

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Seperti yang telah kita ketahui pada awal tahun 2020 covid-19 menjadi masalah kesehatan dunia. Kasus ini diawali dengan informasi dari Badan Kesehatan Dunia / *World Health Organization (WHO)*, bahwa pada tanggal 31 Desember 2019 menyebutkan adanya *kluster pneumonia* dengan etiologi yang tidak jelas di kota Wuhan, Provinsi Hubai, Cina. Kasus ini terus berkembang hingga adanya laporan kematian yang semakin meningkat. Bahkan kasus ini bukan hanya terjadi di Negara Cina, namun juga menghantam lebih dari 200 negara. Lebih dari 15 juta orang diseluruh dunia terinfeksi dan lebih dari 600 ribu orang telah meninggal.

Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO menetapkan covid-19 sebagai *Public Health Emergenc of Internasional Concern (PHEIC)* yaitu kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD). Pada tanggal 12 Februari 2020 WHO resmi menetapkan virus corona pada manusia disebut dengan *Corona Virus Disease (Covid-19)* dan pada tanggal 11 Maret 2020 WHO menetapkan covid-19 sebagai pandemi.

Pandemi ini memberikan dampak yang luar biasa pada kehidupan dunia. Pandemi ini membuat banyak orang mengalami kecemasan, kegelisahan bahkan depresi yang bisa sampai mengganggu kesehatan mental. Dalam sebuah survei yang dilakukan *American Psychiatric Association (APA)* terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika Serikat ditemukan bahwa 48% responden merasa cemas akan tertular virus corona. Lebih dari sepertiga responden 36%

mengatakan pandemi covid-19 berdampak serius pada kesehatan mental mereka dan 59% menjawab efeknya cukup berat pada kehidupan sehari-hari. Dari sini kita sudah dapat merasakan bagaimana dampak pandemi ini mempengaruhi kesehatan pikiran mereka yang akan berujung pada ketidaknyamanan jiwa manusia.

Virus corona mulai menyebar di Indonesia mulai awal Maret. Penyebaran virus corona ini hampir ke seluruh pelosok Tanah Air dan membuat sebagian besar penduduk Indonesia mengalami kecemasan dan kegelisahan yang berlebihan. Informasi diketahui dari sumber Tirto.id, 2020, pada tanggal 29 Juli 2020, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei mengenai kesehatan jiwa masyarakat, melalui swaperiksa yang dilakukan secara daring. Pemeriksaan dilakukan terhadap tiga masalah psikologis, yakni cemas, depresi, dan trauma psikologis. Hasil dari pemeriksaan tersebut didapati sebanyak 1.522 responden. Ada 64,3 % masyarakat mengalami cemas dan depresi akibat adanya pandemi COVID-19, sedangkan 80 % mengalami trauma psikologis dari semua responden yang melakukan swaperiksa. Dari data tersebut di atas sudah jelas bahwa adanya pandemi ini sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang yang memicu terjadinya stres.

Istilah stres sudah tidak asing lagi untuk kita dengar. Istilah stres memiliki arti apabila digunakan terhadap suatu sistem biologis yang didefinisi secara tepat. Perubahan-perubahan yang terjadi secara selektif dalam suatu organ dan dapat ditimbulkan dari segala hal selama hal itu digunakan secara langsung terhadap suatu organ itu merupakan manifestasi dari stres lokal. Sedangkan perubahan yang timbul diseluruh pada semua badan dan berbagai macam penyebab hal ini

merupakan syndrom stres umum. Stres juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketegangan yang terjadi ketika seseorang ketika mendapat masalah atau tantangan dan orang tersebut belum mampu menemukan jalan keluarnya (Clonninger dalam Broto, 2016).

Namun, para ahli lain mendefinisikan stres merupakan suatu reaksi fisik, mental dan kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang. Segala sesuatu yang merisaukan seseorang, mengganggu seseorang sehingga individu merasa akan ketidaknyamanan dalam diri itu merupakan faktor pemicu terjadinya stres dalam jiwa seseorang (Mc Nermey dalam Yosep, 2014).

Stres bukan hanya mempengaruhi kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan, namun secara jelas juga akan mempengaruhi kesehatan psikologis manusia. Hasil penelitian Narastuti (dalam Apreviadizy, 2014) menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari faktor internal maupun faktor lingkungan eksternal sehingga kesejahteraan jiwanya terancam.

Pendekatan biopsikososial terhadap kehidupan manusia memunculkan suatu konsep dasar yang mengungkapkan bahwa sumber stres salah satunya yaitu berasal dari tuntutan (demand). Tuntutan disini bisa berasal dari kondisi internal maupun kondisi lingkungan eksternal. Tuntutan yang semakin berat diterima seseorang dan kemampuan seseorang tidak berbanding lurus bisa memicu terjadinya ketidaknyamanan dalam jiwa seseorang yang nantinya akan berujung pada stres (Safarino dan Smith dalam Purwati, 2018).

Di zaman modern saat ini dengan perkembangan teknologi yang semakin maju, semakin meningkat pula keinginan yang ingin dipenuhi oleh manusia, terutama bagi kaum wanita. Tidak bisa dipungkiri bahwa kodrat wanita sebagai ibu rumah tangga kini sudah hampir terkikis oleh zaman. Wanita yang berperan sebagai ibu rumah tangga kini juga mampu berperan ganda menjadi ibu bekerja atau biasa disebut dengan wanita karir.

Seorang wanita yang menjalankan perannya sebagai wanita karir mereka bukan semata-mata untuk mengikuti tren masa kini, namun kebutuhan eksistensi dalam diri mereka atau tuntutan kebutuhan rumah tangga mereka yang beraneka ragam yang harus dipenuhi. Sehingga menjadikan mereka untuk turut serta dalam mencari penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga mereka. Peran mereka tidaklah mudah pasti ada saja masalah yang selalu menghampiri baik bagi ibu rumah tangga maupun wanita karir.

Dalam kondisi pandemi saat ini masalah yang datang di rumah tangga juga semakin bertambah. Mereka ibu-ibu rumah tangga mengeluhkan kondisi saat ini yang mengharuskan untuk anak-anak belajar di rumah dengan metode daring. Mereka yang sudah disibukkan dengan pekerjaan rumah tangga kini juga harus menjadi seorang guru pengajar di rumah. Bukan hanya mereka sebagai ibu rumah tangga saja yang mengalami ketidaknyamanan dengan kondisi saat ini, namun ibu yang berstatus sebagai wanita karir pun juga mengeluh dengan kondisi saat ini. Mereka menjalankan tugasnya sebagai ibu rumah tangga juga menjalankan tugasnya sebagai pekerja di tempat kerjanya kini harus bertambah tugasnya menjadi guru pengajar di rumah. Pernyataan ini didapat dari data hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 Desember 2020 di dusun Ngampel Desa Kedung Ringin, Kecamatan Beji. Dari hasil wawancara tersebut 3

dari 10 orang wanita karir yang diwawancarai, mereka mengeluh kerepotan dengan proses belajar daring saat ini. Sedangkan untuk ibu rumah tangga, 15 orang yang diwawancarai orang mereka semua mengeluh dengan kondisi daring saat ini.

Peran ibu sebagai ibu rumah tangga untuk mengurus keperluan rumah tangga kini juga harus mampu menjadi seorang guru untuk anaknya di rumah. Memang seorang ibu harus menjadi guru yang baik bagi anaknya dirumah meskipun sebelum masa pandemi. Namun kondisinya saat ini yang berbeda, metode belajar anak pun berbeda. Orang tua diharuskan membuat video, mendokumentasikan proses belajar anak di rumah, mewajibkan untuk mengirim setiap tugas melalui media sosial. Bagi orang tua yang sudah terbiasa bermain gadget dan bersosial media mungkin itu bukan hal yang sulit. Namun bagi mereka ibu-ibu yang kurang pengetahuan akan *gadget* itu merupakan bukan hal yang biasa.

Seorang ibu yang berperan ganda yaitu sebagai ibu rumah tangga juga sebagai wanita karir. Mereka harus menjalankan tugas mereka kedua-duanya, sebagai ibu yang mengurus rumah tangga juga sebagai ibu yang bertanggung jawab akan pekerjaannya. Pekerjaan dan stres tidak bisa dielakkan, meskipun pekerjaan itu sangat sesuai dengan dirinya dan sudah menjadi passionnya namun kondisi stres itu akan saja bisa nampak. Pekerjaan yang menuntut mereka untuk bertanggung jawab itu juga dapat menimbulkan stres pada pekerja.

Kondisi yang dihadapi saat ini oleh wanita karir bukan hanya soal tanggung jawab mereka mengurus rumah tangga dan pekerjaannya saja, mereka kini juga harus berperan sebagai seorang guru di rumah. Pada kondisi saat ini yang

mengharuskan mereka untuk bisa mendampingi anak mereka selama belajar di rumah. Mereka yang sudah disibukan dengan bekerja kini juga harus mendokumentasikan proses belajar anak di rumah, mengirim tugas sekolah sesuai jadwal. Jika jadwal tersebut tidak bertentangan dengan jadwal kerja mereka itu tidak akan menjadi masalah. Namun yang menjadi permasalahan saat ini kadang jadwal kerja mereka bertentangan dengan jadwal yang didapat dari sekolah. Sebagai seorang ibu mereka tentunya juga tidak menginginkan kalau prestasi anak mereka menurun akibat dari kurangnya pengumpulan tugas. Sebisa mungkin mereka berbuat yang terbaik untuk anaknya.

Ibu rumah tangga maupun wanita karir mempunyai peran yang sama-sama pentingnya. Bahkan wanita karir mempunyai peran ganda karena perannya sebagai ibu rumah tangga tidak bisa dihilangkan. Permasalahan yang dihadapi oleh wanita karir dan ibu rumah tangga tentunya banyak sekali dan beraneka ragam, sehingga apabila mereka tidak mampu mengatasi berbagai permasalahan tersebut, tidak pandai mengolah kondisi psikologisnya maka akan memicu terjadinya stres yang berkelanjutan.

Wanita karir memiliki komunitas dan lingkungan kerja diluar lingkungan keluarga. Mereka harus mampu menyeimbangkan antara kegiatan di lingkungan kerja juga harus mampu menjalankan tugasnya sebagai pengurus rumah tangga. Sehingga wanita karir bisa memiliki kecenderungan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu rumah tangga hanya komunitasnya di area keluarga saja (Sarafino dalam Pirous Apreviadizy, 2014).

Sebagai wanita karir, seorang ibu tentu mempunyai peran yang banyak dalam keluarganya. Ibu berperan sebagai seorang istri yang mampu mendampingi suami dalam segala situasi dengan rasa kasih sayang dan kesetiaan kepada

partner hidupnya. Seorang istri harus mampu memberikan motivasi untuk suami dikala pada situasi yang tidak nyaman, namun disisi lain seorang istri juga harus menjadi seorang wanita karir yang profesional dengan tidak membawah beban masalah dalam rumah tangganya ke dalam urusan pekerjaan, sehingga dari kondisi seperti ini seorang wanita karir memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu rumah tangga (Kartono, 2007).

Seorang ibu juga berperan mendampingi suami, dalam hal ini seorang istri harus menjalin hubungan hetero-seksual yang melayani suami. Apapun kondisi pekerjaan seorang istri, dia harus mampu melakukan tugasnya sebagai seorang istri yang melayani suami, sehingga wanita karir memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (Kartono, 2007).

Sebagai seorang ibu rumah tangga yang mengaktualisasikan potensi kemampuan yang dimilikinya, seorang ibu juga perlu dan harus bisa menjaga jangan sampai muncul kecemburuan suaminya terhadap kemajuan istri. Apalagi jika seorang istri lebih maju dalam hal karir dengan potensi yang dimiliki maupun pendidikan ketakutan seorang suami adalah merasa tidak dihargai lagi menjadi seorang suami. Oleh karena itu, seorang istri ibu rumah tangga yang juga bekerja harus lebih bijaksana dalam mengambil berbagai langkah kemajuannya untuk mempertahankan keutuhan rumah keluarganya. Sehingga dari sisi seperti inilah seorang wanita karir memiliki potensi tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu rumah tangga yang tidak bekerja yang hanya mengurus keperluan keluarga (Semiawan, 2009).

Dari permasalahan di atas bisa kita kaitkan dengan teori yang ada bahwa, stres muncul diawali dengan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang ada dalam diri individu dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi

kesenjangan yang terjadi semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami individu dan akan merasa terancam pula kondisi psikologinya. Selanjutnya penulis tertarik untuk mengadakan penelitian lebih mendalam dengan mengambil judul perbedaan tingkat stres ibu rumah tangga dan wanita karir di masa pandemi di Desa Kedung Ringin kecamatan Beji.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, ditarik rumusan masalah, apakah ada perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga dan wanita karir di masa pandemi di Desa Kedung Ringin Kecamatan Beji?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga dan wanita karir di masa pandemi di Desa Kedung Ringin Kecamatan Beji.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperkaya wawasan konsep praktek psikologi, khususnya dalam psikologi klinis yang berhubungan dengan stres. Selain itu juga bisa dijadikan sebagai rujukan wawasan baru dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stres.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Penulis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dalam mengidentifikasi permasalahan yang berhubungan dengan stres.

2) Bagi Responden

Manfaat bagi responden dalam penelitian ini adalah guna untuk memberikan masukan atau saran agar bisa mengolah pikiran sehingga kondisi psikologis tetap aman, khususnya bagi ibu rumah tangga dan wanita karir dalam menghadapi kondisi daring saat ini.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Tabel 1

Data penelitian sebelumnya di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahman

Judul	Penulis	Tahun
Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah	Agusmar, AY,Vani, AT,Wahyuni, Sri	2019

Perbedaan dengan penelitian ini yaitu terletak pada subjek yang diteliti. Dimana subjek pada penelitian sebelumnya adalah mahasiswa. Sedangkan penelitian ini yang menjadi subjek adalah ibu rumah tangga dan wanita karir.

Tabel 2

Data penelitian sebelumnya di wilayah Kabupaten Sidoarjo

Judul	Penulis	Tahun
Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja	Pirous Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri	2014

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada fenomena yang ada. Dimana penelitian ini dilakukan di Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan berdasarkan adanya fenomena yang terjadi di lapangan bahwa pelaku bunuh diri maupun percobaan bunuh diri yang banyak ditemui kasusnya adalah ibu tidak bekerja.

Tabel 3

Data penelitian sebelumnya

Judul	Penulis	Tahun
Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga	Ketut Ariyani Kartika Putri dan Hilda Sudhana	2013

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada judul penelitian. Dimana judul penelitian sebelumnya yaitu meneliti tingkat stres ibu rumah tangga yang menggunakan pembantu rumah tangga dengan ibu rumah tangga yang tidak menggunakan pembantu rumah tangga.

Tabel 4

Data penelitian sebelumnya

Judul	Penulis	Tahun
Perbandingan Tingkat Depresi Antara Ibu Rumah Tangga Dan Wanita Karir Di Kelurahan Sukajaya Kecamatan Sukarami Palembang	Rosa Nurul Fajri	2019

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada fenomena yang diangkat. Dimana fenomena yang terjadi pada penelitian sebelumnya yaitu adanya peran ganda pada wanita. Dimana seorang wanita sekarang bukan berperan sebagai seorang ibu yang mengurus rumah tangga dan mendidik anak namun juga sebagai tulang punggung untuk mencukupi kebutuhan keluarga.

Tabel 5

Data penelitian sebelumnya

Judul	Penulis	Tahun
Stres pada mahasiswa penulis skripsi	Henricus Dimas FCB	2016

penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada subjek yang akan diteliti. Dimana subjek yang dijadikan pada penelitian sebelumnya yaitu pada mahasiswa, sedangkan subjek yang akan dijadikan dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga dan wanita karir.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian stres

Taylor (dalam Yosep, 2014) mengemukakan *stress is a condition in which a human system respond to changes in its norma balance state*. Stres merupakan kondisi dimana sistem manusia merespon perubahan dalam keadaan keseimbangan normalnya. Dalam hal ini stres bisa diartikan dalam bentuk kesukaran, kesusahan, ketegangan yang terjadi akibat perubahan kondisi yang tidak seimbang seperti sediakala.

Menurut Sarafino (dalam Smet, 1994) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.

Hans Selye (dalam Yosep, 2014), seorang ahli fisiologi dan tokoh dibidang stres yang terkemuka dan Universitas Montreal, merumuskan bahwa stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Jika tuntutan terhadap tubuh itu berlebihan, maka ini yang dinamakan dengan stres.

Sedangkan menurut Dadang Hawari (dalam Yosep, 2014) istilah stres dan depresi tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Stres merupakan reaksi fisik dan psikologis yang berupa perasaan yang tidak nyaman atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi. Sedangkan depresi adalah reaksi kejiwaan seseorang terhadap stres yang dialaminya. Sehingga stres dan depresi dianggap sebagai suatu kesatuan.

Menurut Handoyo (2001 dalam Gambayanti, 2018), stres bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Stres juga bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan.

Kartono (dalam Apreviadizy, 2014), mendefinisikan stres sebagai suatu respon emosional yang terjadi apabila kebutuhan atau tujuan individu mengalami, halangan, hambatan, atau kegagalan.

Santrock (dalam Apreviadizy, 2014), stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang mengancam atau mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (melakukan *coping*).

Stres adalah ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang luar biasa yang dirasa mengancam kesejahteraan, baik dari dalam maupun dari luar diri individu (Schrafer, dalam Anggraeni, 2014).

Sementara Coon & Mitterer (dalam Rizqia, 2016), mendefinisikan stres sebagai sebuah kondisi mental dan fisik yang muncul ketika seseorang menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungannya. Stres memiliki kaitan yang erat dengan tekanan. Individu mengalami stres akibat adanya perasaan tertekan. Perasaan ini muncul ketika individu dihadapkan dengan permintaan dan harapan diluar kendalinya. Bukan hanya kejadian atau pengalaman buruk saja yang dapat menyebabkan stres, namun juga pengalaman positif.

Lazarus & Folkman (dalam Supriyatin, 2015), mendefinisikan stres sebagai hubungan tertentu antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai tuntutan yang melebihi kemampuannya dan membahayakan kesejahteraan.

Stres juga mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini disebut sebagai respon stres (Atkinson dalam Perwitasari, 2015).

Berdasarkan beberapa pengertian stres menurut para ahli, maka dapat didefinisikan stres merupakan suatu keadaan yang dialami seseorang yang berupa perasaan tidak nyaman terhadap tuntutan-tuntutan yang dapat membahayakan kesejahteraan baik itu dari faktor internal maupun faktor eksternal yang mengganggu kondisi psikologis seseorang.

2. Aspek-Aspek Stres

Aspek-aspek stres menurut Sarafino & Smith (dalam Kiki Anggun Saputri, 2019) yaitu :

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stress berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, mudah lelah, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stress yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

1) Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan

konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

2) Gejala Emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi.

c. Aspek Sosial

Aspek sosial disini yang berhubungan dengan hubungan interpersonal antar individu.

1) Gejala Tingkah Laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, lakohol dan merokok cenderung meningkat.

3. Reaksi Tubuh Terhadap Stres

Menurut Hawari (dikutip dalam Azizah, 2016) reaksi tubuh terhadap stres, yaitu sebagai berikut:

- a. Perubahan warna rambut dari hitam menjadi kecoklatan, ubanan, atau kerontokan.
- b. Gangguan ketajaman penglihatan.
- c. Tinitus (pendengaran berdenging).
- d. Daya mengingat, konsentrasi, dan berpikir menurun.

- e. Wajah tegang, serius, tidak santai, sulit senyum, dan kedutan pada kulit wajah.
- f. Bibir dan mulut terasa kering, tenggorokan terasa tercekik.
- g. Kulit dingin atau panas, banyak berkeringat, kulit kering, timbul eksim, biduran, gatal gatal, tumbuh jerawat, telapak tangan dan kaki sering berkeringat, dan kesemutan.
- h. Napas terasa berat dan sesak.
- i. Jantung berdebar, muka merah atau pucat.
- j. Lambung mual, kembung dan pedih, mules, sulit defekasi, atau diare.
- k. Sering berkemih.
- l. Otot sakit, seperti ditusuk, pegal dan tegang.
- m. Kadar gula meninggi, pada wanita terjadi gangguan menstruasi.
- n. Libido menurun atau bisa juga meningkat.

4. Pendekatan-Pendekatan Stres

Model pendekatan stres menurut Safarino yang dikutip Smet (1994) ada tiga model yaitu sebagai berikut :

a. Model Stres Berdasarkan Stimulus

Pendekatan model stimulus ini menganggap stres sebagai ciri-ciri dari stimulus lingkungan yang dalam beberapa hal dianggap mengganggu atau merusak. Model yang digunakan pada dasarnya adalah *stressor* eksternal akan menimbulkan reaksi stres atau *strain* dalam diri individu. Pendekatan ini menetapkan stres sebagai sesuatu yang dipelajari dan menekankan pada stimulus apa yang merupakan diagnosa stres. Hal ini memandang stres tanpa memandang bagaimana sumber daya individu.

Kelemahan dari model stimulus ini adalah kegagalannya dalam memperhitungkan cara orang menyatakan realita dari sumber lingkungan terhadap respon. Misalnya, beberapa perawat menyatakan bahwa bekerja di RSJ memberikan tantangan, sementara perawat lain menyatakan hal ini merupakan lingkungan pekerjaan yang selalu menimbulkan stres.

b. Model Stres Berdasarkan Respon

Model ini mengindenfisikasikan stres sebagai respon individu terhadap stressor yang diterima. Selye (dalam Iyus Yosep, 2014) menjelaskan stres sebagai respon non spesifik yang timbul terhadap tuntutan lingkungan, respon umum ini disebut sebagai *General Adaptation Syndrom (GAS)* dibagi dalam 3 fase yaitu : fase sinyal, fase perlawanan, dan fase keletihan.

Fase perlawanan (*resistance*) terjadi bila respon adaptif tidak mengurangi persepsi terhadap ancaman, reaksi ini ditandai oleh hormon cortical yang tetap tinggi. Usaha fisiologis untuk mengatasi stres mencapai kapasitas penuh dan perlawanan melalui mekanisme pertahanan diri dan strategi mengatasi stres. Sedangkan reaksi kelelahan yaitu perlawanan terhadap stres yang berkepanjangan mulai menurun, fungsi otak tergantung oleh perubahan metabolisme, sistem kekebalan tumbuh menjadi kurang efisien dan penyakit yang serius mulai timbul pada saat kondisi menurun.

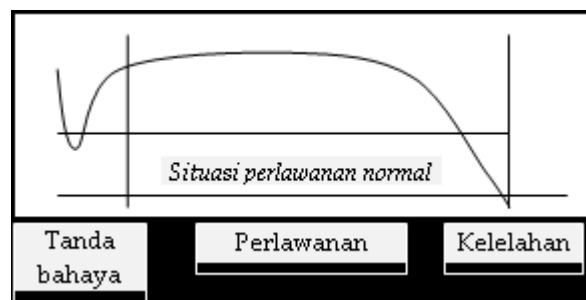
c. Model Stres Berdasarkan Transaksional

Pendekatan ini mengacau pada interaksi yang timbul antara manusia dan lingkungannya. Antarvariabel lingkungan dan individu terhadap proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang menjadi mediatornya. Studi yang berlandaskan pada pendekatan ini menyimpulkan bahwa kita tidak akan dapat memprediksikan penampilan seseorang hanya dengan mengenali stimulus,

individu bervariasi dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya yaitu dengan melakukan *coping* terhadap tuntutan.

Tiga tahapan dalam mengukur potensial yang mengandung stres yaitu pengukuran suatu situasi potensial mengandung stres :

- 1) Pengukuran primer, yaitu menggali persepsi individu terhadap masalah saat ia menilai tantangan atau tuntutan yang menimpanya.
- 2) Pengukuran sekunder, yaitu mengkaji kemampuan seseorang atau sumber-sumber tersedia diarahkan untuk mengatasi masalah.
- 3) Pengukuran tersier, yaitu berfokus pada perkiraan keefektifan perilaku coping dalam mengurangi dan menghadapi ancaman.



Gambar 1. Teori Stimulus, Respon, dan Transaksional

5. Penyebab Stres dan Stressor Psikososial

Stressor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja, atau dewasa), sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau mengulangi stressor yang timbul. Namun, tidak semua mampu mengadakan adaptasi dan mampu mengulanginya, sehingga timbulah keluhan-keluhan kejiwaan, antara lain depresi (Yosep, 2014).

Pada umumnya jenis stressor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut :

a. Perkawinan

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang, misalnya pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu

pasangan, ketidaksetiaan dan lain sebagainya. Stressor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

b. Problem Orang Tua

Permasalahan yang dihadapi orang tua, misalnya yang tidak mempunyai anak, kebanakan anak, kenakalan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar besan dan lain sebagainya. Permasalahan tersebut diatas merupakan sumber stres yang pada gilirannya seseorang dapat jatuh dalam depresi dan kecemasan.

c. Hubungan Interpersonal (Antarpribadi)

Gangguan ini dapat berpa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antar atasan dan bawahan dan lain sebagainya konflik hubungan interpersonal ini dapat merupakan sumber stres bagi seseorang dan yang bersangkutan mengalami depresi dan kecemasan.

d. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan sumber stress kedua setelah perkawinan. Banyak orang menderita depresi dan mengalami kecemasan karena masalah pekerjaan, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan yang tidak cocok dengan *passionnya*, muatsi, jabatan, pengurangan karyawan dan lain sebagainya.

e. Lingkungan Hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang. Contoh halnya hidup dalam kawasan yang rawan kriminal, pindah tempat tinggal baru, penggusuran dan lain sebagainya. Rasa tercekam dan merasa tidak aman ini mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga muncullah kecemasan.

f. Keuangan

Kondisi sosial ekonomi yang tidak sehat misalnya pendapatan jauh lebih rendah daripada pengeluaran, terlibat hutang dengan nominal yang besar, kebangkrutan usaha dan lain sebagainya. Problem keuangan sangat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan seringkali masalah keuangan ini merupakan faktor yang membuat orang jatuh dalam depresi.

g. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara dan lain sebagainya.

h. Perkembangan

Perkembangan yang dimaksud disini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang misalnya masa remaja, masa dewasa, *menopause* dan lanjut usia. Kondisi perubahan fase-fase tersebut bagi sebagian orang dapat menyebabkan kecemasan terutama pada *menopause* dan lanjut usia.

i. Penyakit Fisik Atau Cedera

Sumber stres yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan di sini antara lain seperti penyakit, kecelakaan, aborsi, operasi. Dalam hal penyakit misalnya mengalami penyakit kronis, kanker, jantung dan lain sebagainya.

j. Faktor Keluarga

Faktor stres di sini karena kondisi keluarga yang tidak baik, misalnya : hubungan kedua orang tua yang tidak harmonis, kedua orang tua jarang di rumah, komunikasi orang tua dan anak tidak baik, kedua orang tua yang telah berpisah, orang tua yang bersikap otoriter, pemarah, keras.

k. Lain-Lain

Faktor lain yang dapat menimbulkan terjadinya stres, kecemasan maupun depresi antara lain yaitu bencana alam, perkosaan, hamil diluar nikah.

6. Akibat Dari Stres

Stres tidak selalu memberikan dampak negatif, stres juga bisa berdampak positif kepada manusia. Stres memiliki dua sisi yang berbeda yaitu memiliki sisi baik dan sisi buruk. Stres yang berdampak positif disebut dengan Eustress, sedangkan stres yang berdampak negatif disebut dengan *distress* (Gadzella, Baloglu, Masten & Wang, dalam Lumban Gaol, 2016).

Kupriyanov dan Zhdanov (dalam Lumban Gaol, 2016) menyimpulkan bahwa hasil reaksi tubuh terhadap sumber-sumber stres merupakan *eustress*. Ketika *eustress* (stres yang berdampak baik) dialami seseorang, maka terjadilah peningkatan kinerja dan kesehatan (Greenberg, dalam Lumban Gaol, 2016). Sebaliknya ketika seseorang mengalami *distress* (stres yang berdampak buruk), maka mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain.

Pada gambar 2, kurva Yerkes-Dodson menunjukkan bagaimana perbedaan antara *distress* dan *eustress*. Mengacu pada kurva Yerkes-Dodson Curve, Le Fevre, Matheny dan Kolt (dalam Lumban Gaol, 2016) menginterpretasikan bahwa stres yang bisa berdampak positif (*eustress*) terhadap kesehatan dan kinerja adalah pada saat stres itu tidak melebihi tingkat maksimal. Sedangkan stres yang berlebihan atau melebihi tingkat maksimal bisa memberikan dampak negatif (*distress*) terhadap kinerja dan kesehatan. Timbulnya stres yang berdampak positif atau negatif ditentukan oleh jumlah tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan yang tersedia baik secara fisik dan psikologis untuk

menghadapi sumber stres. Sejumlah peneliti telah melakukan penginvestigasian tentang dampak yang bisa ditimbulkan oleh stres terhadap manusia.



Gambar 2. Kurva Yerkes-Dodson

7. Tahapan-Tahapan Stres

Robert J. Van Amberg (psikiatri), dalam Iyus Yosep 2014, membagi stres dalam enam tahapan. Setiap tahapan terdapat beberapa gejala-gejala yang menyertainya. Enam tahapan tersebut yaitu sebagai berikut :

a. Stres Tingkat I

Pada tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan disertai berbagai perasaan-perasaan sebagai berikut :

- 1) Semangat besar
- 2) Penglihatan tajam tidak seperti biasanya
- 3) Energi dan gugup yang berlebihan serta kemampuan dalam menyelesaikan pekerjaan lebih besar dari biasanya

b. Stres Tingkat II

Dalam tahapan ini keluhan-keluhan yang sering diungkapkan adalah sebagai berikut :

- 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi
- 2) Merasa lelah sesudah makan siang
- 3) Merasa lelah menjelang sore hari

- 4) Terjadi gangguan dalam sistem pencernaan
- 5) Jantung mulai berdebar-debar
- 6) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan bagian belakang leher
- 7) Perasaan selalu terburu-buru

c. Stres Tingkat III

Dalam tahapan ini rasa letih semakin nampak dan disertai dengan gejala-gejala sebagai berikut :

- 1) Terjadi gangguan pada usus besar (sakit perut, diare)
- 2) Otot-otot makin terasar tegang
- 3) Perasaan tegang tidak tenang makin meningkat
- 4) Terjadi gangguan tidur (suaah tidur, sering terbangun dimalam hari)
- 5) Badan terasa mau pingsan (belum sampai pingsang)

d. Stres Tingkat IV

Pada tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang semakin buruk dan ditandai ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Perasaan buruk selalu muncul
- 2) Penurunan konsentrasi makin menurun
- 3) Perasaan takut yang selalu menghantui, tapi tidak mengerti mengapa
- 4) Tidur yang semakin sulit, sering bermimpi yang menegangkan
- 5) Tidak adanya keinginan untuk melakukan kegiatan apapun

e. Stres Tingkat V

Pada tahap ini merupakan kondisi yang makin mendalam daripada tahap sebelumnya yang ditandai dengan beberapa ciri yaitu :

- 1) Rasa letih yang makin meningkat
- 2) Tidak adanya kemampuan dalam menyelesaikan tugas kesehariannya

- 3) Terjadi gangguan pada sistem pencernaan (sakit maag, sulit untuk buang air besar)
- 4) Perasaan takut pad sesuatu yang semakin menjadi, seperti keadaan panik
- 5) Perasaan untuk bertahan sangat sulit

f. Stres Tingkat VI

Dalam tahapan ini merupakan keadaan yang makin dengan beberapa ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Jantung berdebar semakin cepat
- 2) Nafas yang semakin sesak
- 3) Baan terasa makin gemetar, berkeringat dingin,
- 4) Tidak punya tenaga dan sudah jatuh pingsan

8. Tipe Kepribadian yang Beresiko Terkena Stres

Seseorang yang mengalami stres dapat dipengaruhi oleh tipe kepribadiannya. Tipe kepribadian "A" *type personality* atau tipe *Behavior Pattern* lebih rentan terkena stres. Namun bukan berarti orang dengan tipe kepribadian "B" tidak akan mengalami stres, tetapi mengalami stres lebih kecil daripada tipe "A".

Ciri-ciri kepribadian tipe "A" menurut Rosemen & Chesney (dalam Dadang Hawari, 2011) adalah sebagai berikut :

- a. Ambisius, agresif dan kompetitif (suka bersaing)
- b. Kurang sabar, mudah tegang, mudah tersinggung
- c. Kewaspadaan berlebihan, percaya diri berlebihan
- d. Cara bicara cepat, tidak bisa diam
- e. Bekerja tidak mengenal waktu
- f. Pandai berorganisasi dan memimpin
- g. Lebih suka bekerja sendirian

- h. Tidak fleksibel dalam waktu
- i. Mudah bergaul
- j. Berusaha keras untuk dapat keinginannya
- k. Tidak mudah dipengaruhi
- l. Bila berlibur selalu memikirkan pekerjaannya

Hasil penelitian T.H Holmes dan Rahe (Shelley E. Taylor, 2003) dalam Yusuf, 2004, dengan menggunakan *inventori the Social Readjusment Rating Scale (SRRS)* menunjukkan bahwa kehidupan seseorang yang dapat menimbulkan stres adalah sebagai berikut :

Tabel 6
Skala pengharkataan dan penyesuaian kembali sosial (*The Social Readjusment Rating Scale*)

Peringkat	Peristiwa Kehidupan	Nilai angka
1	Kematian pasangan hidup (suami/istri)	100
2	Bercerai	73
3	Pisah rumah dengan suami/istri	65
4	Masuk penjara	63
5	Kematian anggota keluarga terdekat	63
6	Menderita penyakit yang kronis	53
7	Pernikahan	50
8	Dipecat dari pekerjaan (PHK)	47
9	Rujuk dengan suami / istri	45
10	Pensiun	45
11	Salah seorang anggota keluarga sakit	44
12	Hamil	40
13	Gangguan seksual	39

14	Anggota keluarga bertambah	39
15	Penyesuaian keuangan	39
16	Status ekonomi berubah	38
17	Kematian sahabat dekat	37
18	Pindah kerja atau ganti profesi	36
19	Perselisihan suami istri	35
20	Beban hutang yang besar	3
21	Penyitaan akibat hutang	30
22	Perubahan tanggung jawab terhadap pekerjaan	29
23	Salah seorang anak meninggalkan rumah	29
24	Masalah dengan pihak keluarga suami/istri	29
25	Prestasi pribadi yang belum tercapai	28
26	Istri mulai atau berhenti bekerja diluar rumah	26
27	Memulai atau menyelesaikan pendidikan	26
28	Perubahan dalam kondisi hidup	25
29	Mengubah kebiasaan hidup	24
30	Bertengkar dengan atasan	23
31	Perubahan jam atau aturan bekerja	20
32	Pindah tempat tinggal	20
33	Pindah sekolah	20
34	Perubahan kebiasaan dalam berkreasi	19
35	Perubahan kewajiban keagamaan	19
36	Perubahan dalam kegiatan sosial	18
36	Beban hutang dalam jumlah sedang	17
38	Perubahan dalam kebiasaan tidur	16

39	Perubahan dalam acara keluarga	15
40	Perubahan dalam kebiasaan makan	15
41	Berlibur	13
42	Kegiatan hari raya	12
43	Perubahan pelanggaran hukum yang ringan	11

B. Ibu Rumah Tangga

1. Pengertian Ibu Rumah Tangga

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti ibu rumah tangga adalah wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga. Arti lainnya dari ibu rumah tangga adalah istri atau ibu yang hanya mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga, tidak bekerja di kantor.

Menurut Sukmana (dalam Ketut Ariyani, 2013) tugas ibu rumah tangga dalam kehidupan keluarga yaitu mengatur tata laksana rumah tangga sehingga kondisi keluarga menjadi teratur dan rapih. Vuuren (dalam Ketut Ariyani, 2013), menyatakan bahwa pekerjaan kaum wanita adalah memasak di rumah, menjahit, berbelanja, menyetrika pakaian dan mengurus anak. Pekerjaan rumah tangga yang begitu kompleks ini tentu tidak mudah dilakukan apalagi jika harus melakukannya seorang diri tanpa bantuan dari orang lain.

Hasil penelitian Nurhadi (dalam, Ketut Ariyani, 2013) menyimpulkan bahwa oleh karena pekerjaan dan tugas kerumahtanggaan tidak mempunyai nilai tukar ekonomis, oleh karena itu tugas itu cenderung dianggap rendah. Anggapan bahwa tugas ibu rumah tangga dianggap rendah mampu membuat para wanita yang melaksanakan tugas sebagai ibu rumah tangga menjadi merasa kurang berharga.

2. Peran Ibu Rumah Tangga

Peran merupakan suatu karakter yang harus dimainkan oleh seseorang sesuai dengan kedudukan dan status yang dimiliki seseorang, berarti peran seorang perempuan merupakan suatu yang harus dimainkan oleh seorang perempuan, peran seorang perempuan tergantung pada kondisi sosial budaya yang dimiliki oleh seseorang. Sajogyo (dalam Bustami, 2012) peran perempuan dalam rumah tangga dan masyarakat meliputi empat aspek, yaitu :

a. Keputusan dibidang Reproduksi

Perempuan akan sangat dominan dalam menentukan keputusan dibidang reproduksi, karena berhasil atau tidaknya suatu rencana untuk reproduksi tergantung kepada kesiapan mental, kesehatan, motivasi, dari perempuan itu sendiri.

b. Keputusan dibidang Pengeluaran Kebutuhan Pokok

Di dalam keluarga biasanya istri lebih mengetahui kebutuhan pokok dalam rumah tangga dibanding suami, sehingga istri akan mendapatkan kepercayaan dari suaminya dalam membuat keputusan untuk membelanjakan semua kebutuhan pokok yang dibutuhkan sehari-hari.

c. Keputusan Dibidang Pembentukan Keluarga

Perempuan juga sangat menentukan keputusan dalam hal pembentukan keluarga, karena anggota keluarga seperti anak-anak lebih sering bersosialisasi dan berkomunikasi dengan Ibu daripada ayah, karena Ibu lebih sering berada dirumah.

d. Keputusan Dibidang Kegiatan Sosial

Selain sebagai istri dan Ibu Rumah Tangga, perempuan lebih aktif dibidang kegiatan sosial sehingga keputusan yang diambil seorang istri dalam hal kegiatan sosial biasanya akan mendapat dukungan dari suaminya.

Moser (dalam Bustami, 2012) bahwa relasi gender dalam rumah tangga pada dasarnya menempatkan perempuan untuk melaksanakan tiga tanggungjawab, yaitu:

a. Tanggungjawab Bidang Reproduksi

Bidang reproduksi meliputi aktivitas yang ditujukan untuk pengasuhan dan pendidikan anak serta tugas-tugas domestik yang diperlukan untuk menjamin keberlangsungan reproduksi dari anggota rumah tangga yang bekerja, dengan demikian tugas dan tanggungjawab perempuan tidak hanya meliputi reproduksi biologis tetapi juga pelayanan dan keberlangsungan kerja dari suami dan anak-anak yang bekerja atau yang masih sekolah.

b. Tanggungjawab Bidang Produktif

Bidang produktif meliputi aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh imbalan dalam bentuk uang atau barang.

c. Tanggung Jawab Bidang Pengelola Komunikasi

Bidang pengelola komunikasi meliputi aktivitas yang di lakukan pada tingkat komunikasi sebagai peluasan tugas dan tanggungjawab reproduksi. Kegiatan ini untuk mendukung ketersediaan dan sarana dari sumberdaya yang terbatas, tugas dan tanggungjawab perempuan ini tampak lebih melekat pada perempuan lapisan bawah.

Posisi ibu dalam keluarga adalah penunjang suatu sistem di dalam masyarakat antara lain, sebagaimana dikemukakan oleh Suryakusuma (dalam Bustami, 2012) yaitu :

- a. Sebagai unit ekonomi tempat untuk memproduksi pembentukan angkatan kerja yang baru dan juga sebagai arena konsumen.
- b. Merupakan tempat pembentukan kesatuan keluarga secara biologis, sistem nilai, kepercayaan, agama dan kebudayaan.
- c. Sebagai tempat terbentuknya suatu kegiatan biososial yaitu hubungan antara anak, ibu dan bapak.

Menurut Soerjono Soekanto (dalam Taslim, 2018) peran adalah segala sesuatu oleh orang atau kelompok dalam melakukan suatu kegiatan karena kedudukan yang dimilikinya. Jadi peran merupakan seseorang yang menjalankan hak-hak dan kewajiban-kewajibannya sesuai dengan kedudukannya. Menciptakan suatu keluarga yang sehat dan sejahtera semua anggota keluarga harus hidup saling mempengaruhi dan menunjang satu sama lain.

Ibu rumah tangga tentunya mempunyai peran dalam mengurus rumah tangganya seperti :

- a. Ibu Sebagai Istri

Ibu tidak hanya sebagai ibu rumah tangga tetapi juga menjadi pendamping suami, sehingga dalam keluarga terjalin ketentraman yang dilandasi kasih sayang. Ibu tidak hanya sebagai ibu rumah tangga tetapi juga menjadi pendamping suami, sehingga dalam keluarga terjalin ketentraman yang dilandasi kasih sayang, dan menjadi motivator bagi suaminya.

b. Ibu Sebagai Pengurus Rumah Tangga

Ibu bertanggung jawab untuk selalu memperhatikan kondisi kebersihan rumah untuk menciptakan keluarga yang sehat dan mengatur sesuatu yang ada dalam rumah.

c. Ibu Sebagai Pendidik

Ibu adalah madrasah pertama dalam keluarga yang dapat menanamkan moral bagi putra-putrinya, mendekatkannya kepada sang pencipta, dan mengajarkan keteladanan dalam berperilaku, peranan ibu menentukan perkembangan putra putrinya hingga dewasa keberhasilan ibu dalam mendidik anaknya bukan karena titel yang tinggi untuk bermanfaat dunia dan akhirat, bagi agama yang dianutnya, keluarga, masyarakat dan bangsanya

Sedangkan menurut Ni Made Sri Arwanti (dalam Taslim, 2018), ibu memiliki tugas sebagai berikut:

- a. Ibu sebagai pendamping suami
- b. Dalam keluarga dimana suami berbahagia dengan istrinya, demikian pula dengan sang istri berbangga terhadap suaminya, kebahagiaannya pasti kekal abadi.
- c. Ibu sebagai pengurus dan pengatur rumah tangga.
- d. Ibu sebagai penerus keturunan; sesuai dengan kodratnya ibu sebagai sumber kelahiran manusia baru yang akan menjadi penerusnya.
- e. Sebagai pendidik anak; pembimbing anak sejak akil balik sampai dewasa dalam mengajarkan segala kebaikan.
- f. Sebagai pelaksana kegiatan agama; menanamkan cinta kepada sang pencipta

Menurut Kartono, 2007 dalam bukunya Psikologi Wanita, peranan wanita dalam keluarga mencakup hal, yaitu sebagai berikut :

- a. Peran wanita sebagai istri, dalam hal ini istri sebagai pendamping suami dalam segala situasi, dengan rasa kecintaan dan kasih sayang. Serta mendorong suami untuk berkarir dengan cara yang sehat.
- b. Peran wanita sebagai patner seks, disini wanita berpern dalam hubungan hetero-seksual yang memuaskan suami.
- c. Peran wanita sebagai ibu dan pendidik. Peran ibu dalam ibu rumah tangga seorang ibu harus menciptakan kondisi suasana rumh yang nyaman, hangat, penuh kasih sayang dalam mendidik anaknya.
- d. Peran wanita sebagai pengatur rumah tangga, dalam hal ini seorang ibu bertugas untuk mengurus semua keperluan yang ada di dalam rumah tangga.

C. Wanita Karir

1. Pengertian Wanita Karir

Menurut *Encyclopedia of Children's Health*, wanita karir adalah seorang ibu yang bekerja di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan di samping membesarkan dan mengurus anak di rumah.

Wanita karier adalah wanita yang menekuni dan mencintai sesuatu atau beberapa pekerjaan secara penuh dalam waktu yang relatif lama, untuk mencapai suatu kemajuan dalam hidup, pekerjaan atau jabatan. Untuk berkarier berarti harus menekuni profesi tertentu yang membutuhkan kemampuan dan keahlian (Ibrahim Amini dalam Wakirin 2017).

Kamus Besar Bahasa Indonesia menyebutkan bahwa ibu bekerja atau wanita karir adalah wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi (usaha dan perusahaan).

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja atau wanita karir adalah perempuan dewasa atau kaum putri dewasa yang berkecimpung atau berkarya dan melakukan pekerjaan atau berprofesi di dalam rumah ataupun diluar rumah dengan dalih ingin meraih kemajuan, perkembangan dan jabatan dalam kehidupannya.

Adapun pendapat wanita karir menurut para ahli, yaitu sebagai berikut:

a. Menurut Simamora

Karir adalah urutan aktifitas-aktifitas yang berkaitan dengan pekerjaan dan perilaku-perilaku, nilai-nilai dan aspirasi seseorang selama rentang hidup orang tersebut. Perencanaan karir merupakan proses yang disengaja di mana dengan melaluinya seseorang menjadi sadar akan atribut-atribut yang berhubungan dengan karir personal dan serangkaian langkah sepanjang hidup memberikan sumbangan pemenuhan karir.

b. Menurut Ekaningrum

Karir digunakan untuk menjelaskan orang-orang pada masing-masing peran atau status. Karir adalah semua jabatan (pekerjaan) yang mempunyai tanggung jawab individu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa karir adalah suatu rangkaian atau pekerjaan yang dicapai seseorang dalam kurun waktu tertentu yang berkaitan dengan sikap, nilai, perilaku dan motivasi dalam individu.

2. Faktor Penyebab Wanita Bekerja

Pekerjaan wanita menurut Munandar (dalam Bustami, 2012) cukup bervariasi ia mengemukakan beberapa faktor yang menyebabkan wanita bekerja antara lain:

- a. Menambah penghasilan keluarga.
- b. Tidak tergantung sepenuhnya pada suami
- c. Dapat mengisi waktu luang.

3. Ciri-Ciri Wanita Karir

Adapun ciri-ciri wanita karir menurut Alifiulahtin Utaminingsih, 2017 yaitu sebagai berikut :

- a. Wanita yang aktif melakukan kegiatan-kegiatan diluar rumah (ranah publik) untuk mencapai suatu kemajuan secara ekonomi dan aktualisasi diri.
- b. Kegiatan yang dilakukan merupakan kegiatan profesional (membutuhkan keahlian dan ketreampilan tertentu) sesuai dengan bidang yang ditekuninya, baik dalam bidang politik, ekonomi, pemerintahan, ilmu pengetahuan, pertahanan dan keamanan sosial, budaya, pendidikan dan lain-lain.
- c. Bidang yang ditekuni merupakan pekerjaan yang sesuai dengan keahlian atau kompetensinya, serta dapat mendatangkan materi atau mendapat imbalan uang untuk kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan maupun jabatannya.

Adapun ciri-ciri wanita karir dalam islam dengan syarat-syarat yang harus dipenuhi adalah sebagai berikut (Syaiikh Muhammad Bin Shalih Al-Utsaimin dalam Utaminingsih, 2017) :

- a. Bebas dari hal-hal yang menyebabkan masalah, kemungkaran, membahayakan agama dan kehormatan. Misalnya, menjauhi campur baur atau ikhtilat dengan laki-laki serta menutup aurat.

- b. Pekerjaan tidak mengganggu kewajiban utamanya dalam urusan rumah tangga, karena mengurus rumah tangga adalah kewajiban utama, sedangkan pekerjaan diluar rumah tangga bukan kewajiban baginya (dibolehkan).
- c. Harus ijin dengan suami karena istri wajib mentati suaminya.
- d. Menerapkan adab-adab islami, seperti menjaga pandangan, memakai hijab, tidak memakai wewangian yang berlebihan, tidak melembutkan suara kepada pria yang bukan mahromnya, dan lain-lain.
- e. Yang sesuai dengan sifat wanita misalnya, mengajar, melatih, dokter, perawat, pegawai dan lain-lain yang sesuai dengan tabiat wanita dan sesuai dengan kemampuannya.
- f. Mendapat ridho dari suami.

D. Perbedaan Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga dan Wanita Karir

Berbicara peran wanita dalam rumah tangga tidak akan pernah lepas dari yang namanya wanita sebagai seorang ibu. Seorang ibu harus mampu menciptakan hubungan baik dengan anaknya. Seorang ibu juga harus mampu menjalin ikatan emosional dengan anaknya. Kasih sayang yang diberikan seorang ibu akan mampu membentuk pribadi anak yang baik, mengerti bagaimana bersikap terhadap orang lain. Jika seorang ibu juga berperan dalam mencukupi kebutuhan ekonomi keluarga, seorang ibu harus mampu membagi waktu antara pekerjaan dan juga kualitas hubungan dalam keluarga. Sehingga wanita karir cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada ibu rumah tangga, karena ibu yang bekerja harus mampu menjadi seorang ibu yang baik juga berprofesional dalam pekerjaan (Soerjono dalam Farida, 2018).

Peran seorang wanita dalam rumah tangga sebagai teman hidup bagi suami. Teman hidup disini mempunyai arti bahwa seorang istri dapat diajak berdiskusi mengenai masalah suami, memberikan sumbangan dalam memecahkan persoalan, menjadi pendengar yang baik. Dari sinilah istri akan meringankan beban suami dan dapat merasakan ketenangan bagi suami. Dari kondisi seperti ini wanita karir akan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari pada ibu yang tidak bekerja, karena wanita karir memiliki tuntutan pekerjaan yang harus profesional di tempat bekerja dan juga memiliki kewajiban sebagai istri untuk mampu menciptakan ketenangan bagi suami (Zakiah dalam Hardianti, 2014).

Selain itu seorang ibu juga berperan sebagai ibu dan pendidik, ibu harus mampu menciptakan suasana psikis yang baik. Seorang ibu harus menjadi contoh yang baik pada anaknya. Seorang ibu juga harus mampu mendidik anak baik dalam segi sikap maupun tingkah laku dan juga mendidik dalam segi akademik. Dari kondisi seperti ini dapat memicu tingkat stres wanita karir lebih tinggi daripada ibu rumah tangga (Kartono, 2007).

Akan tetapi seorang ibu juga harus mampu mengatur rumah tangga, dalam hal ini ibu berfungsi sebagai pengurus rumah tangga, mengatur segala keperluan yang ada di dalam rumah tangga, sehingga tingkat stres wanita karir lebih tinggi dibandingkan dengan ibu rumah tangga, karena wanita karir harus menyeimbangkan antara urusan pekerjaan dengan urusan rumah tangga (Kartono, 2007).

Wanita karir adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga dan juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 jam sampai 8 jam sehari. Wanita karir mempunyai tanggung jawab di dalam keluarga dan pekerjaannya, sehingga wanita karir memiliki

tingkat stres yang lebih tinggi daripada ibu rumah tangga yang hanya melakukan aktivitas di dalam rumah saja, jadi tingkat stres ibu rumah tangga lebih rendah.(Vureen dalam Apreviadizy, 2014).

Selain itu seorang wanita karir yang tidak mengenal waktu, mereka menghabiskan waktunya untuk aktivitas di lingkungan kerja. Waktu yang digunakan untuk bersama keluarganya semakin bekurang, sedangkan mereka juga harus mampu melaksanakan tugasnya sebagai seorang ibu yang mengurus rumah tangga. Kondisi seperti inilah yang sering memicu terjadinya tingkat stres wanita karir lebih tinggi daripada ibu rumah tangga (Hawari, 2015).

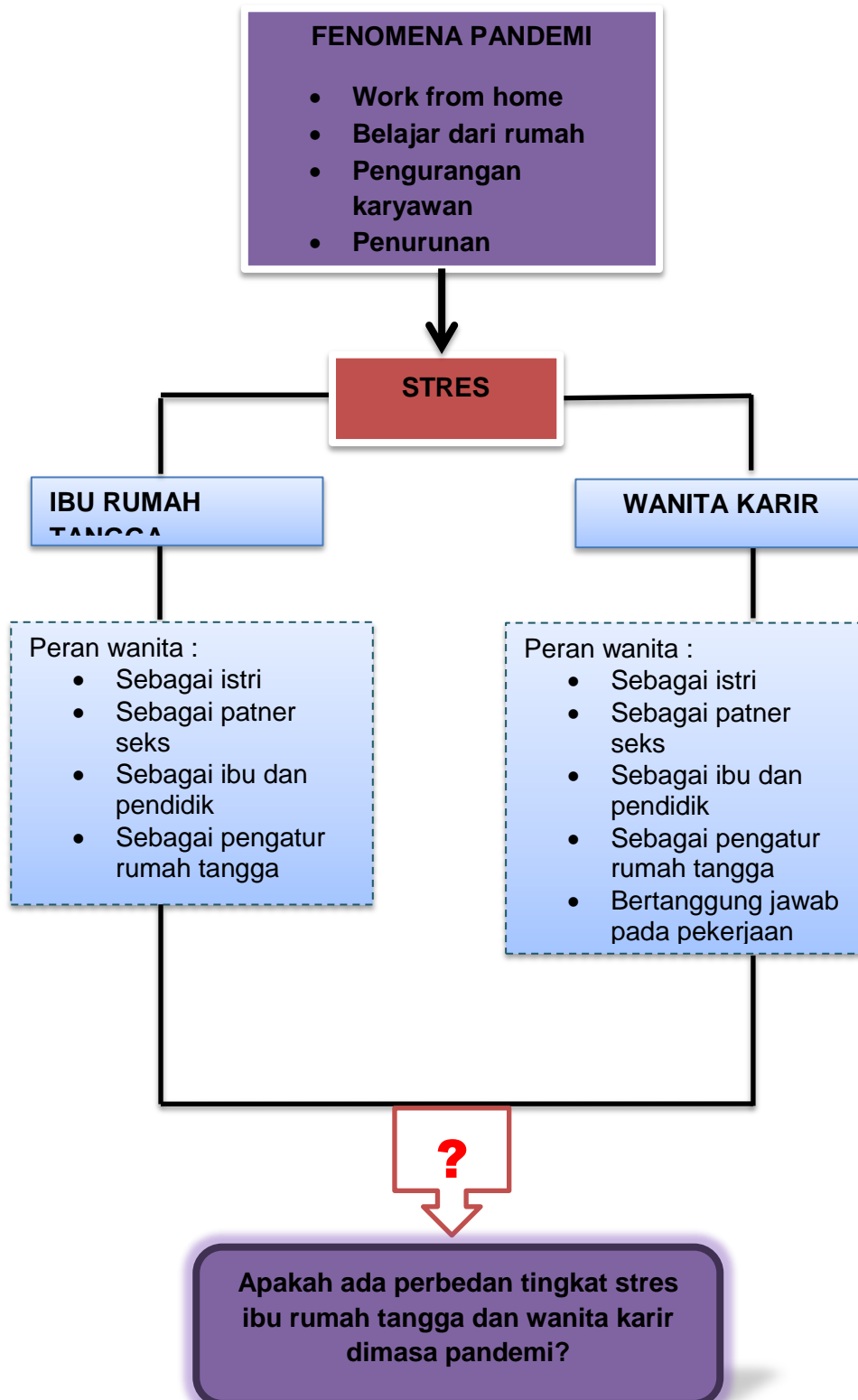
Dalam dunia kerja tidak semudah seperti yang dibayangkan, datang untuk bekerja dan pulang tanpa terasa beban. Namun kenyataannya bukan seperti itu, dalam pekerjaan terikat oleh aturan, aturan yang harus dipatuhi oleh setiap orang yang bekerja di dalamnya. Tanggung jawab dan beban pekerjaan bukanlah persoalan mudah, setiap pekerjaan dituntut untuk dapat mempertanggung jawabkan setiap pekerjaannya. Meskipun pekerjaan itu merupakan pilihan seorang ibu untuk berperan ganda menjadi ibu yang harus mengurus rumah tangga dan juga bekerja, pekerjaan juga memicu terjadinya stres. Konflik yang ada di lingkungan pekerjaan akan sangat mengganggu pikiran dan jika tidak terselaikan akan berujung pada terjadinya stres. Dari kondisi seperti ini dapat memicu tingkat stres wanita karir akan lebih tinggi daripada ibu rumah tangga (Yosep, 2014).

Seorang ibu rumah tangga yang juga bekerja mereka juga akan aktif dalam kegiatan-kegiatan di luar rumah. Baik itu kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan maupun kegiatan diluar rumah hanya untuk menjalin hubungan baik demi memperlancar pekerjaannya. Waktu yang dipergunakan untuk diluar rumah

juga bukanlah membutuhkan waktu yang sedikit. Seorang wanita karir harus berpandai-pandai dalam mengelolah waktu untuk mengurus rumah tangga juga mengurus kegiatan pekerjaan mereka. Pekerjaan tersebut merupakan sama-sama pentingnya. Dari kondisi inilah yang menuntut seorang ibu harus bertanggung jawab dalam kedua hal secara seimbang tidak mengedepankan atau mengesampingkan. Sehingga hal ini dapat memicu terjadinya tingkat stres yang lebih tinggi bagi wanita karir daripada ibu rumah tangga (Utaminingsih, 2017).

Dalam sebuah penelitian Holmes dan Rahe dengan menggunakan *inventori the social readjustment Rating Scale*, penelitian tersebut mengemukakan tingkatan peringkat peristiwa yang menyebabkan terjadinya stres. Dimana pada peringkat 22 menduduki peristiwa kehidupan yaitu perubahan tanggung jawab kerja. Dari skala tersebut menunjukakn bahwa perubahan tanggung jawab jawab kerja bisa menimbulkan terjadinya stres. Sehingga hal ini bisa memicu terjadinya stres yang lebih tinggi pada wanita karir daripada ibu rumah tangga (Yusuf, 2004).

E. Kerangka Pemikiran Penelitian



Gambar 3. Kerangka Konseptual gambaran proses penelitian

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian (Saifuddin Azwar, 2020). Sehingga hipotesisi penelitian ini adalah “ada perbedaan tingkat stres ibu rumah tangga dan wanita karir”.