

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Partisipasi langsung perempuan dalam dunia kerja merupakan fenomena yang kini mudah ditemukan. Hak yang sama dan kesempatan yang sama memungkinkan perempuan untuk bersaing di dunia kerja saat ini. Beberapa pekerjaan yang biasanya didominasi oleh laki-laki kini juga bisa dilakukan oleh perempuan. Di era tuntutan ekonomi yang semakin meningkat, perempuan akhirnya menjadi sumber daya manusia yang kompetitif (Safar & Nurdin, 2019).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah tenaga kerja meningkat 2,24 juta pada tahun 2019. Berdasarkan jenis kelamin (*gender*), Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) laki-laki 83,18%, sedangkan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan 55,5% (Jayani, 2019). Hal tersebut memberikan kesan realita bahwa dunia kerja saat ini sedang aktif karena kehadiran perempuan. Salah satu faktor yang menyebabkan perempuan ingin bekerja adalah karena tuntutan ekonomi keluarga atau membantu suami mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari (Latif, Juhaepa, & Tawuloa, 2018). Badan Pusat Statistik (BPS) juga menyebutkan pada tahun 2019 pekerja perempuan paling banyak berperan sebagai tenaga usaha jasa mencapai 58,04% dibanding pekerja tenaga usaha jasa laki-laki.

Profesi yang dijalani kaum perempuan dalam dunia kerja bukan hanya menjadi karyawan perusahaan, pekerja perempuan juga banyak dijumpai di

beberapa pekerjaan yang bahkan notabene milik laki-laki. Beberapa pekerjaan seperti pedagang keliling hingga buruh harian (Safar & Nurdin, 2019). Bekerja sebagai buruh merupakan kerja keras yang memakan banyak waktu, karena penghasilan yang tidak stabil maka individu harus mendapatkan hasil yang maksimal untuk memenuhi kebutuhan keluarga (Latif, Juhaepa, & Tawuloa, 2018). Sunarti (2018) juga mengatakan bahwa keluarga dengan pekerjaan tidak stabil seperti buruh memiliki tekanan keuangan yang lebih tinggi, keamanan pribadi dan kesejahteraan objektif yang lebih rendah, dan waktu yang terbatas untuk mengelola sumber daya keluarga.

Pratiwi, Rachim, dan Darwis (2015) mengatakan bahwa dalam menjalankan kehidupan, buruh perempuan dihadapkan dengan dua tuntutan peran, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pencari nafkah, yang mana kedua peran ini harus dilakukan secara bersamaan dan dilakukan secara optimal. Keadaan dengan menjalankan dua peran secara bersamaan membuat buruh perempuan cukup dilematis serta menimbulkan konflik-konflik yang cukup pelik dalam diri buruh perempuan dalam mengoptimalkan peran. Lebih lanjut Pratiwi, Rachim, dan Darwis (2015) menyebutkan persoalan yang kerap kali dihadapi buruh perempuan adalah jam kerja yang terbilang panjang dan tidak teratur, mulai pagi hari hingga sore hari atau tergantung pada keadaan jadwal masing-masing buruh. Selain itu buruh perempuan juga merasakan kesulitan-kesulitan lain, seperti individu tidak merasa tenang ketika meninggalkan anak sedang sakit atau usia anak masih dini sehingga mempengaruhi konsentrasi dan kualitas kinerja individu, kekhawatiran yang timbul kepada orang yang dipercayai untuk mengasuh dan menitipkan anak,

serta keterbatasan kondisi fisik yang melemah akibat terkuras saat bekerja dan ketika sampai di rumah harus menjalankan peran sebagai istri maupun ibu. Hal ini cenderung menyebabkan permasalahan bagi buruh perempuan.

Konflik-konflik yang dialami buruh perempuan akan menimbulkan dampak psikologis pada diri individu maupun dampak terhadap keluarga. Dampak psikologis yang timbulkan seperti emosi tidak stabil, stress, mudah marah, sering kelelahan dan gangguan kesehatan (Hidayati & Alteza, 2009). Ketidakmampuan mengatasi suatu masalah yang ada pada perempuan bekerja akan menjadi suatu beban yang dirasakan, serta keadaan yang menekan. Perempuan atau seorang ibu yang bekerja menghadapi banyak masalah, sehingga bila individu tidak dapat mengelola keadaan diri maka individu menjadi stres (Apreviadzy dan Puspitacandri, 2014). Lovibond dan Lovibond (1995) mengemukakan bahwa stres adalah respon yang muncul akibat peristiwa yang menekan dalam hidup individu. Selain itu, Sarafino dan Smith (2014) menyatakan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial.

Lovibond dan Lovibond (1995) mengartikan tingkat stres sebagai hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Sementara Selse dalam Tejasurya (2013) mengatakan bahwa terdapat dua jenis stres, yaitu *eustres* dan *distres*. *Eustres*, adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun). Sedangkan yang *distres* adalah hasil dari respon terhadap stres yang tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat

merusak). Stres yang ditangani dengan baik atau stres dalam tingkat normal, maka akan berdampak positif dalam kehidupan dan membantu orang tersebut dalam menghadapi masalah yang ada. Dampak positif bisa berupa peningkatan kreativitas dan mendorong perkembangan diri, dan terjadi ketika stres yang dialami masih berada dalam batas kapasitas individu yang mengalami stres (Wahyudi, Bebasari dan Nazriati, 2015). Sedangkan stres dalam kategori atau tingkat berat yang berlangsung terus menerus dengan intensitas tinggi bisa mengakibatkan kelelahan fisik dan mental atau burn out (Isnovijanti, 2002). Stres tingkat berat dengan jumlah besar yang tidak mampu ditangani meningkatkan kemungkinan penurunan kesehatan mental dan fisik (Toussaint et al., 2016). Selain itu dampak negatif dari stres bisa berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian, penurunan minat, dan berkurangnya motivasi. Selain itu, stres yang terdapat dalam jumlah banyak, dan apabila tidak ditangani dengan baik maka akan mampu menimbulkan perilaku negatif pada seseorang (Iddon & Grant, 2013).

Lovibond dan Lovibond (1995) menyebutkan aspek-aspek stres yaitu: Aspek fisik seperti : ketegangan otot, peningkatan tekanan darah, gelisah, sakit kepala, sakit perut, gangguan pencernaan, dan lain-lain. b) Aspek psikologis seperti : murung, tidak fokus, ragu-ragu, mudah marah, kaku berfikir tidak ada rasa humor, mudah tersinggung, dan lain-lain. c) Aspek perilaku seperti : insomnia, perubahan nafsu makan, menarik diri dari orang lain, kurang kontrol diri, dan lain-lain. Menurut DASS yang diciptakan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) terdapat lima kategori tingkat stres yaitu: a) Stres normal: stres alamiah yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari; b) Stres ringan: terjadi beberapa menit atau beberapa jam; c)

Stres sedang: terjadi beberapa jam sampai beberapa hari; d) Stres berat: terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun; e) Stres sangat berat: terjadi dalam rentang waktu beberapa bulan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan.

Sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah dengan cepat dan tepat, maka buruh perempuan dituntut untuk mampu bekerja keras, memiliki kesabaran dan pandai membagi waktu antara urusan pekerjaan dan rumah tangga serta manajemen keuangan dengan baik (Latif, Juhaepa, & Towuloa, 2018). Jika individu dapat menyeimbangkan kehidupan kerja dan kehidupan keluarga, maka keseimbangan tersebut dapat meningkatkan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan hidup individu tersebut (Soomro, Breiteneker, & Shah, 2018). Keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga dapat diartikan sebagai tingkat kebahagiaan yang dirasakan seseorang ketika mampu menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan keluarga keluarga (Adisa, Gbadamosi, & Osabutey, 2016).

Namun faktanya aktivitas yang padat terkadang sulit untuk diselesaikan, sehingga menjadi penyebab timbulnya luapan emosi yang secara tidak langsung akan menimbulkan permasalahan terhadap buruh perempuan (Latif, Juhaepa, & Tawuloa, 2018). Masalah yang tidak ditangani dengan tepat dan bijaksana, dapat menimbulkan terjadinya stres (Akbar, 2017). Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Oktarina, Krisnatuti, dan Muflikhati (2015) terhadap 120 buruh perempuan yang menunjukkan bahwa sumber stres pada buruh perempuan menikah didapatkan lebih tinggi (77,5%) dibandingkan dengan buruh perempuan lajang (68,6%).

Peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 16 Oktober dan 3 November 2020 terhadap 10 orang buruh perempuan berstatus menikah. Mayoritas subjek memiliki anak lebih dari satu, waktu kerja minimal 5 jam perhari, tinggal bersama suami (suami tidak merantau) dan pekerjaan suami juga sebagai buruh atau pekerjaan tidak tetap. Didapatkan hasil bahwa buruh perempuan sering mengalami susah tidur, perasaan sedih, perasaan khawatir dan cemas karena memikirkan pekerjaan untuk membantu suami memenuhi kebutuhan sehari-hari. Selain itu karena tuntutan pekerjaan yang mengharuskan berangkat pagi dan pulang sore hari membuat subjek merasa bersalah karena meninggalkan anak yang masih kecil. Subjek menjelaskan bahwa merasa mudah marah akibat anak yang rewel ketika merasa lelah sepulang bekerja, sering mengalami migran, mudah letih dan perasaan tidak berdaya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan menggunakan kuesioner DASS sebagai acuan, diperoleh data sebanyak 7 dari 10 buruh perempuan menunjukkan gejala-gejala stres sedang hingga berat, dan 3 subjek lainnya menunjukkan gejala stres ringan. Para subjek yang menunjukkan gejala stres sedang dan berat mengatakan bahwa beberapa minggu terakhir dengan intensitas yang cukup tinggi sering mengalami susah tidur disebabkan karena memikirkan perlengkapan dan kebutuhan anak serta suami sebelum berangkat untuk bekerja, sedih tanpa penyebab yang jelas, merasa tertekan karena pendapatan yang tidak bisa mencukupi kebutuhan, dan sulit untuk memusatkan perhatian atau konsentrasi, sehingga dampak yang dirasakan dari kondisi tersebut individu menjadi mudah marah karena hal-hal sepele, sering bertengkar dengan suami dan komunikasi yang renggang dengan

keluarga. Sedangkan subjek dengan gejala stres ringan mengatakan bahwa cepat merasa lelah, cemas, ketakutan yang berlebihan dan perasaan bersalah terutama pada subjek yang memiliki anak, dengan intensitas yang cukup sering dalam beberapa hari, subjek mengatakan dampak dari kondisi tersebut individu menjadi tidak fokus pada pekerjaan atau aktivitas yang sedang dilakukan karena perasaan cemas dan kekhawatiran yang berlebihan.

Berdasarkan hasil wawancara dampak dari stres yang dirasakan oleh buruh perempuan berstatus menikah ialah sering bertengkar dengan suami karena permasalahan yang sepele, komunikasi yang renggang dengan keluarga, tidak fokus pada aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan dan menjadi lebih mudah marah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sudirman (2018) menunjukkan bahwa stres dapat menyebabkan ketidakharmonisan dalam keluarga yang berujung pada pertengkaran antar pasangan, berujung pada perceraian, kurangnya perhatian, dan komunikasi yang kurang erat dengan anak dan keluarga. Maka penelitian tentang stres pada buruh perempuan berstatus menikah penting untuk diteliti.

Menurut Smet (1994), faktor-faktor yang mengubah pengalaman stres adalah:

- a) Faktor internal, meliputi: usia, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, kecerdasan, tingkat pendidikan, ras, budaya, status ekonomi;
- b) Strategi koping;
- c) Variabel kognitif sosial, meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial dan kontrol pribadi yang dirasakan;
- d) Hubungan dengan lingkungan sosial;
- e) Karakteristik kepribadian.

Dalam penelitian ini peneliti fokus pada faktor karakteristik kepribadian sebagai faktor yang mengubah pengalaman stres. Menurut Davison et al., (2014) mengatakan bahwa pada dasarnya, individu

memiliki kemampuan untuk dapat mengelola stres akibat dari situasi menekan yang dirasakan, atau setidaknya dapat mengurangi perasaan dan meminimalkan efek negatif yang dialami. Tidak semua individu memandang suatu kejadian yang sama sebagai kejadian yang membuat stres. Perbedaan trait dan karakteristik kepribadian mempengaruhi cara individu merespon stres. Bahkan, diantara individu yang menilai suatu situasi sebagai penuh stres, efek stres dapat bervariasi tergantung pada bagaimana individu menghadapi situasi tersebut. Barrick dan Mount (2005) mengatakan bahwa karakteristik kepribadian merupakan fondasi dasar kepribadian individu yang melandasi pemikiran, perasaan, dan perilaku. Maddi (2013) mengungkapkan bahwa kepribadian seseorang mempengaruhi tingkat stres yang dimiliki. Salah satu karakteristik kepribadian yang mampu menetralkan adanya stres ialah *hardiness* (Kreitner & Kinicki, 2014). Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti memilih *hardiness* sebagai variabel yang mempengaruhi tingkat stres.

*Hardiness* atau *hardy personality* merupakan konsep yang dikemukakan oleh Suzanne Kobasa dan Salvatore Maddi untuk menjelaskan mengapa beberapa orang berhasil mencapai tujuan hidupnya, sementara yang lain mengalami kegagalan. Menurut Bartone dkk (1989) *hardiness* merupakan kepribadian yang menjadi dasar atau disposisi seseorang yang memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Sementara Kobasa dkk (1982) mendefinisikan *hardiness* sebagai suatu susunan karakteristik kepribadian sebagai sumber daya yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil dan optimis dalam menghadapi stres dan situasi-situasi yang penuh dengan tekanan. Adapun Aspek-aspek *hardiness* menurut Kobasa (dalam Bartone dkk, 1989) yaitu, a) Komitmen, b) Kontrol, c) Tantangan.



*Hardiness* memiliki efek penyangga atau berfungsi sebagai moderator dari pengaruh stres yang membahayakan terhadap kinerja dan kesehatan individu, yaitu individu dengan *hardiness* tinggi lebih mampu untuk menahan dampak negatif dari stres kehidupan, sehingga memiliki kemungkinan lebih kecil untuk terserang penyakit dibandingkan individu dengan *hardiness* rendah (Kobasa, 1982). *Hardiness* dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kinerja individu di bawah keadaan stres. Adanya *hardiness* pada individu sejatinya mengubah keadaan stres dari yang awalnya berpotensi sebagai ancaman menjadi kesempatan untuk tumbuh (Maddi, 2013).

Individu yang memiliki *hardiness* mampu mengontrol diri dengan baik, memiliki komitmen yang tinggi terhadap aktivitas atau pekerjaan, dan memandang perubahan sebagai tantangan, yang berarti siap menghadapi perubahan yang sedang terjadi (Maddi & Khoshaba, 2005). Oleh karena itu, saat stres individu akan bertahan dan dapat mengatur bagaimana melewati keadaan yang menekan dengan kepribadian *hardiness* yang dimiliki. Bahkan ketika berhadapan dengan apa yang biasanya dianggap sebagai peristiwa yang membuat stres, komitmen, kendali, dan tantangan dapat membuat seseorang tetap sehat. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Simamora (2019) pada perempuan rawan ekonomi sosial bahwa individu yang memiliki *hardiness* mampu mengatasi tekanan-tekanan dalam pekerjaan serta mampu mengelola stres dengan cara mengubah stresor negatif menjadi suatu tantangan yang positif menuju perubahan yang lebih baik. Lebih lanjut Simamora (2019) mengatakan bahwa *hardiness* menjadi bagian dari sikap dan strategi yang dapat memfasilitasi individu untuk dapat tahan menghadapi

stres dalam mencari nafkah dan seorang ibu yang harus mengurus anak serta suami. Atas dasar uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan tingkat stres buruh perempuan berstatus menikah?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah.

### 2. Manfaat penelitian

#### a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi sosial klinis khususnya yang berkaitan dengan *hardiness* dengan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah.

#### b. Manfaat praktis

##### 1. Bagi Buruh perempuan

Diharapkan dapat memberikan informasi tambahan terkait salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan stres, sehingga dapat menjadi antisipasi buruh perempuan dalam menghadapi stres dengan menerapkan *hardiness* yang dimiliki, seperti terlibat aktif dalam segala aktivitas yang dilakukan, tetap optimis, dan siap menghadapi tantangan serta perubahan dalam hidup.

##### 2. Bagi Instansi dan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM)

Informasi dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi lembaga yang *concern* mengembangkan SDM buruh perempuan berstatus menikah agar dapat memberikan program dalam mengurangi tingkat stres.