

BAB II

PEMBAHASAN

A. STRES

1. Pengertian Stres

Stres adalah bagian dari kehidupan manusia. Stres dapat menimbulkan penderitaan atau dapat pula menyertai kegembiraan. Stres adalah pengalaman subjektif yang dapat dievaluasi secara objektif (Crowin, 2000).

Menurut Sarafino (dalam Smet, 1994) Stres merupakan suatu kondisi disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Selanjutnya Hawari (1997) mendefinisikan stres sebagai tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat nonspesifik. Stres dapat juga merupakan faktor pencetus penyebab gangguan atau suatu penyakit.

Selanjutnya menurut Taylor (dalam Raudatussalamah & Fitri, 2012) stres merupakan kondisi emosi negatif berupa ketegangan yang mempengaruhi munculnya reaksi fisiologis, psikologis dan perilaku (*stress reduction*) yang dilakukan manusia untuk menyesuaikan diri dan lingkungan yang dapat berupa peristiwa atau kejadian yang menekan, mengancam dan membahayakan (Stresor). Sedangkan Cornelli (dalam Sunaryo, 2004) menyatakan stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.

Berdasarkan dari beberapa pengertian stres diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu tanggapan atau reaksi tubuh yang disebabkan adanya transaksi individu dengan lingkungan yang dapat menimbulkan emosi negatif berupa ketegangan yang mempengaruhi munculnya reaksi biologis, psikologis dan perilaku individu

2. Gejala- Gejala Stres

Dalam kehidupannya, manusia dituntut untuk selalu menyesuaikan dan membiasakan diri dengan perubahan teknologi maupun dengan perubahan sosial yang terjadi. Bila manusia tidak bisa menyeimbangkan perubahan tersebut maka timbul tekanan yang mengancam manusia dan mengacu pada stres. Stres muncul akibat adanya respon yang berasal dari lingkungan.

Hal ini yang mengakibatkan seseorang yang mengalami perubahan dalam hidupnya, gejala stres dapat dilihat dari gejala biologis, psikologis, kognitif dan perilaku yang dikemukakan oleh Davison, Neale, & Kring (2006) seperti penjelasan berikut:

a. Gejala Biologis

Gejala biologis merupakan bagian dari respon yang mempengaruhi gangguan psikofisiologis dalam organ tertentu. Salah satu faktor yang mempengaruhi biologis adalah adanya faktor genetik, penyakit yang pernah diderita sebelumnya, diet dapat mengganggu sistem organ tertentu, adanya efek pada berbagai macam sistem tubuh seperti sistem syaraf otonom, level hormon dan aktivitas otak yang tidak seimbang sehingga mengakibatkan timbulnya stres. Hal tersebut juga berpengaruh pada gejala fisik.

Menurut hardjana (1994) gejala fisik ini seperti sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, insomnia, sakit punggung, gatal-gatal pada kulit, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, berubah selera makan, kelewat berkeringat, lelah, bertambah banyak melakukan kekeliruan dalam kerja atau hidup.

b. Gejala Psikologis

Gejala psikologis meliputi kondisi emosional yang tidak stabil seperti marah, kecewa dan karakteristik kepribadian yang membuat seseorang mengalami stres. Davison, Nelson, dan Agus (dalam Amin & Al-Fandi, 2007) mengelompokkan gejala psikologis meliputi rasa khawatir, cemas, gelisah, takut, mudah marah, suka murung, dan tidak mampu menanggulangnya.

c. Gejala Kognitif dan Perilaku

Gejala kognitif dan perilaku seperti adanya ancaman fisik, pikiran negatif tentang keadaan fisik, dan pengalaman hidup yang membuat seseorang cemas tentang masa depan dan itu berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Jika hal tersebut terjadi maka perubahan juga terjadi pada perilaku individu seperti marah, kecewa dan menyesal. Menurut Hardjana (1994) gejala kognitif itu seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun berlebihan, kehilangan rasa humor yang sehat, produktifitas/ prestasi kerja menurun, dalam bekerja banyak melakukan kekeliruan.

Bila diperhatikan gejala yang telah dijelaskan di atas didominasi oleh keluhan fisik yang disebabkan gangguan fungsional organ tubuh sebagai akibat stres yang berlebihan sehingga orang, mengalami kesulitan untuk mengatasinya.

Berdasarkan pendapat di atas maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa gejala stres dapat mengakibatkan fungsi tubuh menjadi tidak berjalan dengan lancar dan terstruktur. Hal ini dikarenakan apa yang diinginkan tidak sesuai dengan kenyataan sehingga mengalami ketegangan dalam berfikir.

3. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Terjadinya Stres

Sedangkan faktor stres menurut penafsiran individu terhadap berat dan ringannya stres menurut Prokop (dalam Raudatussalamah dan Fitri, 2012) adalah:

a. Faktor dari dalam individu

- 1) Perilaku individu untuk memprediksi stresor sehingga mempengaruhi lamanya keberlangsungan mengatasi stresor, dan tingkat toleransi frustrasi yang dialami. Hal ini mengiringi kemunculan potensi dan aktualisasi diri individu pada kekurangan efektifitas manajemen stres yang dilakukannya.
- 2) Sumber daya pribadi berupa optimalisasi potensi kecerdasan intelektual, emosional, religiusitas, *adversity* yang mempengaruhi efikasi diri atau keyakinan akan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi yang menekan dan keputusan serta karakter pribadi yang tahan banting.
- 3) Kesakitan fisik dan psikologis yang mengakibatkan perubahan psiko-fisiologis yang terjadi akibat penyakit atau gangguan kesehatan yang dialami.
- 4) Tipe kepribadian individu. Individu dengan tipe kepribadian A dan tipe kepribadian B, sering kali berbeda tingkat stresnya. Semua itu tergantung dengan cara pemecahan masalahnya dan respon fisiknya saat individu mengatasi konflik psikologis dan fisiologis.

b. Faktor dari luar individu

1) Peristiwa kehidupan

Peristiwa yang menekan berupa stres mikro yaitu kejadian menekan yang dialami individu sehari-hari, sehingga individu mengalami frustrasi, sakit hati atau tertekan Lazarus dan Folkman (Raudatussalamah dan Fitri, 2012) berpendapat bahwa peristiwa kehidupan ini dapat disebabkan oleh perubahan lingkungan alam, perubahan lingkungan sosial dan lingkungan fisik.

2) Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan dukungan yang berasal dari kemampuan mengembangkan dan memelihara jalinan hubungan sosial dalam bentuk keberadaan dan emosi. Dukungan sosial berhubungan dengan kejadian nyata untuk membantu memecahkan masalah seseorang yang berhubungan dengan stres dan penyakit.

3) Hubungan sosial

Proses hubungan sosial yang mempengaruhi kesehatan di bagi menjadi dua kelompok:

- a. Proses yang melibatkan perubahan sumber emosional, informasional, atau instrumental dalam merespon persepsi bantuan yang diberikan oleh orang lain.
- b. Proses yang berfokus pada bertambahnya manfaat bagi individu dari satu atau lebih kelompok sosial yang berbeda.

4) Keluarga

Keberadaan keluarga sebagai dukungan yang bersifat nyata dan suportif tetapi disamping itu, setiap anggota keluarga memiliki perilaku, kebutuhan dan kepribadian yang berbeda-beda, tidak jarang dengan perbedaan-perbedaan itu akan menimbulkan stres pada sebagian individu.

5) Pekerjaan

Pekerjaan akan mempengaruhi terjadinya stres secara spesifik yaitu stres kerja. Masalah pekerjaan merupakan sumber stres yang kedua setelah perkawinan seperti pekerjaan terlalu banyak, PHK, mutasi dan lain sebagainya.

6) Budaya

Budaya mempengaruhi bentuk dan respon stres dan distress yang dialami individu. Individu dengan budaya yang berbeda dapat merespon stres dengan cara yang berbeda meskipun stresor yang dialami sama (Helman, dalam Raudatussalamah dan Fitri, 2012)

Sumber stres psikologis menurut Maramis (dalam sunaryo 2004) antara lain adalah:

1. Frustrasi

Frustrasi ada yang bersifat intrinsik (cacat badan dan gagal usaha) dan ekstrinsik (kecelakan bencana alam, kematian orang yang dicintai, kegoncangan ekonomi, pengangguran, perselingkuhan dan lain-lain.

2. Konflik

Konflik ditimbulkan karena tidak bisa memilih antara dua atau lebih macam keinginan, kebutuhan atau tujuan, sehingga memunculkan konflik.

3. Tekanan

Tekanan timbul sebagai akibat tekanan hidup sehari-hari. Tekanan dapat berasal dari dalam individu misalnya cita-cita atau norma yang terlalu tinggi. Sedangkan tekanan yang berasal dari luar diri individu, misalnya orang tua yang menuntut anaknya untuk selalu rangking satu dan istri yang selalu menuntut uang belanja yang berlebihan dari suami

4. Krisis

Krisis adalah sesuatu yang mendadak, yang menimbulkan stres pada individu, seperti kematian orang yang disayangi.

Menurut Hawari (1997) stresor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja dan dewasa), sehingga

seseorang berusaha beradaptasi atau menanggulangi stresor yang timbul. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang atau stresor psikososial dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh. Reaksi tubuh (fisik) dinamakan stres dan manakala fungsi organ tubuh itu sampai terganggu dinamakan distress. Pada umumnya jenis stresor psikososial digolongkan sebagai berikut:

1. Perkawinan

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang misalnya pertengkaran baik pertengkaran dengan suami, anak, dan anggota keluarga lainnya, salah satu pasangan tidak setia dan juga kematian anggota keluarga.

1. Problem orang tua

Permasalahan yang dihadapi orang tua, misalnya tidak punya anak, kenakalan anak, anak sakit dan lain-lain.

2. Hubungan antar personal (antar pribadi)

Gangguan ini dapat berhubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik seperti konflik dengan kekasih, konflik antara atasan dan bawahan ataupun sebaliknya.

3. Pekerjaan

Masalah pekerjaan seperti pekerjaan terlalu banyak, PHK, mutasi dan lain sebagainya

4. Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang seperti pindah tempat tinggal, lingkungan rawa kriminalitas pengusuran dan sebagainya.

5. Keuangan

Masalah keuangan seperti keadaan sosial ekonomi yang tidak sehat karena antara pengeluaran dan pemasukan pendapatan tidak seimbang, hutang dan sebagainya.

6. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat juga menimbulkan stres seperti, tuntutan hukum, pengadilan, penjara dan sebagainya.

7. Perkembangan

Masalah perkembangan fisik maupun mental, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut dan lain-lain. Perubahan setiap fase-fase tersebut bisa mengakibatkan depresi dan kecemasan

8. Penyakit fisik atau cedera

Penyakit yang banyak menimbulkan depresi dan keemasan adalah penyakit kronis seperti jantung kangker dan lain-lain.

9. Faktor keluarga

Faktor stres yang dialami anak dan remaja biasanya karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orang tua misalnya hubungan orang tua yang dingin acuh tak acuh penuh dengan ketegangan, kedua orang tua jarang dirumah orang tua kurang sabar dalam mendidik anak dan masih banyak lagi stresor yang menyebabkan depresi dan kecemasan.

B. Ibu Rumah Tangga yang Bekerja dan Ibu Rumah Tangga yang tidak Bekerja

Wanita karir adalah wanita yang mempergunakan waktunya untuk bekerja baik di dalam rumah maupun di luar rumah dengan tujuan untuk memperoleh pendapatan yang akan dipergunakan bagi kebutuhan keluarga (dalam, Dini 2011).

Menurut Sobur (dalam Ratnawati, 2008) ibu yang bekerja adalah wanita yang sudah menikah, mempunyai anak dan bekerja diluar rumah. Menurut Vauren (dalam Sari, 2013), wanita karir adalah wanita yang digaji seseorang untuk melaksanakan tugas pada waktu dan tempat tertentu untuk menjadi pekerja atau karyawan baik di instansi pemerintahan ataupun swasta. Wiraswasta dapat juga dikatakan sebagai wanita karir karena wanita tersebut dapat menciptakan usaha dalam suatu pekerjaan atau jabatannya. Sedangkan menurut Anoraga (dalam Sari, 2013), wanita karier adalah wanita yang memperoleh atau mengalami perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan, jabatan dan lain-lain.

Dari berbagai macam pengertian ibu rumah tangga yang bekerja diatas dapat disimpulkan bahwa, ibu rumah tangga yang bekerja adalah wanita yang berperan sebagai ibu rumah tangga dan mempergunakan waktunya untuk bekerja baik di dalam rumah maupun di luar rumah dengan tujuan untuk memperoleh pendapatan yang akan dipergunakan bagi kebutuhan keluarga serta mengalami perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan, jabatan dan lain-lain

Ibu rumah tangga yang tidak bekerja atau singkatannya ibu rumah tangga memiliki pengertian sebagai wanita yang lebih banyak menghabiskan waktunya untuk memelihara dan melatih anak-anak dan mengasuh menurut pola-pola yang diberikan masyarakat. Menurut Sukmana (dalam Mumtahinnah, 2012) ibu rumah tangga berperan sebagai pembimbing, pendidik

dan guru di rumah bagi anaknya. Seorang ibu rumah tangga yang memiliki waktu yang lebih banyak untuk mengurus rumah tangganya, ia disibukkan dengan bermacam-macam pekerjaan rumah tangga dalam setiap hari

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat di simpulkan bahwa ibu rumah tangga adalah wanita yang mempunyai waktu lebih banyak dirumah untuk melayani suami dan mendidik anak-anaknya juga disibukkan dengan berbagai macam pekerjaan rumah tangga setiap hari dan sebagian besar waktunya di habiskan di rumah.

C. Kerangka Berpikir dan Hipotesis

1. Kerangka Berpikir

Teori utama yang digunakan untuk stres adalah Sarafino yang menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (dalam Smet 1994). Hal ini dapat dilihat dari gejala biologis, psikologis, kognitif dan perilaku (Davison, Neale, & Kring, 2006). Menurut Copland dan Jones (dalam Dini, 2009) pekerjaan atau tugas yang menimbulkan beban terlalu berat adalah faktor utama yang menimbulkan stres. Stres biasanya berawal dari situasi dimana individu sulit untuk menghadapi suatu keadaan dalam kehidupannya, ditambah lagi dengan tuntutan yang tinggi sehingga mengalami ketegangan dan perasaan tidak nyaman.

Pada ibu rumah tangga yang bekerja maupun ibu rumah tangga yang tidak bekerja beban yang diterima adalah ketika mereka tidak mampu melakukan penyesuaian diri di dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan kerja. Ibu rumah tangga yang bekerja maupun ibu rumah tangga yang tidak bekerja dapat mengalami stres ditandai dengan adanya gejala biologis,

psikologis, kognitif dan perilaku. Gejala-gejala tersebut menyebabkan ibu rumah tangga yang bekerja maupun ibu rumah tangga yang tidak bekerja merasa tidak nyaman untuk melakukan aktivitas di lingkungan keluarga dengan pekerjaan yang serba monoton dan juga di lingkungan kerjanya.

Bekerja itu semata-mata tidak hanya untuk mendapatkan uang namun bekerja juga menunjukkan eksistensi diri seseorang di dalam keluarga dan masyarakat. Stres pada ibu rumah tangga yang bekerja sekilas kita lihat, pasti ibu rumah tangga yang bekerja mempunyai stres yang tinggi karena berbagai hal pekerjaan yang harus ia kerjakan, mulai dari pekerjaan rumah, mendidik anak, mengurus suami. Disamping itu mereka juga harus mengerjakan pekerjaannya sebagai karyawan swasta maupun instansi pemerintahan yang mengharuskan mereka bertanggung jawab penuh dengan pekerjaannya itu.

Namun disisi lain banyak juga ibu rumah tangga yang tidak bekerja mengalami stres karena pekerjaan mereka yang monoton tanpa ada variasinya. Dari segi pergaulanpun mereka terbatas sehingga tempat untuk mengeluarkan apa yang berkerja pikirannya juga terbatas. Baik ibu rumah tangga yang bekerja maupun yang tidak bekerja keduanya juga di bebani dengan kehidupan sosial agar mereka tetap menjadi anggota masyarakat yang bisa diterima di masyarakat karena manusia sebagai makhluk sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan Junita (2011) terhadap dosen wanita disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara konflik peran dan tingkat stress pada dosen wanita. Konflik peran tinggi dialami oleh dosen wanita berpengaruh pada tingkat stress yang tinggi pula. Sebaliknya, dosen wanita yang mengalami konflik peran rendah akan mengalami tingkat stres yang rendah pula. Selain itu dosen wanita yang sudah berkeluarga cenderung mengalami konflik peran dalam menjalani peran gandanya yaitu sebagai ibu, istri dan

karyawan disebabkan oleh tuntutan waktu yang bersamaan antara organisasi dan peran rumah tangganya.

Disisi lain sebuah studi baru mengungkapkan fakta bahwa ibu yang selalu ada di rumah ternyata memiliki kecenderungan mengalami depresi dan memiliki kesehatan yang buruk dibanding ibu bekerja (Dini, 2011). Dalam kasus kesejahteraan, ibu bekerja memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan, dan gejala depresi yang lebih rendah dibanding ibu rumah tangga. Ibu bekerja juga memiliki sensitivitas yang lebih tinggi dalam hal mendidik anak dan memberikan kesempatan anak-anak untuk belajar lebih mandiri. Hal ini tidak ditemui pada ibu yang tinggal di rumah saja.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga yang bekerja dan ibu rumah tangga yang tidak bekerja sama-sama mengalami stres dengan berbagai tugas dan pekerjaannya sebagai seorang istri, ibu dan pekerja di instansi pemerintahan maupun swasta. Seorang ibu rumah tangga yang bekerja mengalaami stres karena adanya tuntutan waktu yang bersamaan untuk menjalankan tugasnya sebagai istri, ibu dan juga pekerja. Sedangkan stres pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja adalah karena pekerjaannya yang monoton dan terbatasnya pergaulan sehingga untuk mengeluarkan beban pikirannyapun terbatas.

2. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah” ada perbedaan stres pada ibu rumah tangga yang bekerja dengan ibu rumah tangga yang tidak bekerja”.