

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring perkembangan zaman, perkembangan dan pertumbuhan ekonomi terjadi dengan sangat pesat. Hal ini mendorong wanita untuk ikut serta dalam pemenuhan kebutuhan rumah tangga. Wanita yang pada zaman dahulu hanya berperan sebagai ibu rumah tangga saat ini dituntut untuk dapat memberikan kontribusi lebih, tidak hanya terbatas pada pelayanan terhadap suami, mengasuh dan membesarkan anak, serta menjadi pengurus rumah tangga. Saat ini posisi perempuan yang sudah menikah telah berubah secara signifikan dan memasuki dunia kerja menjadi wanita pekerja yang sukses, dan ibu serta istri disaat yang bersamaan (Kartika, 2016).

Sekarang ini, di Indonesia sudah semakin banyak jumlah wanita yang bekerja. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) per tahun 2020, jumlah pencari kerja wanita yang terdaftar di seluruh Indonesia sebesar 3.564.307 jiwa, dengan jumlah pemenuhan tenaga kerja wanita sebesar 1.066.572 jiwa atau setara dengan 37% dari jumlah keseluruhan pemenuhan tenaga kerja yaitu sebesar 2.901.034 jiwa. Data tersebut menggambarkan jika jumlah pekerja wanita juga dapat dikatakan banyak partisipasinya dalam hal memenuhi kebutuhan pekerja di Indonesia pada tahun 2020. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa seiring kehidupan yang semakin modern, wanita juga diberikan kesempatan untuk ikut memberi sumbangan lebih daripada hanya sekadar sebagai ibu rumah tangga.

Menurut Hanum (2015) ibu bekerja melakukan aktivitas yang dapat menghasilkan gaji ataupun pendapatan untuk menambah keperluan ekonomi keluarga, ibu bekerja adalah ibu yang mempunyai tugas selain di luar rumah yaitu menjadi seorang ibu bagi anak-anaknya dan juga seorang istri bagi suaminya. Menurut Anoraga (2006), ibu bekerja adalah wanita yang memperoleh atau mengalami perkembangan dan kemajuan dalam bidang pekerjaan. Menurut Encyclopedia of Children's Health, ibu bekerja adalah seorang ibu yang bekerja di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan disamping membesarkan dan mengurus anak di rumah. Ibu bekerja adalah ibu yang melakukan suatu kegiatan di luar rumah dengan tujuan untuk mencari nafkah untuk keluarga.

Banyak ibu bekerja yang mengalami stress dalam menjalankan tugasnya. Ibu yang bekerja akan memiliki lebih banyak hambatan karena mereka harus menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan juga sebagai ibu dan istri (Apsaryanthi dan Lestari, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hapsari (2020) konflik peran ganda apabila terus dibiarkan terjadi dapat memberi beberapa dampak negatif bagi ibu yang bekerja, seperti memengaruhi kesehatan mental, memengaruhi kepuasan hidup, serta menyebabkan stress. Pada intinya, pekerjaan dapat menjadi sumber stressor bagi ibu bekerja, karena mereka akan merasa tertekan dengan dua peran yang dijalannya. Maka dari itu ibu bekerja perlu upaya untuk menyelesaikan, mengurangi, atau meminimalisir situasi dan kejadian yang penuh tekanan dengan menggunakan coping stress.

Coping stress adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressfull, coping stress tersebut adalah respon individu terhadap situasi yang

mengancam dirinya baik fisik maupun psikologi (Rasmun, 2004). Coping stress merupakan upaya seseorang untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk menyelesaikan masalah yang dialami, dan berusaha untuk mengatasi stress. Menurut Harper (2019) coping stress adalah alat yang dapat digunakan individu untuk membangun ketrampilan manajemen stres agar terhindar dalam kesulitan. Dengan adanya coping stress ini dapat membantu para individu untuk berproses memulihkan dirinya dari pengalaman-pengalaman stress yang pernah mereka rasakan. Sehingga kesehatan mental membaik, mudah berfikir jernih serta memiliki mental yang sehat dan normal (Umjani dkk, 2022). Dampak coping stress pada ibu bekerja sangat penting karena dapat membantu ibu bekerja untuk mengatasi stress dan tekanan yang dihadapi akibat peran ganda yang dijalannya.

Hasil wawancara pertama pada tanggal 19 September 2022 dengan informan berinisial SS, bekerja di salah satu pabrik rokok di Kudus bagian produksi. Dia bekerja untuk membantu menambah penghasilan suami yang bekerja sebagai kuli bangunan. Mempunyai 1 anak berusia 3 tahun. Informan SS orang yang pendiam, pasif, dan kepercayaan diri rendah. SS mengatakan jika hubungan dirinya dengan suami terkadang mengalami masalah khususnya komunikasi. Hubungan informan SS dengan anaknya cukup baik. Hubungan dengan rekan kerja terbilang baik, karena mempunyai teman-teman yang saling mendukung dan memberi semangat. Bentuk dukungan yang didapat dari suami yaitu memberi perhatian, tidak menuntut untuk melaksanakan semua pekerjaan rumah, memahami kondisi SS yang sudah lelah bekerja. SS merasa bersalah karena harus meninggalkan anaknya untuk pergi bekerja. Orangtua mendukung pekerjaan SS saat ini karena hal tersebut bisa

membantu perekonomian keluarga. Ketika SS mengalami masalah, terkadang masalah pekerjaan masih terbawa hingga rumah sehingga mempengaruhi emosi dan akhirnya anggota keluarga menjadi pelampiasan kemarahan. SS sering merasa stress dan tertekan akibat pekerjaan dan perannya sebagai ibu. SS sering mengeluh sakit kepala, mudah sakit dan tidak bisa fokus. Harapan SS kedepannya suami bisa mencukupi kebutuhan rumah tangga sehingga SS tidak lagi harus bekerja ia juga berharap keadaan ekonomi keluarganya semakin membaik dan hidup mereka terjamin.

Wawancara kedua dengan informan berinisial LN yang bekerja di salah satu PT terkemuka di Kudus bagian accounting. Wawancara dilakukan pada tanggal 22 September 2022. Sudah bekerja selama 4 tahun. Suami bekerja sebagai petani dan berkewajiban untuk mengasuh anak dirumah. Mempunyai satu anak usia 2 tahun. Alasan informan bekerja adalah selain untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga juga untuk mengembangkan diri, menggunakan ilmu yang dimiliki, mendapat pengakuan dan aktualisasi diri. Kendala dan kesulitan yang dihadapi adalah jam kerja yang lama sehingga waktu untuk bersama keluarga menjadi sedikit. Ia juga merasa jika kurang harmonis dengan suami, merasa kurang dekat dengan anak dan perasaan bersalah karena meninggalkan anak. Bekerja di kantor juga sering membuat informan jenuh dan bosan, sulit berkonsentrasi juga masalah yang dihadapinya. Menurut informan dirinya adalah orang yang terbuka, Mudah akrab dengan orang lain tapi juga orang yang perfeksionis dan tegas. Hubungan dengan rekan kerja baik karena informan mengedepankan profesionalisme dalam bekerja namun kurang memperhatikan komunikasi personal. Bentuk dukungan suami yang

diberikan adalah membantu mengerjakan pekerjaan rumah tangga dan juga mengasuh anak. Informan LN selalu berusaha untuk segera menyelesaikan tugas yang diberikan dan tidak menunda menyelesaikan masalah yang dihadapi. Harapan informan kedepannya adalah karirnya semakin naik, suami dan anak tetap mendukung dan menjadi keluarga yang harmonis.

Wawancara ketiga dilakukan dengan informan berinisial G, 28 tahun pada tanggal 24 September 2022. Bekerja di salah satu perusahaan di Jepara bagian produksi. Suami Kuli proyek bangunan. Memiliki dua anak berusia 8 tahun dan 4 tahun. Bekerja untuk membantu ekonomi keluarga dan iri karena banyak temannya yang juga bekerja di pabrik sehingga bisa menghasilkan uang sendiri tidak bergantung dengan suami. Kendala yang dihadapi adalah jarak yang jauh, resiko keselamatan di jalan, dan pekerjaan yang menuntut konsentrasi dan fokus. Informan G adalah orang yang banyak bicara, supel dan senang bergaul dengan orang lain. Hubungan dengan rekan kerja dan atasan sama-sama baik. Dukungan yang diterima dari suami yaitu memberikan fasilitas berupa kendaraan, tidak menuntut, dan memahami keinginan informan untuk berkumpul dengan teman-temannya. Informan G mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan kewajibannya sebagai istri sekaligus ibu. Banyak pekerjaan rumah yang terbengkalai, pengasuhan anak yang dilimpahkan kepada ibunya, mudah lelah dan sering sakit kepala, serta kerja menjadi kurang fokus.

Wawancara ketiga subjek menunjukkan jika ibu yang bekerja dapat mengalami stress akibat peran yang dijalani sebagai ibu sekaligus pekerja. Ciri-ciri ibu bekerja yang mengalami stress adalah mudah sakit, mudah lelah, sulit

berkonsentrasi pada pekerjaan , sering sakit kepala, mudah tersinggung dan tersulut emosi, melampiaskan atau menyalahkan orang lain, serta merasa tidak berdaya. Hal ini juga sesuai dengan ciri-ciri atau gejala stress kerja menurut Nevid (2018), yang pertama adalah gejala fisik (sering sakit kepala secara mendadak, nyeri otot, darah tinggi, jantung berdebar-debar, sulit tidur, dll), kedua gejala psikologis, merupakan gejala yang berkaitan dengan pekerjaan yang dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap suatu pekerjaan.hal ini ditandai dengan mudah gelisah terhadap hal-hal kecil, timbulnya kecemasan, mudah tersinggung, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, suasana hati berubah-ubah, pikiran kacau, dan sebagainya. Yang ketiga gejala intelektual (susah berkonsentrasi, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan. Dan keempat gejala interpersonal, antara lain suka mencari kesalahan orang lain, mudah menyalahkan orang lain, kehilangan kepercayaan kepada orang lain.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi coping stress adalah dukungan sosial. Hal ini juga sesuai dengan penelitian oleh Hasan dan Rufaidah (2013) yang menyatakan jika dukungan sosial mempengaruhi coping stress. Lingkungan sosial mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan ibu yang bekerja. Ibu yang bekerja tidak hanya berinteraksi dengan keluarga di rumah tetapi juga menjalin hubungan dengan orang-orang di tempat kerja. Menurut Johnson (Ruwaida dkk, 2006) dukungan sosial dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi atau memecahkan masalah dan pengurangan reaksi stress melalui coping stress. Menurut Cohen (2000) dukungan sosial mengacu pada setiap proses dimana hubungan sosial dapat

meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi seseorang dari orang atau kelompok lain (Uchino, 2004). Dukungan sosial menurut Kusriani dan Prihartanti (2014) adalah bentuk pemberian bantuan berupa kesenangan yang didapatkan individu karena hubungannya dengan individu lain. Maslihah (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain. Taylor, dkk (Rance, 2021) mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi atau pengalaman bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dan bagian dari jaringan sosial untuk saling membantu dan memenuhi kewajiban.

Menurut Kusumadewi, dkk (2008) dukungan sosial sangat berperan dalam memilih coping stress yang digunakan. Adanya dukungan sosial dapat membantu meningkatkan coping stress individu dengan cara memberikan saran mengenai strategi-strategi efektif yang didasarkan pada pengalaman dan mengajak orang lain berfokus pada aspek-aspek yang lebih positif dari situasi tersebut. Kumalasari & Ahyani (2012) menyatakan bahwa individu yang memiliki pandangan positif tentang dukungan sosial akan menunjukkan bahwa ia menyadari akan keadaan disekitarnya dan diri individu itu sendiri, sehingga ia dapat menerima dan merasakan manfaat dari dukungan sosial tersebut.

Dukungan sosial yang diterima akan membuat individu merasa dicintai, dihargai, dilindungi dan dapat membantu mereka mengatasi permasalahan yang sedang terjadi (Sukma dkk, 2022). Namun sebaliknya, jika tingkat dukungan sosial yang diberikan rendah maka ibu bekerja akan mengalami perasaan tidak

dipedulikan, merasa sendiri dan tidak berharga, mengalami kelelahan fisik dan ketegangan psikologis karena tidak mendapat bantuan, serta kurangnya motivasi dalam menjalankan tanggung jawabnya (Utami dan Wijaya, 2018). Untuk dapat memperoleh kesejahteraan psikologis yang tinggi, seorang ibu bekerja membutuhkan dukungan sosial dari keluarga. Dukungan dari orang-orang yang terdekat dalam kehidupan seseorang dapat memberikan pemenuhan akan kesejahteraan seseorang (Christie dkk, 2013). Keluarga merupakan sumber dukungan utama untuk mencapai kesejahteraan psikologis bagi individu, sebagai salah seorang yang bermakna dalam kehidupan individu.

Hasil wawancara juga menunjukkan jika faktor internal berupa kecerdasan emosi juga mempengaruhi coping stress. Hasil wawancara juga di perkuat oleh pendapat Saptoto (2010) yang menyatakan coping stress dipengaruhi oleh kecerdasan emosional. Menurut Strachan (2018) kecerdasan emosional adalah bentuk kecerdasan sosial yang memungkinkan individu untuk memastikan emosi mereka dan membuat keputusan berdasarkan bagaimana hal tersebut mempengaruhi orang lain. Ini adalah kecerdasan yang menggunakan emosi untuk memandu cara berpikir, persepsi, produktivitas, rencana, adaptasi, manajemen, dan memproses informasi. Menurut Williams (2019) kecerdasan emosional adalah tentang kesadaran diri, manajemen diri, dan manajemen hubungan. Ini tentang mengenal diri sendiri dan mampu mengelola emosi individu, serta respon terhadap emosi tersebut. Menurut Hasson (2014) kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi. Kecerdasan emosional adalah kunci untuk

berpikir jernih dan kreatif, mampu mengelola stress dan tantangan dengan percaya diri dan berhubungan baik dengan orang lain.

Situmorang dan Desiningrum (2018) mengatakan individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan, mengelola emosi dengan baik, menyadari tujuan yang ingin diraih, mampu membuat keputusan yang baik, mampu memotivasi diri, optimis dalam menjalani kehidupan. Kemampuan tersebut akan membantu individu untuk tetap semangat saat dihadapkan pada kesulitan dalam mencapai cita-cita dan harapan. Selain itu, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengenali perasaan orang lain. Kemampuan ini akan membantu individu dalam membina hubungan baik dengan orang lain dan juga mampu menerima sudut pandang orang lain ketika individu berada dalam masalah.

Salovey, dkk (Zeidner dkk, 2002) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki kaitan dengan coping stress dimana individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik karena individu tersebut dapat secara tepat melihat dan menilai tingkat emosinya sendiri, tahu bagaimana dan kapan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan, dan dapat secara efektif mengatur perasaannya sendiri. Sedangkan individu dengan kecerdasan emosional yang lemah menghadapi beberapa kesulitan dalam mengelola masalah yang berhubungan dengan stress. Fakta ini didukung dari berbagai penelitian yang menunjukkan hubungan yang kuat antara stress dan kecerdasan emosional salah satunya penelitian Fteiha & Awwad (2020) berjudul “Emotional Intelligence and its Relationship with Stress Coping Style” yang

meneliti 265 siswa menggunakan teori kecerdasan emosional Goleman menunjukkan coping stress dipengaruhi oleh kecerdasan emosi.

Yunita dan Fauziah (2018) mengatakan bahwa ibu bekerja yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi, akan dapat mengatasi konflik peran, karena ibu mampu mengelola, memotivasi dan mengontrol emosi yang timbul. Sebaliknya ibu bekerja yang kecerdasan emosinya rendah, akan kesulitan mengatasi konflik yang terjadi karena minimnya kemampuan untuk memotivasi, mengelola dan mengontrol emosinya dan juga kurang mampu memprioritaskan peran yang disandangnya baik sebagai ibu rumah tangga maupun sebagai karyawan wanita. Menjadi ibu maupun pekerja merupakan hal yang positif. Oleh karena itu ibu bekerja hendaknya memperhitungkan beberapa aspek yang dapat saling berkesinambungan, seperti bekerja tidak mengganggu prioritas utama sebagai ibu dan istri. Karena keuntungan dapat bekerja sekaligus menjadi ibu adalah investasi yang berharga. Dalam konteks inilah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan coping stress pada ibu yang bekerja.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka peneliti memiliki tujuan yang mendasari dilakukannya penelitian ini, yaitu untuk mengetahui secara empiris hubungan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada ibu yang bekerja.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan berbagai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi tentang hubungan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada ibu yang bekerja dan sebagai sumber acuan bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat secara Praktis

Diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu yang bekerja mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan *coping stress*.

