



KEGIATAN MENULIS EKSPRESIF BAGI IBU UNTUK MENGATASI STRESS PENGASUHAN SELAMA MASA PANDEMI

Diana Dwi Jayanti ^{a,1}, Imas Jihansyah ^{b,2}, Nindi Atika Putri T. ^{c,3}

^{a,b,c} Universitas Islam Lamongan, Indonesia

¹ dianadj.1111@unisla.ac.id ; ² imasjihans@unisla.ac.id; ³ nindyatika14@gmail.com

Informasi artikel	ABSTRAK
Received : Januari 19, 2021. Revised : Februari 13, 2020. Publish : Maret 09, 2020. Kata kunci: <i>Menulis ekspresif;</i> <i>Stres pengasuhan;</i> <i>Masa pandemi</i>	Masa pandemi bagi orangtua menjadi situasi yang penuh tekanan, ditambah lagi adanya beban ganda yang dihadapi dalam mendampingi anak belajar dari rumah. Hal ini ini berpengaruh pada meningkatnya level stres orang tua yang berimbas pada tindak kekerasan pada anak selama pandemi. Artikel ini bertujuan untuk memberikan telaah yang didasarkan pada kajian pustaka dalam menawarkan potensi kegiatan menulis ekspresif sebagai strategi pengelolaan stres bagi ibu selama menjalani berbagai tuntutan peran di rumah selama pandemi. Berdasarkan telaah dan analisis pustaka yang telah dilakukan dapat dikatakan kegiatan menulis ekspresif dapat menjadi salah satu strategi koping yang berfungsi untuk mengkomunikasikan dan mengekspresikan perasaan dan emosi yang dialami, sehingga orang tua dapat memahami permasalahan yang dihadapi secara lebih jernih dan tenang dalam menemukan cara-cara yang lebih positif dan adaptif dalam menghadapi segala kondisi yang penuh tekanan selama masa pandemi.
Keywords: <i>Expressive writing;</i> <i>Parenting stress;</i> <i>Pandemic period</i>	ABSTRACT The pandemic period for parents was a stressful situation. It was because there was a double burden faced in assisting children to learn from home. This has an effect on increasing parental stress levels which have an impact on violence against children during the pandemic. This article aims to provide a study based on literature review in offering the potential for expressive writing activities as a stress management strategy for mothers during various demands of roles at home during the pandemic. Based on the literature review and analysis, it can be said that expressive writing activities can be one of the coping strategies that function to communicate and express the feelings and emotions experienced, so that parents can understand the problems they are facing more clearly and calmly in finding ways to solve problems, so that they can more positive and adaptive in dealing with all the stressful conditions during the pandemic.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Allows readers to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of its articles and allow readers to use them for any other lawful purpose.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang bermula sejak akhir tahun 2019 hingga dua tahun ke belakang memberikan pengaruh yang sangat signifikan bagi seluruh penduduk bumi, terutama manusia dan segala sistem yang melingkupinya. Hampir seluruh aspek kehidupan, mulai dari perekonomian, pangan, interaksi sosial, dan pendidikan mengalami proses perubahan sehingga harus beradaptasi secara drastis dengan situasi dan kondisi baru. Selain beberapa aspek yang tersebut di atas, aspek kesehatan juga termasuk salah satu aspek yang sangat terpengaruh pada saat pandemi. Tidak hanya kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental.

Berbicara masalah kesehatan mental pada masa pandemi, salah satu kelompok masyarakat yang menghadapi tantangan kesehatan mental pada masa pandemi antara lain adalah para orangtua, khususnya para ibu yang memiliki anak usia pra sekolah hingga remaja. Bloomberg opinion melaporkan presentase tingkat stres yang dialami oleh orang tua di seluruh dunia menunjukkan angka yang mengawatirkan. Hal ini didasarkan pada survey yang dilakukan salah satu organisasi nirlaba Save The Children pada tahun 2020. Survey tersebut dilakukan antara bulan Mei hingga Juli 2020 di 37 negara dan melibatkan 17.565 orangtua dan pengasuh, serta 8069 anak usia 11 hingga 17 tahun. Berdasarkan survey tersebut diketahui bahwa pada 19 minggu pertama masa pandemi, tingkat stress orangtua dan anak mengalami kenaikan yang signifikan akibat lockdown. Pada minggu 1-4 diberlakukannya lockdown, tingkat stress orangtua menunjukkan angka 83,2%. Dan pada minggu ke 17-19 angka tersebut naik hingga 95,1% (Christy, 2020).

Stres yang dihadapi oleh orangtua, umumnya dikaitkan dengan stres pengasuhan, yakni serangkaian proses yang memunculkan tekanan dan reaksi

psikologis maupun fisiologis sebagai akibat dari upaya untuk beradaptasi dalam memenuhi tuntutan menjadi orangtua (Deater-Deckard, 2013). Menjadi orang tua, meski mungkin pada umumnya dianggap sebagai peran yang taken for granted, atau diterima begitu saja, pada kenyataannya menuntut tanggung jawab yang sangat serius. Hal ini karena terkait dengan tanggung jawab dalam proses mengasuh, mendidik dan memelihara tumbuh dan berkembangnya seorang anak menjadi manusia seutuhnya.

Mampu dalam menyediakan lingkungan fisik maupun support system psikis yang terbaik untuk tumbuh kembang anak, pasti menjadi cita-cita semua orang tua. Berangkat dari cita-cita ideal tersebut, setiap orang tua pun pasti memiliki tuntutan atau target masing-masing dalam mencapainya. Dan seringkali, tersadari atau tidak, menjadi sumber tekanan psikologis bagi dirinya sendiri. Pada masa normal, dengan segala tuntutan dan tanggung jawab yang melekat pada orangtua, hal itu sudah cukup menjadi sumber stressor, dari skala ringan hingga berat. Apalagi ketika saat ini dunia dihadapkan pada situasi pandemi, yang memaksa para orangtua dan seluruh anggota keluarganya beraktifitas dari rumah.

Ketika hampir seluruh aktifitas dilakukan dari rumah, orang tua, terutama ibu, apalagi yang juga berkarir, sudah tentu bertambah perannya. Ketika masa normal, terdapat peran-peran yang masih bisa didelegasikan pada pihak lain, misalnya guru dalam mendampingi dan melakukan pengajaran kepada anak. Namun, ketika aktifitas belajar anak dilakukan di rumah selama masa pandemi, hal ini mau tidak mau memaksa orang tua untuk juga memberikan porsi perhatian lebih dalam menjalani peran sebagai pendamping dan pengajar anak. Terkait dengan stres orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah, studi yang dilakukan oleh Susilowati & Azzasyofia, (2020) menunjukkan bahwa pada tiga minggu awal diberlakukannya

kebijakan social distancing yang mengharuskan para orangtua bekerja dan anak-anak belajar dari rumah, sebanyak 75,34 % dari total 223 orangtua mengalami stres pada level sedang, dan 10,31 % mengalami stres pada level berat. Dan 71,88% dari responden tersebut adalah perempuan atau ibu.

Kondisi demikian perlu mendapat perhatian secara proporsional dan mendapatkan penanganan secara tepat. Hal ini karena tingkat stres dan bagaimana kemampuan orang tua dalam mengelola kondisi psikologisnya tersebut akan sangat berpengaruh pada bagaimana interaksinya dengan anggota keluarga lain, khususnya anak. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Anggraini & Asi, (2022); Maghfiroh & Wijayanti, (2021); Afifah, dkk., (2021), mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara stres pengasuhan dengan kecenderungan kekerasan yang dilakukan oleh orangtua kepada anak selama di rumah. Komisi Perlindungan Anak Indonesia melaporkan bahwa sepanjang tahun 2020, kekerasan pada anak mencapai angka tertinggi sejak 10 tahun kebelakang. Terhitung sejak Maret hingga Juni 2020, terdapat 4.729 kasus kekerasan pada anak yang diterima KPAI (CNN Indonesia, 2021). Dari data yang dihimpun oleh KPAI, menyebutkan bahwa berdasarkan data survey terhadap 25.164 responden anak dan 14.169 orang tua yang dilakukan di 34 provinsi pada tahun 2020, diketahui kekerasan yang dilakukan oleh orang tua kepada anak meliputi kekerasan fisik berupa cubitan, pukulan, dan jeweran. Selain itu juga 79 persen anak mengaku menerima kekerasan psikis seperti kemarahan dan bentakan. Sedangkan pelaku dari kekerasan sendiri 63 persen dilakukan oleh ibu, 36 persen oleh kakak, dan 27 persen oleh ayah (EHD, 2021).

Luapan emosi yang menjadi perilaku kekerasan yang sebagian besar dilakukan oleh ibu ini merupakan salah satu dampak domino karena adanya beban ganda bahkan

multi yang ditanggung oleh ibu selama pandemi di rumah. Beban dan tekanan fisik maupun psikis yang dialami oleh orang tua terutama ibu yang dimunculkan dalam bentuk luapan emosi negatif ini bisa jadi adalah salah satu strategi penyeimbangan kondisi batin atau kondisi mental yang tanpa tersadari. Munculnya luapan emosi negatif menjadi perilaku kekerasan seharusnya perlu dipahami, disadari, dan dicarikan solusi, sehingga tidak berdampak negatif bagi perkembangan psikologis anak. Orang tua perlu menemukan cara-cara atau strategi-strategi penyesuaian diri akibat tekanan yang ia alami sehingga dapat terjalin interaksi yang lebih harmonis dan penuh damai dengan anak-anak atau anggota keluarga lain.

Strategi-strategi penyesuaian diri terhadap tekanan yang timbul dalam kehidupan ini disebut strategi koping (Sarafino & Smith, 2016). Strategi ini digunakan individu dengan tujuan utama untuk mengurangi efek dari stres yang dialami. Salah satu bentuk strategi koping ini dapat dilakukan melalui aktifitas menulis ekspresif. Menulis ekspresif sendiri merupakan salah satu jenis aktifitas menulis yang ketika tujuan utamanya adalah berfokus untuk menggali, mengkomunikasikan hal-hal yang terpendam dalam diri seseorang, baik itu pengalaman pribadi, emosi dan dinamika perasaan terdalam, serta mungkin hal-hal yang pada awalnya belum disadari oleh individu (Pennebaker, 2018). Sebagai salah satu pencetus konsep menulis ekspresif, James W. Pennebaker mengemukakan bahwa dengan menceritakan/mengkomunikasikan kembali tentang emosi-emosi yang dirasakan atas peristiwa yang dialami, seseorang cenderung menunjukkan stabilitas kesehatan mental yang lebih baik. Menulis ekspresif juga dapat memberikan beberapa dampak positif antara lain: menurunkan stres, meningkatkan sistem imun tubuh, menurunkan tekanan darah, memunculkan emosi positif seperti perasaan lega, relaks, dsb (Pennebaker, 2018).

Melihat beberapa dampak positif dari kegiatan menulis ekspresif sebagaimana yang dipaparkan di atas, pada tulisan ini penulis ingin memberikan analisis lebih jauh tentang bagaimana aktifitas menulis ekspresif ini dapat dijadikan sebagai salah satu strategi yang dapat dipraktikkan oleh para orang tua, terutama ibu dalam mengelola kondisi stress yang mereka alami ketika berinteraksi dengan anak-anak di rumah selama masa pandemi.

METODE

Kajian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan literature review yang dianalisis secara deskriptif-induktif. Pada metode ini masalah dideskripsikan kemudian dikaitkan dengan teori-teori yang berhubungan dengan tema yang diangkat. Sifat induktif yang dimaksud dalam penulisan ini adalah bahwa penulisan berasal dari fenomena khusus yang diangkat menjadi objek kajian, yakni fenomena peningkatan level stress orang tua yang berpengaruh pada tindak kekerasan oleh orang tua pada anak selama pandemi. Kajian ini dititik beratkan pada penelusuran data, analisis teoritik, dan telaah aplikatif dari aspek teoritik dalam memberikan alternatif solusi atas permasalahan yang diangkat menjadi topik kajian.

PEMBAHASAN

Pandemi sebagai Potential Stressful Event.

Seperti yang kita ketahui bersama, kondisi pandemi selama dua tahun terakhir ini, yang memaksa orang-orang menjaga jarak dan interaksi sosial seolah mengantarkan kehidupan menjadi penuh batasan dan tekanan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adams, dkk., (2021), melaporkan bahwa mayoritas orang tua yang

menjadi partisipan penelitian tersebut mengaku bahwa mereka mengalami kesulitan untuk dapat terus mengasuh dengan cara yang sama seperti yang mereka lakukan sebelum pandemi covid-19. Dan faktor yang paling umum yang mempengaruhi stres mereka antara lain: 1) perubahan dalam struktur dan rutinitas harian anak, kekhawatiran dan kecemasan seputar dampak covid-19 terhadap keluarga, serta tuntutan terkait sekolah online anak-anak di rumah.

Kemudian terkait dengan tuntutan orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah, lebih lanjut Najihah, (2021) dalam penelitiannya memaparkan data bahwa dari hasil survey internal yang dilakukan oleh Tanoto Foundation pada tahun 2020 terdapat tiga masalah utama yang dihadapi orangtua dalam mendampingi anak belajar di rumah. Pertama, orang tua mengaku mengalami kejenuhan dan kurang sabar dalam menangani kemampuan dan konsentrasi anak dalam belajar. Kedua, orang tua mengalami kesulitan memahami materi pelajaran sekolah anak, dan ketiga orang tua kesulitan menjelaskan materi pelajaran kepada anak.

Najihah, (2021) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa orang tua, terutama ibu yang juga bekerja mengalami stress yang lebih dibanding orang tua yang tidak bekerja. Ibu yang bekerja memiliki beban dan tekanan yang lebih berat karena adanya tuntutan untuk tetap bekerja dalam membantu kondisi ekonomi keluarga, mengurus rumah tangga, sekaligus mendampingi anak belajar di rumah. Untuk dapat melaksanakan begitu banyak tugas dalam waktu yang hampir bersamaan tentu menjadi tantangan yang sangat sulit. Diperlukan kemampuan regulasi emosi yang baik untuk dapat menciptakan ketenangan dalam menjalani tuntutan hidup sehari-hari di rumah (Marliani, dkk., 2020).

Potensi Kegiatan Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Koping Dalam Membantu Proses Penilaian (Appraisal) atas Kondisi yang Penuh Tekanan.

Tidak banyak orang yang menyadari bahwa kebiasaan menulis, seperti halnya menulis buku harian (journaling) dapat membantu mengungkapkan dan mengurangi permasalahan-permasalahan emosional seperti kekhawatiran, cemas, stres, dan sebagainya. Peneliti James Pennebaker mengemukakan bahwa menulis, terutama yang berisi ungkapan hati, bagi penulisnya sendiri memiliki potensi besar dalam mengatasi ketidakseimbangan emosi (Pennebaker, 2018). Disebutkan juga ketika seseorang menuliskan seluruh perasaan, emosi, dan pengalamannya dalam sebuah tulisan dia seolah menempatkan seluruh pengalamannya itu dalam sebuah bingkai, seperti ketika seseorang meletakkan foto diri dalam sebuah figura. Pada saat itulah seseorang dapat melihat dengan jelas masalah apa yang sebenarnya ia hadapi. Menulis menurut Pennebaker merupakan sebagian langkah menuju tindakan refleksi. Harapannya melalui aktifitas menulis ini, segala persoalan dan dinamika emosi yang dialami oleh seseorang bisa dilihat secara lebih jernih dan proporsional, sehingga dapat dianalisis dan ditemukan alternatif penyelesaiannya. Dari sini diharapkan juga seseorang bisa menjadi lebih tenang dalam menjalani masalah yang ia hadapi (Pennebaker, 2018).

Sarafino dan Smith, (2016) menjelaskan bahwa dalam kondisi penuh tekanan seseorang akan cenderung berusaha untuk mengelola ketidaksesuaian yang ia rasakan antara tuntutan-tuntutan atau harapan-harapan yang ia miliki dengan sumber daya yang tersedia. Proses pengelolaan, atau yang sering disebut sebagai strategi koping, terhadap situasi beragam penyebab stres ini, tidak selalu merupakan pencegahan terhadap masalah. Namun demikian dapat memperbaiki dan membantu untuk

mengubah persepsi seseorang tentang ketidaksesuaian, meoleransi, atau juga memunculkan perasaan penerimaan terhadap situasi yang sulit untuk diubah.

Berbicara mengenai strategi koping, terdapat dua fungsi utama koping: 1) untuk mengendalikan respon emosional terhadap situasi yang menimbulkan stress, dan 2) untuk mengurangi tuntutan lingkungan yang menimbulkan stres atau untuk mengembangkan sumber daya yang tersedia dalam memenuhi tuntutan tersebut (Sarafino & Smith, 2016). Kemudian terkait dengan fungsi koping yang pertama, setidaknya terdapat 3 strategi atau metode yang dapat dilakukan antara lain: 1) *Resigned Acceptance*, strategi ini sesuai dilakukan jika lingkungan dasar yang menimbulkan stres tidak dapat diubah, seperti misalnya ketika individu kehilangan orang terdekat; 2) *Emotional Discharge*, strategi ini dapat dilakukan dengan cara individu melakukan tindakan untuk mengekspresikan perasaannya atau mengurangi ketegangan ketika stres, misalnya menangis kencang, bernyanyi, berteriak, dsb; dan 3) *Intrapsychic Processes*, merupakan metode yang menggunakan strategi kognitif untuk menilai kembali atau mengubah persepsi dan pandangan individu mengenai situasi yang menimbulkan stres. Strategi ini biasanya ditunjukkan misalnya dengan berusaha untuk tetap menunjukkan atau melihat sisi yang terbaik dalam situasi buruk, atau meyakinkan diri bahwa tidak akan ada sesuatu yang berkembang menjadi lebih buruk dan memandang sisi baik dari setiap permasalahan.

Kita semua pasti menyadari bahwa kegiatan menulis sangat erat kaitannya dengan proses kognitif seseorang. Sehingga jika menghubungkan pemaparan teoritis di atas kita bisa menarik logika bahwa kegiatan menulis ekspresif bisa berpotensi dalam proses strategi koping terutama yang bertujuan untuk mengendalikan respon emosional terhadap situasi yang menimbulkan stres. Hal ini karena bahwa kegiatan

menulis bisa digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan atau emosi terdalam, dan memberikan penilaian kembali atas sebuah situasi yang penuh tekanan sehingga menjadi lebih positif.

KESIMPULAN

Kondisi pandemi memberikan tantangan yang semakin berat bagi orang tua dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya tuntutan pekerjaan tetapi juga tugas mendampingi anak dalam belajar di rumah. Terutama bagi ibu, apalagi yang bekerja. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat berpengaruh pada meningkatnya level stres orang tua. Tingkat stres yang meningkat ini jika tidak diatasi akan membawa dampak yang negatif salah satunya meningkatnya tindakan kekerasan kepada anak. Untuk mengurangi kondisi stres tersebut, orang tua dapat mempertimbangkan kegiatan menulis ekspresif sebagai sarana dalam membantu dalam hal : 1) mengkomunikasikan dan mengekspresikan perasaan dan emosi yang dialami, 2) memahami permasalahan yang dihadapi secara lebih jernih, sehingga 3) orang tua dapat menemukan cara-cara yang lebih positif dan adaptif dalam menghadapi segala kondisi yang penuh tekanan selama masa pandemi.

REFERENSI

- Adams, E. L., Smith, D., Caccavale, L. J., & Bean, M. K. (2021). Parents Are Stressed! Patterns of Parent Stress Across COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 0–19. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.626456>
- Afifah, L., Maryoto, M., & Susanto, A. (2021). Hubungan Tingkat Stres Ibu Dengan Perilaku Kekerasan Pada Anak Usia Sekolah Dasar Selama Pandemi Covid. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/790/219>
- Anggraini, S., & Asi, M. F. (2022). Hubungan Parentig Stress dengan Perilaku Kekerasan pada Anak. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(8), 2747–2754. [---

<http://journalfai.unisla.ac.id/index.php/JCE>](https://stp-</p></div><div data-bbox=)

mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1160/883

- Christy, F. E. (2020). *Persentase Tingkat Stres Anak Dan Orang Tua Akibat Lockdown Selama Pandemi Covid19*. SELL Journal.
<https://data.tempo.co/read/978/persentase-tingkat-stres-anak-dan-orang-tua-akibat-lockdown-selama-pandemi-covid-19>
- CNN Indonesia. (2021). Lebih Dari Seribu Anak Alami Kekerasan Selama Pandemi. *CNN Indonesia*, 1. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210826205549-284-686023/lebih-dari-seribu-anak-alami-kekerasan-selama-pandemi>
- Deater-Deckard, K. (2013). *Parenting Stress*. Yale University Press.
<https://doi.org/https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001>
- EHD. (2021). *KPAI: Kekerasan terhadap Anak selama Pandemi Dominan Dilakukan Ibu*. <https://www.beritasatu.com/nasional/804917/kpai-kekerasan-terhadap-anak-selama-pandemi-dominan-dilakukan-ibu>
- Maghfiroh, L., & Wijayanti, F. (2021). Parenting Stress Dengan Kekerasan Verbal Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 187–193. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i2.726>
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Emotional Regulation, Stress, and Psychological Well-Being: A Study of Work from Home Mothers in Facing the COVID-19 Pandemic. *Digital Library: UIN Sunan Gunung Jati*, 1–12. <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30722>
- Najihah, S. N. (2021). *Pengaruh anak belajar daring dengan tingkat stress pada orangtua yang mempunyai anak sekolah dasar di indonesia*.
<https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/46466/180100245.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229.
<https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2016). Health psychology biopsychosocial interactions. In *Journal of Psychosomatic Research* (9th ed., Vol. 35, Issues 4–5). Wiley. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(91\)90058-v](https://doi.org/10.1016/0022-3999(91)90058-v)
- Susilowati, E., & Azzasyofia, M. (2020). The Parents Stress Level in Facing Children Study From Home in the Early of COVID-19 Pandemic in Indonesia. *International Journal of Science and Society*, 2(3), 1–12.
<https://doi.org/10.54783/ijsoc.v2i3.117>