Waldi Nasution, Lurah Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru, Wawancara di Kantor Lurah Wek II pada tanggal 28 Juni 2021 pukul 10.00 Wib.

Tabel 4.1
Jumlah Penduduk Kelurahan Wek II Kecamatan Batang Toru

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-Laki	934 Jiwa
2	Perempuan	908 Jiwa
Jumlah		1.842 Jiwa

Data Kelurahan Wek II Kecamatan Batang Toru Tahun 2020

b. Mata Pencaharian

Adapun mata pencaharian masyarakat Kelurahan Wek II adalah PNS, Guru, Karyawan Perusahaan Perkebunan, Petani, dan Pedagang.⁴⁹

c. Sarana dan Prasarana

Kelurahan Wek II memiliki lembaga pendidikan gedung PAUD/TK masing-masing 3 buah, SD 1 buah kantor Kelurahan 1 buah, kantor Bank 1 buah. Sedangkan tempat ibadah Mesjid dan Musholla masing-masing 2 buah, Gereja Protestan 1 buah, Gereja Katholik 1 buah. Jumlah pemeluk agama Islam berjumlah 1.004 orang, Kristen berjumlah 220 orang dan Budha berjumlah 15 orang.⁵⁰

d. Kondisi dan Kegiatan Keagamaan

Kondisi keagamaan masyarakat di Kelurahan Wek II memang sudah baik, ini dapat dilihat dari segi kegiatan keagamaan terutama kaum ibu yang mengadakan pengajian dua kali seminggu yaitu setiap hari Selasa dan Kamis. Akan tetapi disebabkan pandemi Covid-19 melanda dunia yang berimbas ke Indonesia hingga ke seluruh pelosok nusantara,

⁴⁹ Hasil Observasi dan Wawancara peneliti pada tanggal 29 Juni 2021.

⁵⁰ Hasil Observasi dan Wawancara peneliti pada tanggal 29 Juni 2021.

maka pengajian hanya dilaksanakan satu kali seminggu yaitu setiap hari Kamis atau malam Jum'at.⁵¹

B. Tinjauan Khusus

1. Beban Psikologis Kaum Ibu Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan

Pandemi covid-19 yang memaksa banyak kegiatan di ruang publik harus beralih ke rumah seperti kegiatan sekolah, perkantoran dan pekerjaan lainnya membawa beban bagi kaum ibu rentan mengalami kasus kekerasan dengan berpusatnya kegiatan ke dalam rumah. Berpindahannya kegiatan di ruang publik ke dalam rumah menambah kebutuhan seperti kebutuhan kuota internet karena kegiatan bekerja dan belajar dengan menggunakan daring, selain itu kebutuhan untuk makan pun meningkat biasanya ayah dan atau ibu yang bekerja makan siang sudah di jamin oleh tempat bekerja kini harus mengeluarkan sendiri. Penurunan pendapatan ekonomi keluarga yang diiringi dengan meningkatnya kebutuhan dapat memicu stress yang dapat memicu pelampiasan emosi secara berlebihan kepada anggota keluarga yang berada dirumah termasuk kepada kaum ibu.

Secara biologis kaum ibu mengalami perubahan kadar hormon estrogen dan progesterone, hal ini mempengaruhi sistem saraf yang mempengaruhi suasana hati dan beresiko mengalami beban psikologis. Multi peran yang diemban oleh kaum ibu apalagi pada situasi pandemi

⁵¹ Mahrizal Rambe sebagai Tokoh Masyarakat, Wawancara, di Kelurahan Wek II pada tanggal 1 Juli 2021 pukul 17.30 Wib.

covid-19 seperti saat ini turut menjadi penyebab kaum ibu rentan mengalami beban psikologis. Tuntutan dan penilaian dari lingkungan sosial turut mempengaruhi rentannya kaum ibu mengalami beban psikologis

Adapun beban psikologis pada kaum ibu masa pandemi Covid-19 antara lain adalah:

1. Kecemasan

Kecemasan (*Anxiety*), adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual.⁵² Saat ini hampir semua lini pekerjaan atau usaha terdampak penurunan ekonomi di masa pandemi Covid-19. Kondisi ini tentu berpengaruh pada potensi pemasukan rumah tangga. Sebagai “pengatur keuangan” dalam keluarga, banyak kaum ibu yang mulai mengeluh kesulitan mengatur anggaran rumah tangga. Hasil survei yang dilakukan, 91 persen ibu rumah tangga mengaku terdampak Covid-19. Sehingga menyebabkan beban psikologis kaum ibu pada masa pandemi menjadi cemas

Sebagaimana wawancara dengan Ibu Hotna Harahap beliau mengatakan:

Dari adanya virus ini banyak hal yang disebabkan yang ekonomi keluarga, biaya pendidikan anak, dan kebutuhan lainnya. Banyak yang harus dipikirkan terkadang pening, cemas bagaimana cara mencukupi kebutuhan keluarga dalam keadaan pandemi ini kadang takut semisalnya kebutuhan keluarga tidak tercukupi apa yang harus dilakukan lagi sedangkan mata pencarian saya Cuma itulah lagi. Apalagi anak yang bersekolah dari rumah di tuntut untuk mempunyai handphone agar bisa belajar. Untuk beli hp butuh uang

⁵² J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Press, 2009), hlm. 32.

lagi sedangkan sekarang keadaannya seperti ini jadi mau tidak mau saya harus mencari uang tambahan jikalau tidak dibeli nanti anaknya tidak bisa belajar.⁵³

Wawancara selanjutnya yaitu kepada ibu Lilis Suryani ia mengatakan bahwa:

Dari adanya covid ini banyaknya tugas yang diberikan oleh guru kepada anak saya, banyaknya tugas tersebut membuat saya cemas tidak bisa membeli kebutuhan untuk anak, karena harus beli pulsa data untuk mengikuti belajar daring di rumah terkadang kalau mau bertanya tentang tugas gurunya suka lama ngerespon jadi tugas yang diberikan suka terhambat ketika mau dikerjakan. Terkadang suka mengeluh dengan tugas-tugas tersebut bosan juga sehingga sebagai orang tua saya yang jadinya mengerjakannya.⁵⁴

Dari hasil observasi hal yang menjadi beban psikologis kaum ibu di tengah pandemi covid-19 yaitu merasakan cemas dalam proses belajar mengajar anaknya karena tugas yang terus diberikan oleh guru. Karena banyaknya kebutuhan untuk membeli paket data untuk belajar di rumah melalui daring.

Senada dengan wawancara yang dilakukan peneliti dengan ibu Maysaroh ia mengatakan bahwa:

Baru mau merasakan berjualan makanan malah ada kejadian seperti ini ditambah lagi penghasilan suami berkurang dan jualan kurang begitu laku. Setiap anak minta jajan saya selalu cemas disebabkan pendapatan tidak seberapa.⁵⁵

⁵³ Hotna Harahap, kaum ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 2 Juli 2021 pukul 17.00 Wib.

⁵⁴ Lilis Suryani, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 2 Juli 2021 pukul 18.00 Wib.

⁵⁵ Maysaroh, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 3 Juli 2021 pukul 14.00 Wib.

Begitu juga wawancara dengan ibu Fatima, ia mengatakan bahwa:

Masa pandemi ini kehidupan bertambah susah ditambah penghasilan rumah tangga berkurang. Bahan pokok makanan bertambah mahal. Perasaan ini selalu cemas apa yang harus dilakukan selanjutnya dalam menambah biaya kehidupan.⁵⁶

Selanjutnya wawancara dengan ibu Juliyanti, ia mengatakan bahwa:

Hasil penjualan saya dalam tahun terakhir ini sangat berkurang ditambah dengan masa pandemi yang melanda. Masyarakat hanya sebahagian belanja pakaian, sehingga pedagang baju banyak yang beralih profesi ke usaha lainnya. Saya merasa ada kecemasan kalau berhenti jualan kegiatan tidak ada. Penambahan untuk rumah tangga berkurang.⁵⁷

Dari hasil wawancara bahwa beban psikologi yang dirasakan kaum ibu adalah merasa cemas dari penghasilan berkurang. Hal ini apabila terus berlanjut maka di kemudian hari akan menyebabkan kaum ibu-ibu akan merasakan stres dan kejenuhan apalagi anak yang meminta sesuatu tidak bisa dipenuhi.

Dari hasil observasi di atas bahwasanya beban psikologis kaum ibu disebabkan adanya pandemi covid-19 yaitu keadaan cemas, ini diakibatkan karena hasil yang didapatkan dari berdagang tidak mencukupi banyaknya kebutuhan mulai dari kebutuhan ekonomi keluarga serta pendidikan anak di tengah pandemi. Kemudian banyaknya pengeluaran rumah tangga apalagi masalah belajar anak.

⁵⁶ Fatimah, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 3 Juli 2021 pukul 16.00 Wib.

⁵⁷ Juliyanti, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 4 Juli 2021 pukul 15.00 Wib.

2. Kebosanan

Kebosanan adalah keadaan emosional atau psikologis yang dialami saat seseorang dibiarkan tanpa sesuatu yang khusus dilakukan, tidak tertarik pada lingkungannya, atau merasa bahwa hari atau periode membosankan. Karena hidup tidak bermakna dan hubungan dengan manusia lain di batasi akibat pandemi yang melanda, menyebabkan kaum ibu menderita gangguan kejiwaan berupa kebosanan. Kecemasan dan kesepian yang berkepanjangan akhirnya membuatnya menjadi bosan. Bosan kepada keadaan dan situasi yang terjadi menyebabkan kaum ibu tidak tahu harus melakukan apa untuk menghilangkan kebosanan itu.

Sebagaimana wawancara dengan ibu Rodiah beliau mengatakan bahwa:

Bagaimana tidak pengaruh dari pandemi ini sangat berbeban yaitu timbulnya rasa bosan jika pandemi ini terus-terusan dan tidak ada kepastian dalam kehidupan kapan pandemi ini akan berakhir. Hal ini membuat saya pribadi menjadi terbatas untuk berinteraksi keluar rumah sehingga di rumah aja pun bosan dibuatnya. Mau nyetok bahan makanan tapi uang tidak ada. Banyaknya kebutuhan sedangkan suami Cuma bisa kerja dari rumah karena ada himbauan untuk bekerja dari rumah saja. Ditambah lagi anak sekolah biar pun dari rumah fasilitasnya harus dipenuhi seperti handphone kuota. Kalau tidak ada kuota tidak bisa belajar mau tidak mau harus dibelikan terus.⁵⁸

Kemudian wawancara dengan ibu Nursaidah ia mengatakan bahwa:

⁵⁸ Rodiah, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 3 Juli 2021 pukul 20.00 Wib.

Masa-masa pandemi ini hidup ini terasa bosan dengan situasi dan kondisi yang ada. Kehidupan itu seperti tidak bebas harus mematuhi segala peraturan.⁵⁹

Selanjutnya wawancara dengan ibu Zahra beliau mengatakan bahwa :

Kebosanan itu timbul akibat dari penghasilan tidak tetap, bahkan berkurang. Keluar rumah tidak boleh apalagi keluar kota di masa pandemi ini. Makanya hidup ini merasa bosan saja.⁶⁰

Selanjutnya wawancara dengan Mahrizal Rambe beliau mengatakan bahwa:

Keterbatasan ekonomi masa pandemi membuat kaum ibu dalam pengeluaran rumah terpaksa dihematkan. Dan hal ini membuat terhambatnya biaya kehidupan hal ini membuat kaum ibu merasakan kesulitan dalam belanja kebutuhan sehari-hari, terlebih dengan anak yang mengeluh dan selalu berdebat antar saudara kandung. Dengan banyaknya kendala tersebut membuat beberapa kaum ibu di Kelurahan Wek II merasa bosan atas apa yang selalu kaum ibu lakukan dalam mengatur kebutuhan rumah tangga.⁶¹

Kemudian wawancara dengan ibu Rahma Sari beliau mengatakan bahwa:

Mengatur keuangan dalam rumah tangga masa pandemi ini sangat membosankan. Kadang pemasukan dengan pengeluaran tidak

⁵⁹ Nur Saidah, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 5 Juli 2021 pukul 19.00 Wib.

⁶⁰ Zahra, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 3 Juli 2021 pukul 20.00 Wib.

⁶¹ Mahrizal Rambe sebagai Tokoh Masyarakat, Wawancara, di Kelurahan Wek II pada tanggal 1 Juli 2021 pukul 17.30 Wib.

sesuai. Terpaksa banting tulang mencari tambahan penghasilan lain di luar kecamatan.⁶²

Wawancara selanjutnya dengan ibu Fransiska beliau mengatakan bahwa:

Rasa bosan itu selalu dialami setiap orang terutama kaum ibu yang mengatur kebutuhan rumah tangga. Masa pandemi ini kebosanan itu sangat besar timbulnya disebabkan penghasilan tidak seberapa, akan tetapi pengeluaran terus naik.⁶³

Hasil observasi peneliti melihat bahwa masa pandemi Covid-19 ini menimbulkan rasa kebosanan tersendiri kepada kaum ibu yang berada di rumah saja. Kebosanan yang membebani pikiran kaum ibu, terlebih lagi dengan keluhan pendapatan dan pengeluaran dalam rumah tangga.

3. Psikosomatik

Psikosomatis atau yang psikosomatik adalah istilah yang mengacu pada keluhan gejala fisik yang muncul akibat pikiran dan emosi yang dirasakan seseorang. Gangguan psikosomatis bisa berasal atau diperburuk oleh stres dan rasa cemas. Seseorang jika emosinya menumpuk dan memuncak, maka hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya goncangan dan kekacauan dalam dirinya. Jika faktor-faktor yang menyebabkan memuncaknya emosi itu secara berkepanjangan tidak dapat dihindarkan, maka ia dipaksa untuk selalu berjuang menekan

⁶² Rahma Sari, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 6 Juli 2021 pukul 20.00 Wib.

⁶³ Fransiska, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 6 Juli 2021 pukul 21.00 Wib.

perasaannya. Perasaan tertekan, cemas, kesepian, dan kebosanan yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya

Sebagaimana wawancara dengan Ibu Febri Damayanti beliau mengatakan bahwa:

Timbulnya perasaan tertekan mau emosi saja pada diri saya diakibatkan karena adanya kebijakan pemerintah ada dua hal yang sangat terasa bagi saya pribadi yang pertama lamanya diberlakukan pembatasan kegiatan masyarakat hal ini mempengaruhi jumlah pendapatan dan pemberian dari suami saya. Hal ini timbullah rasa emosi saya timbul akan perekonomian keluarga saya. Karena kurangnya penghasilan untuk kehidupan keluarga dan pendidikan anak tidak ada kepastian kapan pandemi ini akan berakhir dan banyaknya informasi yang kadang hoax membuat saya merasa emosi.⁶⁴

Berbagai faktor yang disebabkan dari pandemi ini baik itu negative maupun positif. Menjadi salah satu sumber dalam penelitian merasakan beban psikologis yang dialami dari pandemi covid-19 dari hasil wawancara peneliti menemukan beban psikologis sebagai kaum ibu yaitu emosi yang tidak bisa ditekan karena perekonomian. Hal ini dikarenakan

Wawancara selanjutnya yaitu Ibu Ridawati beliau mengatakan bahwa:

Kalau ditanya adakah beban psikologis di rumah masa pandemi tidak ada karena hal ini bukan berpengaruh terhadap mata pencarian pokok dan ini hanya sebagai usaha sampingan jadi tidak menjadi kendala ataupun sampai stres sedikit kendala tapi bisa diselesaikan karena untuk pemasaran kami sebagai penjual tidaklah begitu kebingungan. Untuk pemasaran itu sendiri kami menjual ke masyarakat Kecamatan Batang Toru dan desa-desa terdekat di Kecamatan Muara Batang Toru. Hanya saja kadang-kadang saya

⁶⁴ Febri Damayanti, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 7 Juli 2021 pukul 21.00 Wib.

ikut merasa terpancing emosi terhadap berita-berita tentang kasus negative Covid-19 yang bertambah.⁶⁵

Kemudian wawancara dengan ibu Hanna Kholilah beliau mengatakan bahwa:

Perasaan ini mau emosi saja, marah sebabnya adalah permintaan anak banyak, baik di sekolah menggunakan daring. Kemudian kegiatan di batasi tidak boleh keluar rumah. Makanya hati ini mau emosi saja.⁶⁶

Begitu juga dengan wawancara dengan ibu Kholiza beliau mengatakan bahwa:

Perasaan yang timbul pada masa pandemi ini adalah cemas dan emosi disebabkan pendapatan dan pengeluaran tidak sesuai dengan yang diharapkan. Masa pandemi ini untuk pergi berrekreasi saja tidak bisa dan tidak ada biaya.⁶⁷

Wawancara dengan ibu Nurul Mufarokah beliau mengatakan bahwa :

Rasa emosi timbul karena tidak boleh jauh-jauh keluar daerah. Ditambah anak makin banyak permintaannya untuk sekolah. Baik itu paket data, handphone. Kemudian belajar anak tidak tentu terpaksa saya ikut belajar sama anak.

⁶⁵ Ridawati, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 4 Juli 2021 pukul 17.00 Wib.

⁶⁶ Hanna Kholilah, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 5 Juli 2021 pukul 17.00 Wib.

⁶⁷ Kholizah, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 8 Juli 2021 pukul 17.00 Wib.

Dari hasil wawancara bahwa beban psikologis pada kaum ibu adalah timbul rasa emosi karena masalah pendapatan dan pengeluaran rumah tangga yang tidak sesuai dengan kebutuhan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi, bahwa beban psikologis kaum ibu pada masa pandemi Covid-19 adalah Kecemasan hal ini disebabkan oleh faktor ekonomi dan tuntutan biaya hidup dan biaya pendidikan. Kemudian kebosanan kaum ibu karena selalu harus di rumah saja sehingga aktivitas di batasi. Kemudian beban psikomatik yaitu rasa emosi yang timbul akibat pendapatan dan berita-berita yang muncul dalam masyarakat. Pendapatan masyarakat pada saat pandemi menurun sebahagian. Sebahagian lagi biasa-biasa saja sehingga tidak berpengaruh terhadap beban psikologis kaum ibu Hal ini tergantung dari ekonomi masyarakat dan biaya hidup yang begitu sulit.

3. Upaya Kaum Ibu dalam Mengurangi Beban Psikologis Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan

Pendapatan serta pembatasan kegiatan masyarakat memberikan efek yang cukup serius bagi masyarakat terutama kaum ibu sehingga banyak dari mereka yang melakukan upaya dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemi ini. Kondisi saat ini pastinya menimbulkan rasa cemas, bosan serta timbul emosi pada diri kaum ibu. Jika kejadian ini tidak segera ditangani akan berakibat gangguan pada psikologis yang serius pada kaum ibu.

Adapun upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemi covid-19 antara lain :

1. Selalu Berpikir Positif

Seorang ibu rumah tangga harus siap dalam membantu suami untuk mencari tambahan pendapatan keluarga. Selalu berpikir positif dalam mengarungi bahtera rumah tangga masa pandemi.

Sebagaimana wawancara dengan Ibu Indah Lestari beliau mengatakan :

Upaya yang saya lakukan beserta keluarga pada saat pandemi saat ini yaitu membantu suami dengan berdagang ketempat-tempat lain dan lebih giat lagi dalam bekerja. Kemudian saya selalu berpikiran positif bahwa setiap rizki akan Allah berikan bila seseorang itu masih mau berusaha dengan baik.⁶⁸

Begitu juga dengan wawancara dengan ibu Rizki Ananda mengatakan bahwa:

Upaya yang saya lakukan masa pandemi ini adalah selalu berpikiran positif. Saya yakin bahwa pandemi ini akan berakhir dan tidak selamanya seperti ini.⁶⁹

Berdasarkan hasil observasi bahwa salah satu upaya yang dilakukan kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis adalah berpikir positif tidak berpikiran negatif, baik kepada masyarakat pemimpin maupun dalam rumah tangga.

⁶⁸ Indah Lestari, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 2 Juli 2021 pukul 17.00 Wib.

⁶⁹ Rizky Ananda, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 2 Juli 2021 pukul 18.00 Wib.

2. Membangun hubungan sehat

Membangun hubungan sehat memang sulit, seperti terhadap orangtua, teman, sahabat, bahkan pasangan. Namun, melalui hubungan tersebut, Anda akan mendapatkan dampak yang positif bagi kesehatan mental ataupun fisik.

Sebagaimana wawancara dengan ibu Yayang Afrina beliau mengatakan bahwa:

Membangun hubungan sehat dalam rumah tangga memang sulit apalagi dalam keadaan masa pandemi ini. Pendapatan dan pengeluaran serta harus mematuhi prokes membuat hubungan mengarah kepada pertengkaran dalam rumah tangga.⁷⁰

Sebagaimana wawancara dengan Bapak Lurah Wek II Kecamatan Batang Toru mengatakan bahwa:

Keluarga yang bahagia adalah keluarga yang didalamnya membangun hubungan yang baik serta saling bantu membantu dalam hal pendapatan serta kekurangan masing-masing.⁷¹

3. Memperkuat Prokes dengan menjaga 3 M.

Sebagaimana wawancara dengan Ibu Rodiah beliau mengatakan bahwa:

Upaya yang dilakukan dalam menekan beban psikologis saya selaku ibu rumah tangga sekaligus masyarakat yang terkena dampak dari pandemi covid-19 ini selalu memakai masker menjaga

⁷⁰ Yayang Afrina, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 7 Juli 2021 pukul 19.00 Wib.

⁷¹ Akhir Walid Nasution, Lurah Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru, Wawancara di Kantor Lurah Wek II pada tanggal 28 Juni 2021 pukul 10.00 Wib.

jarak dan selalu mencuci tangan. Kemudian selalu menyediakan alat prokes di rumah.⁷²

Kemudian wawancara dengan bapak Mahrizal Rambe beliau mengatakan :

Kaum ibu seharusnya tidak di rumah aja, akan tetapi terus mengadakan komunikasi dengan masyarakat. Baik itu mengikuti kegiatan maupun masalah yang timbul dalam masyarakat. Akan tetapi tidak melupakan protokol kesehatan baik memakai masker menjaga jarak dan lain-lain yang di himbau pemerintah.⁷³

Berdasarkan hasil observasi peneliti melihat bahwa protokol kesehatan begitu di himbau oleh pihak pemerintah di wilayah Wek II Kecamatan Batang Toru. Pihak kelurahan menyediakan *Hand sanitaizer* setiap lingkungan yang ada di Kelurahan Wek II.

4. Menjaga kesehatan

Kesehatan merupakan kekayaan yang paling besar dalam kehidupan. Apabila tubuh tidak sehat, maka aktivitas sehari-hari akan terkendala dan tidak bisa dikerjakan sepenuhnya.

Sebagaimana wawancara dengan bapak Lurah Wek II beliau mengatakan bahwa:

Pihak kelurahan selalu menghimbau kepada masyarakat agar selalu menjaga kebersihan dan mematuhi protokol kesehatan masa

⁷² Rodiah, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 3 Juli 2021 pukul 20.00 Wib.

⁷³ Mahrizal Rambe sebagai Tokoh Masyarakat, Wawancara, di Kelurahan Wek II pada tanggal 1 Juli 2021 pukul 17.30 Wib.

pandemi. Kemudian menjaga lingkungan rumah agar tetap bersih dari sampah dan tidak membuang sampah sembarangan.⁷⁴

Begitu juga wawancara dengan Ibu Susiyanti beliau mengatakan bahwa:

Upaya yang saya lakukan dalam mengurangi beban psikologis adalah selalu mengikuti kegiatan gotong royong dalam membersihkan lingkungan kelurahan. Kemudian apabila saya tidak ada kerja saya selalu membersihkan rumah saya baik parit yang di depan rumah dan isi rumah.⁷⁵

Berdasarkan hasil observasi peneliti melihat bahwa kaum ibu diarahkan untuk selalu menjaga kebersihan rumah maupun lingkungan yang ada di depan rumah dari sampah. Kemudian selalu menjaga 3 M baik selalu memakai masker keluar rumah, menjaga jarak tidak berlama-lama di kedai mengobrol dengan ibu lain. Kemudian tidak lupa mencuci tangan setelah pulang ke rumah.

5. Mengikuti Kegiatan Pengajian

Sebagaimana wawancara dengan ibu Lilis Suryani, ia mengatakan bahwa:

Upaya yang dilakukan dalam mengurangi beban psikologis yaitu mengerjakan semua tugas rumah dengan baik serta selalu mengikuti pengajian dan kegiatan masyarakat lain walaupun dibatasi kegiatannya.⁷⁶

⁷⁴ Akhir Walid Nasution, Lurah Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru, Wawancara di Kantor Lurah Wek II pada tanggal 28 Juni 2021 pukul 10.00 Wib.

⁷⁵ Susiyanti, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 3 Juli 2021 pukul 21.00 Wib.

⁷⁶ Lilis Suryani, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 2 Juli 2021 pukul 18.00 Wib.

Kemudian wawancara dengan bapak Ardiansyah Siregar ia mengatakan bahwa:

Upaya yang dilakukan kaum ibu dalam menekan beban psikologis pada masa pandemi seperti saat ini yaitu mengikuti pengajian yang diselenggarakan oleh pengajian kaum ibu. Kaum ibu-ibu sebahagian mendengarkan nasehat yang diutarakan ustadz untuk tidak memikirkan terlalu dalam masalah yang ada. Sebahagian kaum ibu tidak melaksanakannya hanya berbicara saat pengajian berlangsung.⁷⁷

Wawancara selanjutnya yaitu dengan ibu Maysaroh, ia mengatakan upaya yang ia lakukan dalam menekan beban psikologis pada masa pandemi Covid-19 yaitu:

Berbagai upaya dilakukan agar beban psikologis saya tidak mengganggu yaitu hanya bisa mengerjakan apa yang bisa saya kerjakan dan selalu bersyukur kepada Allah dengan mengikuti pengajian setiap hari Kamis. Kemudian jangan banyak mengeluh karena suatu kejadian pasti ada hikmahnya dan pandemi pada saat ini bukanlah penghalang untuk kita mengikuti pengajian dan kegiatan amal ibadah lainnya.⁷⁸

Hasil observasi peneliti bahwasanya pentingnya kaum ibu mengikuti pengajian sebagai bahan penerang rohani untuk menghindarkan stres dan kecemasan. Sebab dengan mengikuti pengajian nasehat-nasehat yang diberikan ustadz dapat menjadi obat hati.

6. Selalu Berdoa

Sebagaimana dengan wawancara dengan Ibu Rodiah beliau mengatakan bahwa:

⁷⁷ Ardiansyah Siregar, Tokoh Masyarakat di Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 4 Juli 2021 pukul 15.00 Wib.

⁷⁸ Maysaroh, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 2 Juli 2021 pukul 18.00 Wib.

Salah satu jalan dalam meringankan beban psikologis saya adalah saya selalu berdoa kepada Allah Swt. Agar diberikan ketabahan dan kesabaran dalam menghadapi kehidupan masa pandemi ini.⁷⁹

Kemudian wawancara dengan bapak Mahrizal Rambe ia mengatakan bahwa:

Saya melihat bahwa upaya yang dilakukan oleh kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis saya sebagai tokoh masyarakat dalam hal alim ulama tetap menasehati kepada kaum ibu pada masa pandemi ini hanya bisa berdoa dan lebih mendekatkan diri lagi dengan yang Maha Pencipta segala penyakit ini Allah yang turunkan ambil hikmanya saja dan terus menjaga kesehatan dan keluarga. Jangan kemana-mana dulu jaga jarak dan jangan lupa memakai masker ketika keluar rumah cuci tangan juga.⁸⁰

Hasil observasi peneliti bahwasanya pentingnya kaum ibu untuk selalu berdoa kepada Allah Swt untuk menghindarkan stres dan kecemasan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti bahwa upaya yang dilakukan kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis adalah dengan selalu berpikir positif, membangun hubungan sehat memperkuat proses dengan menjaga 3 M, menjaga kesehatan, mengikuti kegiatan pengajian serta berdoa kepada Allah Swt.

C. Analisa Hasil Penelitian

Kecemasan, kebosanan dan psikomatik adalah salah satu beban psikologis yang menimpa kaum ibu di Kelurahan Wek II Kecamatan

⁷⁹ Rodiah, Kaum Ibu Kelurahan Wek II, wawancara di Kelurahan Wek II pada tanggal 2 Juli 2021 pukul 19.00 Wib.

⁸⁰ Mahrizal Rambe sebagai Tokoh Masyarakat, Wawancara, di Tempat Pengajian Kelurahan Wek II pada tanggal 2 Juli 2021 pukul 17.00 Wib.

Batangtoru. Kecemasan yang terjadi di tengah masyarakat karena pendapatan sehari-hari berkurang di tambah dengan pengeluaran yang tidak seimbang.

Peneliti sadari betul bahwa beban psikologis yang timbul bukan karena adanya pandemi Covid-19 ini saja akan tetapi pikiran kaum ibu yang terbebani dengan masalah pandemi Covid-19 ini sehingga pola pikir kaum ibu yang cenderung negatif akan mempengaruhi psikologi kaum ibu di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru.

Salah satu upaya yang dilakukan kaum ibu di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru dalam mengurangi beban psikologis masa pandemi adalah dengan selalu berpikir positif, membangun hubungan sehat memperkuat proses dengan menjaga 3 M, menjaga kesehatan, mengikuti kegiatan pengajian serta berdoa kepada Allah Swt.

Salah satu upaya dalam menekan beban psikologis yaitu dengan menerapkan peraturan satgas Covid-19 dan membantu pemerintah dalam memutus mata rantai persebaran Covid-19 yang mematikan ini. Hal ini tidaklah sulit dengan menghindari kontak langsung dengan orang lain ataupun menjaga jarak, khususnya dengan orang asing. Kemudian menjaga 3 M di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru, agar banyak orang yang terhindar dari bahaya pandemi Covid-19.

Bersyukur dan berdoa berserah diri kepada Allah Swt dan mengikuti pengajian ibu-ibu yang dilaksanakan setiap hari Kamis sore. Selama masa pandemi Covid-19 adalah hal yang paling utama dalam upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis masa pandemi Covid-19.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang upaya kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bahwa beban psikologis kaum ibu pada masa pandemi Covid-19 adalah: Kecemasan hal ini disebabkan oleh faktor ekonomi dan tuntutan biaya hidup dan biaya pendidikan. Pendapatan masyarakat pada saat pandemi menurun sebahagian. Kemudian rasa kebosanan yaitu keadaan emosional atau psikologis yang dialami saat seseorang dibiarkan tanpa sesuatu yang khusus dilakukan, tidak tertarik pada lingkungannya, atau merasa bahwa hari atau periode membosankan. Kaum ibu yang aktivitasnya selalu berada di rumah dan menjaga jarak dari masyarakat lainnya. Kemudian pendapatan pengeluaran tidak seimbang dalam rumah tangga membuat kaum ibu merasa bosan dalam masa pandemi. Psikomatik adalah istilah yang mengacu pada keluhan gejala fisik yang muncul akibat pikiran dan emosi yang dirasakan seseorang. Kemudian biaya hidup yang tidak sesuai dengan pemasukan dalam rumah tangga.
2. Adapun upaya yang dilakukan kaum ibu dalam mengurangi beban psikologis adalah dengan selalu berpikir positif, membangun hubungan

sehat memperkuat proses dengan menjaga 3 M, menjaga kesehatan, mengikuti kegiatan pengajian serta berdoa kepada Allah Swt.

B. Saran-saran

Adapun saran-saran peneliti dalam penelitian ini antara lain:

a. Kepada Kaum Ibu

Disarankan kepada kaum ibu agar senantiasa menghindari rasa kecemasan, kebosanan dan rasa emosi masa pandemi Covid-19. Kemudian kaumibu agar selalu menjaga kesehatan dengan menjaga 3 M. Kemudian selalu mengikuti pengajian dan tidak lupa berdoa kepada Allah Swt.

b. Kepada Lurah

Diharapkan kepada Kelurahan selalu memberikan nasehat selalu menjaga kesehatan dengan menjaga 3 M dan memberikan bantuan yang berhak menerima selama masa pandemi untuk meringankan beban kecemasan, kebosanan dan emosi kaum ibu.

c. Kepada Tokoh Masyarakat

Diharapkan kepada tokoh masyarakat terutama alim ulama agar tidak bosan menasehat masyarakat Wek II untuk selalu menjaga kesehatan dengan menjaga 3 M kemudian membuat suatu kegiatan keagamaan untuk menghindarkan rasa cemas, bosan dan emosi pada kaum ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2002.
- Asmuni Syukir, *Dasar-Dasar Strategi Dakwah Islam*, Surabaya: Al-Ikhlash, 2003.
- Departemen Agama RI, *Al-Qu'an dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro, 2008.
- Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan RI , *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.2000.
- Desnita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005.
- Eva Latifa, *Psikologi Dasar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017.
- Hasbullah, *Kapita Selekta Pendidikan Islam di Indonesia*, Jakarta: Raja Grafindo Persada: 2000.
- Idriani Indri Hapsari, *Psikologi Fall*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017.
- Joelani, *Peningkatan Mutu Pendidikan dan Pengembangan Perguruan Agama*, Jakarta: Dermaga, 2000.
- Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung, 2000.
- Markas Besar Kepolisian Republik Indonesia. *Buku Saku POLRI*, Jakarta: Kepolisian RI, 2020.
- Masrul, dkk, *Pandemic Covid 19: Persoalan dan Refleksi di Indonesia*, Jakarta: Yayasan Kita menulis, 2020.
- Muhammda Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT. Bumi Aksara 2004.
- Pradjarta Dirdjosanjoto, *Memelihara Umat (Kiai Pesantren-Kiai Langgar di Jawa)*, Yogyakarta: LKIS, 2000.
- Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan dalam Perseptif Baru*, Jogjakarta: PT. Ar-Ruzz Media.
- Samsul Munir Amin, *Ilmu Dakwah*, Jakarta: Amzah, 2009.
- Tuti Alawiyah, *Strategi Dakwah di Lingkungan Majelis Taklim*, Cet. 1, Bandung: Mizan, 2000.

- Umar Latif, *Wirid Menurut Al-Qur'an dan Hadis*, Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2003.
- S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2003.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian*, Yogyakarta: Usaha Nasional, 2003.
- Sukardi. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2003.
- Agus Purwanto, Rudy Pramono, Masduki Asbari, “Studi Eksplorasi Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar”. *Journal of Education, Psychology, and Counseling*, Vol.I, edisi 13, Tahun 2020.
- Ajidah, “Perkembangan Kognitif Pada Masa Kanak-kanak Awal”, *Harian Kompas*, Edisi 327 tanggal 04 Maret 2021.
- Humas UNS. Dampak Covid-19 Menurut Psikolog UNS. *Jurnal UNS*, Vol.2, Edisi 16, Tahun 2020.
- MLE Parwanto. “Virus Corona (2019-nCoV) penyebab COVID-19”, *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, Vol.3, No. 1, Tahun 2020.
- Moh. Iqbal Mabruki.”Hubungan antara kepribadian tangguh dan religiousitas dengan kesejahteraan psikologi pada korban bencana alam di jogja”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.1, No.2, Tahun 2009.
- Yuherman, <http://wadahsufiyah.blogspot.com/2013/11/pengertian-wirid>, diunggah pada tanggal 10 Juni 2021, pukul 14:00.

Lampiran I

Pedoman Observasi

1. Observasi ke Kantor Lurah Wek II Kecamatan Batang Toru
2. Observasi ke Rumah sebahagian ibu-ibu Wek II Kecamatan Batang Toru
3. Observasi ke tempat kegiatan ibu-ibu Wek II Kecamatan Batang Toru

Lampiran II

Pedoman Wawancara

D. Wawancara Kepada Kaum Ibu di Kelurahan Wek II Kecamatan Batang

Toru

1. Apa kegiatan ibu selama pandemi di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?
2. Apakah ibu selalu mengikuti kegiatan keagamaan di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?
3. Apa yang dirasakan ibu selama pandemi di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?
4. Apa upaya yang dilakukan ibu mengurangi beban psikologi selama pandemi di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?
5. Bagaimana kondisi ekonomi ibu selama pandemi di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?
6. Bagaimana ibu membantu suami dalam mencari kebutuhan selama pandemi di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?
7. Bagaimana caranya ibu dalam menambah kegiatan keagamaan pada masa pandemi covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?

A. Wawancara dengan Lurah

1. Berapa luas Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?
2. Apa batas-batas Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?
3. Bagaimana kondisi keagamaan di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?
4. Apa kegiatan kaum ibu yang ada di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?

5. Bagaimana kondisi kegiatan ibu-ibu pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?

B. Wawancara dengan Tokoh Masyarakat

1. Apa kegiatan keagamaan kaum ibu pada masa pandemi ini di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?
2. Bagaimana kondisi psikologis kaum ibu di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru selama masa pandemi Covid-19?
3. Apa upaya yang dilakukan masyarakat dalam menambah kegiatan keagamaan kaum ibu di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?
4. Apa upaya masyarakat dalam mengatasi beban psikologis kaum ibu pada masa pandemi di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru?



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidempuan 22733
 Telepon (0634) 22080 Faksimile (0634) 24022

Nomor : **543** In.14/F.4c/PP.00.9/06/2021

Sifat : Penting

10 Juni 2021

Lamp : -

Hai : Mohon Bantuan Informasi
 Penyelesaian Skripsi

Yth. Lurah Wek II Kecamatan Batang Toru, Kabupaten Tapanuli Selatan
 di- Tempat

Dengan hormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan menerangkan bahwa :

Nama	: Nora Lorenzha
NIM	: 14 302 00090
Fakultas/Jurusan	: Dakwah dan Ilmu Komunikasi/BKI
Alamat	: Wek II Kecamatan Batang Toru

Adalah benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan skripsi dengan Judul "Upaya Ibu-Ibu Dalam Menekan Beban Psikologis di Masa Pandemi Covid 19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batang Toru Kabupaten Tapanuli Selatan"

Sehubungan dengan itu, dimohon bantuan Bapak untuk memberikan data dan informasi sesuai dengan maksud judul tersebut.

Demikian disampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



H. Agus Salim Lubis, M. Ag
 NIP.19530821 199303 1 003

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
 Jalan T. Rizal Nurdin km 4,5 Sihitang, Padangsidempuan 22733
 Telepon (0634) 22080 Faksimile. (0634) 24022

Nomor : 59/In.14/F.7b/PP.00.9/06/2021
 Lembaran :
 Hal :
 10 Juni 2021

Pengesahan Judul dan Pembimbing Skripsi

Kepada:
 Yth. : 1. Dr. Sholeh Fikri, M.Ag
 2. Maslina Daulay, M.A

Di tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa berdasarkan Hasil Sidang Keputusan Tim Pengkajian Kelayakan Judul Skripsi, telah ditetapkan judul skripsi mahasiswa/i tersebut di bawah ini sebagai berikut:

Nama/NIM : Nora Lorenzha /1430200090
 Fakultas/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/BKI
 Judul Skripsi : "Upaya Ibu-ibu Dalam Menekan Beban Psikologis di Masa Pandemi Covid 19 di Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan"

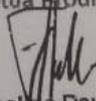
Seiring dengan hal tersebut, kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu Menjadi **Pembimbing-I** dan **Pembimbing-II** penelitian penulisan Skripsi Mahasiswa/i dimaksud.

Demikian kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.



Ali Sati, M.Ag
 NIP.19620926 199303 1 001

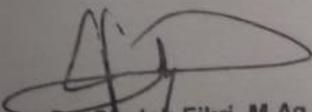
Ketua Prodi BKI



Maslina Daulay, M.A
 NIP. 19760510 200312 2 003

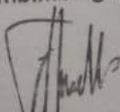
Pernyataan Kesediaan Sebagai Pembimbing

Bersedia/Tidak bersedia
 Pembimbing I



Dr. Sholeh Fikri, M.Ag
 NIP. 19660606 200212 1 003

Bersedia/Tidak Bersedia
 Pembimbing II



Maslina Daulay, M.A
 NIP. 19760510 200312 2 003


PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI SELATAN
KECAMATAN BATANGTORU
KELURAHAN WEK II
KODE POS 11738

Nomor	55 / 1002 / VII 2021	Batangtoru, 13 Juli 2021
Hal	Biasa	Kepada
Lampiran	-	Yth : Bapak/Ibu Dekan FDIK IAIN Padangsidempuan
Perihal	izin Penelitian Penyusunan Skripsi	di- Padangsidempuan

Dengan Hormat

Sehubungan dengan surat kementerian Agama Republik Indonesia Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, (IAIN) Padangsidempuan No. 314/In.14/F.4c/PP.00 9/04/2021 Tanggal 10 Juni 2021 tentang izin penelitian kepada :

Nama	: NORA LORENZHA
Nim	: 14 302 00090
Fakultas / Jurusan	: FDIK / BKI
Alamat	: Batangtoru

Kepada nama tersebut di atas diberikan izin untuk melakukan penelitian di Kelurahan Wek II dalam rangka pengumpulan data untuk penulisan skripsi dengan judul " Upaya Ibu-ibu Dalam Menekan Behan Psikologis Dimasa Pandemi Covid-19 I Kelurahan Wek II Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan "

Demikian di sampaikan dan untuk dapat dipergunakan sebagaimana



13 Juli 2021

WALDI
196510151987121002