

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam pembangunan ekonomi suatu negara terlihat dari kecenderungan partisipasi wanita dalam angkatan kerja. Partisipasi wanita dapat dikategorikan sebagai peran tradisi dan transisi, peran tradisi meliputi peran sebagai istri, ibu dan pengelola rumah tangga, dan peran transisi merupakan peran seorang wanita sebagai tenaga kerja, anggota masyarakat, dan manusia pembangunan (Akbar 2017). Poerwadarminta & Anoraga (Hanum 2015) mengatakan ibu bekerja adalah ibu yang melakukan suatu aktivitas dengan tujuan untuk mencari nafkah, memperoleh atau mengalami perkembangan dan kemajuan dalam bidang pekerjaan. Menurut Cahyaningdyah (Iswari & Pradhanawati 2018) adanya gerakan wanita memasuki dunia kerja menyebabkan perubahan baik dalam masyarakat maupun dalam keluarga dan dalam kehidupan individu yang bersangkutan. Dengan turut andilnya seorang ibu bekerja untuk membantu ekonomi keluarga maka keluarga tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga, sehingga dapat menghadapi permasalahan ekonomi yang menuntut peningkatan daya beli untuk mencukupi kebutuhan keluarga dan biaya pendidikan anak.

Ibu yang bekerja memiliki tuntutan yang lebih besar dibandingkan dengan ayah yang bekerja, karena peran sebagai ibu akan selalu dipertemukan dengan dua kondisi yaitu pekerjaan dan keluarga. Hal ini juga yang dapat membuat para ibu bekerja menjadi mudah mengalami stres yang diakibatkan harus membagi pemikiran pada dua peran. Masalah-masalah yang timbul pada ibu bekerja seperti ketidakmampuan menjaga keseimbangan kehidupan kerja yang berdampak pada kesehatan emosional dan mental, memiliki perasaan bersalah yang disebabkan oleh pandangan masyarakat pada seorang ibu yang seharusnya mengurus rumah tangga namun nyatanya disibukan dengan urusan pekerjaan, hal ini pula berdampak pada pilihan prioritas pada seorang ibu yaitu memilih karir kerja atau komitmen terhadap keluarga, sehingga dihadapkan pada peran yang mengharuskan dapat bertindak *multitasking* dimana harus membagi peran sebagai karyawan dan sebagai ibu rumah tangga, dan yang terakhir dengan banyaknya peran yang harus dikerjakan serta prioritas mana yang harus dipilih ibu bekerja tidak memiliki waktu untuk dirinya sendiri. Dari masalah-masalah yang dihadapi, ibu bekerja juga harus memperhatikan kebutuhan keluarganya yang semakin meningkat. (Kinanti, 2020 sumber <https://m.bisnis.com>)

Apabila ibu tidak mampu mengelola kedua peran dengan baik, maka terjadi kelalaian di kedua peran yang berdampak pada hubungan ibu dengan suami dan anak-anak menjadi terganggu, Lantara (Yeni, Marta, Satria, Adry & Putri, 2022). Di sisi lain, bagi wanita yang menikah bisa memilih untuk mengorbankan karier karena ingin

mengambil tanggung jawab sepenuhnya terhadap anak-anak dan suami menurut Bjuggren & Henrekson (Yeni, Marta, Satria, Adry & Putri, 2022). Menurut Ahmad & Khan (Yeni, Marta, Satria, Adry & Putri, 2022) wanita berhenti bekerja dan fokus mengurus rumah tangga disebabkan karena adanya tekanan dari tempat kerja yang memicu munculnya stres sehingga menyebabkan tingkat kebahagiaan ibu menjadi berkurang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Heathcote et al* (Yeni, Marta, Satria, Adry & Putri, 2022) menjelaskan bahwa ada hubungan kuat antara Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) wanita dengan pertumbuhan ekonomi di Amerika Serikat. TPAK dunia memiliki standar rata-rata yaitu 60 persen dimana untuk sebuah negara maju memiliki TPAK sebesar 70 persen namun untuk Indonesia rata-rata TPAK wanita pada tahun 2020 hanya mencapai 55.51 % (Worldbank 2020) sedangkan negara Asia Tenggara lainnya seperti Singapura memiliki TPAK wanita sebesar 70.21 % dan Vietnam memiliki TPAK wanita sebesar 79.26%. TPAK wanita pada suatu negara dapat meningkatkan konsumsi keluarga yang berdampak positif pada tingkat pertumbuhan ekonomi negara. Penyebab rendahnya TPAK wanita di Indonesia disebabkan oleh kondisi setelah menikah, masih banyak wanita yang memilih untuk tidak bekerja kembali dan lebih memilih untuk mengurus rumah tangga, kondisi ini menyebabkan rendahnya TPAK wanita di Indonesia. Adapun data dari Badan Pusat Statistik (BPS) provinsi DKI Jakarta dalam Perkembangan Indikator Sosial Provinsi DKI Jakarta 2023, menyatakan bahwa TPAK untuk wanita belum menyentuh angka 50 % dalam periode 2017-2023, partisipasi bekerja bagi wanita sesaat setelah memiliki anak biasanya akan menurun sehingga membuat TPAK menjadi menurun juga (sumber. <https://theconversation.com>).

Pada tahun 2019 penyedia jasa kesehatan Cigna Corporation merilis hasil survei global Skor Kesejahteraan 360°. Dalam *survey* tersebut salah satunya membahas mengenai tingkat stres yang dialami seseorang yang bekerja, di Indonesia terungkap bahwa wanita bekerja memiliki tingkat stres sebesar 84% sedangkan pria memiliki tingkat stres sebesar 76%, hasil ini memperlihatkan bahwa wanita bekerja memiliki risiko terkena stres yang lebih besar dari pria. Berdasarkan hasil survei tersebut terungkap bahwa faktor yang menyebabkan wanita terkena stres adalah tekanan pekerjaan, memikirkan kondisi keuangan pribadi, dan memikirkan keuangan keluarga. Bilamana seorang wanita sudah memiliki keluarga dan menjadi ibu bekerja maka faktor stres terhadap dirinya akan menjadi lebih banyak, sebelumnya hanya salah satu dari faktor tersebut namun disaat menjadi seorang ibu yang bekerja maka 3 faktor tersebut akan membuat dampak secara bersamaan. (Sumber <https://money.kompas.com>)

Robbins & Judge (2008) stres kerja adalah suatu kondisi dinamis di mana seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stres kerja memiliki tiga aspek yaitu: (1) gejala fisiologis, pengaruh awal stres biasanya

berupa gejala-gejala fisiologis. Stres dapat menyebabkan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan detak jantung dan tarikan napas, menaikkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala, dan memicu serangan jantung; (2) gejala psikologis, stres dapat menyebabkan ketidakpuasan. Stres berkaitan dengan pekerjaan dapat menyebabkan ketidakpuasan terkait dengan pekerjaan. Ketidapuasan kerja, kenyataannya adalah “efek psikologis paling sederhana dan paling nyata” dari stres. Namun stres juga muncul dalam beberapa kondisi psikologis lain misalnya, ketegangan, kecemasan, kejengkelan, kejenuhan, dan sikap yang suka menunda-nunda pekerjaan; (3) gejala perilaku, gejala-gejala stres yang berkaitan dengan perilaku meliputi perubahan dalam tingkat produktivitas, kemangkiran, dan perputaran karyawan, selain juga perubahan dalam kebiasaan makan, pola merokok, konsumsi alkohol, bicara yang gagap, serta kegelisahan dan ketidakteraturan waktu tidur.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Priastuty dan Mulyana (2021) stres kerja yang tinggi berkorelasi positif dengan konflik peran ganda yang tinggi, bila stres kerja rendah maka konflik peran ganda juga akan rendah. Hasil penelitian di atas juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Nailah dan Puspitadewi (2022) bahwa stres kerja memiliki hubungan yang kuat dengan konflik peran ganda, semakin tinggi stres kerja yang dimiliki maka semakin tinggi konflik peran ganda yang dimiliki seorang ibu bekerja.

Dampak positif stres pada tingkat rendah sampai tingkat moderat berperan sebagai pendorong peningkatan kinerja, sedangkan pada dampak negatif stres pada tingkat yang tinggi adalah penurunan kinerja yang drastis dari ibu bekerja (Akbar 2017).

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres kerja pada ibu bekerja.

1.3. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan tambahan dalam ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi mengenai gambaran stres kerja yang dialami oleh ibu bekerja.

b. Manfaat Praktis

Mengetahui tentang stres kerja yang dihadapi karyawan, khususnya ibu yang bekerja sehingga dapat membantu mengatasi serta mengendalikan masalah yang mungkin dialami agar bisa menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga serta sebagai karyawan dengan baik dan seimbang. Diharapkan dengan adanya *literature review* ini dapat menambah pengetahuan dan pengembangan ilmu mengenai stres kerja pada ibu bekerja.