

## **Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja**

**Pirous Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri**  
Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

### **Abstract**

This study aimed to know the difference of stress between employed mother and unemployed mother. The populations of this study were employed mothers and unemployed mothers in Perumahan PDAM Kelurahan Sidokare. The sample used in this study amounted to eighty respondents. The sampling technique in this study used a sample saturated, where the sampling technique used a full member of the population. Analysis of data in this study used t-test analysis. From the results,  $t\text{-test} = 8.257$ ;  $\text{sig} = 0.000 < 0.05$ , which showed difference in stress between employed mothers and unemployed mothers, where a lot of stress experienced at employed mothers (mean 35.88), rather than the unemployed mother (mean 25.85).

Keywords: stress, employed mother and unemployed mother

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan melihat perbedaan stress antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. Populasi pada penelitian ini adalah ibu bekerja dan ibu tidak bekerja di Perumahan PDAM Kelurahan Sidokare. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah delapan puluh responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh, yaitu dimana dalam teknik pengambilan sampel menggunakan anggota populasi seluruhnya digunakan sebagai sampel. Analisa data untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan stress pada penelitian ini menggunakan analisis uji-t. Dari hasil penelitian didapatkan  $t\text{-hitung} = 8,257$ ;  $\text{sig} = 0,000 < 0,05$  yang menunjukkan ada perbedaan stress antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja, dimana stress banyak dialami pada ibu yang bekerja (mean 35,88), daripada ibu tidak bekerja (mean 25,85).

Kata kunci: stres, ibu bekerja, ibu tidak bekerja

### **Pengantar**

Salah satunya tugas perkembangan masa dewasa adalah menikah (Havighurst dalam Hurlock, 2003) dimana dengan menikah tanggung jawab bukan untuk diri sendiri melainkan membina keluarga dan wanita harus memenuhi tanggungjawabnya sebagai istri.

Peran istri yaitu untuk mendampingi suami serta dapat memberikan dukungan

secara moral dan spiritual ini terkait bahwa sekuat-kuatnya suami pasti akan mengalami suatu keadaan dimana suami merasa jatuh, bahkan membantu dalam mengambil keputusan. Peran istri juga melayani suami serta manajemen keuangan dalam keluarga, dan mampu mengurus keluarga bahkan ketika telah mempunyai anak sehingga menjadi seorang ibu.

Peran ibu berpengaruh besar dalam keluarga, karena ibu merupakan awal sosialisasi bagi anak sejak di lahirkan, dimana

---

Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan dengan menghubungi: Ardhiana Puspitacandri, S. Psi., M.Psi., Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, Jl. Terusan Raya Dieng 62-64, Malang, (0341) 578820. Email: aricandri@gmail.com

ibu menempati posisi kunci di dalam mendidik dan mengasuh anak. Ibu bisa menjadi tempat untuk bersandar bagi anak-anaknya bahkan bisa menjadi pusat pendidikan dan panutan bagi anak, sehingga anak menjadi merasa nyaman dengan ibu.

Perkembangan zaman yang semakin modern dengan bertambah kompleknya kehidupan, bertambah pula intensitas peran yang dijalani oleh kaum wanita. Sekarang ini wanita tidak hanya berperan sebagai ibu yang hanya menjadi ibu rumah tangga saja tetapi juga mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir atau ibu yang bekerja.

Menurut Vureen (dalam Mufidah, 2009), ibu yang bekerja adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 jam sampai 8 jam sehari, sedangkan ibu yang tidak bekerja adalah ibu yang tinggal di rumah dengan melakukan tugas-tugas rumah tangga sehari-hari, sehingga waktunya banyak digunakan untuk keluarga (Munandar dalam Mufidah, 2009).

Ibu bekerja dan ibu tidak bekerja sekaligus bukan hanya semata-mata karena tren atau sekedar mencari kesibukan di luar rumah, tetapi juga karena kebutuhan eksistensi dalam diri individu atau dikarenakan tuntutan ekonomi rumah tangga dimana banyaknya kebutuhan sehari-hari yang harus di penuhi.

Masalah-masalah yang di hadapi oleh ibu-ibu sangat beraneka ragam baik itu masalah individu atau bahkan masalah dengan

lingkungan luar yang mana dapat memicu timbulnya stres dalam diri individu.

Ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah yang ada pada ibu, baik ibu yang bekerja dan tidak bekerja akan menjadi suatu beban yang dirasakan, serta keadaan yang menekan pada diri ibu. Ibu yang tidak dapat mengontrol dan mengelola tekanan-tekanan masalah yang di hadapinya akan menjadi beban yang dirasa ibu sehingga ibu menjadi stres.

Ibu bekerja dan Ibu tidak bekerja mempunyai peran yang sama yaitu mengurus rumah tangga dan peran ibu itu tidak dapat di hilangkan. Problematik yang di hadapi oleh ibu yang bekerja banyak sekali, sehingga bila individu tidak dapat mengelola keadaan diri individu maka individu menjadi stres.

Sarafino (dalam Rohmawati 2004) menyebutkan tiga sumber stres yaitu diri sendiri, keluarga, komunitas dan lingkungan. Ibu bekerja memiliki komunitas dan lingkungan kerja diluar lingkungan keluarga, sedangkan ibu rumah tangga bisa jadi lingkungan dan komunitasnya hanya di area keluarga saja. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja memiliki sumber stres lebih banyak dan memiliki kerentanan stres lebih besar dibandingkan ibu tidak bekerja.

Perilaku bunuh diri merupakan salah satu bentuk penyelesaian yang dipilih seseorang untuk membebaskan diri dari stres dan depresi. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa pelaku bunuh diri maupun percobaan bunuh diri yang banyak

ditemui kasusnya adalah ibu tidak bekerja. Fenomena ini secara tidak langsung menunjukkan ibu tidak bekerja lebih stres dibandingkan ibu bekerja.

Dalam hasil penelitian Nurastuti (2008) menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari kondisi internal maupun lingkungan eksternal sehingga terancam kesejahteraannya.

Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja.

Kartono (2006) mendefinisikan stres sebagai suatu respon emosional yang terjadi apabila kebutuhan atau tujuan individu mengalami, halangan, hambatan, atau kegagalan. Santrock (2003), stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) yang mengancam atau mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (melakukan coping).

Hasil penelitian Dwijayanti (2001) menunjukkan, bahwa pekerjaan-pekerjaan yang menuntut tanggung jawab bagi kehidupan manusia juga dapat mengakibatkan stress, dan diantara faktor-faktor yang membuat suatu pekerjaan itu *stressfull* adalah tuntutan kerja. Dalam dunia pekerjaan, ibu pekerja biasa diuntut mengatur waktu antara pekerjaan dan rumah tangga karena hal tersebut merupakan salah satu kesulitan yang paling sering dihadapi oleh para ibu bekerja.

Dalam hasil penelitian Mufida (2008), munculnya dua atau lebih tekanan dari peran yang berbeda secara bersamaan, yang mengakibatkan pemenuhan tuntutan dari peran yang satu menjadi lebih sulit karena juga memenuhi tuntutan dari peran yang lain. Ibu bekerja harus dapat memainkan peran individu sebaik mungkin baik di tempat kerja maupun di rumah. Dalam hasil penelitian Rini (2002), menambahkan masalah pekerjaan dapat menjadi sumber ketegangan dan stres yang besar bagi para ibu bekerja.

Berdasarkan uraian di atas, bertujuan melihat perbedaan stress antara ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja.

### **Metode**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Perumahan PDAM Kelurahan Sidokare, Kecamatan Sidoarjo Penelitian ini mengambil sampel yang terdiri dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja, yang berjumlah masing-masing 40 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik penelitian populasi atau dapat disebut teknik sampling jenuh dimana dalam teknik pengambilan sample bila anggota populasi digunakan sebagai sampel menurut Sugiono (dalam Rosita, 2010).

Variable dalam penelitian terdiri dari dua variable yaitu tergantung dan bebas. Variable tergantung penelitian ini adalah stres dan

variable bebas penelitian ini adalah ibu bekerja dan ibu tidak bekerja.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan Skala. Skala stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Stres, skala ini dibuat berdasarkan dari gejala-gejala stres. Peneliti mengembangkan skala stres dari teori Hardjana (dalam Setyawati, 2008) untuk mengungkap stres yang dialami Ibu. Komponen skala stres terdiri dari :

No.	Komponen	Indikator
1.	Fisikal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan tidur</li> <li>• Gangguan pencernaan</li> <li>• Sakit kepala</li> <li>• Tekanan darah</li> <li>• Urat tegang pada leher dan bahu</li> <li>• Selera makan berubah.</li> </ul>
2.	Intelektual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susah berkonsentrasi</li> <li>• Sulit mengambil keputusan</li> <li>• Pikiran kacau</li> <li>• Daya ingat memurun</li> </ul>
3.	Emosional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cemas</li> <li>• Kegembiraan</li> <li>• Mudah tersinggung</li> <li>• Merasa rendah diri</li> <li>• Sedih yang berlebihan.</li> </ul>
4.	Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyalahkan orang lain</li> <li>• Kehilangan kepercayaan kepada orang lain</li> <li>• Perilaku menarik diri.</li> <li>• Mengambil sikap terlalu membentengi diri dari orang lain.</li> </ul>

Aitem-aitem pada skala stres terdiri dari 61 pernyataan dengan dua alternatif jawaban (dikotomi), untuk aitem *favourable*, skor yang bergerak jawaban "ya" ber nilai angka 1 (satu) dan "tidak" bernilai angka 0 (nol). Sebaliknya pada *unfavourable*, skor yang bergerak jawaban "tidak" diberikan nilai 1 (satu) dan bernilai angka 0 untuk jawaban "ya".

Dalam kasus yang salah satu variabelnya terdiri atas dua macam, yaitu 1 dan 0, perhitungan korelasinya dilakukan dengan komputasi koefisien korelasi *point-biserial* atau koefisien korelasi biserial (Azwar, 2003). Bila suatu tes berisi aitem-aitem yang diberi skor dikotomi sedangkan jumlah aitemnya sendiri tidak begitu banyak, kadang-kadang membagi tes menjadi dua bagian tidak dapat menghasilkan bagian yang setara sedangkan membagi tes menjadi lebih dari dua belahan akan mengakibatkan jumlah aitem dalam setiap belahan terlalu sedikit. Bila dalam belahan hanya berisi sedikit aitem, komputasi reliabilitasnya tidak dapat menghasilkan estimasi yang cermat (Azwar, 2003). Estimasi reliabilitasnya dilakukan melalui formula rulon yang disesuaikan, yang dikenal dengan nama *formula Rulon* (Azwar, 2003).

Metode analisis data dalam penganalisaan penelitian ini, aitem yang terbukti valid dan reliabel yang akan dianalisa, sedangkan aitem yang dianggap gugur dibuang. Teknik yang dipakai dalam analisa data penelitian ini adalah teknik t-test, dengan maksud melihat perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan tidak bekerja. t-test adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji signifikan perbedaan dari pengukuran terhadap hasil pengukuran pertama (X1), (X2). Metode analisa ini tidak menggunakan teknik anava karena teknik anava dipergunakan untuk menguji perbedaan rata – rata hitung jika kelompok sampel yang digunakan berbeda. Analisis ini dapat digunakan walaupun

kelompok itu hanya memiliki dua variabel, dengan demikian anava dipandang sebagai t-test yang diperluas (Nurgiantoro dkk, 2000).

### Hasil

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Perumahan PDAM Kelurahan Sidokare, Kecamatan Sidoarjo Penelitian ini mengambil sampel yang terdiri dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja, yang berjumlah masing-masing 40 orang.

Alat ukur dalam penelitian ini diuji validitas dan reliabilitasnya. Keseluruhan skala stress yang berjumlah 61 aitem, didapatkan aitem yang valid 46 aitem dan aitem yang dinyatakan tidak valid berjumlah 15 aitem. Koefisien korelasi untuk aitem-aitem yang valid bergerak dari 0.30 sampai dengan 2.41 dan yang tidak valid bergerak dari 0,01 sampai dengan 0,095 dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil uji reliabilitas Skala stres diperoleh hasil 5,288. Sesuai tabel kaidah reliabilitas menurut Guilford dan Frucher, analisis reliabilitas instrumen pada penelitian ini menunjukkan bahwa  $5,288 > 0,90$ . Berdasarkan kategori diatas, maka reliabilitas instrumen tergolong sangat reliabel, sehingga dapat diartikan bahwa instrument penelitian yang dipergunakan ini dapat dipercaya (reliabel) dan memiliki keandalan.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan t-test melalui perangkat lunak SPSS.

$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Sig	Keterangan	Ibu bekerja	Ibu tidak bekerja
8.257	0.220	0,000	Sig < 0,05	35.88	25.85

Hasil analisis data diatas menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} = 8.257, > t_{tabel} 0,220$ , sig= 0,000. Berdasarkan hasil analisis uji t dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja karena sig (0,000) lebih kecil 0,05. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima ( $H_a$ ).

Hasil analisis diatas juga menunjukkan bahwa mean ibu bekerja sebesar 35,88 sedangkan mean untuk ibut tidak bekerja adalah sebesar 25,85. Hal ini menunjukkan bahwa yang banyak mengalami stres yaitu pada ibu yang bekerja dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja.

### Diskusi

Berdasarkan analisa data yang diperoleh oleh peneliti menunjukkan bahwa ada perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan tidak bekerja. Hal ini sesuai dengan hipotesa penelitian yang telah diajukan sebelumnya oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres banyak dialami oleh ibu bekerja dibandingkan dengan ibu tidak bekerja yaitu dengan ditunjukkan nilai =  $8.257, > 0,220$ .

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan stress pada ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja, dimana ibu bekerja mempunyai stress dengan nilai (mean =35,88 ) daripada yang ibunya tidak bekerja (mean =25,85), menunjukkan banyak ibu bekerja yang mengalami stress dibandingkan dengan yang tidak bekerja. Hal tersebut dikarenakan

banyak sumber yang berpengaruh pada individu. Tekanan-tekanan pada diri ibu, berasal dari dalam komunitas dan lingkungan dapat menimbulkan stres.

Menurut Maramis (2001), tekanan sehari-hari meskipun kecil, jika bertumpuk-tumpuk akan menjadi stres yang hebat. Menurut Sarafino (dalam Rohmawati, 2004) stres yang berasal dari dalam komunitas dan lingkungan mencakup situasi yang ada disekitar individu selain dalam *hitung t tabel t* keluarga. Tugas pekerjaan yang menumpuk dan belum terselesaikan menjadi situasi yang menekan seseorang sehingga dapat mengakibatkan stres pada orang tersebut. Ibu bekerja mempunyai tiga sumber stres yaitu yang berasal dari diri, keluarga, dan lingkungan pekerjaan sedangkan sumber stres pada ibu tidak bekerja berasal dari dua sumber yaitu dari dirinya dan dalam lingkungan rumah.

Stres yang dialami pada ibu bekerja bisa disebabkan karena kurangnya ibu untuk membagi waktu dalam pekerjaannya serta banyaknya tuntutan pekerjaan yang ibu jalani. Tuntutan pekerjaan yang begitu banyak yang mengharuskan segalanya harus terselesaikan itu menjadi pemicu timbulnya stres.

Faktor yang mempengaruhi timbulnya stres dapat juga dipicu dari keadaan diluar individu seperti lingkungan kerja dan sosial dapat menimbulkan stres, dimana saat akan bekerja ibu dikejar waktu untuk menyelesaikan segala pekerjaan rumah

sehingga menjadi beban yang dirasakan oleh ibu.

Stres banyak dialami pada ibu yang bekerja dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, selain tanggungan pekerjaan yang ada dirumah yang menuntut untuk terselesaikan, pekerjaan kantor juga menuntut untuk terselesaikan sehingga menambah beban waktu, pikiran dan tenaga bagi ibu yang bekerja.

Ibu yang tidak bekerja cenderung lebih kecil mengalami stres, dikarenakan tekanan dan tuntutan bersumber hanya pada lingkungan rumah tangga. Individu bisa lebih fokus pada salah satu aktivitas yaitu pekerjaan rumah tangga, seperti mengurus anak, suami, dan mengerjakan segala urusan rumah tangga, sehingga ibu lebih bisa mengatur waktu dan tenaganya untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dirumah dengan baik. Pemicu stres pada ibu yang tidak bekerja biasanya terjadi karena aktivitasnya yang terbatas dan bersifat rutin di rumah.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil analisa data pada penelitian ini serta diperkuat dengan dasar teori yang telah dijabarkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “ada perbedaan stress ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja” dengan nilai  $t\text{-hitung} = 8,257 > t\text{-tabel} = 0,220$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress banyak dialami ibu bekerja daripada ibu yang tidak bekerja. Sehingga hipotesa  $H_0$

diterima yaitu ada perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan tidak bekerja.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka saran yang dapat dipertimbangkan pelaksanaannya untuk ibu bekerja dan tidak bekerja.

Ibu yang bekerja disarankan melakukan berbagai macam coping stress yang sesuai dengan kemampuannya diantaranya dengan mencoba berdiskusi dengan pasangan, atau teman mengenai masalahnya atau dengan melakukan coping stress seperti meluangkan waktu dalam setiap harinya untuk melakukan kegiatan di luar rumah atau berwisata yang dapat menghilangkan rasa bosan atau jenuh dengan berbagai macam pekerjaan sehingga dapat meminimalisir stres yang muncul.

Ibu tidak bekerja disarankan untuk tetap menjalin komunikasi dengan keluarga atau orang lain sehingga tidak ada beban yang dirasakan serta selalu membuka diri pada suami segala yang dirasakan subyek sehingga tidak akan menumpuk beban yang dirasakan, serta individu juga hendaknya melakukan liburan dengan keluarga agar kegiatan yang dilakukan tidak terlalu monoton sehingga dapat menyegarkan segala kegiatan yang dilakukannya sehari-hari.

Bagi peneliti lain yang hendak meneliti hal yang sama disarankan agar mengontrol usia anak, jumlah anak, yang dianggap sebagai faktor yang bisa memberikan pengaruh pada stres ibu bekerja

## Kepustakaan

- Azwar, S. (2003). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dwijayanti, J.E. (2001). Perbedaan motif antara ibu rumah tangga yang bekerja dan yang tidak bekerja dalam mengikuti sekolah pengembangan pribadi dari John Robert Powers. *Media Psikologi Indonesia*. 14, 72-80.
- Hurclok, E. B. (2003). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Istimidayanti & Soedjarwo, Pengalih bhs.). Jakarta : Erlangga.
- Kartono, K. (2006). *Psikologi wanita : Mengenal wanita sebagai ibu dan nenek*. Bandung: Mandar.
- Maramis, W.F. (2001). *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mufida. A. (2008). Pelaksanaan peran wanita dalam menunjang ekonomi keluarga ditinjau dari hukum Islam dan Undang-Undang no.39 th.1999. *Jurnal Psikologi Airlangga*, 1, 23-34.
- Nurastuti. W. (2008). Peran ganda beserta tingkat kelelahan dosen wanita di Daerah Yogyakarta. *Media Psikologi Indonesia*, 16, 21-30.
- Nurgiantoro, B. (2000). *Statistik terapan untuk penelitian ilmu- ilmu sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Rini, F.R. (2002). *Dampak stres terhadap individu*. Diakses 21 Mei, 2009, dari [www.e-psikologi.com/masalah/stres.html](http://www.e-psikologi.com/masalah/stres.html).
- Rohmawati, N. (2004). *Tingkat stres pada ibu yang memiliki anak tuna grahita ditinjau dari tahap perkembangan*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rossita. D. (2010). *Perbedaan stres pada siswa SMP Akselerasi ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja*. Skripsi,

tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang.

Santrock. W. J. (2003). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.