

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dunia wanita memang sangat menarik untuk diperbincangkan oleh berbagai disiplin ilmu yang menggunakan wanita sebagai subyeknya. Wanita dianggap mempunyai daya tarik tersendiri, tetapi dibalik itu, wanita menyimpan potensi dan dapat ditunjukkan pada dunia luar tentang eksistensinya. Dengan demikian pada diri wanita masih terdapat teka-teki dan misteri, terlebih pada kehidupan psikisnya. Seorang wanita yang telah menginjak masa dewasa pastilah akan menikah, dimana seorang wanita tidak lagi bertanggung jawab untuk dirinya sendiri melainkan juga bertanggung jawab untuk membina keluarga yang mereka bangun serta memenuhi perannya sebagai seorang istri dan ibu.

Tetapi dengan adanya perkembangan zaman yang semakin *modern*, dan kompleksitas kehidupan yang tinggi, maka bertambah pula intensitas kebutuhan yang dimiliki oleh seorang ibu rumah tangga. Tidak jarang ibu rumah tangga ingin membebaskan dirinya, dimana mereka ingin melakukan kegiatan dan mengambil peran lainnya sesuai dengan minatnya. Hal tersebut menjadikan seorang ibu rumah tangga menuntut emansipasinya.

Menjadi ibu rumah tangga merupakan aspek sentral dari peran wanita tradisional yang sering kurang dihargai dan dilupakan

(Syukur, 2009, h. 79). Sependapat dengan Syukur, Nurhadi (Putri dan Sudhana, 2013, h.95) beranggapan bahwa pekerjaan dan tugas ibu rumah tangga dianggap rendah yang membuat ibu rumah tangga merasa kurang berharga karena tidak mempunyai nilai tukar ekonomis. Namun fenomena ibu rumah tangga yang dianggap sebagai makhluk lemah dan kurang berkemampuan, sedikit demi sedikit terkikis oleh fakta sejarah dengan munculnya tuntutan-tuntutan baik secara internal maupun eksternal pada ibu rumah tangga. Saat ini beberapa ibu rumah tangga telah mendapat kepercayaan menduduki posisi dalam struktur organisasi bisnis, sosial, politik, dan keagamaan (Chusniatun, Kuswardhani, Suwandi, 2014, h. 54).

Berbekal potensi yang dimilikinya, ibu rumah tangga harus mampu memperjuangkan eksistensi dirinya secara nyata dan bertanggung jawab berkaitan dengan peran dan eksistensi ibu rumah tangga dalam kehidupan sosial. Partisipasi wanita saat ini bukans ekeदार menuntut persamaan hak tetapi juga menyatakan fungsinya yang mampu membantu pembangunan dalam masyarakat. Menurut Sukei (Wibowo, 2011, h. 356) partisipasi ibu rumah tangga menyangkut peran taradisi dan transisi. Peran tradisi ibu rumah tangga meliputi peran sebagai istri, ibu, dan pengelola rumah tangga. Sementara peran transisi meliputi penegrtian ibu rumah tangga sebagai tenaga kerja yang turut aktif dalam kegiatan ekonomis (mencari nafkah) di berbagai kegiatan sesuai dengan keterampilan dan pendidikan yang dimiliki serta lapangan pekerjaan yang tersedia.

Dari tuntutan-tuntutan peran terhadap seorang ibu rumah tangga tersebut, maka status kerja ibu rumah tangga pun di golongkan menjadi dua, yaitu ibu rumah tangga bekerja dan ibu rumah tangga tidak bekerja. Ibu rumah tangga bekerja menurut Ispriyanti (Utami dan Puspitadewi, 2012, h.3) adalah wanita yang mempergunakan waktunya tidak hanya untuk mengelola rumah tangga melainkan juga memiliki peran di luar rumah tangganya, dengan tujuan agar memperoleh penghasilan yang dapat dipergunakan untuk kebutuhan keluarga. Ada beberapa profesi yang dijalani ibu rumah tangga bekerja, seperti membuka usaha baik di rumah maupun diluar rumah dan juga bekerja di perkantoran. Subhan (Utami dan Puspitadewi, 2012, h.3) juga menjelaskan bahwa ibu rumah tangga bekerja adalah seorang ibu yang memiliki peranan dalam kegiatan profesi (pekerjaan) seperti kegiatan usaha dan perkantoran.

Ibu rumah tangga tidak bekerja menurut Ananda (Utami dan Puspitadewi, 2012, h.4) adalah seorang ibu rumah tangga yang sepenuhnya menghabiskan waktunya di rumah tanpa terikat oleh pekerjaan di luar rumah. Adapun pendapat yang dikemukakan oleh Dwijayanti (Putri dan Sudhana, 2013, h.95), bahwa ibu rumah tangga yang tidak bekerja adalah wanita yang lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah, untuk mengasuh anak dan menjaga norma-norma yang telah ditetapkan. Namun, apapun pilihan peran yang diambil oleh seorang ibu rumah tangga, pastinya akan tetap mengalami *stress*. *Stress* menurut Lazarus (Devi, 2011, h.

32) adalah ketegangan saraf yang dihasilkan oleh konflik internal dari berbagai situasi eksternal.

*Stress* pada ibu rumah tangga biasanya muncul karena adanya ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan dan tekanan yang melebihi batas kemampuan mereka yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungannya, sehingga menimbulkan ketegangan atau *stress*. Witkin (Siswanto, 2007, h. 55) menjelaskan bahwa wanita memang memiliki *stress* yang disebabkan oleh faktor-faktor biologis yang berbeda dengan pria. Hoffman (Adhikari, 2012, h.1) berpendapat bahwa ibu rumah tangga bekerja memiliki *stress* yang tinggi dibandingkan dengan ayah yang bekerja. Pendapat Hoffman diperkuat dengan penelitian oleh *Institute Health Service* di Amerika Serikat (Utami dan Puspitadewi, 2012, h.1) yang mendapati hasil bahwa 22,9% wanita mengalami depresi selama hidup mereka dan 13,1% pria merasakan hal yang serupa. Adapun kasus yang terjadi di Cengkareng Jakarta Barat pada tanggal 4 Oktober 2016, seorang tega menganiaya dan memutilasi anak kandungnya sendiri, diduga ibu rumah tangga ini yang juga sebagai istri seorang polisi *stress* hingga mengakibatkan gangguan jiwa. *Stress* yang diamalnya diduga lantaran masalah ekonomi keluarga dan juga permasalahan dengan suaminya (Muslim, 2016).

Kemunculan *stress* yang dirasakan ibu rumah tangga bekerja dan ibu rumah tangga tidak bekerja pastilah berbeda-beda. Ibu rumah tangga bekerja memang tidak merasa terisolasi, karena memiliki profesi atau pekerjaan di luar rumah yang memberikan

suasana berbeda dari lingkungan rumah. Tetapi mereka akan tetap merasakan *stress* yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan di kantor. *Stress* kerja yang dialami ibu rumah tangga bekerja menurut Sarafino (Smet, 1994, h.117) adalah *stress* yang disebabkan oleh lingkungan fisik yang menekan, kurangnya kontrol pada dirinya, kurangnya hubungan interpersonal, dan kurangnya pengakuan terhadap kemajuan pekerjaannya.

Sedangkan bagi ibu rumah tangga tidak bekerja yang hanya mengurus urusan rumah tangga secara terus-menerus (*fulltime*) akan merasakan bahwa dirinya terisolasi dari lingkungannya, karena memiliki kegiatan yang monoton setiap harinya dengan waktu jeda yang sedikit sehingga munculah *stress*. Smet (Putri dan Sudhana, 2013, h.95) menjelaskan bahwa tuntutan yang timbul terus menerus dan beban kerja yang tinggi mampu menimbulkan *stress*. Bila *stress* yang dirasakan tidak diatasi dengan benar, maka akan menimbulkan dampak yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Wicaksana (Kholidah, 2012, h.29) menjelaskan bahwa *stress* yang berlanjut menimbulkan gangguan mental dan perilaku pada seseorang, namun tergantung dari seberapa kuat mental mereka saat menghadapi *stress*.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal penelitian, ditemukan beberapa ibu rumah tangga tidak bekerja di perumahan Graha Taman Bunga dan Graha Taman Pelangi yang berada di BSB Mijen, Semarang lebih mengeluh tentang keinginannya untuk bekerja atau membuka usaha namun tidak diizinkan oleh keluarga

sehingga menimbulkan *stress* karena rasa jenuh. Berbeda dengan ibu rumah tangga tidak bekerja, ibu rumah tangga bekerja di perumahan Garaha Taman Bunga dan Graha Taman Pelangi justru sangat jarang mengalami *stress* karena disamping mereka memiliki finansial untuk diri sendiri, mereka juga jarang merasakan jenuh karena mereka masih bisa mengobati rasa jenuh dengan bersantai dihari libur kerja.

Maka dari itu sangat penting bagi ibu rumah tangga untuk merespon atau menangani *stress* secara tepat. Respon ibu rumah tangga dalam menghadapi *stress* memang akan berbeda-beda, tergantung dari bagaimana ibu rumah tangga memaknai sebuah tekanan, tuntutan, serta ancaman yang muncul terhadap dirinya. Hal ini dijelaskan oleh Smet (1994, h.143) bahwa setiap individu memiliki strategi yang berbeda dalam menanggulangi *stress* yang dialami. Strategi dalam menghadapi dan menanggulangi *stress* inilah yang disebut sebagai *coping stress*.

*Coping stress* menurut Siswanto (2007, h.60) adalah reaksi saat menghadapi *stress* yang dianggap sebagai tantangan, luka, kehilangan, ancaman yang mampu membangkitkan emosi seseorang. Zwicker dan DeLongis (2010, h.496) menyimpulkan bahwa *coping stress* mengacu pada upaya kognitif dan behavioral untuk mengelola *stress*. Sadikin dan Subekti (2013, h.38) juga menyatakan bahwa *coping stress* merupakan proses dimana individu berusaha untuk mengelola, mengatasi, dan mengurangi tuntutan yang dianggap sebagai beban yang melebihi kapasitasnya.

Lazarus dan Folkman (Pitasari dan Cahyono, 2014, h.37) berpendapat bahwa *coping stress* membantu seseorang agar mampu mengubah pandangannya tentang ketidakselarasan, toleransi, dan penerimaan ancaman yang membahayakan, serta menghindari situasi yang *stressfull*. *Coping stress* ini memiliki dampak negatif dan dampak positif bagi ibu rumah tangga baik yang bekerja dan tidak bekerja. Dampak positif dari adalah *coping stress* membantu ibu rumah tangga untuk melupakan masalah, tekanan, dan ancaman yang sedang dialaminya. Namun dampak negatifnya, ibu rumah tangga cenderung menghindari masalah dan tidak tergerak untuk menyelesaikan situasi *stress* tersebut.

Sebuah riset dari Amerika Serikat (Utami dan Puspitadewi, 2012, h.2) membuktikan bahwa 41% ibu rumah tangga tidak bekerja mempunyai tingkat kekhawatiran yang lebih tinggi dibandingkan ibu rumah tangga bekerja. Namun beberapa penelitian mengatakan hal yang berbeda. Dalam penelitian oleh Apreviadizy dan Puspitacandri (2014, h. 62) menunjukkan banyak ibu rumah tangga bekerja mengalami *stress* dibandingkan ibu rumah tangga tidak bekerja. Penelitian oleh Adhikari (2013, h.6) juga menunjukkan tingkat depresi lebih tinggi dialami oleh ibu rumah tangga bekerja dibandingkan ibu rumah tangga tidak bekerja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* pada ibu rumah tangga dapat dikaitkan dengan faktor *coping stress* menurut Hardjana (2002, h.20) yaitu faktor pribadi yang meliputi intelektual; motivasi dan kepribadian; faktor situasi yang meliputi peristiwa atau

keadaan yang mengandung tuntutan berat; hal yang menyebabkan *stress* yang berhubungan dengan perubahan kehidupan (menikah, masuk kerja, kelahiran, menjadi orangtua kematian pasangan); ketidakjelasan dalam situasi; tingkat keinginan; dan kemampuan seseorang untuk mengendalikan hal yang mendatangkan *stress*. *Coping stress* dalam Skinner dan Gembeck (2008, h.4) meliputi berbagai strategi, yaitu regulasi emosi, proses berpikir, dan perilaku. Hal ini menjelaskan bahwa *coping stress* dilakukan ibu rumah tangga sebagai respon fisiologis terhadap *stress*, dan penilaian peristiwa mereka terhadap *stress* tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian tersebut dilakukan oleh Mantler, dkk., (2005, h.200) dengan judul: *Coping With Employment Uncertainty: A Comparison of Employed and Unemployed Workers*. Tujuan dari penelitian tersebut mengetahui perbedaan *coping stress* berdasarkan status kerja seseorang. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Kesamaan dengan penelitian ini adalah terletak pada variabel terganggu yaitu *coping stress* dan variabel bebas yaitu status kerja. Persamaan lainnya dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif.

Adapun perbedaan prinsip variabel bebas pada penelitian yang dilakukan oleh Mantler, Matejcek, Matheson, Anisman (2005, h.200) dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah bahwa individu yang bekerja dan tidak bekerja tidak ditentukan jenis

kelamin, dan status perkawinannya. Berbeda dengan penelitian ini, peneliti menggunakan subjek ibu rumah tangga bekerja dan ibu rumah tangga tidak bekerja yang secara khusus disimpulkan sebagai status kerja ibu rumah tangga. Perbedaan lainnya terletak pada alat ukur *coping stress* yang dilakukan oleh Mantler, dkk., (2005, h.200) yang menggunakan alat ukur SCOPE dari Matheson dan Anisman tahun 2003, sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur *coping stress* yaitu *revised Ways of Coping Questionnaire* dari Lazarus dan Folkman tahun 1988. Dari uraian permasalahan di atas, muncul pertanyaan apakah ada perbedaan *coping stress* pada status kerja ibu rumah tangga? Maka peneliti akan menyusun ketertarikan tersebut ke dalam sebuah judul penelitian: *Coping Stress Berdasarkan Status Kerja Pada Ibu Rumah Tangga*.

## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian di atas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *coping stress* ibu rumah tangga bekerja dan ibu rumah tangga tidak bekerja.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan masukan bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya pada psikologi sosial dan psikologi

kesehatan mental, serta dapat menjadi masukan yang berguna bagi penelitian lebih lanjut mengenai *coping stress* dan ibu rumah tangga.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi ibu rumah tangga untuk meningkatkan atau mempertahankan *coping stress*.

