

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Pada zaman modern ini, sudah bukan hal yang asing lagi untuk melihat seorang wanita bekerja dalam bidang yang sama dengan seorang pria. Partisipasi Wanita dalam transisi yaitu Wanita secara langsung menjadi tenaga kerja aktif dalam kegiatan ekonomis (mencari kerja) berbagai kegiatan sesuai dengan keterampilan dan pendidikan yang dimiliki serta lapangan pekerjaan yang tersedia (Akbar,2017).

Karena terus berkembangnya zaman, peluang kerja untuk wanita semakin besar. Hal ini juga disebabkan tuntutan pekerjaan yang lebih memerlukan sifat-sifat yang biasanya ada pada wanita, contoh sifat-sifat yang lebih melekat kepada perempuan seperti ketekunan, ketelitian, ataupun kesabaran dan kelembutan (Yuliana,2018). Meskipun demikian, perempuan tidak pernah lepas dari stereotype dimana perempuan harus tetap mengurus rumah tangga. Perkembangan ekonomi di Indonesia yang semakin pesat yang membuat kebutuhan rumah tangga semakin tinggi juga menjadi salah satu factor seorang seorang Wanita untuk bekerja (Ruslina,2014).

Hal ini membuat perempuan akhirnya menerima peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan wanita karir. Adanya tuntutan peran ganda yang diterima

oleh seorang ibu bekerja tentu saja menambah beban kerja bagi seorang wanita. Dengan memiliki peran ganda ini, perempuan diharapkan untuk bisa membagi waktu dengan benar untuk bisa menjalankan perannya sebagai ibu dan sebagai wanita karir dengan maksimal. (Septianingrum, 2020).

Gabungan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab pada rumah tangga inilah yang sering kali memunculkan stres pada seorang ibu bekerja. Stres kerja merupakan psikologis yang ditimbulkan oleh tubuh terhadap tekanan-tekanan dan tuntutan-tuntutan dari pekerjaan yang melebihi kemampuan yang dimiliki oleh individu, baik berupa tuntutan fisik atau lingkungan dan situasi sosial yang mengganggu pelaksanaan tugas dan dapat menimbulkan perubahan fungsi fisik serta psikis yang normal sehingga dinilai membahayakan dan tidak menyenangkan (Ardian, 2019). Hasil survei yang dilakukan *American Psychological Association* Pada tahun 2019 terhadap 1.501 responden menemukan 60% perempuan mengalami stress yang diakibatkan oleh hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaannya.

Dalam penelitian Nanda Rafidah (2020) disebutkan jam kerja yang kurang untuk menyelesaikan tugas-tugas dikantor, sehingga terpaksa menyelesaikan dirumah padahal subjek juga bertanggung jawab menjadi ibu dirumah, pekerjaan kantor yang mengganggu *domain* keluarga ini akhirnya menimbulkan stres pada subjek. Untuk memperkuat penelitian tentang stress kerja

yang dialami seorang ibu yang bekerja, peneliti mengumpulkan data dengan melakukan wawancara terhadap beberapa subjek.

Untuk memperkuat penelitian tentang stress kerja yang dialami seorang ibu yang bekerja sebagai wanita karir, peneliti mengumpulkan data dengan melakukan wawancara terhadap beberapa subjek. Wawancara dilakukan dengan ibu rumah tangga yang bekerja sebagai guru pada SMA swasta di Jayapura, Papua dan memiliki satu anak berusia 1 tahun, Ibu ES(27) menceritakan, setelah menjadi ibu rumah tangga, banyak pekerjaan kantor yang akhirnya tidak dapat diselesaikan dengan tepat waktu, hal ini disebabkan ibu elis harus membawa anak pertamanya yang masih balita ke kantor karena tidak ada yang menjaga anak bungusnya dirumah. Ibu ES yang bekerja sebagai guru di sebuah SMA swasta di Jayapura juga mengatakan perasaan menjadi lebih sensitif terhadap murid-muridnya dan terkadang meluapkan emosinya kepada muridnya jika mereka tidak mau mendengar perkataan ibu ES. Ibu ES juga bercerita bahwa dia sering menunda pekerjaannya karena harus pulang duluan , hal ini dia lakukan karena takut anaknya merasa kelelahan jika berlama-lama didaerah sekolah yang ramai dan juga berisik.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan ibu Y (45) yang bekerja sebagai admin logistic kargo Citilink cabang Sentani, dan memiliki dua orang anak yang berusia 20 dan 18 tahun. Ibu Y menceritakan bahwa dia sering mengalami stress selama bekerja yang disebabkan oleh tekanan yang dirasakan

selama bekerja. Ibu Y selalu pergi berkerja jam 5 subuh hal ini membuat munculnya rasa bersalah terhadap anak-anaknya karena tidak dapat menyapa anak-anaknya sebelum bekerja dan juga tidak sempat membuatkan sarapan. Ibu Y juga bercerita bahwa dia tidak dapat mengontrol emosinya dan seringkali membentak bawahan yang berbuat kesalahan. Emosi yang dirasakan oleh Ibu Y di kantor terkadang terbawah sampai dirumah, sehingga ibu Y sering kali membentak anak-anaknya untuk hal-hal sepele seperti tidak mencuci piring kotor yang digunakan untuk makan.

Subjek selanjutnya yaitu ibu PL (32) dengan pekerjaan sebagai Staff di perusahaan penerbangan perintis Kab Jayapura, dan memiliki satu anak berusia 5 tahun. Ibu PL bercerita bahwa dia jarang mengalami stress selama bekerja. Tetapi yang membuat dia kesulitan selama bekerja adalah adanya senioritas di tempat pekerjaan, dimana terkadang yang senior meminta dibuatkan minum seperti teh atau kopi kepada staf yang junior, hal ini membuat ibu PL sering kali menunda pekerjaanya atau jarang pergi ke kantor. Ibu PL sendiri tidak merasa keberatan dengan peran ganda yang dia terima, hal ini disebabkan karena dia memiliki satu baby sitter dan satu asisten rumah tangga yang membantunya dirumah.

Subjek ke 4 yaitu ibu FR (24) dengan pekerjaan sebagai admin online shop dan memiliki seorang anak berusia 3 tahun. Ibu FR merupakan single mother. Ibu FR bercerita bahwa menjadi single mother sambil bekerja bukanlah hal yang mudah. Sebagai seorang yang bekerja sebagai admin online shop, ibu FR

bercerita bahwa hal tersebut cukup membutuhkan kesabaran yang besar. Hal ini disebabkan dia menghadapi begitu banyak jenis orang yang memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Sering kali, dia harus menghadapi komplain dari customer yang kurang puas dengan produk yang dijual dengan kata-kata yang kurang pantas.

Hal ini membuat berat badan ibu FR turun drastis, dia sering kali memikirkan komentar-komentar jahat yang diterima meskipun dia tidak mengambil adil langsung dari pembuatan produk yang dia jual, dan merasa tidak adil. Ibu FR juga mengaku kurang dekat dengan teman-teman kantornya, karena dia harus langsung pulang kerumah setelah kerja, dan tidak memiliki waktu untuk berkumpul dengan teman kantornya, karena dia harus menjaga anaknya dirumah. Hal ini membuat ibu FR menjadi merasa rendah diri jika berada di kantor.

Subjek ke lima yaitu, Ibu JK (32) , ibu JK merupakan seorang pegawai bank Papua cabang babarsari, dan memiliki dua orang anak yang berusia 2 tahun dan 5 bulan. Ibu JK bercerita bahwa semenjak dia kembali dari cuti setelah melahirkan, dia seringkali ketiduran saat bekerja karena harus terjaga semalaman untuk menyusui bayinya yang baru lahir. Ibu JK juga sering merasa cepat tersinggung dengan candaan teman-teman sekantornya . Ibu JK juga sering kali merasa bahwa dia menjadi kurang ramah kepada nasabah yang dia temui, dan kadang tidak sadar akan hal itu. Hal ini akhirnya membuat ibu JK merasa frustrasi terhadap dirinya sendiri.

Hasil wawancara dari kelima subjek diatas, ditemukan aspek-aspek yang ada didalam stres kerja, yakni: Tidak dapat menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, kehilangan berat badan secara drastis, kehilangan minat untuk bekerja karena konflik dengan rekan kerja, kecemasan yang muncul karena harus menerima komplain dari konsumen, dan juga konflik peran ketika seorang guru yang harusnya berada disekolah hingga jam sekolah selesai terpaksa pulang duluan karena takut anaknya yang masih balita kelelahan. Hal ini menjadi perhatian utama karena jika kondisi stress kerja ini tidak diatasi, akan sangat berpengaruh terhadap performa individu dalam melakukan pekerjaannya.

Selain itu, hasil survey kepada 23 ibu bekerja dalam penelitian (Alifah, Lukan, & Anwar 2023) menunjukkan bahwa ibu bekerja merasakan peningkatan sebesar 12,9% pada indikator kelelahan fisik, 4,3% pada indikator sering marah, 8,6 % pada indikator kecemasan, 17,2% pada indikator kobasanan dalam bekerja, 17,2% pada indikator menurununanya produktifitas, dan 4,9% pada indikator sulit makan. Data diatas menunjukkan bahwa ibu bekerja merasakan seluruh gejala stres kerja dalam 3 aspek yaitu, Psikologi, Fisiologi, dan perilaku.

Terdapat dua jenis stress, yaitu stress positif atau *eustress* dan stress negative atau *distress*. Stress positif merupakan stress yang dapat menimbulkan dorongan kepada individu untuk bisa menyelesaikan pekerjaan ataupun masalah

yang sedang mereka hadapi. Sebaliknya, stress negative dapat menimbulkan pengaruh yang buruk dalam diri seorang individu, contohnya penurunan kinerja dalam melakukan pekerjaan (Ruslina, 2014). Dari hasil penelitian diatas dapat dilihat subjek mengalami stres yang cenderung negatif.

Stres yang terlalu berlebihan dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk menghadapi lingkungannya. Stress kerja merupakan hasil interaksi individu dengan lingkungan kerjanya. Menurut Greenberg (dalam Yurista. Bakar,& Mirza, 2011) Stress kerja merupakan kombinasi dari berbagai sumber-sumber stress pada pekerjaan, karakteristik individu hingga organisasi. Menurut Luthans (dalam Akbar, 2013) stress kerja merupakan suatu respon adaptif pada suatu respon yang menekan pada lingkungan kerja, dan dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, hingga perilaku individu yang menjadi bagian dalam organisasi. Penyebab dari stress kerja ini dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal, yaitu factor yang berasal dari dalam diri individu seperti proses berpikir dan pola pikir individu dan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari lingkungan individu bekerja.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi stress kerja. Sebagian besar stressor bersifat psikososial. Penilaian kognitif individu terhadap suatu stressor dapat berbeda, penilaian tersebut dapat mempengaruhi bagaimana respon individu terhadap suatu stressor akan berakibat negative atau positif. Menurut Greenberg

(dalam Steven, 2019) faktor stress kerja meliputi efikasi diri, kecerdasan emosi, dan factor kepribadian individu.

Menurut Gibson (dalam Febriana, 2013) salah satu faktor yang mempengaruhi stress kerja adalah beban kerja yang berlebihan, beban kerja yang berlebihan ini tidak hanya membuat individu merasa lelah secara fisik, namun individu tersebut juga dapat merasa lelah secara emosi. Faktor lain yang menyebabkan semakin tingginya stress kerja merupakan rendahnya kemampuan yang dimiliki untuk mengelola perasaan atau lebih sering dikenal sebagai kecerdasan emosi (Abdillah & Rahmat, 2017). ). Dalam dunia kerja, tantangan psikologis tidak hanya berasal dari beban kerja, tetapi juga dari interaksi sosial, tekanan waktu, multi-tasking, dan konflik peran terutama bagi individu yang memiliki peran ganda seperti ibu bekerja. Penelitian telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih adaptif, seperti *problem-focused coping* dan *emotional-regulation* yang berperan besar dalam mengurangi stres kerja (Schutte, Malouff, & Thorsteinsson (2015)).

Faktor yang dapat mempengaruhi stress kerja yaitu kecerdasan emosi dan efikasi diri (Wulandari, Yulianeu & Warso, 2017). Goleman menjelaskan bahwa emosi yang sering dialami wanita adalah cemas dan takut, sedangkan Wanita yang cerdas secara emosional cenderung memiliki sikap tegas dan memandang dirinya secara positif dan mampu menyesuaikan diri dengan beban

stress. Stres sering kali dikaitkan dengan emosi, dan jika seseorang yang dapat mengendalikan emosi dengan baik dan benar, maka tingkat stress dapat dikendalikan dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman (dalam Prihandani, 2018) bahwa emosi-emosi itu yang akan menentukan keberhasilan seseorang dalam kehidupan.

Goleman menjelaskan bahwa kecerdasan emosi turut mengambil bagian dalam keberhasilan seseorang. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan, memahami dan mengidentifikasi emosi pada diri sendiri dan individu lain, serta menggunakannya dalam berpikir, bersikap dan bertindak. Kecerdasan emosional juga digunakan untuk menyesuaikan diri, mengendalikan amarah, empati, kemandirian, dan kemampuan memecahkan masalah antar individu.

Goleman (dalam Yurist, Bakar, & Mirza 2018) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner sebagai definisi dasar tentang kecerdasan emosi dan memperluas kemampuan tersebut ke dalam lima aspek yaitu, Kesadaran diri, kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan memahami semua proses yang terjadi dalam dirinya termasuk perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakannya. Aspek ini merupakan dasar dari segala aspek-aspek dimana aspek kesadaran diri akan membantu tercapainya aspek yang lain. Kesadaran diri berarti waspada terhadap suasana hati, jika individu kurang

waspada terhadap suasana hatinya sendiri, individu akan lebih mudah dikuasai oleh emosi.

Walaupun kesadaran diri belum menjamin penguasaan emosi, tetapi menjadi salah satu prasyarat penting untuk bisa mengendalikan emosi sehingga individu mampu menguasai emosi. Pengaturan diri, yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang ada pada dalam dirinya. Pengaturan diri juga merupakan cara seorang individu untuk menangani perasaan yang ada dalam dirinya agar perasaan tersebut dapat terungkap dengan tepat. Motivasi, yaitu kemampuan individu untuk bisa memotivasi dirinya sendiri meskipun dalam keadaan putus asa. Individu dapat tetap berpikir positif dan mampu menumbuhkan optimisme dalam hidupnya.

Aspek ini dapat membantu individu untuk dapat terus semangat dan tidak mudah putus asa saat sedang menghadapi masalah. Empati, yaitu kemampuan individu untuk bisa mengenal orang disekitarnya. Empati membantu individu untuk bisa memahami perasaan, pikiran, dan tindakan orang lain sesuai dengan pandangan orang tersebut. Dengan empati individu diharapkan dapat lebih peka kepada perasaan dan pikiran orang lain walau hanya melalui bahasa non-verbal seperti ekspresi ataupun intonasi bicara orang tersebut. Membina hubungan dengan orang lain, dengan membangun hubungan yang baik dengan orang lain, seorang individu diharapkan dapat mampu mempertahankan hubungan sosial dengan orang lain dan mampu menangani masalah personal antar individu secara

lebih efektif. Kemampuan ini akan membantu individu untuk bisa lebih menghormati hak-hak orang lain.

Seorang ibu rumah tangga yang bekerja selalu berhubungan dengan banyak orang dan memiliki tuntutan pekerjaan yang tinggi. Tuntutan pekerjaan seperti harus mengurus rumah tangga, melayani suami dan anak serta menjadi karyawan yang bertanggung jawab atas perusahaan atau instansi tertentu tentu tidak mudah. Oleh sebab itu seorang ibu rumah tangga yang bekerja harus memiliki kecerdasan emosi untuk membantunya mengatur emosi dengan tepat. Sesuai dengan uraian diatas bahwa kecerdasan emosi membantu individu untuk mengontrol dirinya , seorang ibu rumah tangga membutuhkan kecerdasan emosi agar bisa menyesuaikan dan berbaur sesuai lingkungannya.

Kemampuan seperti berpikir, merasakan emosi, dan bertindak ditentukan oleh kecerdasan emosional seseorang. Kecerdasan Emosi yang merupakan kemampuan individu untuk bisa mengenali, memahami dan mengendalikan emosinya sangat berpengaruh pada bagaimana individu dapat meminimalisir stress yang dihadapi.

Stres kerja sering dikaitkan dengan emosi. Hal ini disebabkan karena jika seseorang dapat mengendalikan dan mengontrol emosi, maka semakin kecil kemungkinan seseorang untuk mengalami stress. Bila seseorang cerdas secara emosional maka individu dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi

dalam hidupnya, termasuk ketika bekerja akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan segala perubahan yang terjadi.

Dalam penelitian Prihandani(2018), ditemukan hasil semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki seorang ibu bekerja maka semakin rendah stress yang dialami, demikian juga sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi yang dimiliki, maka semakin tinggi seorang ibu mengalami stress. Dalam penelitian Rangki dan Alifariki (2019) dengan subjek Perawat ICU, ditemukan hasil semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka kemungkinan untuk mengalami stress akibat pekerjaannya semakin rendah.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan stress kerja pada ibu bekerja.

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Kerja Pada Ibu Bekerja.

### **2. Manfaat**

- a. Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan tambahan ilmu pengetahuan atau informasi mengenai kajian teoritis

khususnya psikologi klinis mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dengan stress kerja

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian adalah untuk memberikan informasi dan tambahan pengetahuan mengenai kecerdasan emosi dan stress kerja. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi para ibu bekerja mengenai kecerdasan emosi dalam kaitannya pada stress kerja.

