

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan sebuah bagian dari masyarakat yang memiliki anggota antara lain ayah, ibu, dan anak. Keluarga memiliki ayah atau suami sebagai kepala keluarga, ibu sebagai pengatur rumah tangga, dan anak. Ibu merupakan seorang wanita yang memiliki beberapa peranan penting di dalam sebuah keluarga, yaitu mengatur berbagai macam pekerjaan rumah tangga, mengasuh dan mendidik anak. Hal ini didukung oleh pernyataan Huripah (2017) yang mengatakan ibu dapat membantu kelangsungan hidup anak-anak di masa depan.

Selain itu, ibu tidak hanya berperan ibu rumah tangga tetapi juga dapat membantu perekonomian keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa seorang ibu juga dapat memegang peran sebagai seorang pencari nafkah tambahan dalam keluarga yang merupakan sebuah titik dari munculnya fenomena ibu yang bekerja. Hal ini didukung oleh Krapp & Wilson (2005) yang menyatakan bahwa ibu yang bekerja merupakan individu (ibu) yang tidak hanya mengasuh anak di rumah tetapi juga memiliki pekerjaan di luar rumah sebagai pencari nafkah untuk menghidupi anak.

Menurut Effendy (1990) peranan mencari nafkah dalam keluarga cenderung dilakukan oleh ayah sebagai kepala keluarga, tetapi hal ini dinilai masih kurang apabila hanya mengandalkan penghasilan dari seorang kepala keluarga (Tuwu, 2018). Keadaan tersebut, menyebabkan ibu memilih untuk bekerja demi membantu mencari penghasilan tambahan. Hal ini sejalan dengan hasil riset dari Badan Pusat Statistik (2019) yang dilakukan pada tahun 2015-2019 mengenai TPAK (Tingkat

Partisipasi Angkatan Kerja) dan menunjukkan peningkatan sebesar 3,02% tenaga kerja dari beberapa tahun sebelumnya (2015) dengan jenis kelamin perempuan. Pada tahun 2015 (48,87%), 2016 (50,77%), 2017 (50,89%), 2018 (51,88%), 2019 (51,89%) yang artinya terlihat peningkatan pekerja perempuan dari tahun ke tahun.

Bekerja dapat membantu individu dalam memenuhi kebutuhan pribadi dan keluarga. Bekerja tidak terlepas dari adanya tuntutan pekerjaan yang wajib diikuti oleh pekerja. Tuntutan tersebut secara perlahan menimbulkan beban yang kemudian akan membuat individu menggunakan tenaga dan pikiran yang lebih ekstra. Sebuah tekanan dapat dirasakan oleh ibu dalam melakukan pekerjaan sehingga memicu timbulnya emosi negatif. Tekanan ini diantara lain adalah banyaknya tugas, kelelahan baik fisik maupun psikis, pekerjaan lanjutan di rumah, atau bentuk tekanan lainnya yang dapat memicu kondisi tertekan atau menantang. Hal ini sejalan dengan pernyataan Lazarus (2006) yang menyatakan bahwa emosi negatif dapat dikenal sebagai emosi stres karena mengacu kepada kondisi berbahaya, mengancam, atau menantang. Kondisi tersebut sering dikenal sebagai stres.

Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang mengganggu atau menantang kemampuan *coping* individu (Santrock dalam Yilidz, 2017). Situasi yang timbul akibat peran yang dijalankan, membuat sebagian besar ibu mengalami kondisi stres.

Sarifino (dalam Diputra & Lestari, 2015) menyatakan bahwa wanita dengan peran ganda yang dalam hal ini adalah ibu yang bekerja rentan akan stres, terlihat dari reaksi biologis dan psikologis dengan gejala kognisi (lelah mental, penurunan

rasa percaya diri, kehilangan daya konsentrasi, dan lain-lain), emosi (cemas, bingung, marah, dan lain-lain) dan tingkah laku (menunda pekerjaan, kehilangan nafsu makan, peningkatan agresivitas, dan lain-lain).

Patil (2016) menyatakan bahwa ibu yang bekerja memiliki tingkat signifikansi stres yang lebih tinggi daripada ibu yang tidak bekerja. Seorang ibu yang bekerja memiliki tuntutan untuk bertanggung jawab mengurus serta membina keluarga dengan baik, tetapi dilain sisi juga harus menghadapi tugas yang ada dalam pekerjaan yang menguras tenaga dan pikiran. Hal ini didukung oleh Emmons, Biernat, Teidje, Lang, & Wortman (dalam Taylor, 2017) yang mengatakan bahwa mengatur beberapa peran merupakan suatu hal yang sulit dikarenakan tanggungan rumah dan kerja memiliki beban yang sama berat. Selanjutnya berdasarkan penelitian Apreviadizy & Puspitacandri (2014), ditemukan bahwa stres lebih banyak dialami oleh ibu yang bekerja dibanding ibu yang tidak bekerja. Hal ini karena selain tanggungan pekerjaan di rumah yang menuntut untuk terselesaikan, terdapat tugas pekerjaan di luar rumah yang menambah beban bagi ibu yang bekerja.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh pengamat psikologi sosial dan budaya dari Universitas Indonesia Endang Mariani Rahayu menunjukkan tingkat stres seorang ibu meningkat tiap tahun. Dari hasil survei, 49 persen dari seluruh wanita yang disurvei menunjukkan peningkatan stres wanita telah meningkat selama lima tahun terakhir dibandingkan dengan empat dari 10 pria atau hanya 39 persen. Begitu halnya dengan ibu-ibu di desa juga menderita stres tetapi dengan bentuk lain terutama dipicu masalah ekonomi dan sifat

konsumsi. Sementara itu, sumber stres dari ibu yang tinggal di kota berupa urusan domestik rumah tangga, tuntutan anak di sekolah, kehidupan sosial, jalanan macet hingga masalah di kantor menjadi penyebab (Wulandari, 2017). Stres memang terkadang dapat menghambat seseorang untuk melakukan pekerjaannya dengan baik. Setiap individu memiliki suatu bentuk respon terhadap stres yang dialami. Hal ini biasanya disebut sebagai *coping* stres.

Coping adalah upaya yang dilakukan individu yang berbentuk perubahan pola pemikiran kognitif dan perilaku yang berguna untuk mengatur tuntutan eksternal dan atau internal yang spesifik, dimana tuntutan itu dinilai berat atau melebihi kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut (Lazarus dan Folkman, 1984). Stres yang dialami akan dikelola dengan usaha lewat penggunaan *coping*. Fungsi umum dari *coping* memiliki perbedaan dimana di satu sisi fungsi *coping* adalah untuk menyelesaikan atau mengatur suatu permasalahan yang menyebabkan terjadinya stres dan disisi lain adalah sebagai upaya mengatur emosi yang timbul sebagai respon dari suatu masalah. Fungsi pertama sering disebut sebagai *problem focused coping* dan fungsi lainnya sering disebut sebagai *emotion focused coping* (Folkman & Lazarus dalam Lazarus & Folkman 1984). Menurut Carver (1997) *coping* memiliki 14 dimensi yang terdiri dari *active coping, planning, using instrumental support, behavioral disengagement, self blame, using emotional support, acceptance, positive reframing, venting, religion, humor, denial, self distraction, substance use*.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 5 ibu yang bekerja dengan kisaran usia 25-55 tahun yang dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2021 di Magelang

mengenai reaksi fisik dan emosional serta dimensi *coping* oleh Carver (1997) saat ibu menghadapi masalah, didapatkan data bahwa subjek cenderung memiliki indikasi untuk mengalami gejala fisik seperti pusing, kehilangan selera makan, tidak fokus, mengantuk, mudah berkeringat saat sedang dalam kondisi stres. Selain itu, subjek merasa bahwa muncul emosi seperti marah, sedih, takut, dan juga kesal. Analisa lebih lanjut mengenai dimensi dari *coping* stres menunjukkan bahwa seluruh subjek (5 orang) memenuhi dimensi *active coping* dilihat dari pernyataan subjek untuk mencoba mengatasi masalah secara langsung.

Dimensi *planning* dapat dilihat dari beberapa alternatif lain yang dimiliki subjek untuk memecahkan masalah penyebab stres seperti, 3 subjek memilih membaca buku dan 2 subjek memilih untuk berolahraga. Peran orang lain dalam membantu memecahkan masalah (*using instrumental support*) diakui subjek memang berpengaruh. Pada situasi tertentu, seluruh subjek akan mencari bantuan kepada individu lain saat merasa kesulitan untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Dimensi *using emotional support*, 4 dari 5 subjek merasa mendapatkan *emotional support* seperti ketika subjek didengarkan dan mendapat dukungan dalam bentuk motivasi untuk bersabar dan mencoba untuk tidak menyerah.

Dimensi *religion* dapat dilihat seluruh subjek mendekat kepada Tuhan saat menghadapi masalah yang dirasa sulit. Pada dimensi *denial*, 2 subjek mengaku pernah melakukannya tetapi subjek tidak pernah menolak kenyataan sepenuhnya, 3 subjek lain menyatakan bahwa tidak pernah melakukan hal tersebut. Pada dimensi *acceptance*, seluruh subjek mengaku bahwa subjek menerima semua hal dan permasalahan yang terjadi. Dimensi *venting*, seluruh subjek mengatakan bahwa jika

masalahnya memang dinilai berat, subjek akan melampiaskan perasaannya dalam bentuk seperti menangis, menyendiri, dan 2 diantaranya juga terkadang melampiaskannya kepada anak baik secara sadar maupun tidak sadar. Pada dimensi *behavioral disengagement* dapat dilihat 3 subjek yang menyerah mengatasi permasalahan yang dialami. Hal terjadi karena ungkapan beberapa subjek yang mengatakan bahwa masalah tidak dapat diselesaikan. 2 subjek lain menyatakan bahwa masih ada kemungkinan masalah dapat diatasi dengan pandangan dari individu lain.

Dimensi *self distraction*, seluruh subjek mengaku pernah mengalihkan pikiran dari permasalahan yang dialami dengan melakukan kegiatan yang disukai salah satunya lewat menonton sesuatu yang membuatnya senang. Dimensi *positive reframing*, seluruh subjek melihat masalah sebagai ujian yang mengandung makna atau hikmah tertentu oleh sebab itu, subjek berusaha untuk bersabar dan mencoba memecahkan permasalahan yang dialami pada situasi tertentu. Dimensi *humor*, 3 subjek dapat menjadikan masalah yang dihadapi sebagai bahan candaan untuk mengurangi rasa tertekan dan 2 subjek yang menganggap permasalahan sebagai hal serius yang tidak dapat disepelekan. Mengenai dimensi penyalahan diri sendiri (*self blame*), seluruh subjek merasa terkadang beberapa masalah terjadi karena subjek tidak bisa memberikan waktu lebih kepada keluarga karena tenaga dan pikiran subjek telah terkuras oleh pekerjaan yang digelutinya. Tidak ada subjek yang menggunakan obat-obatan terlarang tetapi 1 subjek pernah mengonsumsi minuman beralkohol untuk menenangkan diri sejenak (*substance use*).

Masalah yang timbul dapat menyebabkan seorang individu yang dalam hal ini ibu yang bekerja merasa tertekan. Oleh karena itu, ibu melakukan upaya-upaya tertentu untuk membantu meringankan beban yang dirasakan seperti berdoa kepada Tuhan, membuat lelucon akan permasalahan yang dihadapi, melampiaskan emosi yang dipendam, dan upaya lainnya. Upaya-upaya tersebut merupakan usaha untuk mengatasi stres yang dikenal sebagai *coping*.

Sebuah usaha untuk mengatasi masalah dapat dibagi menjadi 2 yakni mengatasi masalah secara langsung (*problem focused coping*) dan melakukan regulasi emosi yang timbul karena permasalahan (*emotion focused coping*). Poin penting mengenai kedua fungsi *coping* adalah bahwa keduanya jarang untuk dipisahkan. Selain itu, hubungan dari keduanya merupakan suatu keseimbangan antara tindakan dan pikiran mengenai kenyataan yang ada di lingkungan serta membuat apakah suatu usaha *coping* tersebut berhasil atau tidak. Lazarus (2006) menyarankan untuk tidak memandang fungsi dan strategi sebagai hubungan sebab akibat melainkan sebagai suatu hal yang memiliki hubungan kompleks satu sama lain yang menghubungkan pikiran dan tindakan yang ditujukan untuk mengembangkan hubungan yang bermasalah di lingkungan.

Perlu diketahui bahwa, individu (ibu) membutuhkan lebih dari satu jalan untuk melakukannya atau fleksibel dengan situasi yang ada. Hal ini dapat dilakukan oleh ibu lewat penggunaan fungsi *coping* yang ada menurut Lazarus (1984) yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion focused coping*. Oleh karena itu, seseorang (ibu) yang dapat mengalihkan strategi *coping* untuk memenuhi sebuah tuntutan dalam situasi tertentu dapat melakukan *coping* lebih baik terhadap stres daripada

individu yang tidak dapat (Chen, Miller, Lachman, Gruenewald, & Seeman, dalam Taylor, 2017).

Utamingtias, Ishartono, & Hidayat (2016) menyatakan bahwa coping yang dilakukan oleh individu dapat berupa *coping* dalam bentuk positif ataupun negatif. Hal ini juga dapat dilihat dari beberapa dimensi coping stres oleh Carver (1997). Terdapat dimensi dengan sifat positif sebagai contoh *active coping*, *religion*, *planning* dan juga dimensi dengan sifat negatif seperti *denial*, *behavioral disengagement*, serta *substance use*. Oleh karena itu, sebuah pertimbangan perlu dilakukan individu dalam upaya *coping* yang dilakukan karena *coping* tersebut dapat menguntungkan individu atau merugikan individu.

Ibu yang bekerja memiliki tuntutan baik di rumah maupun di luar rumah. Tuntutan tersebut merupakan sebuah tanggungan yang dimiliki oleh ibu bekerja dan dapat menguras tenaga dan pikiran. Hal tersebut secara perlahan dapat menjadi beban yang membuat ibu mengalami kondisi stres. Kondisi ini dapat diatasi dengan melakukan usaha pemecahan masalah yang dikenal sebagai *coping*. Individu memiliki cara berbeda-beda dalam melakukan pemecahan masalah melalui tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya dengan pertimbangan lain yang juga menjadi dasar individu untuk memilih cara tertentu yang digunakan untuk menghadapi masalah atau sumber stres. Berdasarkan dari uraian di atas, peneliti mengajukan rumusan masalah, “Bagaimanakah tingkat *coping* stres pada ibu yang bekerja?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *coping stres* pada ibu bekerja

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan pemikiran mengenai *coping* stres pada ibu bekerja dan pembaca dibidang Psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Klinis.

b. Manfaat Praktis

- 1) Untuk Subjek : Memberikan informasi mengenai coping stres dan jenisnya yang diharapkan dapat membantu ibu yang bekerja dalam melakukan *coping* dengan maksimal untuk menghadapi kondisi stres sehingga ibu dapat mempertahankan atau meningkatkan kemampuan *coping* stres yang dimiliki.
- 2) Untuk Peneliti : Menambahkan pengetahuan mengenai *coping* dan jenisnya untuk membantu penelitian dengan topik serupa.