

## Tingkat Kecemasan Ibu Yang Memiliki Balita Dalam Menghadapi Era *New Normal*

<sup>1</sup>Rischa Pramudia Trisnani, <sup>2</sup>Silvia Yula Wardani

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Madiun, Indonesia

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Madiun, Indonesia

<sup>1</sup>Correspondence:email. <sup>1</sup>pramudiarischa@unipma.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat kecemasan ibu yang memiliki balita dalam menghadapi era *new normal*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif atau survey. Teknik pengambilan sampelnya yaitu *random sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 97 ibu yang memiliki balita. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan teknik analisis statistik deskriptif. Berdasarkan hasil teknik analisis data menunjukkan kondisi tingkat kecemasan ibu yang memiliki balita dalam menghadapi era *new normal* menunjukkan kategori tinggi. Ibu-ibu yang memiliki balita merasa cemas, merasakan ketegangan yang tidak biasa, takut pada kerumunan orang banyak dan memiliki gangguan tidur karena memiliki perasaan yang berubah-ubah sehingga membuat ibu menjadi individu yang antisosial.

**Kata kunci:** kecemasan, ibu yang memiliki balita, *new normal*

**Abstract:** This study aims to analyze the level of anxiety of mothers who have toddlers in facing the new normal era. This research is a descriptive qualitative research or survey. The sampling technique is random sampling. The sample in this study were 97 mothers who have toddlers. Data collection techniques in this study using a questionnaire with descriptive statistical analysis techniques. Based on the results of the data analysis technique, it shows that the condition of the anxiety level of mothers who have toddlers in facing the new normal era shows a high category. Mothers who have toddlers feel anxious, feel unusual tension, are afraid of large crowds and have sleep disorders because they have moody feelings that make mothers antisocial individuals.

**Keyword:** anxiety, mothers who have toddlers, new normal

### PENDAHULUAN

Pada awal Tahun 2020 menjadi tahun yang berbeda bagi semua negara tidak terkecuali bagi negara Indonesia karena adanya pandemi covid-19. Corona virus adalah sekumpulan virus dari subfamily. Apabila virus ini terkena pada manusia maka akan menyebabkan infeksi pada saluran pernafasan. (Yunus & Rezki, 2020). Dalam situasi seperti saat ini, virus corona tidak bisa dianggap remeh karena sangat berbahaya dan mematikan. Pemerintah telah berusaha menyelesaikan masalah terkait wabah virus corona dengan berbagai macam cara, diantaranya yaitu melakukan sosialisasi kepada masyarakat untuk melakukan karantina mandiri selama 14 hari, *social distancing* dll. Hal

tersebut dilakukan untuk memutus rantai penyebaran covid-19 namun sampai sekarang pandemi ini belum juga berakhir.

Pada akhir Mei 2020 pemerintah mulai mensosialisasikan yang dinamakan dengan *new normal* atau normal baru yaitu perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun tetap menerapkan protokol kesehatan untuk mencegah penularan Covid-19 (Buana, 2020). Beberapa daerah sudah mulai menerapkan tatanan baru ini namun pemerintah tetap menghimbau masyarakat untuk tidak mengartikan kebijakan ini sebagai suatu kebebasan. Masyarakat mulai dihadapkan dengan kebiasaan-kebiasaan baru yang mungkin membuat sebagian orang menjadi takut dan

cemas. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Brehl, et. al (2021) kekhawatiran akan kesehatan memiliki korelasi positif terhadap kecemasan seseorang di masa pandemi covid-19. Menurut Wiramihardja (2005:66) kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Suatu hal yang wajar terjadi jika seorang ibu cemas dengan keadaan anaknya di masa pandemic covid 19 ini seperti pernyataan Pietri & Chiorri (2021) dalam penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan bukan hanya karena kondisi kesehatannya sendiri melainkan juga karena kekhawatiran terhadap orang yang dicintainya.

Bagi orang tua, anak merupakan seseorang yang dikhawatirkan, apalagi anak usia balita. Seorang ibu yang memiliki anak usia balita merasa ada kecemasan baru. Posisi ibu dalam keluarga adalah penunjang suatu sistem di dalam masyarakat antara lain, sebagaimana dikemukakan oleh (Suryakusuma, 1981:8) bahwa:

- a. Sebagai unit ekonomi tempat untuk memproduksi pembentukan angkatan kerja yang baru dan juga sebagai arena konsumen.
- b. Merupakan tempat pembentukan kesatuan keluarga secara biologis, sistem nilai, kepercayaan, agama dan kebudayaan.
- c. Sebagai tempat terbentuknya suatu kegiatan biososial yaitu hubungan antara anak, ibu dan bapak.

Para ibu belum siap mengikuti kegiatan di bina keluarga balita seperti kelompok bermain dan posyandu balita karena beranggapan bahwa virus Corona lebih mudah menyerang dan menyebabkan komplikasi yang fatal pada orang yang daya tahan tubuhnya lemah, apalagi jika infeksi virus Corona terjadi pada balita. Menurut (Ramaiah, 2003:11) Kecemasan sendiri bisa timbul karena adanya:

- 1) *Threat* (ancaman)  
Ancaman dapat disebabkan oleh sesuatu yang benar-benar realistis dan juga yang tidak realistis, contohnya: ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan dan arti hidup, maupun ancaman terhadap eksistensinya).
- 2) *Conflict* (pertentangan)  
Timbul karena adanya dua keinginan yang keadaannya bertolak belakang. Setiap konflik mempunyai dan melibatkan dua

alternatif atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat approach dan avoidance.

### 3) *Fear* (ketakutan)

Ketakutan akan segala hal dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian atau ketakutan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhadapan dengan orang baru. *Unmet need* (kebutuhan yang tidak terpenuhi) Kebutuhan manusia begitu kompleks dan sangat banyak. Jika tidak terpenuhi maka hal itu akan menimbulkan rasa cemas.

Berdasarkan data yang di siarkan oleh (Kompas.com) pada tanggal 29 Mei 2020 disebutkan Sebanyak 86 anak di Nusa Tenggara Barat (NTB), Dari 86 anak yang positif terinfeksi Covid-19 itu, 35 di antaranya merupakan balita rentang usia 0-5 tahun dan 51 anak berasal dari rentang usia 5-18 tahun. Hingga saat ini, belum ditemukan obat atau vaksin yang dapat mengobati atau mencegah infeksi virus Corona. Selain itu beberapa protokol kesehatan yang telah disosialisasikan pemerintah juga belum bisa diterapkan kepada anak balita. Hal tersebut menyebabkan para ibu menjadi sangat cemas akan kesehatan anak balitanya dalam menghadapi situasi pandemik seperti sekarang ini. Para ibu merasa cemas jika anaknya terinfeksi virus corona akibat berinteraksi dengan orang lain, misalnya apabila anak dipeluk, dicium, disentuh oleh orang lain yang bukan keluarga di luar rumah. Selain itu kecemasan ibu juga terjadi karena belum terbiasannya anak menggunakan masker ketika bepergian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat, bentuk dan cara mengatasi kecemasan Ibu yang memiliki Balita dalam menghadapi era *new normal* serta

Ada beberapa penelitian terdahulu untuk menunjang penelitian ini diantaranya yaitu 1) penelitian dengan judul Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa oleh (Buana, 2020). Hasil Penelitiannya adalah masih banyaknya masyarakat Indonesia yang tidak mematuhi himbuan dari pemerintah untuk menanggulangi pandemi virus corona ini, diakibatkan oleh salah satu konsep di dalam psikologi yang dinamakan bias kognitif. Jenis bias kognitif yang tepat untuk menjelaskan fenomena ini adalah bias optimism, bias emosional, dan efek Dunning-Kruger. Untuk

tetap menjaga mental yang sejahtera maka aspek-aspek yang dapat dilakukan yaitu orang yang mengerti makna dalam hidupnya, orang yang menjaga dirinya dalam emosi yang positif, orang yang terus mengasah diri spiritualnya. 2) Penelitian tentang Hubungan kecemasan ibu dengan kecemasan anak saat hospitalisasi anak oleh (Sari & Sulisno, 2012). Hasil Penelitiannya adalah Aada hubungan positif antara tingkat kecemasan ibu dengan tingkat kecemasan anak usi 3 sampai 6 tahun yang mengalami hospitalisasi. Ibu yang menunggu hospitalisasi anak paling banyak mengalami cemas ringan (73,3%) yaitu ibu usia >35 tahun. Anak yang hospitalisasi paling banyak mengalami kecemasan tingkat ringan (68,3%) yaitu anak usia 3 tahun.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan peneliti tertarik mengkaji tentang tingkat kecemasan ibu yang memiliki balita dalam menghadapi era *new normal*.

## METODE

Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, yang mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan ibu yang memiliki balita

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bersifat deskriptif, dimana hanya mendeskripsikan fenomena yang diteliti. berikut :

**Tabel 1.** Tingkat Kecemasan ibu yang memiliki balita dalam menghadapi era *new normal*

Skor	Kriteria	Jumlah Sampel	%
39 – 61,6	Sangat rendah	0	0
61,7 – 85,2	Rendah	2	2
85,3 – 108,8	Sedang	34	35,1
108,9 – 132,4	Tinggi	61	62,9
132,5 – 156	Sangat tinggi	0	0
Jumlah		97	100

Sesuai dengan tabel 1 menunjukkan kecenderungan kondisi tingkat kecemasan ibu yang memiliki balita dalam menghadapi era *new normal* secara rata-rata berada pada kriteria tinggi dengan nilai sebesar 62,9. Hal ini dibuktikan dengan sebaran tingkat kecemasan

dalam menghadapi era *new normal*. Sugiyono, (2012: 13) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Menurut Arikunto, (2013: 12), metode kuantitatif adalah menggunakan metode kuantitatif karena menggunakan angka-angka, dimulai dengan pengumpulan data, interpretasi data, dan kemunculan hasil.

Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu yang memiliki anak usia balita. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling* atau pengambilan sampel secara acak, dengan sampel dalam penelitian ini adalah 97 ibu balita. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disebar melalui google form dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan dengan sampel ibu yang memiliki balita. Hasil pengumpulan data dari kuesioner akan ditampilkan dalam bentuk angka dan prosentase pada setiap indicator.

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan, dapat disajikan dan diinterpretasikan bahwa kondisi tingkat kecemasan ibu yang memiliki balita dalam menghadapi era *new normal* tergambar dalam tabel sebagai

ibu yang memiliki balita antara lain pada kriteria rendah terdapat 2 orang atau prosentase sebesar 2%, pada kriteria sedang sebesar 34 orang atau 35,1% dan pada kriteria tinggi terdapat 61 orang atau prosentase sebesar 62,9%.

**Tabel 2.** Indikator Tingkat Kecemasan Ibu

N o	Indikator	Sub indikator	Skor	Kriteri a
1	Perasaan cemas	Firasat buruk	295	Tinggi
		takut akan pikiran sendiri	320	Tinggi
		mudah tersinggung	271	Tinggi
2	Keteganga n	Merasa tegang	335	Sangat Tinggi
		gelisah	332	Sangat Tinggi
		gemetar	326	Tinggi
		mudah menangis dan lesu	334	Sangat Tinggi
		tidak bisa istirahat	330	Sangat Tinggi
		Tidak tenang	341	Sangat Tinggi
		mudah terkejut	337	Sangat Tinggi
3	Ketakutan	Takut terhadap orang asing,	232	Sedan g
		Takut pada kerumunan orang banyak	345	Sangat Tinggi
4	Gangguan tidur	Sukar memulai tidur	276	Tinggi
		terbangun pada malam hari	282	Tinggi
		tidur tidak pulas	312	Tinggi
		bangun dengan lesu	302	Tinggi
		banyak mimpi-mimpi menakutkan	289	Tinggi
5	Gangguan kecerdasan	Daya ingat buruk	211	Renda h
		sulit berkonsentrasi	203	Renda h
6	Perasaan depresi	Hilangnya minat pada kesenangan.	292	Tinggi
		Merasa sedih	278	Tinggi
		perasaan berubah-ubah sepanjang hari	285	Tinggi
7	Gejala Perasaan	Rasa tertekan di dada	269	Sedan g
		sering menarik napas	289	Tinggi
		napas pendek/sesak	272	Tinggi

Dari tabel 1.2 menunjukkan bahwa ibu yang memiliki perasaan cemas yaitu ditunjukkan dengan timbulnya firasat buruk yang sering dirasakan hal ini dapat dilihat dari skor perhitungan data yaitu 295 berada pada kategori tinggi. Pada sub indikator tentang ibu yang memiliki anak balita sering merasa takut akan pikiran sendiri memiliki hal ini terlihat dari hasil skor 320 berada pada kategori tinggi, mudah tersinggung memiliki skor 271 yang juga berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Apriany

(2013) bahwa respon kecemasan merupakan perasaan yang paling umum yang dialami oleh orang tua ketika ada masalah kesehatan pada anaknya.

Pada indikator kedua yaitu ibu-ibu yang memiliki anak usia balita memiliki kecenderungan merasa tegang pada saat menghadapi *new normal* yang ditandai dengan sangat tinggi nya skor data perhitungan yaitu 335, merasa gelisah memiliki skor 332 berada pada kategori sangat tinggi, sering merasa gemetar memiliki skor 326 yaitu berada pada

kategori tinggi, mudah menangis dan lesu memiliki skor 334 berada pada kategori sangat tinggi, tidak bisa istirahat memiliki skor 330 yaitu pada kategori sangat tinggi mudah terkejut memiliki skor 337 berada pada kategori sangat tinggi. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Jarnawi (2020) bahwa orang yang mengalami gangguan kecemasan cenderung juga mengalami serangan panik dan ketakutan.

Indikator ketiga yaitu ibu yang merasa ketakutan yaitu ditunjukkan dengan rasa takut terhadap orang asing yang berdasarkan perhitungan memiliki skor 232 pada kategori sedang, takut pada kerumunan orang banyak memiliki skor 345 berada pada skor sangat tinggi. Hasil ini sejalan dengan pendapat Gail W. Stuart (dalam Annisa & Ifdill, 2016) bahwa aspek kecemasan pada ranah kognitif adalah takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian

Indikator keempat yaitu ibu yang merasakan gangguan tidur yaitu sukar memulai tidur memiliki skor 276 berada pada skor tinggi, hal ini sejalan dengan penelitian Fitria & Ifdil (2020) bahwa jika semakin sedikit tidur maka semakin besar tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil yang didapatkan ibu yang memiliki balita sering terbangun pada malam hari hal ini terlihat dari skor 282 yaitu berada pada skor tinggi, tidur tidak pulas memiliki skor 312 berada kategori tinggi, bangun dengan badan lesu memiliki skor 302 berada pada kategori tinggi, banyak mimpi-mimpi menakutkan memiliki skor 289 berada pada kategori tinggi.

Pada indikator kelima terlihat bahwa ibu yang mengalami gangguan kecerdasan yaitu memiliki daya ingat buruk memiliki skor 211 berada pada kategori rendah, sulit berkonsentrasi memiliki skor 203 berada pada kategori rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Agatha, 2016) bahwa setelah diketahui mengalami kecemasan sebanyak 30%, gangguan kecerdasan (daya ingat buruk, sulit konsentrasi).

Ibu yang memiliki perasaan depresi yaitu hilangnya minat pada kesenangan memiliki skor 292 berada pada kategori tinggi, merasa sedih memiliki skor 278 berada pada kategori tinggi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari memiliki skor 285 berada pada kategori tinggi. Sejalan dengan hasil penelitian Kostack (2013) bahwa orang tua dengan penyakit kronis terpengaruh secara rohani sehingga terjadi peningkatan depresi, kecemasan

serta keputusan pada anak-anak dengan kanker dan juga orang tua mereka.

Ibu yang memiliki gejala perasaan tertekan di dada memiliki skor 269 berada pada kategori sedang, sering merasa tertekan memiliki skor 289 berada pada kategori tinggi, nafas pendek/sesak memiliki skor 272 berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Rusanty & Darliana (2016) bahwa kondisi klinis yang dialami oleh pasien SKA seperti nyeri dada, sesak napas dan pucat akan mempengaruhi kondisi mental pasien untuk mudah merasakan kecemasan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis, kondisi tingkat kecemasan ibu yang memiliki balita dalam menghadapi era *new normal* menunjukkan kategori tinggi. Ibu-ibu yang memiliki balita merasa cemas, merasakan ketegangan yang tidak biasa, takut pada kerumunan orang banyak dan memiliki gangguan tidur karena memiliki perasaan yang berubah-ubah.

Oleh karena ini disarankan pada masa pandemi seperti ini, para ibu harus selektif dalam menerima berita yang ada. Para ibu harus belajar dan menambah pengalaman agar dapat menjaga anak balita nya agar terhindar dari virus corona di masa *new normal* sehingga terbebas dari rasa cemas dan takut.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agatha, I. C. (2016). Tingkat Kecemasan Siswa yang Mempunyai Orangtua Tunggal dalam Menghadapi Ujian. *Jurnal Ners Dan Kebidanan.*, 3(2), 148–153. <https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/0115>
- Annisa, D. . & I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *KONSELOR*, 5(2), 93–99. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta.
- Brehl, A. K. et. al. (2021). Maladaptive emotion regulation strategies in a vulnerable population predict increased anxiety during the Covid-19 pandemic: A pseudo-prospective study. *Journal of Affective*

*Disorder Reports, 4.*

- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3).  
<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>
- Dyna Apriany. (2013). Hubungan antara Hospital Anak dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 8(2).  
<http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/477>
- Fitria. L. & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4.  
<https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/592>
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60–73.
- Kompas.com. (n.d.). *No Title*.  
<https://regional.kompas.com/read/2020/05/29/07433171/86-anak-positif-covid-19-pemprov-ntb-orangtua-tetap-saja-mengajak-keluar?page=all>
- Pietri, S.D. & Chiorri, C. (2021). Early impact of COVID-19 quarantine on the perceived change of anxiety symptoms in a non-clinical, non-infected Italian sample Effect of COVID-19 quarantine on anxiety. *Journal of Affective Disorders Reports, 4.*
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.
- Rusanty. N.A & Darliana, D. (2016). Kecemasan dengan Kualitas Hidup Pasien Sindrom Koroner Akut di Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan.*, 1(1), 1–8.  
<http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/1594>
- Sari, F., & Sulisno, M. (2012). Hubungan Kecemasan Ibu Dengan Kecemasan Anak Saat Hospitalisasi Anak. *Diponegoro Journal of Nursing*, 1(1), 51–59.  
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnursing/article/view/157>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi*. Alfabeta. Bandung.
- Suryakusuma, J. (1981). *Wanita Dalam Mitos, Relitas dan Emansipasi*. CV. Prisma.
- Wiramihardja, S. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Rafika Aditama.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 227–238.  
<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>