

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Ibu adalah sebagai sentral dalam perkembangan awal anak, sedangkan kedudukan Ayah hanya bersifat peran sekunder saja, suami semata-mata sebagai pendorong moral bagi istri, ibu bisa memberikan air susunya dan memiliki hormon keibuan, yang menentukan tingkahlaku terhadap anak (Gunarsa, 2000).

Kemajuan dan peningkatan jumlah kaum wanita yang sangat pesat di dunia kerja memang sudah bukan persoalan baru. Bagi wanita pekerja, bagaimanapun mereka juga adalah ibu rumah tangga yang sulit lepas begitu saja dari lingkungan keluarga (Anoraga, 2010). Wanita yang bekerja dan mengurus rumah tangga hakekatnya lebih memfokuskan pada upaya untuk memberikan perhatian dan kesejahteraan keluarga dan lingkungan, karena wanita yang bekerja dan mengurus rumah tangga pasti tidak nyaman apabila hanya sebatas memberi perhatian pada kepentingannya sendiri (Suharsono & Guritno, 2006).

Ketika wanita memilih untuk menjalani sebuah pekerjaan, terutama bagi wanita yang sudah menikah akan memiliki peran ganda yang dapat menimbulkan persoalan baru yang lebih kompleks dan rumit sehingga tugas wanita menjadi lebih banyak. Disamping tuntutan untuk memenuhi kewajibannya di dalam rumah tangga, wanita juga memiliki beban untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya di dalam pekerjaan (Ermawati, 2016). Banyak persoalan yang dialami oleh para wanita (ibu rumah tangga) yang bekerja di luar rumah, seperti mengatur

waktu dengan suami dan anak hingga mengurus tugas-tugas rumah tangga dengan baik. Ada yang dapat menikmati perannya sebagai ibu rumah tangga sekaligus sebagai tulang punggung keluarga, namun ada yang merasa kesulitan sehingga tak pelak persoalan rumit kian berkembang dalam kehidupan sehari-hari (Putrianti, 2007).

Pada akhirnya pekerjaan bisa menjadi sumber ketegangan atau *stressor* yang besar bagi para ibu sekaligus sebagai istri yang bekerja, karena mereka tertekan dengan dua peran yang dijalannya. Mulai dari pimpinan yang tidak bijaksana, beban kerja yang berat, ketidakadilan yang dirasakan di tempat kerja, rekan-rekan yang sulit bekerjasama, waktu kerja yang sangat panjang, tuntutan dari keluarga dalam menjalani peran sebagai seorang ibu, ataupun ketidaknyamanan psikologis yang dialami akibat dari problem sosial-politis di tempat kerja. Maka dari itu tekanan tersebut dapat menimbulkan masalah penyesuaian dan dapat menjadi stres yang hebat dan membuat ibu menjadi amat lelah sementara kehadirannya masih sangat dinantikan oleh keluarga di rumah (Triaryati, 2003).

Stres menurut Bartsch dan Evelyn (2005) adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup. Dalam pengertian tersebut jelas perlu adanya strategi dalam menghadapi stres agar seseorang mampu melanjutkan hidupnya dengan sehat. Ketika individu mengalami stres seringkali tidak memiliki kemampuan mengatasi atau melakukan strategi

dengan tepat, sehingga permasalahan yang dihadapi tidak mampu diselesaikannya.

Dodds (2003) mengidentifikasi dua orientasi strategi coping dalam keluarga, yaitu *functional coping* dan *disfunctional coping*. *Functional coping* cenderung menurunkan tingkat stres yang dialami, sedangkan *disfunctional coping* cenderung meningkatkannya. *Functional coping* membantu memelihara keutuhan sistem keluarga dengan menjaga kepuasan seluruh anggota keluarga; sedangkan *disfunctional coping* cenderung merusak keutuhan sistem keluarga karena para anggotanya mendapatkan sedikit saja kepuasan dari situasi yang dialami dan membuat para anggotanya menjadi tidak bahagia.

*Coping stress* menjadi salah satu mekanisme pertahanan dalam diri individu saat menghadapi masalah. Mekanisme *coping* terbentuk melalui proses belajar dan mengingat, yang dimulai sejak awal timbulnya stres dan saat mulai disadari dampak stres tersebut (Slamet, 2012).

Kemampuan belajar ini tergantung pada kondisi eksternal dan internal. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan Lazarus (2000) yang menyebutkan bahwa *coping stress* merupakan upaya kognitif dan tingkah laku untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang khusus dan konflik diantaranya *coping stress* dinilai individu sebagai beban dan melampaui batas kemampuan individu tersebut.

Taylor (2009) mengatakan bahwa kesuksesan *coping* tergantung faktor individu pada sumber daya *coping*. Sumber daya internal adalah gaya *coping* dan

atribut personal. Sumber daya eksternal meliputi uang, waktu, dan dukungan sosial serta kejadian lain yang mungkin terjadi pada saat yang sama. Semua faktor ini saling berinteraksi dalam mempengaruhi sistem *coping*. Sehingga poin keberhasilan *coping* bergantung jika usaha *coping* bisa mereduksi kegelisahan dan indikatornya, seperti detak jantung, denyut nadi atau gejala lainnya dan seberapa cepat orang bisa kembali ke aktivitas normalnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahboleh (2013) menemukan bahwa kemampuan dalam memecahkan masalah meningkatkan respon aktif dari *coping* dengan meningkatnya sikap positif yang mendorong terjadinya perubahan positif dalam proses *coping* itu sendiri. Dalam proses terjadinya keberhasilan *coping stress*, kemampuan memecahkan masalah akan mendorong individu dalam orientasi masalah serta konstruk psikologis yang positif seperti kontrol internal, optimisme, serta afeksi positif. Mahboleh (2013) juga menyatakan kemampuan memecahkan masalah akan mendorong terciptanya kondisi psikologis yang positif pada diri individu, kemampuan menguasai dan mengendalikan diri, juga meningkatnya kepuasan hidup.

Faktor *coping* sangat diperlukan untuk individu, faktor *coping* akan memfasilitasi *coping* itu mencakup sumber-sumber personal yaitu karakteristik pribadi yang relatif stabil seperti *self-esteem* atau keterampilan sosial dan sumber-sumber lingkungan seperti dukungan sosial dan keluarga atau sumber finansial. Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi (Mutadin, 2002).

Menurut Lazarus dan Folkman (2000), dalam melakukan *coping* seorang individu bergantung pada sumber daya tersedia yang dapat digunakan atau juga terdapat sumber daya yang menghambat individu dalam melakukan *coping*, yaitu :

- a) kesehatan dan energi diperlukan; jika orang yang sakit dan kelelahan akan mengerahkan energi yang lebih sedikit untuk melakukan *coping* dibandingkan dengan orang yang sehat,
- b) keyakinan positif; memandang secara positif pada diri sendiri dapat dijadikan sebagai sumber psikologis yang penting untuk melakukan *coping* dalam menghadapi kondisi yang sulit,
- c) kemampuan dalam menyelesaikan masalah meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisis situasi dengan tujuan untuk mengidentifikasi masalah agar dapat menguraikan langkah-langkah alternatif, mempertimbangkan langkah-langkah yang akan dilakukan, memilih dan mengimplementasikan langkah yang akan diterapkan,
- d) kemampuan sosial; kemampuan yang ditujukan untuk berkomunikasi dan berperilaku dengan orang lain dalam cara yang efektif dan tepat secara sosial, kemampuan sosial juga memfasilitasi untuk berkoordinasi dengan orang lain untuk menyelesaikan masalah, meningkatkan kemungkinan untuk saling mendukung, dan memberikan kontrol yang lebih dalam interaksi sosial.
- e) dukungan sosial; memiliki dukungan dari orang lain secara emosional, informasional dan/atau dukungan secara nyata akan menjadi sumber *coping* berguna dalam menghadapi situasi stres.
- f) kemampuan materi, Kemampuan ini ditujukan untuk berkomunikasi dan berperilaku dengan orang lain dalam cara yang efektif dan tepat secara sosial, kemampuan sosial juga memfasilitasi untuk berkoordinasi dengan orang lain untuk menyelesaikan masalah, meningkatkan

kemungkinan untuk saling mendukung, dan memberikan kontrol yang lebih dalam interaksi sosial.

Hal ini diperkuat dengan apa yang terjadi di lapangan, berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 19 Desember 2019, 25 Desember 2019, dan 7 Januari 2020 dengan melibatkan responden wanita yang bekerja sekaligus mengurus rumah tangga yang diwawancarai seputar *coping stress*, yaitu subjek S, H, dan M.

Wawancara awal yang dilakukan penulis kepada responden S yang berusia 36 tahun, wanita yang memiliki empat orang anak yang bekerja sebagai Administrasi di sebuah klinik kecantikan, sedangkan suami S bekerja di luar Jawa. Keadaan itu membuat semua pekerjaan yang ada di rumah dikerjakan sendiri oleh S. Pada wawancara tanggal 19 Desember 2019 S mengatakan bahwa dalam mengatasi masalah berusaha tetap tenang dalam menghadapinya. Yang sering dikeluhkan Subjek S adalah kesehatan fisik yang selalu menurun, hal itu disebabkan minimnya waktu istirahat sehingga kesehatan fisik sering kali membuat stres S. Dari kesehatan fisik tersebut membuat pandangan S menjadi negatif, dengan tekanan pekerjaan rumah yang menumpuk membuat S sering pulang pergi ke dokter. Kelelahan dalam mengurus keluarga membuat S sulit mengelola masalah, Subjek S sering marah kepada anak beserta suaminya ketika di rumah. Keadaan tersebut membuat S merasa kesulitan mengelola stres yang dialami. Kemudian S juga merasa pesimis dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri, S merasa butuh orang lain dalam membantu penyelesaian masalah yang dihadapi.

Wawancara kedua dilakukan pada Subjek H. Subjek H bekerja sebagai staff sekolah anak berkebutuhan khusus (ABK), H telah bekerja selama kurang lebih 6 tahun yang memiliki 4 orang anak yang masih bersekolah serta suami yang memiliki usaha. Menurut penuturan H dalam kesehariannya bekerja dia sering mengalami kecemasan membuatnya merasa tidak nyaman ketika mengalami masalah seperti harus menangani beberapa ABK yang sulit dikondisikan. Kecemasan yang seringkali diderita oleh H mengakibatkan dirinya, sering terlambat masuk kerja, dalam hal menghadapi masalah sering terburu-buru dalam mengambil sikap. Masalah yang timbul dari lingkungan kerja membuat Subjek bersikap emosional ketika di rumah. Luapan stres di lingkungan kerja dialihkan Subjek H di keluarganya. Subjek H sering kali marah ketika di rumah, yang paling sering mendapatkan luapan itu adalah sang suami dan anak. Selain itu, H menilai kemampuan penyelesaian masalahnya kurang cepat sehingga H membutuhkan kemampuan sosial dalam ikut serta menyelesaikan masalahnya.

Subjek ketiga adalah berinisial M dengan usia 28 tahun, seorang guru les mata pelajaran Bahasa Inggris di kabupaten Kudus yang memiliki 1 orang anak laki-laki, yang masih sekolah di taman kanak-kanak dengan usia 5 tahun. Dan suami yang bekerja di perusahaan swasta. Untuk jam kerja subjek M mengambil kerja (les) 13.00-21.00 WIB. Terutama ketika konsentrasi mengajar harus dibagi dengan buah hati, tak pelak hal ini membuat dirinya stres dan mudah lelah. Konsekuensi lain yang timbul adalah kurangnya waktu tidur, pekerjaan rumah yang menumpuk Berulang kali Subjek M berusaha untuk mengkondisikan dirinya supaya kewajiban yang diemban tidak mengganggu keadaan psikisnya. oleh

karena itu subjek M sangat terbantu jika ada yang membantu dalam proses pengasuhan. subjek M mampu mengkondisikan masalah tetapi perlu adanya dukungan dari suami atau orang terdekat agar semua pekerjaan mampu diselesaikan dengan baik. Kondisi ekonomi yang kurang dikarenakan Subjek M beserta suaminya sedang proses pembangunan rumah yang belum selesai. Subjek M adalah type orang Ketika memiliki masalah sering dipendam.

Hasil penelitian dari Herbst (2006) yang berjudul *Personality, Sense of Coherence and the Coping of Working Mothers* menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara strategi *coping*, emosi yang stabil, dan berpikir positif terhadap peran ganda ibu yang bekerja di luar rumah.

Taylor, dan Seeman (2003) yang berjudul *Accounting for Changes in Social Support Among Married Older Adults: Insights From the MacArthur Studies of Successful Aging* mengatakan bahwa faktor yang dapat membantu dalam *coping stress* salah satunya ialah dukungan sosial mampu memberikan efek yang positif bagi kesehatan dan kesejahteraan individu. Dukungan sosial menjadi hal yang penting dalam mengelola *coping stress*, dengan adanya dukungan sosial individu dapat mengubah *stress* negatif menjadi positif.

Berdasarkan penjelasan di atas keberadaan faktor *coping stress* mempengaruhi semakin parah atau membaiknya keadaan *stress* yang dialami individu, dalam hal ini ibu yang bekerja. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* pada ibu yang bekerja.

## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian di atas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor- faktor yang mempengaruhi *coping stress* pada ibu yang bekerja.

### C. Manfaat Penelitian

#### 1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan masukan bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis mengenai faktor *coping stress* pada ibu yang bekerja.

#### 2. Praktis

- a. Bagi ibu bekerja, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan untuk lebih memahami faktor *coping stress*.
- b. Untuk peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya tentang faktor *coping stress* pada ibu bekerja serta pengembangan hal lain terkait *coping stress* pada ibu yang bekerja.