



PERBEDAAN TINGKAT STRES IBU RUMAH TANGGA YANG BEKERJA DAN IBU RUMAH TANGGA YANG TIDAK BEKERJA DI GONDANGLEGI MALANG

Nurhayati (nurhayati_thok@yahoo.com)
Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Al-Qolam Malang

(Received: Februari 2021 / Revised: Februari 2021 / Accepted: April 2021)

ABSTRACT

One of the problems that are easily experienced by housewives, whether working or not working, is stress. The stress experienced by housewives, both working and unemployed, of course, has different levels. The purpose of this study was to determine the stress level of housewives in Gondanglegi, Malang Regency. This study uses the T test analysis method with the help of SPSS 20 For Window. The results of this study indicate that the stress level of housewives who work as PAUD teachers in Gondanglegi District has a higher average stress level, that is higher at 101.76 compared to housewives who are not working at 94.36. Based on the results of this study, it can be concluded that there are differences in stress levels between housewives who work and housewives who do not work in Gondanglegi.

Keywords: housewives, employed, unemployed, stress, Gondanglegi Malang.

1. PENDAHULUAN

Stres biasa dihadapi oleh seseorang akibat tekanan yang muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya. Hal ini bisa berasal dari luar atau dari dalam diri manusia itu sendiri. Stres tidak selalu buruk meski biasanya dibahas dalam konteks negatif, karena stres memiliki nilai positif ketika menjadi peluang untuk meningkatkan kerja.

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia. Kupriyanov dan Zhdanov menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern¹. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Sebetulnya stres itu wajar terjadi pada manusia karena terbentuk pada diri manusia sebagai respon dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Stres dari dalam diri manusia terlebih dalam menghadapi kemajuan jaman di segala bidang. Stres timbul kegiatan dan kesibukan yang harus dilakukan, disalah satu pihak beban kerja disatuan unit organisasi semakin bertambah. Biasanya para ibu banyak mengalami masalah demikian, cenderung merasa lelah (terutama secara psikis), karena seharian memaksakan diri untuk melakukan berbagai aktifitas baik dalam aktifitas rumah tangga maupun bertahan ditempat kerja.²

Kondisi seseorang pada saat stres dapat berdampak pada menurunnya kondisi fisik sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan. Aspek psikologis Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini di-

¹ R. Kupriyanov, & R. Zhdanov, "The Eustress Concept: Problems and outlooks", dalam *World Journal of Medical Sciences*, Edisi Vol. 11 No. 2, Tahun 2014

² K. A. K.Putri, & H. Sudhana, "Perbedaan Tingkat Stress Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga", *Jurnal psikologi Udayana*, Vol. 1 No. 1, Tahun 2013

pengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seorang ibu rumah tangga dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka.

Lazarus dan Folkman menyebutkan bahwa stres psikologis muncul dikarenakan adanya persepsi terhadap sesuatu yang dianggap mengancam³. Hal-hal tersebut apabila dialami ibu rumah tangga secara terus menerus akan menyebabkan depresi. Ibu bekerja memiliki sumber stres lebih banyak dan memiliki kerentanan stres lebih besar dibandingkan ibu tidak bekerja. Pernyataan tersebut berbanding terbalik dengan fakta di atas. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *National Institute for Child Health and Human Development Study of Early Child Care and Youth Development* yang melibatkan 1.300 perempuan menunjukkan bahwa perempuan yang bekerja di luar rumah walau hanya bekerja part time memiliki kesehatan yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami gejala depresi dibandingkan dengan perempuan yang mencurahkan waktunya untuk mengurus rumah dan keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Musradinur menunjukkan bahwa stres memberi kontribusi 50 sampai 70 persen terhadap timbulnya sebagian besar penyakit seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik dan hormon, serta lain sebagainya. Ketika seseorang mengalami stres yang berat, akan memperlihatkan tanda-tanda mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan dan tekanan darah tinggi. Orang hidup tidak mungkin terhindar dari stres untuk itu kita harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik sehingga kualitas hidup kita menjadi lebih baik.⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Apreviadizy & Puspitacandri merupakan penelitian yang hampir sama dengan yang diteliti oleh peneliti sekarang ini. Penelitian ini meneliti stres ibu bekerja dan ibu tidak bekerja di Perumahan PDAM Kelurahan Sidokare. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa tingkat stres rata-rata ibu bekerja mencapai 35,88 lebih tinggi dibanding dengan rata-rata stres ibu yang tidak bekerja mencapai 25,85.⁵

³ R.S. Lazarus & S. Folkman, *Stress: Appraisal and Coping*. (New York: Springer, 1984)

⁴ Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi", dalam *Jurnal Edukasi*, Vol. 2, No. 2, Tahun 2016

⁵ P. Apreviadizy, & A Puspitacandri, "Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja", dalam *Jurnal Psikologi Tabula Rasa*, Vol. 9, No. 1, Tahun 2014.

Ibu adalah wanita yang telah melahirkan seseorang, juga merupakan sebutan untuk wanita yang sudah bersuami. Ibu mempunyai banyak peran, peran sebagai istri, sebagai ibu dari anak-anaknya, dan sebagai seseorang bertanggung jawab penuh atas segala keperluan rumah tangga. Ibu juga bisa menjadi benteng bagi keluarganya yang dapat menguatkan setiap anggota keluarganya.⁶

Pekerjaan rumah tangga adalah pekerjaan non formal yang bersifat kompleks yang dilaksanakan oleh seorang ibu rumah tangga yang meliputi segala hal yang berhubungan dengan rumah tangga, seperti menjaga keteraturan kondisi rumah, menjaga dan mengurus anak, dan mengurus perekonomian keluarga⁷. Menjaga kerapihan dan keteraturan kondisi rumah untuk keluarga merupakan inti utama dari pekerjaan rumah tangga itu sendiri. Pekerjaan rumah tangga cukup menyita banyak waktu dan tenaga serta dilakukan di dalam rumah setiap hari terutama jika tidak ada yang membantu menyelesaikan pekerjaan tersebut. Hal itu menciptakan kondisi terisolasi, jenuh karena setiap hari melakukan hal yang sama dan akhirnya berpotensi menyebabkan timbulnya stres. Pekerjaan rumah tangga, sangat erat kaitannya dengan seorang ibu rumah tangga. Meskipun utamanya bagi seorang ibu rumah tangga yang tidak bekerja, pekerjaan rumah tangga menjadi fokus utama karena sebagian besar waktu yang ada dihabiskan di dalam rumah. Pola aktifitas yang sama yang dilakukan terus-menerus dapat menimbulkan kebosanan dan berdampak Stres. stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) yang mengancam atau mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya atau melakukan coping⁸. Stres yang dialami oleh seorang ibu rumah tangga terutama yang terkait dengan pekerjaan rumah tangga dapat menyebabkan ibu rumah tangga tersebut merasa tidak nyaman dalam melakukan tugas rumah tangga serta dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, maupun perilaku sehari-hari ibu rumah tangga itu sendiri. Oleh sebab itu, perlunya mengatasi stres pada ibu rumah tangga karena stres dapat berisiko mempengaruhi fungsi individu itu sendiri.

Ibu rumah tangga adalah wanita yang mayoritas waktunya dipergunakan untuk mengajarkan dan memelihara anak-anaknya dengan pola asuh yang baik dan

⁶ Santoso, *Dinamika Kelompok*, Edisi Revisi cetakan ke III. (Jakarta: Bumi Aksara, 2009).

⁷ K. A. K. Putri, & H. Sudhana, "Perbedaan Tingkat Stress Pada..."

⁸ W. J. Santrock, *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. (Jakarta: Erlangga, 2003).

benar.⁹ Selain mengurus anak-anaknya, ibu rumah tangga juga berkewajiban mengurus segala macam kebutuhan rumah tangga serta mendampingi suami dalam menyelesaikan permasalahan rumah tangga. Peran ini sudah sangat kompleks. Kemampuan dalam menangani dan mengatur segala macam hal di atas sangatlah dibutuhkan. Apabila seorang ibu rumah tangga tidak dapat menangani tugas dan kewajibannya akan menimbulkan stres.

Terkait dengan banyaknya tugas seorang ibu rumah tangga, ibu rumah tangga yang memutuskan untuk bekerja secara tidak langsung akan merubah peran ibu rumah tangga yang sebenarnya. Tugas ibu rumah tangga sudah cukup berat, apalagi jika di tambah dengan peran ibu rumah tangga memutuskan untuk bekerja. Ibu rumah tangga yang memutuskan berperan ganda yaitu sebagai ibu rumah tangga dan sebagai ibu rumah tangga bekerja sekarang ini semakin berkembang. Berbagai alasan kenapa ibu rumah tangga yang seharusnya melakukan pekerjaan rumah tangga memutuskan untuk bekerja diantaranya karena pekerjaan memberi banyak arti bagi diri seperti menambah kebutuhan ekonomi¹⁰, karena keinginan mereka sendiri¹¹. Aktualisasi diri, mengembangkan pengetahuan dan wawasan, memungkinkan aktualisasi kemampuan, memberikan kebanggaan diri dan kemandirian (meskipun penghasilan suami mencukupi), serta memungkinkan subyek mengaktualisasikan aspirasi pribadi lain yang mendasar.¹²

Peran ganda adalah dua peran atau lebih yang di jalankan dalam waktu yang bersamaan. Dalam hal ini peran yang dimaksud adalah peran seorang ibu rumah tangga yang juga sebagai istri bagi suaminya, ibu bagi anak-anaknya, dan peran sebagai perempuan yang memiliki karir di luar rumah. Peran ganda ini dijalani bersamaan dengan peran kaum perempuan sebagai istri dan ibu dalam keluarga, sep-

⁹ K. Kartono, *Psikologi Wanita Jilid II (Mengetahui Wanita Sebagai Ibu dan Nenek)*. (Bandung: Mandar Maju, 2011).

¹⁰ M. Afrina, & Nurhamlin, "Peran Ibu Rumah Tangga dalam Membantu Perekonomian Keluarga", dalam *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2014.

¹¹ M. Midawati, "Faktor-faktor yang Menghalang Wanita Sistem Nasab Ibu Berniaga Sendirian di Pasar-Pasar Rembau Negeri Sembilan", dalam *Kafaah: Journal of Gender Studies*, Vol. 6 No. 1, Tahun 2016.

¹² Ihromi, *Wanita Berkerja dan Masalah-Masalahnya*, (Jakarta: Pusat Pengembangan Sumber Daya Wanita, 1990).

erti menjadi mitra suami dalam membina rumah tangga, menyediakan kebutuhan rumah tangga, serta mengasuh dan mendidik anak-anak.¹³

Fenomena ini menarik untuk diteliti seiring dengan meningkatnya jumlah perempuan yang memasuki pasar kerja. World Bank melaporkan sedikitnya 40% tenaga kerja dalam dunia industri adalah perempuan. Hasil penelitian Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi, Universitas Indonesia (Adiningsih dalam Setiasih) menyebutkan terdapat kecenderungan peningkatan tenaga kerja perempuan, yang pada tahun 1971 -1980 hanya mencapai 38,75% dari tenaga kerja keseluruhan, pada tahun 1980-1990 meningkat menjadi 51,65%. Data tersebut memberikan gambaran besarnya jumlah perempuan yang memiliki peran ganda, sebagai istri dan ibu sekaligus sebagai wanita bekerja.

Bertambahnya intensitas peran yang dijalani oleh ibu rumah tangga dapat menyebabkan beban yang didapat semakin banyak. Ibu rumah tangga tidak hanya berperan sebagai ibu yang hanya menjadi ibu rumah tangga saja tetapi juga mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai ibu rumah tangga yang bekerja akan mengalami peningkatan stres. Data dari BPS Jumlah perempuan bekerja di Indonesia mengalami kenaikan 55,5 % pada tahun 2019 dibanding tahun sebelumnya¹⁴. Berdasarkan fakta tersebut dan merujuk pada jurnal menunjukkan semakin banyaknya ibu yang bekerja semakin banyak pula ibu yang mengalami stress.

Menurut Apreviadizy & Puspitacandri, ibu rumah tangga 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 atau ibu rumah tangga adalah wanita yang banyak menghabiskan waktunya untuk mengurus rumah dan mempersembahkan waktunya tersebut untuk mengasuh dan mengurus anak anaknya menurut pola yang diberikan masyarakat umum.¹⁵

¹³ A. Triana dan H. Krisnani, "Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Pekerja K3I UNPAD Dalam Rangka Menunjang Perekonomian Keluarga", dalam *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 5, No. 2, Tahun 2018.

¹⁴ D. H. Jayani, "Databoks", <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/05/07/tingkat-partisipasi-tenaga-kerja-masih-didominasi-laki-laki>, diakses pada Mei 2019

¹⁵ P. Apreviadizy, & A Puspitacandri, "Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja...

Ibu rumah tangga bekerja dan Ibu rumah tangga mempunyai tugas yang sama yaitu mengurus rumah tangga¹⁶. Ibu rumah tangga bekerja memiliki dua tugas yaitu tugas sebagai pekerja dan tugas sebagai ibu rumah tangga. Masalah-masalah yang di hadapi oleh ibu rumah tangga bekerja lebih beraneka ragam karena meliputi dua tugas sekaligus, yang mana dapat memicu timbulnya stres dalam diri individu. Ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah yang ada pada ibu rumah tangga bekerja, dan ibu rumah tangga akan menjadi suatu beban yang cukup berat, serta keadaan yang menekan pada diri ibu. Ibu rumah tangga baik yang bekerja dan yang tidak bekerja yang tidak dapat mengontrol dan mengelola tekanan-tekanan masalah yang di hadapinya akan menjadi beban yang dirasa ibu sehingga ibu menjadi stres. Ibu rumah tangga bekerja akan berusaha mengatasi permasalahan dengan baik, masalah keluarga maupun masalah pekerjaan sehingga menimbulkan permasalahan pekerjaan-keluarga yang akan mengarah pada timbulnya stres kerja. Penelitian ini menyatakan bahwa disamping berusaha untuk menurunkan tingkat konflik pekerjaan-keluarga dengan cara waktu kerja yang lebih fleksibel, akan berarti jika pihak keluarga seperti suami dan anak ikut membantu dalam mengatasi masalah rumah tangga dengan membantu sesuai kemampuan yang dimiliki.¹⁷ Namun tingkat stres yang mampu dikendalikan mampu membuat ibu rumah tangga melakukan pekerjaannya dengan lebih baik, karena membuat mereka mampu meningkatkan intensitas kerja, kewaspadaan, dan kemampuan berkreasi, tetapi tingkat stres yang berlebihan membuat kinerja mereka akan mengalami penurunan.¹⁸

Hal ini di pilih peneliti berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan ibu rumah tangga yang bekerja sebagai guru PAUD dan ibu rumah tangga tidak bekerja, dan hanya menunggu anaknya bersekolah. Peneliti mendapatkan data bahwa gaji guru PAUD terbilang rendah. Gaji guru PAUD Berkisar antara 150-300 ribu perbulan.¹⁹ Beban kerja guru paud tidak bisa dikatakan ringan, sebab banyak hal yang harus dilakukan guru PAUD dalam melaksanakan tugasnya di sekolah. Gaji yang rendah dan beban pekerjaan yang tidak sedikit dan dialami terus menerus akan menimbulkan stress. Ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan hanya menunggu anaknya di sekolah juga menyatakan bahwa rutinitas rumah tangga

¹⁶ Ibid

¹⁷ R. G. Cinnamon dan Y. Rich, "Gender Differences in the Importance of Work and Family Roles: Implication of Work-Family Conflict", dalam *Sex Roles: A Journal of Research* Vol. 47 No. 11/12, Tahun 2002, hlm. 531-541.

¹⁸ Stephen P. Robbins, *Prinsip-Prinsip Perilaku Organisasi*. (Jakarta: Erlangga, 2003).

¹⁹ (Hasil wawancara dengan guru PAUD Miftahul Ulum, 2019)

yang dilakukan sehari-hari cenderung membuat mereka merasa bosan, dan akhirnya menimbulkan stress.²⁰

Gondanglegi adalah kawasan padat penduduk dan mempunyai lembaga PAUD yang cukup banyak (Data diknas Gondanglegi, 2019). Terdapat pula populasi ibu rumah tangga bekerja sebagai guru PAUD dan ibu rumah tangga tidak bekerja dengan jumlah 248 orang (Data kecamatan Gondanglegi, 2019).

2. METODE PENELITIAN

2.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuantitatif. “Penelitian Kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya”. Tujuan penelitian ini kuantitatif adalah untuk mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan hipotesis yang berkaitan dengan yang terjadi.

2.2. lokasi dan waktu penelitian

Tempat kecamatan Gondanglegi selama 3 bulan yaitu bulan Maret sampai Mei 2020

2.3. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah hal-hal yang dapat membedakan atau membawa variasi pada nilai. Menurut Bambang Prasetyo variabel dalam penelitian kuantitatif dibedakan menjadi dua, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variable terikat (*dependent variable*).²¹

- 1) Variabel bebas (*X independent variable*) pada penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang tidak bekerja
- 2) Variabel terikat Y (*dependent variable*). Variabel terikat (*dependent variable*) pada penelitian ini adalah Stres.

²⁰ (Hasil wawancara dengan ibu rumah tangga yang berada di sekolah PAUD Miftahul Ulum, 2019)

²¹ Bambang Prasetyo dkk., *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005)

2.4. Subyek penelitian

Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Dalam hal ini populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda alam lainnya. Populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari. Tetapi meliputi seluruh karakteristik sifat yang dimiliki oleh subyek/obyek lain.²² Populasi dalam penelitian ini adalah guru PAUD yang ada di kecamatan Gondanglegi yang berjumlah 122 orang dan walimurid PAUD yang ada di kecamatan Gondanglegi sejumlah 140 orang.

2.5. Sampel dan teknik sampling

Sampel adalah bagian individu dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulan akan diberlakukan untuk populasi.²³ Sampel inilah yang di kenai perilaku untuk kesimpulan terhadap populasi sehingga diperoleh sampel yang baik, yaitu sampel yang benar-benar mencerminkan populasi. Dalam pengambilan sampel ini peneliti menggunakan rumus tabel penentuan populasi dan sampel dari *Isaac dan Michael* dengan rumus sebagai

$$S = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 (N-1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

λ^2 dengan dk= 1, taraf kesalahan bias 1%, 5%, 10%
 $P = Q = 0,5$ $d = 0,05$ $s = \text{jumlah sampel}$

Dimana :

S = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

P = peluang benar (0.5)

Q = Peluang salah (0.5)

Teknik Sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive random sampling*. Teknik sampel ditentukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Purposive

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2017)

²³ *Ibid*

sampling adalah salah satu teknik sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, didapatkan jumlah sampel sebanyak 148 dari jumlah populasi 262 orang.

Tabel 1. Jumlah Sampel Ibu Rumah Tangga yang Bekerja dan Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja di Kecamatan Gondanglegi

Jumlah Sampel	Keterangan
74	Ibu rumah tangga yang bekerja
74	Ibu rumah tangga yang tidak bekerja

2.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik kuesioner sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan observasi. Peneliti menggunakan kuesioner untuk mengambil data pola asuh orang tua dan observasi digunakan untuk melihat data kemandirian anak kelas B RA di Miftahul Huda Gondanglegi Malang

2.7. Teknik Analisis Data

Data menurut Purwanto yaitu keterangan mengenai variable pada sejumlah responden²⁴. Teknis analisis data pada penelitian ini yaitu mengolah hasil data yang diperoleh untuk mengetahui “Perbedaan Kemandirian Anak Usia Dini Di Tinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Ra B Miftahul Huda Gondanglegi Malang”. data yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam menguji hipotesis penelitian. Metode analisis yang digunakan yaitu uji korelasional.

1) Interval Kategori

Menentukan besaran rentangan kelas dalam masing-masing kategori menggunakan rumus interval menurut Sutrisno sebagai berikut²⁵:

²⁴ Ngilim Purwanto, *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012)

²⁵ Hadi Sutrisno, *Analisis Regresi*, (Yogyakarta: Andi Offest, 2006), hlm. 178

$$\hat{i} = \frac{(NT - NR)}{K}$$

Gambar 1: Rumus interval Sumber Arikunto²⁶

2) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi. Korelasi ini digunakan untuk menguji hubungan antara variable pola asuh orang tua dengan variable kemandirian anak usia 5-6 tahun. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *sperman rank*.

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Dimana :

r_s = Koefisien Korelasi Rank Spearman
 d_i = Selisih Setiap Rank
 n = Banyaknya Pasangan Data

Gambar 2: Rumus Korelasi *Sperman Rank* Sumber Arikunto²⁷

3. HASIL PENELITIAN

3.1. Uji Normalitas

Dasar pengambilan keputusan dari uji *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan nilai signifikansi (p-value). Nilai signifikansi hasil pengujian yang lebih besar dari alpha sebesar 5% menunjukkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal.

Tabel 2: Tabel Uji Normalitas Data

Kelompok	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Sig.	Keterangan
Ibu Bekerja	0,740	0,643	Berdistribusi Normal
Ibu Tidak Bekerja	0,742	0,641	Berdistribusi Normal

²⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002)

²⁷ *Ibid*

Berdasarkan tabel di atas, dari pengujian asumsi normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) yang lebih besar dari 0,05 sehingga disimpulkan bahwa data Stres tersebut berdistribusi normal.

3.2. Uji Homogenitas

Uji ini menggunakan metode *Levene test* untuk menentukan antar kelompok siswa yang akan dibandingkan rata-ratanya memiliki ragam yang homogen atau tidak. Dasar pengambilan keputusan dari uji ini menggunakan nilai signifikansi (*p-value*). Nilai signifikansi hasil pengujian yang lebih besar dari α sebesar 5% menunjukkan bahwa ragam antar kelompok siswa adalah homogen.

Tabel 3: Uji Homogenitas

Variabel	Kelompok	<i>Levene Statistic</i>	Sig.	Keterangan
Stres	Ibu Bekerja	0,740	0,643	Ragam
	Ibu Tidak Bekerja	0,742	0,641	Homogen

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai signifikansi (*p-value*) uji *Levene* pada perbandingan Stres kelompok Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja lebih besar dari 0,05 sehingga disimpulkan bahwa data hasil penelitian memiliki ragam nilai yang homogen antar kelompok yang akan dibandingkan.

3.3. Uji Hipotesis

Uji *t* tidak berpasangan digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok yang saling bebas. Dasar pengambilan keputusan uji ini dengan menggunakan nilai *t*hitung dan nilai signifikansi (*p-value*). Nilai *t*hitung yang lebih besar dari nilai *t*tabel atau nilai signifikansi (*p-value*) yang lebih kecil dari α sebesar 5% menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kedua kelompok yang dibandingkan.

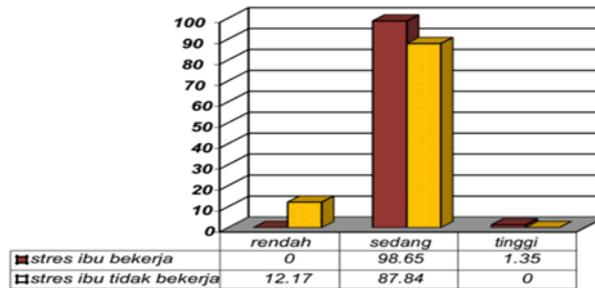
Tabel 4: Hasil Uji *t* Tidak Berpasangan (*Independent Sample t Test*)

Variabel	Kelompok	Meanthitung	db	Sig.	Keterangan	
Stress	Ibu Bekerja	101,76	5,005	146	0,000	Berbeda
	Ibu Tidak Bekerja	94,36				signifikan

Pada pengujian perbedaan Stress antara kelompok Ibu Tidak Bekerja dan Ibu Bekerja diperoleh nilai *t*hitung sebesar 5,005 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai *t*hitung > *t*tabel atau nilai signifikansinya lebih besar dari taraf nyata 5% maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres antara kelompok Ibu Tidak

Bekerja dengan kelompok Ibu Bekerja di mana rata-rata stres pada kelompok ibu bekerja lebih tinggi daripada kelompok ibu tidak bekerja. Hipotesis diterima dengan taraf kepercayaan 95%.

3.4. Kategori Stres Keseluruhan



Gambar 3: Diagram Kategori Stres

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa tingkat stres pada ibu bekerja sejumlah 73 orang berada pada tingkat sedang dengan persentase mencapai 98,65%, sisanya sejumlah 1 orang sebanyak 1,35% berada pada tingkat tinggi. Sedangkan stres pada ibu tidak bekerja sejumlah 9 orang pada tingkat rendah mencapai 12,17%, sisanya sejumlah 65 orang berada pada tingkat sedang dengan persentase mencapai 87,84%.

Data dari BPS juga menyebutkan bahwa jumlah perempuan bekerja di Indonesia mengalami kenaikan 55,5 % pada tahun 2019 dibanding tahun sebelumnya (Jayani, 2019). Berdasarkan fakta tersebut menunjukkan semakin banyaknya ibu yang bekerja, semakin banyak pula ibu yang mengalami stres. Hal tersebut terjadi karena bertambahnya intensitas peran yang dijalani oleh ibu rumah tangga yang bekerja. Ibu rumah tangga yang bekerja mempunyai peran di luar perannya dalam rumah tangga sehingga ibu rumah tangga yang bekerja akan mengalami tekanan ganda, yaitu tekanan dari rumah tangganya dan tekanan dari pekerjaannya sehingga apabila ibu rumah tangga yang bekerja tidak dapat mengatur waktunya dengan baik maka akan timbullah stres.

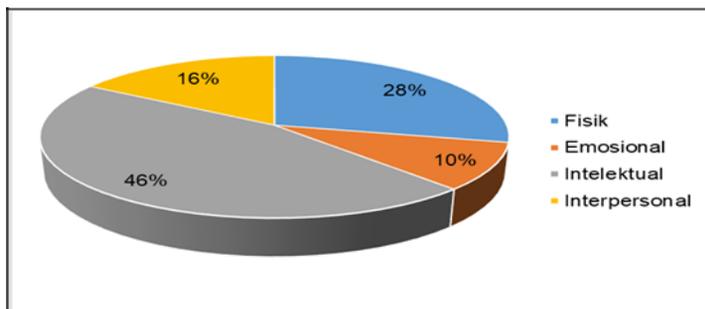
3.5. Kategori Stres Setiap Aspek

Tabel 5: Kelompok Bekerja

Aspek	Frekuensi	Persentase
Fisik	21	28%
Emosional	7	9%

Intelektual	34	46%
Interpersonal	12	16%
Total	74	100%

Pada diagram di bawah, dari 74 orang yang menjadi sampel pada kelompok ibu bekerja, ibu rumah tangga yang bekerja yaitu sekitar 46% atau sekitar 34 orang mengalami stres terbanyak di aspek intelektual. Hal tersebut dikarenakan ibu rumah tangga yang bekerja menggunakan daya pikir atau intelektualnya untuk bekerja dan juga untuk mengatur rumah tangganya.



Gambar 4: Diagram Stres Ibu Rumah Tangga yang Bekerja Kategori Setiap Aspek

Tabel 6: Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga yang Bekerja

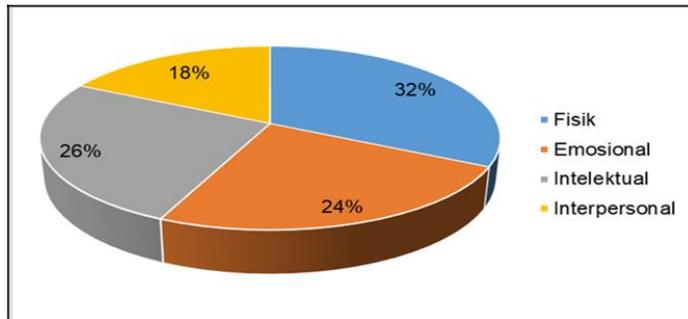
Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 126$	1	1,4%
Sedang	$84 \leq X < 126$	73	98,6%
Rendah	$X < 84$	0	0,0%
Total		74	100%

Pada tabel di atas (tabel 10), dari 74 orang yang menjadi sampel pada kelompok ibu bekerja, 73 orang di antaranya mengalami stres sedang dan 1 orang lainnya mengalami stres tinggi.

Tabel 7: Kelompok Tidak Bekerja

Aspek	Frekuensi	Persentase
Fisik	24	32%
Emosional	18	24%
Intelektual	19	26%
Interpersonal	13	18%
Total	74	100%

Pada tabel di atas (tabel 11), dari 74 orang yang menjadi sampel pada kelompok ibu tidak bekerja, 24 orang diantaranya atau 32% mengalami stres yang disebabkan oleh aspek fisik.

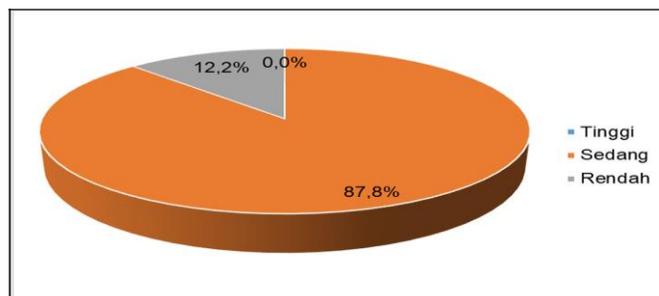


Gambar 5: Diagram Stres Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja Kategori Setiap Aspek

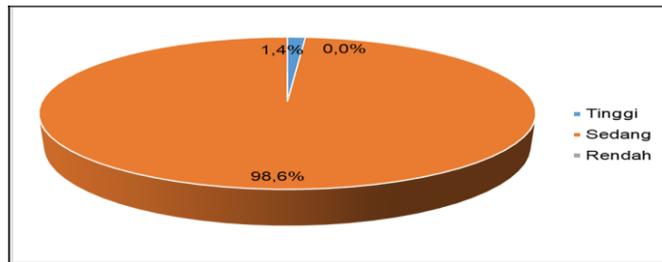
Tabel 8: Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 126$	0	0,0%
Sedang	$84 \leq X < 126$	65	87,8%
Rendah	$X < 84$	9	12,2%
Total		74	100%

Pada tabel di atas (tabel 12), dari 74 orang yang menjadi sampel pada kelompok ibu tidak bekerja, 65 orang diantaranya mengalami stres sedang dan 9 orang lainnya mengalami stres rendah.



Gambar 6: Diagram Stres Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Kategori Keseluruhan Aspek



Gambar 7: Diagram Stres Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja Kategori Keseluruhan Aspek

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres ibu rumah tangga yang bekerja dan ibu rumah tangga yang tidak bekerja di wilayah Gondanglegi. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti menemukan bahwa ibu rumah tangga yang bekerja memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja karena ibu rumah tangga bekerja lebih banyak tekanan dalam pekerjaan, mengalami banyak konflik dengan orang lain terutama teman kerja, ditambah lagi permasalahan rumah tangga yang kompleks.

Hal tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Apreviadizy & Puspitacandri. Yang meneliti tentang stres ibu bekerja dan ibu tidak bekerja di Perumahan PDAM Kelurahan Sidokare. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa tingkat stres rata-rata ibu bekerja lebih tinggi dibanding dengan rata-rata stres ibu yang tidak bekerja²⁸.

Ibu rumah tangga yang bekerja sebagai guru PAUD di Gondanglegi, Mengalami stres yang relatif tinggi 98,65%, dibanding dengan ibu rumah tangga yang tidak bekerja sekitar 87,84% dalam hal ini sebagai wali murid PAUD di Gondanglegi. Penyebab hal ini bisa terjadi karena ibu rumah tangga yang bekerja tersebut mengalami banyak permasalahan dalam pekerjaannya. Sebagai contoh permasalahan dalam pekerjaan ibu rumah tangga yang bekerja tersebut adalah tuntutan bekerja yang setiap hari harus mengajar mulai jam 6.30 sampai jam 12.00. Gaji yang di-

²⁸ *Ibid*

peroleh berkisar antara 150.000 ribu hingga 300.000 ribu dalam satu bulan. Beban kelengkapan administrasi sebagai guru agar supaya dapat memperoleh NUPTK dan mendapatkan Sertifikasi atau tunjangan gaji untuk guru swasta setara gaji pegawai negeri dari pemerintah yang harus dilengkapi menambah deretan tugas ibu rumah tangga yang bekerja menjadi bertambah.

Ibu rumah tangga bekerja akan berusaha mengatasi permasalahan dengan baik, masalah keluarga maupun masalah pekerjaan sehingga menimbulkan permasalahan pekerjaan-keluarga yang akan mengarah pada timbulnya stres kerja. Penelitian ini menyatakan bahwa disamping berusaha untuk menurunkan tingkat konflik pekerjaan-keluarga dengan cara waktu kerja yang lebih fleksibel, akan berarti jika pihak keluarga seperti suami dan anak ikut membantu dalam mengatasi masalah rumah tangga dengan membantu sesuai kemampuan yang dimiliki²⁹.

Ibu rumah tangga yang bekerja akan berusaha mengatasi permasalahan dengan baik, masalah keluarga maupun masalah pekerjaan sehingga menimbulkan permasalahan pekerjaan-keluarga yang akan mengarah pada timbulnya stres. Penelitian ini menyatakan bahwa stres ibu rumah tangga yang bekerja lebih tinggi daripada stres ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Untuk menurunkan permasalahan pekerjaan-keluarga bisa dilakukan dengan cara membuat jadwal waktu kerja yang lebih fleksibel, akan lebih berarti jika pihak keluarga seperti suami dan anak ikut membantu dalam mengatasi masalah rumah tangga dengan membantu sesuai kemampuan yang dimiliki.³⁰ Namun stres yang mampu dikendalikan dapat membuat ibu rumah tangga melakukan pekerjaannya dengan lebih baik, karena membuat mereka mampu meningkatkan intensitas kerja, kewaspadaan, dan kemampuan berkreasi, tetapi tingkat stres yang berlebihan membuat kinerja mereka akan mengalami penurunan.

Dalam penelitian ini ibu rumah tangga yang bekerja mengalami stres terbanyak dalam aspek intelektual dikarenakan ibu rumah tangga yang bekerja menggunakan intelektualnya untuk bekerja dan juga untuk mengatur rumah tangga seperti membuat RPPH, mengatur jadwal pelajaran anak-anak, mengurus administrasi sekolah dan hal-hal lain yang membutuhkan keterlibatan intelektual. Penelitian Sarafino juga menyebutkan bahwa stres bisa disebabkan oleh diri sendiri, keluarga,

²⁹ R. G. Cinnamon dan Y. Rich, "Gender Differences in the Importance of Work...", hlm. 531-541.

³⁰ *Ibid*

komunitas dan lingkungan.³¹ Ibu rumah tangga yang bekerja juga memiliki komunitas dan lingkungan kerja diluar lingkungan keluarga, Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja memiliki sumber stres lebih banyak dan memiliki kerentanan stres lebih besar dibandingkan ibu tidak bekerja.

Ibu rumah tangga yang tidak bekerja banyak mengalami stres dalam aspek fisik seperti dijelaskan dalam penelitian Sarafino juga menyebutkan bahwa stres bisa disebabkan oleh diri sendiri, keluarga, komunitas dan lingkungan sedangkan ibu rumah tangga bisa jadi lingkungan dan komunitasnya hanya di area keluarga saja³². Berada dalam lingkungan yang sama setiap hari bagi ibu rumah tangga dapat juga menyebabkan kebosanan karena kegiatan yang dilakukan bersifat monoton. Dalam penelitian ini ibu rumah tangga yang tidak bekerja mengalami stres terbanyak dalam aspek fisik karena aktifitas sehari-hari yang dilakukan paling banyak menggunakan fisik, seperti memasak, bersih-bersih rumah, mencuci baju dan aktifitas fisik lainnya.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga yang bekerja dan ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Gondanglegi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres ibu rumah tangga yang bekerja lebih tinggi dari ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Tingginya tingkat stres ibu rumah tangga bekerja terletak pada aspek intelektualnya sedangkan pada ibu rumah tangga tidak bekerja mengalami stres dalam aspek fisik. []

³¹ E.P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, Sixth Edition. (Kanada: John Willey and Sons, Inc. 2008).

³² *Ibid*

REFERENCES

- Afrina, M., & Nurhamlin. (2014). "Peran Ibu Rumah Tangga dalam Membantu Perekonomian Keluarga", dalam *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, Vol. 1 No. 1.
- Apreviadizy, P & Puspitacandri, A (2014). "Perbedaan Stres ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu tidak Bekerja", dalam *Jurnal Psikologi Tabula Rasa*, Vol. 9, No. 1.
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Budimarwanti. C., Wiyarsi, A., & Sri, K. B., (2008) "Analisis tingkat stres pada ibu rumah tangga di kota yogyakarta pasca kenaikan harga bahan bakar minyak", dalam *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 13, No. 1.
- Cinnamon, R. G. And Y. Rich (2002). "Gender Differences in the Importance of Work and Family Roles: Implication of Work-Family Conflict", dalam *Sex Roles: A Journal of Research* Vol. 47 No. 11/12, 531-541.
- Dwijayanti, J. (1999). "Perbedaan Motif Antara Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja Dalam Mengikuti Sekolah Pengembangan Pribadi Dari Jhon Robert Power". dalam *Media Psikologi Indonesia*, Vol. 14 No. 55.
- Gaol, N. T. L., (2016). "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional", dalam *Buletin Psikologi UGM*. Vol. 24, No. 1.
- Ihromi, (1990). *Wanita Berkerja dan Masalah-masalahnya*, Jakarta: Pusat Pengembangan Sumber Daya Wanita.
- Indriyani, A. (2009). "Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Perawat Wanita Rumah Sakit: Studi pada Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang", *Tesis*, Semarang: Universitas Diponegoro.
- Jayani, D. H (2019, Mei). Databoks. Retrieved mei 2019, from data boks: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/05/07/tingkat-partisipasi-tenaga-kerja-masih-didominasi-laki-laki>

- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). "The eustress concept: Problems and outlooks", dalam *World Journal of Medical Sciences*, Vol. 11, No. 2.
- Labola, Y. A. (2018) "Dampak Stres Terhadap Individu dan Organisasi Serta Pengelolaannya", dalam https://www.researchgate.net/publication/322870016_Dampak_Stres_Terdapat_Individu_dan_Organisasi_Serta_Pengelolaannya, diakses pada 3 Januari 2020
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress: Appraisal and Coping*. New York: Springer
- Midawati, M. (2016). "Faktor-faktor yang Menghalang Wanita Sistem Nasab Ibu Berniaga Sendirian di Pasar-pasar Rembau Negeri Sembilan", *Kafaah: Journal of Gender Studies*, Vol. 6 No. 1.
- Musradinur, (2016). "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi", dalam *Jurnal Edukasi*, Vol. 2, No. 2.
- Putri, K. A. K., & Sudhana, H. (2013) "Perbedaan Tingkat Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Menggunakan Dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga", *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 1, No. 1.
- Putri, K. A. K., & Sudhana, H. (2013) Perbedaan Tingkat Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Menggunakan Dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal psikologi Udayana*, 1. (1)
- Santoso, (2009). *Dinamika Kelompok, Edisi Revisi cetakan ke III*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock. W. J. (2003). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P. 2008. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. Kanada: John Willey and Sons, Inc.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Triana, A., Krisnani, H (2018). “Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Pekerja K3l UN-PAD dalam rangka menunjang perekonomian keluarga”, *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 5, No: 2