

**PERBEDAAN TINGKAT STRES KERJA ANTARA IBU
RUMAH TANGGA PEKERJA PUBLIK DAN PEKERJA
DOMESTIK**

(Studi di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues)

SKRIPSI

Diajukan Oleh

HAPIDAH

NIM. 140402117

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2018 M/1439H**

SKRIPSI

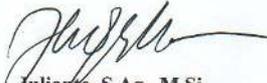
Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

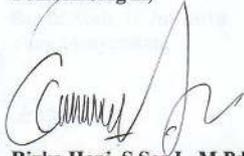
HAPIDAH
140402117

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,


Julianto, S.Ag., M.Si
NIP.197209021997031002

Pembimbing II,


Rizka Heni, S.Sos.I., M.Pd

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

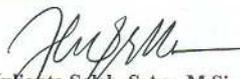
Diajukan Oleh:

HAPIDAH
NIM 140402117
Pada Hari/Tanggal

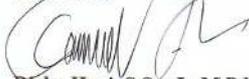
Senin, 23 Juli 2018 M
10 Zulqa'adah 1439 H

HAPIDAH
di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

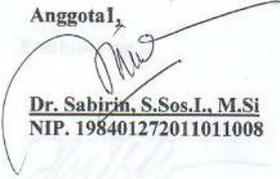
Ketua,


Julianto Saich, S.Ag., M.Si
NIP.197209021997031002

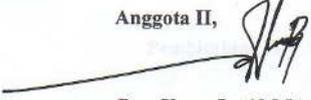
Sekretaris,


Rizka Heni, S.Sos.I., M.Pd

Anggota I,


Dr. Sabirin, S.Sos.I., M.Si
NIP. 198401272011011008

Anggota II,


Drs. Umar Latif, MA
NIP. 195811201992031001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry,


Dr. Fakhri, S.Sos., MA
NIP.196411791998031001



SURAT KETERANGAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Dengan ini saya:

Nama : Hapidah

NIM : 140402117

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"Perbedaan Tingkat Stres Antara Ibu rumah Tangga Pekerja Publik dan Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik "** ini beserta seluruh isinya adalah benar hasil karya saya sendiri. Dalam penyusunan skripsi ini saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam penyusunan skripsi saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi saya ini.

Banda Aceh, 10 Juli 2018

Yang Menyatakan,



Hapidah

NIM. 140402117

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji beserta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah atas segala kudrat dan iradah-Nya, yang telah memberikan kesehatan dan keberkahan umur sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasannya. Selanjutnya salawat dan salam penulis hantarkan kepada junjungan alam yakni Nabi Besar Muhammah beserta keluarga dan para sahabat yang telah berjuang demi tegaknya ajaran Islam dipermukaan bumi serta telah memberikan suri tauladan yang baik melalui sunnah sehingga membawa kesejahteraan di muka bumi ini.

Dalam rangka menyelesaikan studi pada Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN ar-Raniry Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), dalam hal ini menyusun skripsi merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial. Untuk itu penulis memilih judul ini. Meskipun demikian penulis masih sangat merasa kekurangan dan keterbatasan ilmu, akhirnya dengan izin Allah jauhlah segala rintangan dapat dijalankan.

Dalam penulisan skripsi ini penulis sangat berhutang budi kepada semua pihak yang telah turut memberikan petunjuk, bimbingan dan motivasi yang sangat berharga, dan telah banyak meluangkan waktu dalam memberi informasi dan arahan yang berguna dari awal hingga ahir sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Maka penulis mengucapkan ribuan terimakasih dengan tulus kepada:

1. Bapak Julianto, M.Si sebagai pembimbing pertama dan Ibu Rizka Heni, M.Pd sebagai pembimbing kedua, yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Fakhri, MA sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi bapak Umar Latif, MA. Sebagai Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dan kepada Ibu Ismiati, M,Si sebagai Penasehat Akademik (PA) Serta semua dosen yang telah mendidik penulis selama ini, kemudian kepada seluruh karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
3. Rasa hormat penulis yang setinggi-tingginya dan tak terhingga nilainya kepada Ibunda tercinta dan tersayang Sahiri dan ayahanda tercinta dan tersayang Muhammad Ali (Alm) yang merupakan kedua orangtua penulis.
4. Rasa terimakasih penulis kepada kakak-kakak dan abang-abang dan kawan-kawan semua yang telah mendukung penulis dalam meraih cita-cita.

Walaupun banyak pihak yang telah memberikan bantuan, saran dan dukungan bukan berarti skripsi ini telah mencapai taraf kesempurnaan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan ilmu yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan penulisan ini. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis berserah diri, semoga hasil penelitian ini bisa bermanfaat untuk peneliti dan banyak pihak, semoga kita selalu dalam lindungan Allah. Amin.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penjelasan Istilah Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian sebelumnya yang Relevan	11
B. Stres	18
1. Pengertian Stres	18
2. Macam-macam Stres	23
3. Sumber-sumber Stres	26
4. Gejala-gejala Stres	29
5. Faktor-faktor Stres	33
6. Tahapan Stres	38
C. Stres Kerja	40
1. Pengertian Stres Kerja	40
2. Gejala-gejala Stres Kerja	41
3. Penyebab Stres Kerja	44
D. Perempuan Pekerja Publik dan Pekerja Domestik	45
1. Peran Ibu dalam Rumah Tangga	45
2. Ibu yang Bekerja di Sektor Publik dan Domestik	48
E. Hipotesis	53

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian	55
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	56
C. Teknik Pengumpulan Data	59
D. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	62
E. Sistematika Pembahasan	63

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Objek penelitian	64
B. Hasil Penelitian	66
C. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1:Jumlah Perempuan Dewasa di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues

Tabel 3.2: Skala Likert

Tabel 3.3: Instrumen Skala Stres

Tabel 4.1: Jumlah penduduk kecamatan Pantan Cuaca menurut Gampong

Tabel 4.2: Keadaan Mata Pencaharian Penduduk Kecamatan Pantan Cuaca

Tabel 4.3: Hasil Analisis Data SPSS

Tabel 4.4:Hasil Analisis Data Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Domestik

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan Pembimbing/SK
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 : Skala Stres
- Lampiran 5 : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 6 : Tabulasi Data Ibu Pekerja Publik Dan Ibu Pekerja Domestik
- Lampiran 7 : Hasil Pengolahan SPSS

ABSTRAK

Sumbangan wanita dalam pembangunan ekonomi terlihat dari kecenderungan partisipasi wanita dalam angkatan kerja, partisipasi wanita menyangkut peran tradisi dan transisi. Peran tradisi mencakup peran wanita sebagai istri, ibu, dan pengelola rumah tangga, sementara peran transisi meliputi wanita sebagai tenaga kerja dan anggota masyarakat. Kecenderungan wanita untuk bekerja menimbulkan banyak implikasi salah satunya kecenderungan mengalami stres apabila ia tidak mampu mengadaptasikan keinginan dengan kenyataan yang ada baik didalam maupun diluar dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga pekerja publik dan ibu rumah tangga pekerja domestik. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik komparatif. Populasi penelitian ini adalah ibu rumah tangga pekerja publik dan ibu rumah tangga pekerja domestik di Kecamatan Pantan Cuaca. Sampel dalam penelitian ini 100 orang yang dipilih melalui teknik *Random Sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga pekerja publik dan domestik di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues. Berdasarkan hasil analisa data penelitian didapatkan $t\text{-hitung}=8,080$; $\text{sig}=0,000 < 0,05$ yang menunjukkan ada perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga pekerja publik dan ibu rumah tangga pekerja domestik, dimana ini menunjukkan stres banyak dialami pada ibu rumah tangga pekerja domestik 75% (*mean* 105.14), daripada ibu rumah tangga pekerja publik 52% (*mean* 73.04). kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga pekerja publik dan domestik di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues, yang dala penelitian ini menunjukka bahwa ibu rumah tangga pekerja domestik lebih tinggi tingkat stresnya dari pada ibu rumah tangga pekerja domestik.

Kata kunci: stres, ibu pekerja publik, ibu pekerja domestik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat, membawa perubahan dalam kehidupan manusia. Perubahan itu mengakibatkan tuntutan yang lebih tinggi terhadap setiap individu dalam pembangunan ekonomi. Adanya perkembangan tersebut, mengakibatkan wanita harus mengubah pola dan tradisi mereka sesuai dengan tuntutan zaman.

Sumbangan wanita dalam pembangunan ekonomi terlihat dari kecenderungan partisipasi wanita dalam angkatan kerja. Partisipasi wanita menyangkut peran tradisi dan transisi. Peran tradisi mencakup peran wanita sebagai istri, ibu, dan pengelola rumah tangga. Sementara peran transisi meliputi pengertian wanita sebagai tenaga kerja dan sebagai anggota masyarakat. Peran transisi wanita sebagai tenaga kerja turut aktif dalam kegiatan ekonomis mencari nafkah di berbagai kegiatan perekonomian sesuai dengan keterampilan dan pendidikan yang dimiliki serta lapangan pekerjaan yang tersedia.¹

Kecenderungan wanita untuk bekerja menimbulkan banyak implikasi, salah satunya kecenderungan mengalami stres apabila ia kurang mampu mengadaptasikan

¹ Dinnul Alfian Akbar, “*Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja*”. Jurnal Kajian Gender dan Anak, Vol. 12, No. 1, Juni 2017, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs:<https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/annisa>.

keinginan dengan kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam maupun di luar dirinya. Segala macam bentuk stres pada dasarnya disebabkan oleh kekurangan pengertian seseorang akan keterbatasannya sendiri.²

Ketidakmampuan untuk melawan keterbatasan inilah yang akan menimbulkan frustrasi, konflik, gelisah, dan rasa bersalah yang merupakan tipe-tipe dasar stres. Akibat-akibat stres terhadap seseorang wanita dapat bermacam-macam dan hal ini tergantung pada kekuatan konsep dirinya yang akhirnya menentukan besar kecilnya toleransi wanita tersebut terhadap stres.³

Stres yang dialami oleh seorang wanita lebih tinggi pada wanita yang sudah menikah dibandingkan dengan wanita yang belum menikah. Wanita yang sudah menikah yang bekerja menghadapi lebih banyak persoalan terkait dengan peran yang dihadapinya, yaitu sebagai istri, ibu, pengurus rumah tangga, dan seorang pekerja. Hal inilah yang menyebabkan stres bagi ibu rumah tangga.⁴ Sedangkan wanita yang belum menikah tidak memiliki kewajiban dalam mengurus rumah tangga, mengurus suami atau anak-anaknya, sehingga stres yang dialami oleh seorang wanita yang belum menikah lebih rendah dari wanita yang sudah menikah.

² Noviansyah dan Zunaidah, “Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Perkebunan Minanga Ogan Baturaja”. Diakses pada tanggal 03 Maret 2018 dari situs: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/Manajemen/article/view/22480/16584>.

³ Musradinur, “Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi”. Jurnal Edukasi, Vol. 2, No. 2, Juni 2013, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Diakses 07 Maret 2018 dari situs: <http://jurnal.ar-raniry.ac.id>.

⁴ Ria Oktarina, Diah Krisnatuti, dan Istiqlaliyah Muflikhati, “Sumber Stres, Strategi Koping, dan Tingkat Stres pada Buruh Perempuan Berstatus Menikah dan Lajang”. Diakses pada tanggal 03 Maret 2018 dari situs: <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jikk/article.viewfile/11555/9035>.

Menurut pendapat Noviansyah dan Zunaidah, stres merupakan istilah yang membingungkan karena adanya pendapat-pendapat yang sangat beranekaragam. Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stressor yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya.⁵

Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi dan sifat stresor yang dihadapinya.⁶ Apabila stresor yang dihadapi dapat diatasi secara memadai tidak akan timbul stres. Bila terjadi ketidakmampuan, baru akan timbul stres, tidak selamanya seseorang ibu rumah tangga yang punya kemampuan untuk mengatasi stres berhasil dengan pengatasan stresornya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres pada ibu rumah tangga pekerja publik dan domestik, seperti penelitian yang dilakukan oleh Pirous Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri meneliti tentang “Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja”. 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.

⁵ Noviansyah dan Zunaidah, “*Pengaruh Stres...*”, Diakses pada tanggal 03 Maret 2018 dari situs: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/Manajemen/article/view/22480/16584>.

⁶ Musradinur, “*Stres dan Cara...*”, Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs: <http://jurnal.ar-raniry.ac.id>.

Berdasarkan analisis menunjukkan ada perbedaan stress antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja, di mana stres banyak dialami pada ibu yang bekerja daripada ibu tidak bekerja.⁷

Berdasarkan hasil pengamatan awal penulis di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues ada perbedaan tingkat stres pada ibu rumah tangga pekerja publik dengan ibu rumah tangga pekerja domestik. Hal ini terlihat saat mereka melakukan rutinitasnya. Ibu rumah tangga pekerja publik sering kali mereka lelah saat bekerja, ditempat bekerja mereka sering duduk, dan terkadang merasa malas untuk melakukan pekerjaan seperti ketika waktunya mengajar mereka malas untuk masuk ruangan untuk mengajar karena merasa capek, badan lemas, pinggul sakit karena terlalu lama duduk saat mengajar. Sedangkan ibu rumah tangga pekerja domestik mereka terkadang merasa bosan dengan pekerjaan yang selalu berulang-ulang mereka kerjakan, setiap hari mereka hanya di rumah melakukan pekerjaan yang setiap harinya mereka lihat dan lakukan, seperti memasak, menyapu, cuci piring, cuci baju, hal ini yang selalu mereka kerjakan, membuat mereka merasa bosan, merasakan pegal di leher, sakit pinggang, dan membuat mereka mudah marah kepada anak-anaknya tanpa alasan.⁸

⁷ Pirus Apreviadizy dan Ardiana Puspitacandri, “*Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja*”. Jurnal Psikologi Tabularasa, Vol. 9, No. 1, April 2014, Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang. Diakses pada tanggal 09 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/233>.

⁸ Pengamatan Awal Peneliti di Kecamatan Pantan Cuaca, Desa Simpang Atu Kapur, Desa Suri Musara, Desa Kenyaran, pada tanggal 25-29 Juli 2017.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan 3 orang ibu rumah tangga pekerja publik yang mereka 2 orang ibu berkerja sebagai guru dan 1 orang bekerja sebagai bidan di Puskesmas Kecamatan Pantan Cuaca.⁹ Ketika penulis menanyakan bagaimana perasaan mereka saat bekerja, Ibu Saripah, ia adalah seorang guru SD di Kecamatan Pantan Cuaca, ia mengatakan ketika dia bekerja dia merasa capek sekali, dan kadang-kadang dia malas untuk masuk keruangan untuk mengajar, karena setiap hari dia harus mengajar dari hari Senin sampai hari Sabtu, belum lagi dia harus mengurus ada beberapa anak yang sering melawan membuat dia pusing, leher sakit, dan saya merasa malas untuk masuk mengajar.¹⁰ Ibu Uddna ketika diwawancarai mengatakan bahwa dia terkadang malas untuk pergi ke sekolah, dan rasanya ingin di rumah, setiap hari dia pergi jam 8 sampai siang baru pulang ini membuat dia merasa capek, belum lagi setelah sampai ke rumah dia harus masak, nyapu rumah, mencuci baju kalau lagi banyak kain yang belum sempat saya cuci ini membuat kepala saya sakit dan badan rasanya pegal semua.¹¹ Wawancara dengan Ibu Mala, ia adalah seorang yang kerja di Puskesmas Kecamatan Pantan Cuaca, ia mengatakan bahwa dia ketika bekerja di pagi hari merasa senang, karna bertemu dengan kawan sepekerjaan bisa cerita-cerita yang membuat senang, tetapi ketika dia pulang ke

⁹ Wawancara awal dengan beberapa Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik, Ibu Saripah, Ibu Uddna, dan Ibu Mala, Masyarakat Kecamatan Pantan Cuaca, Desa Atu Kapur, Desa Kenyaran, pada tanggal 28-29 juli 2017.

¹⁰ Wawancara awal dengan Ibu Saripah, Masyarakat Kecamatan Pantan Cuaca, Desa Simpang Atu Kapur, pada tanggal 25 Juli 2017.

¹¹ Wawancara awal dengan Ibu Uddna, Masyarakat Kecamatan Pantan Cuaca, Desa Suri Musara, pada tanggal 26 Juli 2017.

rumah, baru dia merasa capek, belum lagi melihat rumah berantakan, piring belum dicuci, baju banyak yang kotor, ini membuat dia malas melihat semua itu membuat kepala sakit, dan rasanya ingin marah-marah dan membuat dia malas untuk beres-beres rumah dan membuat dia ingin tidur saja.¹²

Dipihak lain, hasil wawancara dengan beberapa ibu rumah tangga pekerja domestik, bahwa mereka ketika sudah pagi hari, kepala rasanya berat sekali, karena setiap paginya melihat piring yang berserakan di dapur, cucian yang menumpuk di kamar mandi, setiap harinya harus lagi-lagi melihat hal itu, dan harus mengerjakannya sendiri, saat membersihkan rumah terkadang mereka merasa kenapa saya seperti pembantu ya di rumah ini, setiap hari tidak terkecuali hari minggu selalu berhadapan dengan semua ini, mereka merasa bosan, badan sakit, tapi ini sudah menjadi pekerjaan seorang istri harus beres-beres rumah, itu sudah menjadi tanggungjawab yang harus selalu dikerjakan.¹³

Berdasarkan data awal dari hasil wawancara dan observasi di atas, peneliti menarik kesimpulan bahwasannya ibu rumah tangga pekerja publik dan domestik memiliki stres yang berlainan. Stres yang dialami ibu rumah tangga pekerja publik lebih tinggi tingkat stresnya dibandingkan dengan tingkat stres ibu rumah tangga

¹² Wawancara awal dengan Ibu Mala, Masyarakat Kecamatan Pantan Cuaca, Simpang Atu Kapur, pada tanggal 27 juli 2017.

¹³ Wawancara awal dengan beberapa Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik, Ibu Minah, Ibu Salamah, dan Ibu Ita, Masyarakat Kecamatan Pantan Cuaca, Desa Atu Kapur, Desa Kenyaran, pada tanggal 28-29 juli 2017.

pekerja domestik. Ini menunjukkan ada perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga pekerja publik dan domestik.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji lebih dalam tentang perbedaan tingkat stres pada perempuan yang bekerja sebagai pekerja publik sekaligus ibu rumah tangga, dan tentang tingkat stres pada perempuan yang hanya bekerja sebagai ibu rumah tangga atau pekerja domestik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah perbedaan tingkat stres ibu rumah tangga pekerja publik dan domestik di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues?
2. Apakah tingkat stres pada ibu rumah tangga pekerja publik lebih tinggi dari ibu rumah tangga pekerja domestik di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres ibu rumah tangga pekerja publik dan domestik di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues.

2. Untuk mengetahui tingkat stres mana yang lebih tinggi antara ibu rumah tangga pekerja publik dan ibu rumah tangga pekerja domestik di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan berbagai hal yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Secara teoretis penelitian ini dapat memperluas khasanah ilmu pengetahuan khususnya mengenai stres pada ibu rumah tangga pekerja publik dan domestik.

2. Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

Dapat menjadi acuan dan bahan pembelajaran serta referensi bagi peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian dengan judul atau materi yang sama.

E. Penjelasan Istilah Penelitian

Istilah penelitian adalah salah satu istilah atau definisi yang menjelaskan suatu variabel dengan cara memberikan arti atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk variabel tersebut. Istilah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perbedaan Tingkat Stres

Stres dikatakan sebagai respons artinya dapat merespons apa yang terjadi, juga disebut sebagai transaksi yakni hubungan antara stresor dianggap positif karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan.¹⁴

Perbedaan tingkat stres yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah suatu perasaan yang menekan atau rasa tertekan yang dirasakan oleh kedua ibu rumah tangga ini yang meliputi stres biologis, stres psikologis, dan stres sosial.

2. Pekerja Publik

Pekerjaan publik atau pekerjaan dilakukan diluar rumah adalah orang yang bekerja diluar rumah dengan memperoleh imbalan upah.¹⁵ Pekerjaan publik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perempuan yang berperan sebagai ibu rumah tangga yang juga bekerja sebagai pegawai negeri maupun pegawai swasta.

3. Pekerja Domestik

Pekerjaan domestik atau pekerjaan di dalam rumah adalah seseorang yang bekerja untuk mengurus rumah tangga dan memelihara anak.¹⁶ Pekerja

¹⁴ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, Edisi 2, (Surabaya: Salemba Medika, 2007), hal. 55.

¹⁵ Maria Ulfah Kurnia Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan keluarga Berencana untuk Mahasiswa Bidan*, (Jakarta Timur:CV. Trans Info Media, 2013), hal. 27.

¹⁶ Maria Ulfah Kurnia Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan keluarga Berencana untuk Mahasiswa Bidan...*, hal. 27.

domestik yang dimaksud dalam penelitian adalah perempuan yang berperan sebagai ibu rumah tangga yang bekerja diruang lingkup rumah, seperti penyediaan makanan atau memasak, menjaga kebersihan rumah seperti mencuci, menyapu, mengepel, serta merawat anak-anak, orang sakit dan orang yang sudah tua, dan berjualan di sekitaran rumah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Penelitian sebelumnya adalah deskripsi ringkas tentang kajian atau penelitian yang sudah pernah dilakukan diseperti masalah yang diteliti jelas bahwa kajian yang sedang akan dilakukan ini bukan merupakan pengulangan atau duplikasi dari kajian penelitian yang telah ada yang meneliti dan membahas tentang “Perbedaan Tingkat Stres Antara Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Pekerja Domestik (Studi di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues)”. Dengan demikian, keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan secara hukum dan keilmuan.

Di antara realita yang berkaitan dengan penelitian yang akan penulis lakukan, diantaranya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Lubis dan Zuhdi Budiman meneliti tentang “Hubungan antara Stres Kerja dengan Kinerja Dosen di Universitas X”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada korelasi antara tingkat stres kerja dosen dengan portfolio, maupun hasil evaluasi mahasiswa terhadap dosen. Hasil mengindikasikan bahwa ada faktor-faktor lain yang lebih berdampak terhadap kinerja dosen di lingkup Universitas X. Hasil juga menimbulkan pertanyaan terhadap validitas dan reliabilitas pengukuran kinerja dosen yang digunakan di Universitas X.¹

¹ Rahmi Lubis dan Zuhdi Budiman, “*Hubungan antara Stres Kerja dengan Kinerja Dosen di Universitas X*”. Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, Vol. 9, No. 3, Januari 2014, Fakultas

Penelitian yang dilakukan oleh Idayanti Nursyamsi meneliti tentang “Pengaruh Kepemimpinan, Pemberdayaan, dan Stres Kerja Terhadap Komitmen Organisasi serta Dampaknya Terhadap Kinerja Dosen”. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah survey. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa variabel kepemimpinan, pemberdayaan, dan stres kerja berpengaruh signifikan terhadap komitmen organisasional serta berdampak pada kinerja dosen. Kepemimpinan kurang berkontribusi secara langsung terhadap komitmen organisasional dan kinerja dosen, hasil ini diharapkan agar pimpinan sebaiknya lebih memfokuskan perhatiannya kepada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kinerja dosen baik secara langsung maupun tidak langsung utamanya fokus pada kepemimpinan publik.²

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mochammad Satriyo dan Survival meneliti tentang “Stres Kerja Terhadap Burnout serta Implikasinya pada Kinerja (Studi Terhadap Dosen pada Universitas Widyagama Malang)”. Jenis penelitian ini adalah studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan secara langsung antara stres kerja terhadap burnout dosen. Kemudian penelitian ini menemukan pengaruh signifikan secara langsung antara burnout terhadap kinerja

Psikologi, Universitas Sumatera Utara. Diakses pada tanggal 13 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/psikologia/article/view/10959>.

² Idayanti Nursyamsi, “Pengaruh Kepemimpinan, Pemberdayaan, dan Stres Kerja Terhadap Komitmen Organisasi serta Dampaknya Terhadap Kinerja Dosen”. Jurnal Conference in Business, Accounting and Management, Desember 2012, Fakultas Ekonomi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Diakses pada tanggal 13 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.unissula.ac.id/handle/123456789/2663>.

dosen. Selanjutnya, penelitian ini juga menemukan pengaruh signifikan secara langsung antara stres kerja terhadap kinerja dosen.³

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pirous Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri meneliti tentang “Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu tidak Bekerja”. 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. Berdasarkan analisis menunjukkan ada perbedaan stress antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja, di mana stres banyak dialami pada ibu yang bekerja daripada ibu tidak bekerja.⁴

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ketut Ariyani Kartika Putri dan Hilda Sudhana meneliti tentang “Perbedaan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga”. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu analisis non parametrik *two independent samples*. Berdasarkan analisis mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok ibu rumah tangga, sehingga kesimpulan dalam

³ Mochammad Satriyo dan Survival, “*Stres Kerja Terhadap Burnout serta Implikasinya pada Kinerja (Studi Terhadap Dosen pada Universitas Widyagama Malang)*”. Jurnal Manajemen dan Akuntansi, Vol. 3, No. 2, Agustus 2014, Fakultas Manajemen dan Akuntansi, Universitas Widyagama Malang. Diakses pada tanggal 13 Januari 2017 dari situs: <https://publising.Widyagama.ac.id/ejournal-V2/index.php/article/view/257>.

⁴ Pirous Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri, “*Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja*”. Jurnal Psikologi Tabularasa, Vol. 9, No. 1, April 2014, Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang. Diakses pada tanggal 09 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/233>.

penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat stres yang signifikan pada ibu rumah tangga yang menggunakan dan tidak menggunakan pembantu.⁵

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Juli Andriyani meneliti tentang “Coping Stress pada Wanita Karier yang Berkeluarga”. Berdasarkan analisis data dalam mengatasi stress akibat peran ganda yang dijalannya ada berbagai macam cara yang tergantung pada kepribadian, usia, intelegensi, dan status sosial serta pekerjaannya. *Coping stres* mengurangi reaksi stres yang mereka alami. Ada 2 tipe *coping* yang biasanya dapat menurunkan stres, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu memecahkan masalah. Sedangkan *emotion focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Yuni Nurhamida meneliti tentang “*Power in Marriage* pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jika ditinjau dari kategori fungsionalnya, penelitian ini termasuk kategori penelitian komparatif yang bertujuan mengetahui perbedaan antar

⁵ Ketut Ariyani Kartika Putri dan Hilda Sudhana, “Perbedaan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga”. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 1, No. 1, ISSN: 2354-5607, Juni 2013, Fakultas Psikologi, Universitas Udayana. Diakses pada tanggal 08 Januari 2018 dari situs: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/25052>.

⁶ Juli Andriyani, “*Coping Stress pada Wanita Karier yang Berkeluarga*”. *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 21, No. 30, Desember 2014, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

dua kelompok. Berdasarkan analisis data menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan dalam pembagian tugas rumah tangga dan perawatan anak, ibu bekerja lebih banyak berbagi dengan suami suami di banding ibu rumah tangga, dan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam keterlibatan mengambil keputusan pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga, kedua kelompok tersebut sama-sama cukup terlibat dalam pengambilan keputusan dalam rumah tangga.⁷

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Lubis dan Zuhri Budiman dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah penelitian yang dilakukan Rahmi Lubis dan Zuhri Budiman meneliti tentang Hubungan antara Stres Kerja dengan kinerja Dosen di Universitas X.⁸ sedangkan penelitian yang sedang dilakukan peneliti meneliti untuk mengetahui tentang perbedaan Tingkat Stres Pada ibu pekerja publik dan Pekerja domestik.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Idayanti Nursyamsi dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah penelitian yang dilakukan Idayanti Nursyamsi meneliti tentang Pengaruh Kepemimpinan, Pemberdayaan, dan Stres Kerja Terhadap Komitmen Organisasi serta Dampaknya Terhadap Kinerja Dosen”. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah survey.⁹ Penelitian yang

⁷ Yuni Nurhamida, “*Power in Marriage pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga*”. Jurnal Psikogenesis, Vol. 1, No. 2, Juni 2013, Fakultas Psikologis, Universitas Muhammadiyah Malang. Diakses pada tanggal 06 Januari 2018 dari situs: <https://academicjournal.jarsi.ac.id/index.php/jurnalonline.psikologis/article/view/45pdf>.

⁸ Rahmi Lubis dan Zuhdi Budiman, “*Hubungan antara Stres Kerja dengan Kinerja Dosen di Universitas X*”..., Diakses pada tanggal 13 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/psikologia/article/view/10959>.

sedang dilakukan meneliti tentang perbedaan tingkat stres pada ibu pekerja publik dan pekerja domestik.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Satriyo dan Survival dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah penelitian Muhammad Satriyo bepokus untuk meneliti Stres Kerja Terhadap Burnout serta Implikasinya pada Kinerja (Studi Terhadap Dosen pada Universitas Widyagama Malang)". Jenis penelitian ini adalah studi kasus.¹⁰ Sedangkan penelitian yang sedang dilakukan ini berpokus untuk melihat perbedaan Tingkat Stres Pada ibu pekerja publik dan Pekerja domestik.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Pirous apreviadizy dan Adrhiana Puspitacandri dengan penelitian yang akan dilakukan ini adalah penelitian Pirous dilaksanakan diperumahan PDAM Kelurahan Sidokare Kecamatan Sidoarjo.¹¹ Sedangkan penelitian yang akan dilakukan ini dilakukan Pada satu Kecamatan yang berada di Kecamatan Pantan Cuaca yang subjek penelitian ini berasal latarbelakang yang tinggal jauh dari keramaian, dengan karakteristik yang jauh berbeda, mempunyai sikap yang berbeda pula.

⁹ Idayanti Nursyamsi, "*Pengaruh Kepemimpinan, Pemberdayaan, dan Stres Kerja Terhadap Komitmen Organisasi serta Dampaknya Terhadap Kinerja Dosen*"..., Diakses pada tanggal 13 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.unissula.ac.id/handle/123456789/2663>.

¹⁰ Mochammad Satriyo dan Survival, "*Stres Kerja Terhadap Burnout serta Implikasinya pada Kinerja (Studi Terhadap Dosen pada Universitas Widyagama Malang)*"..., Diakses pada tanggal 13 Januari 2017 dari situs: <https://publising.Widyagama.ac.id/ejournal-V2/index.php/article/view/257>.

¹¹ Pirous Apreviadizy dan Ardiana Puspitacandri, "*Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja*". ..., Diakses pada tanggal 09 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/233>.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Ketut Ariyani Kartika Putri dan Hilda Sudhana dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah penelitian yang dilakukan oleh Ketut Ariyani ia meneliti Perbedaan tingkat stres pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah tangga.¹² Sedangkan penelitian yang sedang dilakukan meneliti tentang perbedaan Tingkat stres Pada Ibu Rumah Tangga Publik Dan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik, yang ada dikecamatan Pantan Cuaca yang mana dikecamatan ini mereka tidak ada yang menggunakan pembantu rumah tangga.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Juli Andriyani dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah penelitian yang dilakukan Juli Andriyani berfokus pada Coping Stres pada Wanita Karier yang Berkeluarga.¹³ Sedangkan penelitian yang saat ini dilakukan berfokus untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada ibu pekerja publik dan Pekerja domestik.

Sedangkan perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Yuni Nurhamida dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah penelitian yang dilakukan oleh Yuni Nurhamida meneliti tentang *Power in Marriage* pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah

¹² Ketut Ariyani Kartika Putri dan Hilda Sudhana, “Perbedaan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga”..., Diakses pada tanggal 08 Januari 2018 dari situs: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/25052>.

¹³ Juli Andriyani, “Coping Stress pada Wanita Karier yang Berkeluarga”. Jurnal Al-Bayan, Vol. 21, No. 30, Desember 2014, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Tangga.¹⁴ Sedangkan penelitian yang sedang dilakukan bertujuan untuk mengetahui perbedaan Tingkat Stres Pada ibu pekerja publik dan Pekerja domestik.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu. Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum dalam arti pola reaksi menghadapi stresor yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi dan sifat stresor yang dihadapinya.

Stres berasal dari bahasa Latin *strictus*, merupakan konsep yang komplikatif dan terkadang membingungkan. Istilah stres telah meluas dipergunakan di berbagai kalangan, termasuk ilmuwan dan masyarakat muslim. Al-Qur'an sendiri sebenarnya telah menggunakan kata beban (pada punggung) untuk menggambarkan masalah berat yang dihadapi oleh manusia.¹⁵ Firman Allah dalam Al-Qur'an surah Al-Insyirah ayat 2-3.

¹⁴ Yuni Nurhamida, "*Power in Marriage pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga*" ..., Diakses padatanggal06Januari2018darisitus:<https://academicjournal.jarsi.ac.id/index.php/jurnalonline.Psikologis/article/view/45pdf>.

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾

“Dan Kami telah menghilangkan dari pada-Mu bebanmu. Yang memberatkan punggungmu (QS AL-Insyirah [94]: 2-3).

Ayat ini, dalam pemaparannya, telah menggunakan pemisahan dari prinsip mekanika beban, dimana punggung merupakan daerah yang mendapatkan tenaga. Daerah yang mendapatkan tenaga, dalam prinsip mekanika beban disebut stres.¹⁶

Lazarus mengembangkan teori penilaian kognitif untuk memberikan penjelasan tentang stres dalam lingkup yang luas. Ia memberi definisi stres yang mencakup berbagai faktor, yang terdiri dari stimulus, tanggapan, penilaian kognitif terhadap ancaman, gaya pertahanan, perlindungan psikologis dan situasi sosial.¹⁷

Menurut pandangan Luthan Fred mengatakan bahwa stres adalah interaksi individu dengan lingkungan, tetapi kemudian mereka memperinci defenisi sebagai respon adaptif yang dihubungkan oleh perbedaan individu atau proses psikologi yang merupakan konsekuensi tindakan, situasi, atau kejadian eksternal (lingkungan) yang menempatkan tuntutan psikologis dan atau fisik yang berlebihan pada seseorang.¹⁸

¹⁵ Alih B. Purwakanian Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2008), hal 75.

¹⁶ *Ibid.*,

¹⁷ *Ibid.*,

¹⁸ Luthan Fred, *Perilaku Organisasi*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2006), hal. 440.

Lebih lanjut Baum mengatakan bahwa stres adalah pengalaman emosi negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan behavioral yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stresor atau dengan mengakomodasi efeknya.¹⁹ Stres dikatakan sebagai keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres sebagai suatu stimulus yang menuntut, di mana semakin tinggi besar tekanan yang dialami seseorang, maka semakin besar pula stres yang dialami.²⁰

Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis. Stres juga diterangkan sebagai suatu istilah yang digunakan dalam ilmu perilaku dan ilmu alam untuk mengindikasikan situasi atau kondisi fisik, biologis dan psikologis organisme yang memberikan tekanan kepada organisme itu sehingga ia berada di atas ambang batas kekuatan adaptifnya.

Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Sebagai hasilnya, pada diri seseorang berkembang berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka. Stres sebagai perasaan yang menekan atau merasa tertekan yang dialami karyawan dalam

¹⁹ Taylor Shelley, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 546.

²⁰ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, Edisi 2, (Surabaya: Salemba Medika, 2007), hal. 55.

menghadapi pekerjaan. Stres merupakan respons tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya.²¹

Sedangkan menurut pendapat Taylor Shelley mengatakan bahwa stres adalah seperti ketika alarm jam anda tidak berbunyi pada pagi hari saat anda harus mengikuti ujian pada hari itu atau saat mobil anda mogok ketika anda harus berangkat untuk mengikuti tes wawancara kerja.²² Stres sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Stres dipandang tidak sekedar sebuah stimulus atau respons. Selain itu, stres dapat dikatakan sebagai hasil interaksi unik antara kondisi stimulus lingkungan dan kecenderungan individu untuk memberikan tanggapan. Stres merupakan bentuk reaksi tubuh terhadap situasi yang terlihat berbahaya atau sulit.

Stres dapat merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi yang berlebihan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah. Istilah stres tidak dapat dipisahkan dari depresi, karena satu sama lainnya saling terkait dan memiliki hubungan yang erat. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bila mana diperlukan.

²¹ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 55.

²² Taylor Shelley, *Psikologi Sosial...*, hal. 546.

Menurut pendapat Musradinur mengatakan bahwa stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum dalam arti pola reaksi menghadapi stresor yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya.²³ Stres dapat dikatakan sebagai suatu konsep yang mengancam dan konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan.

Stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasikan dampak-dampaknya. Stres suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan. Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang.²⁴

Dikalangan para pakar sampai saat ini belum terdapat kata sepakat dan kesamaan tentang persepsi mengenai batasan stress. Stres sebagai reaksi-reaksi emosional dan psikologis yang terjadi pada situasi di mana tujuan individu mendapat

²³ Musradinur, "*Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*". Jurnal Edukasi, Vol. 2, No. 2, Juni 2013, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs: [situs: http://jurnal.ar-raniry.ac.id](http://jurnal.ar-raniry.ac.id).

²⁴ Azulfan Saam dan Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), hal. 134.

halangan dan tidak bisa mengatasinya sendiri. Masalah stres menjadi gejala yang penting untuk diamati sejak mulai timbulnya tuntutan untuk memperoleh efisiensi di dalam pekerjaan. Stres dapat dikatakan sebagai tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang. Kondisi yang dirasakan tidak menyenangkan karena adanya tuntutan dari lingkungan yang dipersepsikan oleh individu sebagai sesuatu yang melebihi kemampuannya atau sumber daya yang dimilikinya, karena dirasa membebani dan merupakan ancaman bagi kesejahteraannya.

2. Macam-macam Stres

Ditinjau dari penyebabnya menurut pendapat Hidayat, maka stres dapat dibagi menjadi tujuh macam atau jenis stres diantaranya, yaitu stres fisik, stres kimiawi, stres mikrobiologik, stres fisiologik, stres proses pertumbuhan dan perkembangan, serta stres psikis atau emosional.²⁵

a. Stres Fisik

²⁵ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 56.

Stres fisik disebabkan oleh karena keadaan fisik, seperti karena temperatur yang tinggi atau yang sangat rendah, suara yang bising, sinar matahari, atau karena tegangan arus listrik. Stres fisik berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, atau gangguan pencernaan.

a. Stres Kimiawi

Stres kimiawi disebabkan karena zat kimia, seperti obat-obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormon atau gas dan prinsipnya karena pengaruh senyawa kimia.

b. Stres Mikrobiologik

Stres mikrobiologik merupakan stres yang disebabkan karena kuman, seperti adanya virus, bakteri atau parasit.²⁶

c. Stres Fisiologik

Stres fisiologik disebabkan karena gangguan fungsi organ tubuh diantaranya gangguan dari struktur tubuh, fungsi jaringan, organ dan lain-lain.²⁷

d. Stres Proses Pertumbuhan dan Perkembangan

²⁶ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 56.

²⁷ *Ibid.*,

Stres proses pertumbuhan dan perkembangan disebabkan karena proses pertumbuhan dan perkembangan, seperti pubertas, perkawinan, dan proses lanjut usia.²⁸

e. Stres Psikis atau Emosional

Stres psikis atau emosional disebabkan karena gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri, seperti hubungan interpersona, sosial budaya, atau faktor keagamaan.²⁹ 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 dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan.

Menurut pendapat Musradinur mengatakan bahwa sumber stres disebabkan oleh perubahan psikososial dapat merupakan tekanan mental yang disebut dengan stresor psikososial, sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menanggulangnya. Stresor psikososial, seperti perceraian dalam rumah tangga, masalah orang tua dengan banyaknya kenakalan remaja, hubungan interpersonal yang tidak baik dengan

²⁸ *Ibid.*,

²⁹ *Ibid.*,

teman, dan sebagainya. Namun, tidak semua orang dapat beradaptasi dan mengatasi stresor akibat perubahan tersebut sehingga sehingga ada yang mengalami stres, gangguan penyesuaian diri, maupun sakit.³⁰

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres terbagi menjadi tujuh macam atau jenis diantaranya, yaitu stres fisik, stres kimiawi, stres mikrobiologik, stres fisiologik, stres proses pertumbuhan dan perkembangan, serta stres psikis atau emosional.

3. Sumber-sumber Stres

Sumber stres dapat berubah seiring dengan berkembangnya individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap saat selama hidup berlangsung. Sumber stresor merupakan asal dari penyebab stres yang dapat mempengaruhi sifat dari stresor, seperti lingkungan baik secara fisik, psikososial maupun spritual.³¹ Stresor adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respons fisiologik non spesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis.

Reaksi stres akut adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari.

³⁰ Musradinur, "*Stres dan Cara...*", Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs: situs: <http://jurnal.ar-raniry.ac.id>.

³¹ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 57.

Menurut pendapat Hidayat selain sumber stresor, stres yang dialami manusia dapat berasal dari berbagai sumber dari diri seseorang, keluarga, dan lingkungan.³²

a. Sumber Stres di dalam Diri

Sumber stres dalam diri sendiri pada umumnya dikarenakan konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan berbeda, dalam hal ini adalah berbagai permasalahan yang terjadi yang tidak sesuai dengan dirinya dan tidak mampu diatasi, maka dapat menimbulkan suatu stres. Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik dari konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan. Contohnya individu yang mencoba untuk menurunkan berat badan untuk meningkatkan kesehatan maupun untuk penampilan, namun konflik sering terjadi ketika tersedianya makanan yang lezat.

b. Sumber Stres di dalam Keluarga

Sumber stres di dalam keluarga bersumber dari masalah keluarga ditandai dengan adanya perselisihan masalah keluarga, masalah keuangan, serta adanya tujuan berbeda diantara keluarga. Permasalahan ini akan selalu menimbulkan suatu keadaan yang dinamakan stres. Perilaku, kebutuhan, dan kepribadian dari setiap anggota keluarga berdampak pada interaksi dengan orang-orang dari anggota lain dalam keluarga yang kadang-kadang menghasilkan stres. Faktor dari keluarga yang

³² *Ibid.*, hal. 57.

cenderung memungkinkan munculnya stres adalah hadirnya anggota baru, perceraian dan adanya keluarga yang sakit, cacat, dan kematian. Kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya, pengalaman anak di sekolah dan persaingan. Pengalaman seputar pekerjaan dan lingkungan dapat menyebabkan seseorang menjadi stres.

c. Sumber Stres di dalam Masyarakat dan Lingkungan

Sumber stres dapat terjadi di lingkungan sekitar, seperti lingkungan pekerjaan. Secara umum disebut sebagai stres pekerja karena lingkungan fisik, dikarenakan kurangnya hubungan interpersonal serta kurangnya adanya pengakuan di masyarakat sehingga tidak dapat berkembang.³³

Menurut pendapat Fattah Hanurawan mengatakan bahwa sumber-sumber stres sebagai gambaran kondisi lingkungan yang dapat menimbulkan stres dalam diri manusia. Kondisi lingkungan dapat meliputi fenomena kota sebagai lingkungan yang dapat menimbulkan stres, kepadatan sosiospasial, lingkungan dan suhu, serta kebisingan.³⁴

Sedangkan menurut pendapat Jeffri S. Nevid, Spencer A. Ratbus, dan Beverly Greene mengatakan bahwa sumber stres berasal dari faktor psikologis dan faktor lingkungan. Faktor psikologis seseorang mengakibatkan seseorang mengalami stres, hal ini disebabkan oleh hubungan sosial dan perubahan hidup seseorang, seperti

³³ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 57.

³⁴ Fattah Hanurawan, *Psikologi Sosial*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 172.

kematian orang yang dicintai atau dipecat sedangkan faktor lingkungan disebabkan oleh kebisingan dan perubahan suhu di lingkungan seseorang tinggal.³⁵

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penyebab stres yang dapat mempengaruhi sifat dari stresor, seperti lingkungan baik secara fisik, psikososial maupun spiritual. Selain sumber stresor, stres yang dialami manusia dapat berasal dari berbagai sumber dari diri seseorang, keluarga, dan lingkungan.

4. Gejala-gejala Stres

Secara umum gejala-gejala stres menurut pendapat Panji Anoraga gejala stres diidentifikasi ke dalam empat tipe yang berbeda, yaitu perilaku, emosi, kognitif, dan fisik.³⁶

a. Gejala Perilaku

Gejala perilaku, banyak diantaranya perilaku yang menunjukkan stres diantaranya, yaitu penundaan dan menghindar, menarik diri dari teman dan keluarga, kehilangan nafsu makan dan tenaga, emosi yang meledak dan agresi, memulai dan meningkatkan penggunaan obat-obatan secara dramatis, perubahan pola tidur, melalaikan tanggung jawab, penurunan produktivitas dalam diri seseorang.³⁷ Gejala interpersonal, gejala stres

³⁵ Jeffri S. Nevid, Spencer A. Ratbus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 135.

³⁶ Pandji Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), hal. 108.

³⁷ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 57.

yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Tingkahlaku negatif yang muncul ketika seseorang mengalami stres pada aspek gejala tingkah laku adalah mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang lain, suka melanggar norma karena dia tidak bisa mengontrol perbuatannya dan bersikap takacuh pada lingkungan, dan suka melakukan penundaan pekerjaan.³⁸

b. Gejala Emosi

Gejala emosi, sebagian besar gejala emosi pada stres adalah kecemasan, ketakutan, cepat marah, dan depresi. Gejala lainnya yaitu, frustrasi, perasaan yang tidak menentu dan kehilangan kontrol. Di dalam pekerjaan, stres ditunjukkan dengan kehilangan semangat dan penurunan kepuasan kerja.³⁹ Gejala emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang. Mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala emosi.

c. Gejala Kognitif

Gejala kognitif, diantara sebagian besar gejala mental atau kejiwaan dari stres adalah kehilangan motivasi dan konsentrasi. Hal ini terlihat

³⁸ *Ibid.*, hal. 58.

³⁹ *Ibid.*, hal. 57.

pada seseorang yang kehilangan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan dan kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Gejala mental lainnya adalah kecemasan yang berlebihan, kehilangan ingatan, kesalahan persepsi, kebingungan, terjadi pengurangan daya tahan tubuh dalam membuat keputusan, lemah dalam menyelesaikan masalah terutama selama krisis, mengasihani diri sendiri, dan kehilangan harapan.⁴⁰ Gejala intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang. Gangguan daya ingat menurunnya daya ingat, mudah lupa dengan suatu hal, perhatian dan konsentrasi yang berkurang sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal, merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala kognitif.

d. Gejala Fisik

Gejala fisik, diantara gejala fisik dari stres adalah kelelahan secara fisik dan keadaan fisik yang lemah, migran dan kepala pusing, sakit punggung, ketegangan otot yang ditandai dengan gemetar dan kekejangan.⁴¹ Dalam cardiovascular, stres ditandai dengan percepatan denyut jantung, hipertensi, dan proses atherosclerotic yang buruk. Gejala Fisik, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.

⁴⁰ Pandji Anoraga, *Psikologi Kerja...*, hal. 109.

⁴¹ *Ibid.*, hal. 110.

Menurut pendapat Zulyina Luk. A dan Siti Bandiyah mengatakan bahwa gejala stres disebabkan oleh dua penyebab, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik ditandai dengan rambut rontok, berat badan turun, dan mudah lupa sedangkan gejala psikis ditandai dengan gelisah atau muncul kecemasan, sulit konsentrasi, bersikap apatis, pesimis, hilang rasa humor, sering melamun, kehilangan gairah dalam bekerja, cenderung bersikap agresif baik secara verbal maupun non verbal.⁴²

Menurut pendapat Musradinur mengatakan bahwa 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.⁴³

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa secara umum, gejala stres diidentifikasi ke dalam empat tipe yang berbeda, yaitu perilaku yang menunjukkan perilaku menarik diri dari teman dan keluarga serta menurunnya produktivitas dalam diri seseorang. Emosi ditunjukkan dengan kehilangan semangat dan penurunan kepuasan kerja. Kognitif terlihat pada kehilangan kemampuan diri untuk memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan dan kehilangan kemampuan

⁴² Zulyina Luk. A dan Siti Bandiyah, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medikal, 2011), hal. 92.

⁴³ Musradinur, "*Stres dan Cara...*", Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs: <http://jurnal.ar-raniry.ac.id>.

untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Fisik ditandai dengan gemetar dan kekejangan.

5. Faktor-faktor Stres

Stres dapat dikatakan sebagai suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses pikir, dan kondisi seseorang. Menurut pendapat Hidayat mengatakan bahwa stres yang terlalu besar dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Sebagai hasilnya, pada diri orang tersebut berkembang berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka.⁴⁴

Menurut Hidayat ada dua faktor yang dapat menyebabkan stres, yaitu:

- a. Faktor organisasi, meliputi tuntutan tugas. Tuntutan peran dan tuntutan antar personal. Tidak sedikit faktor di dalam organisasi yang dapat menyebabkan stres. Tekanan untuk menghindari kesalahan atau menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat, beban kerja yang berlebihan, atasan yang selalu tidak peka dan rekan kerja yang tidak menyenangkan adalah beberapa diantaranya sehingga dapat dikelompokkan menjadi tuntutan tugas, peran dan antar personal. Tuntutan tugas adalah faktor yang terkait dengan pekerjaan seseorang. Tuntutan tersebut meliputi desain pekerjaan individual, serta kondisi kerja.

⁴⁴ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 59.

Serupa dengan hal tersebut, bekerja di ruangan yang terlalu sesak atau lokasi yang selalu terganggu oleh suara bising dapat meningkatkan kecemasan dan stres. Tuntutan peran berkaitan dengan tekanan yang diberikan kepada seseorang sebagai fungsi dari peran tertentu yang dimainkannya dalam organisasi. Konflik peran menciptakan ekspektasi yang mungkin sulit untuk diselesaikan atau dipenuhi. Beban peran yang berlebihan dialami ketika seseorang diharapkan melakukan lebih banyak daripada waktu yang ada. Tidak adanya dukungan dari atasan dan hubungan antar pribadi yang buruk dapat menyebabkan stres, terutama seseorang yang memiliki kebutuhan sosial tinggi.⁴⁵

- b. Faktor personal, meliputi persoalan keluarga, persoalan ekonomi, dan kepribadian. Berbagai kesulitan dalam hidup perkawinan, retaknya hubungan, dan masalah anak adalah beberapa contoh masalah hubungan yang menciptakan stres bagi seseorang yang lalu terbawa sampai ketempat kerjanya. Masalah ekonomi karena pola hidup yang lebih besar pasak daripada tiang adalah kendala pribadi lain yang menciptakan stres bagi seseorang dan mengganggu konsentrasi kerja mereka. Kepribadian maksudnya adalah stress yang timbulnya dari sifat dasar seseorang.⁴⁶ Misalnya seseorang yang cenderung mengalami stres dibandingkan dengan kepribadian orang lain. Beberapa ciri kepribadian orang ini adalah

⁴⁵ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 57.

⁴⁶ *Ibid.*, hal. 58.

sering merasa diburu-buru dalam menjalankan pekerjaannya, tidak sabaran, konsentrasi kepada hal lainnya dan mengerjakan satu pekerjaan pada waktu yang sama, cenderung tidak puas terhadap hidupnya, cenderung berkompetisi dengan orang lain meskipun dalam situasi atau peristiwa yang non kompetitif.

Lebih lanjut Hidayat mengatakan bahwa setiap teori yang berbeda memiliki konsepsi atau sudut pandang yang berbeda dalam melihat penyebab dari berbagai gangguan fisik yang berkaitan dengan stres. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa sudut pandang tersebut.

a. Sudut Pandang Psikodinamik

Sudut pandang psikodinamik mendasarkan diri mereka pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi yang direpres. Hal-hal yang direpres akan menentukan organ tubuh mana yang terkena penyakit. Sebagai contoh, apabila seseorang merepres kemarahannya, maka berdasarkan pandangan ini kondisi tersebut dapat memunculkan essential hypertension.⁴⁷

b. Sudut Pandang Biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah somatic weakness model. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu.

⁴⁷ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 58.

Faktor biologis, seperti misalnya genetik ataupun penyakit yang sebelumnya pernah di derita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah daripada organ lainnya, hingga akhirnya rentan dan mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan kurang sehat.⁴⁸

c. Sudut Pandang Kognitif dan Perilaku

Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsikan dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres di dalam tubuh. Munculnya emosi yang negatif seperti perasaan cemas, kecewa, dan sebagainya dapat membuat sistem ini tidak berjalan dengan berjalan lancar dan pada suatu titik tertentu akhirnya memunculkan penyakit. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa bagaimana seseorang mengatasi kemarahannya ternyata berhubungan dengan penyakit tekanan darah tinggi.⁴⁹

Menurut pendapat Dinnul Alfian Akbar fmengatakan bahwa aktor-faktor yang mempengaruhi stres, seperti kelebihan beban kerja, tanggung jawab atas orang lain, perkembangan karir, kurangnya kohesi kelompok, dukungan kelompok yang kurang memadai, struktur dan iklim organisasi, wilayah dalam organisasi, karakteristik tugas, dan pengaruh pimpinan. Sebetulnya stress merupakan keadaan yang wajar

⁴⁸ *Ibid.*,

⁴⁹ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 59.

karena terbentuk pada diri manusia sebagai respon dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dari diri manusia terlebih menghadapi jaman kemajuan segala bidang yang dihadapi dengan kegiatan dan kesibukan yang harus dilakukan, di salah satu pihak beban kerja di satuan unit organisasi semakin bertambah. Biasanya para ibu yang mengalami masalah demikian, cenderung merasa lelah terutama secara psikis, karena seharian memaksakan diri untuk bertahan di tempat kerja.⁵⁰

Musradinur menambahkan bahwa sesuatu yang merupakan akibat pasti memiliki penyebab atau yang disebut stressor, begitupula dengan stres, seseorang bisa terkena stres karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya. Seperti yang telah diungkapkan di atas, stres dipicu oleh stresor. Tentunya stresor tersebut berasal dari berbagai sumber, yaitu lingkungan, diri sendiri, dan pikiran.⁵¹

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres seseorang dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu sudut pandang psikodinamik, sudut pandang biologis dan sudut pandang kognitif dan perilaku, kemudian ada faktor tambahan berupa hambatan-hambatan yang dialami individu seperti hambatan fisik, sosial, dan pribadi.

6. Tahapan Stres

⁵⁰ Dinnul Alfian Akbar, "*Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja*". Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs: <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/annisa>.

⁵¹ Musradinur, *Stres dan Carau...*, Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs: <http://jurnal-ar-raniry.ac.id>.

Stres yang dialami seseorang dapat melalui beberapa tahapan. Menurut pandangan Hidayat mengatakan bahwa tahapan stres dapat terbagi menjadi enam tahapan diantaranya:

- a. Tahap pertama, stres pada tahap ini justru dapat membuat seseorang lebih bersemangat, penglihatan lebih tajam, peningkatan energi, rasa puas, dan senang, muncul rasa gugup tapi mudah diatasi.⁵²
- b. Tahap kedua menunjukkan kelelahan, otot tegang, gangguan pencernaan.⁵³
- c. Tahap ketiga menunjukkan gejala seperti tegang, sulit tidur, badan terasa lesu, dan lemas.⁵⁴
- d. Tahap keempat dan kelima, pada tahap ini seseorang akan tidak mampu menanggapi situasi dan konsentrasi menurun dan mengalami insomnia.⁵⁵
- e. Tahap keenam, gejala yang muncul detak jantung meningkat, gemetar sehingga dapat pula mengakibatkan pingsan.⁵⁶

Menurut pendapat Musradinur mengatakan bahwa tahapan stres baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu, artinya seseorang baru bisa mengalami stres manakala seseorang mempersepsikan tekanan dari stresor melebihi daya tahan seseorang untuk menghadapi tekanan tersebut. Jadi selama seseorang

⁵² A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 59.

⁵³ *Ibid.*,

⁵⁴ *Ibid.* Hal. 60.

⁵⁵ *Ibid.*,

⁵⁶ A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 60.

memandang diri masih bisa menahan tekanan tersebut, maka persepsi seseorang lebih ringan dari kemampuannya untuk menahannya, maka tekanan stres belum nyata. Akan tetapi apabila tekanan tersebut bertambah besar baik dari stresor yang sama atau dari stresor yang lain secara bersamaan, maka tekanan menjadi nyata, maka seseorang dapat kewalahan dan merasakan stres.⁵⁷

Lebih lanjut Taylor Shelley mengatakan bahwa tubuh anda mendadak tegang, mulut anda terasa kering, jantung berdetak lebih kencang, tangan anda mungkin sedikit gemeter, dan keringat dingin anda bercucuran, anda kesulitan berkonsentrasi dan pikiran anda kacau.⁵⁸

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan tahapan stres terbagi menjadi enam tahapan yang tingkatan gejalanya berbeda-beda di setiap tahapan. Stres pada tahap pertama membuat seseorang lebih bersemangat. Tahap kedua menunjukkan kelelahan, otot tegang, gangguan pencernaan. Tahap ketiga menunjukkan gejala seperti tegang, sulit tidur, badan terasa lesu, dan lemas. Tahap keempat dan kelima, pada tahap ini seseorang akan tidak mampu menanggapi situasi dan konsentrasi menurun dan mengalami insomnia. Tahap keenam, gejala yang muncul detak jantung meningkat, gemetar sehingga dapat pula mengakibatkan pingsan.

C. Stres Kerja

⁵⁷ Musradinur, "*Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*". Diakses pada tanggal 07Maret 2018 dari situs: <http://jurnal.ar-raniry.ac.id>.

⁵⁸ Taylor Shelley, *Psikologi Sosial...*, hal. 546.

1. Pengertian Stres Kerja

Bekerja kadang kala seseorang merasakan ketidak mampuan, ketidak nyaman, bosan, dan tertekan. Orang tersebut sebenarnya mengalami stres kerja. Stres kerja sebagai suatu kondisi di mana terdapat satu atau beberapa faktor di tempat kerja yang berinteraksi dengan pekerja sehingga mengganggu kondisi fisiologis dan perilaku. Menurut pendapat Azulfan Saam dan Sri Wahyuni mengatakan bahwa stres kerja adalah ketidakmampuan individu dalam memenuhi tuntutan-tuntutan pekerjaannya sehingga ia merasa tidak nyaman dan tidak senang.⁵⁹

Stres kerja dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara karakteristik kepribadian karyawan dengan karakteristik aspek-aspek pekerjaannya dan dapat terjadi pada semua kondisi pekerjaan yang dilakukan. Stres kerja timbul karena tuntutan lingkungan dan tanggapan pada setiap individu dalam menghadapi suatu permasalahan yang dapat berbeda-beda. Stres kerja di dalam organisasi perusahaan menjadi gejala yang penting untuk diamati sejak mulai timbulnya tuntutan untuk memperoleh efisiensi di dalam pekerjaan.

Stres kerja dikonseptualisasi dari titik pandang, yaitu stres sebagai stimulus, stres sebagai respon dan stres sebagai stimulus atau respon. Stres sebagai stimulus merupakan pendekatan yang menitikberatkan pada lingkungan. Lebih lanjut Nursalam mengatakan bahwa stres kerja sebagai suatu proses yang menyebabkan

⁵⁹ Azulfan Saam dan Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan...*, hal. 133.

orang merasa sakit, tidak nyaman atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja yang tertentu.⁶⁰

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan.

2. Gejala-gejala Stres Kerja

Perubahan perilaku terjadi pada diri manusia sebagai usaha mengatasi stress. Menurut Nursalam mengatakan bahwa gejala-gejala stres kerja dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori umum, yaitu stres biologis, stres psikologis, dan stres sosial.⁶¹

a. Stres Biologis

Stres biologis merupakan gejala awal yang bisa diamati, terutama pada penelitian medis dan ilmu kesehatan. Stres perubahan metabolisme tubuh, meningkatnya detak jantung dan pernapasan, peningkatan tekanan darah, timbulnya sakit kepala, serta yang lebih berat lagi terjadinya serangan jantung.

b. Stres Psikologis

Dari segi psikologis, stres dapat menyebabkan ketidakpuasan. Bukti menunjukkan bahwa ketika orang ditempatkan dalam pekerjaan

⁶⁰ Nursalam, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hal. 98.

⁶¹ *Ibid.*,

dengan tuntutan yang banyak dan saling bertentangan atau di mana ada ketidakjelasan tugas, wewenang, dan tanggung jawab pemegang jabatan, maka stres maupun ketidakpuasan akan meningkat.

c. Stres Sosial

Gejala stress yang berkaitan dengan perilaku meliputi perubahan dalam tingkat produktivitas, absensi, kemangkiran, dan tingkat keluarnya karyawan, juga perubahan dalam kebiasaan makan, merokok, dan konsumsi alkohol, bicara cepat, gelisah, dan gangguan tidur.⁶²

Sedangkan menurut Azulfan Saam dan Sri Wahyuni gejala stres kerja dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu gejala psikologi, gejala fisik, dan perilaku.⁶³

- a. Gejala psikologis seperti bingung, cemas, tegang, sensitif, mudah marah, bosan, tidak puas, tertekan, memendam perasaan, tidak konsentrasi, dan komunikasi tidak efektif.
- b. Gejala fisik seperti meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, meningkatnya ekskresi adrenalin, dan non adrenalin, gangguan lambung, gangguan pernapasan, gangguan kardiovaskuler, kepala pusing, migran, berkeringat, dan mudah lelah fisik.
- c. Gejala perilaku pada stres kerja antara lain mempengaruhi prestasi dan produktivitas kerja menurun, menghindari pekerjaan, bolos kerja, agresif,

⁶² *Ibid.*,

⁶³ Azulfan Saam dan Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan...*, hal. 133.

kehilangan nafsu makan, meningkat penggunaan minuman keras, bahkan perilaku sabotase.⁶⁴

Lebih lanjut menurut Azulfan Saam dan Sri Wahyuni mengatakan bahwa stres yang dialami seseorang mengakibatkan melemahnya penyediaan hormon adrenalin dan daya tahan tubuh. Jadi, bila seseorang mengalami stres kerja maka orang tersebut akan mudah sakit. Selain itu, produktivitas atau prestasi kerja menurun sehingga akan memberi dampak negatif terhadap unit atau perusahaan tempat orang tersebut bekerja.⁶⁵

Stres kerja dapat membuat seseorang menjadi gugup, merasakan kecemasan yang kronis, meningkatkan ketegangan pada emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik individu yang menurun. Selain itu, sebagai dari hasil adanya stres kerja karyawan mengalami beberapa gejala yang dapat mengancam dan mengganggu kinerjanya, seperti mudah marah dan agresif, tidak dapat rileks, emosi yang tidak stabil, sikap tidak mau bekerja sama, perasaan tidak mau terlibat, dan kesulitan dalam masalah tidur.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres kerja dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori umum, yaitu stres biologis, stres psikologis, dan stres sosial. Pengaruh stres kerja ada yang menguntungkan maupun merugikan bagi perusahaan. Namun, pada taraf tertentu pengaruh yang

⁶⁴ *Ibid.*,

⁶⁵ *Ibid.*,

menguntungkan perusahaan diharapkan akan memacu karyawan untuk dapat menyelesaikan pekerjaan dengan sebaik-baiknya.

3. Penyebab Stres Kerja

Menurut pendapat Azulfan Saam dan Sri Wahyuni mengatakan bahwa sumber stres kerja adalah kondisi pekerjaan, masalah peran, hubungan interpersonal, kesempatan pengembangan karir, dan struktur organisasi.⁶⁶ Kondisi pekerjaan yang berpotensi sebagai sumber stres kerja karyawan adalah sebagai berikut:

1. Kondisi kerja yang buruk, seperti ruang kerja yang sempit, tidak nyaman, panas, gelap, kotor, pengap, berisik, dan padat.
2. Kelebihan beban dikategorikan secara kuantitatif dan kualitatif. Kelebihan beban secara kuantitatif artinya beban atau volume pekerjaan tersebut mudah lelah dan tegang. Kelebihan beban secara kualitatif artinya pekerjaan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan karyawan sehingga ia merasa kesulitan menyelesaikannya yang menyita kemampuan kognitif dan teknis.
3. Pekerjaan yang tidak menantang, tidak lagi menarik bagi yang bersangkutan sehingga timbul kebosanan, ketidakpuasan dan ketidaksenangan.

⁶⁶ Azulfan Saam dan Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan...*, hal. 134.

4. Pekerjaan berisiko tinggi, artinya berbahaya bagi keselamatan seperti pekerja tambang, pekerja pertambangan minyak lepas.⁶⁷

Menurut pendapat Noviansyah dan Zunaidah mengatakan bahwa hal yang berpengaruh bagi karyawan sehingga mengalami stres adalah konflik kerja, beban kerja, waktu kerja, karakteristik tugas, dukungan kelompok, dan pengaruh kepemimpinan, dimana apabila pimpinan dapat bersikap bijak dan mendengarkan aspirasi dari karyawan kemungkinan karyawan yang mengalami stres dalam bekerja akan sedikit berkurang, walaupun ada faktor eksternal yang lain juga mempengaruhi stres karyawan.⁶⁸

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penyebab stres kerja disebabkan kondisi kerja yang buruk, kelebihan beban dikategorikan secara kuantitatif dan kualitatif, pekerjaan yang tidak menantang, tidak lagi menarik bagi yang bersangkutan sehingga timbul kebosanan, ketidakpuasaan dan ketidaksenangan, dan pekerjaan berisiko tinggi.

D. Perempuan Pekerja Publik dan Domestik

1. Peran Perempuan dalam Rumah Tangga

Pergeseran peran perempuan dari ranah domestik ke publik merupakan tanda penting dari perkembangan realitas sosial ekonomi, dan politik. Kesadaran

⁶⁷ *Ibid.*,

⁶⁸ Noviansyah dan Zunaidah, “Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Perkebunan Minanga Ogan Baturaja”. Diakses pada tanggal 03 Maret 2018 dari situs: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/Manajemen/article/view/22480/16584>.

perempuan semakin meningkat terhadap peran non domestik. Hal tersebut terlihat dari adanya pergeseran aktivitas perempuan yang bukan saja sebagai pelaksana terhadap pekerjaan rumah namun juga perempuan telah berperan dalam bidang ekonomi, sosial, politik, dan bidang-bidang lain di luar rumah tangga.

Menurut pendapat Jeiske Salaa mengatakan bahwa ibu rumah tangga adalah peranan seorang perempuan dalam dua bentuk, yaitu perempuan yang berperan di bidang domestik dan perempuan karier yang dimaksud dengan tugas domestik adalah perempuan yang hanya bekerja di rumah saja sebagai istri yang setia. Perempuan karier adalah apabila ia bekerja di luar, maupun bekerja secara profesional karena ilmu yang didapat atau karena keterampilannya.⁶⁹

Perempuan yang bekerja di ranah publik berlandaskan pada motivasi yang beragam. Pada kali pertama bekerja, alasan utama adalah untuk kepentingan ekonomi rumah tangga. Namun berikutnya ternyata mereka mendapatkan bahwa dengan bekerja kemandirian mereka dapat terasah. Perempuan bekerja juga belajar untuk menghadapi tantangan, baik sosial, ekonomi maupun budaya. Terakhir, perempuan bekerja dapat meningkatkan status sosialnya.

Klasifikasi peran perempuan, yaitu pertama pola peranan perempuan yang hanya ada pada pemenuhan kebutuhan semua anggota keluarga dalam rumah tangga. Kedua pola peranan perempuan yang dualistik yaitu peran dalam pekerjaan rumah

⁶⁹ Jeiske Salaa, "Peran Ganda Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Ekonomi Keluarga di Desa Tarohan Kecamatan Beo Kabupaten Kepulauan Talaud". Jurnal Holistik VIII, Juni 2015. Diakses pada tanggal 13 Januari 2018 dari situs: [situs: https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/7820](https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/7820).

tangga dan peran dalam pekerjaan mencari nafkah. Baik untuk pola pertama maupun pola kedua ternyata perempuan dituntut untuk berhasil dalam aspek domestik dan publik.⁷⁰

Peran perempuan berkaitan dalam kedudukannya dalam keluarga adalah sebagai ibu rumah tangga sebagai istri, pendidik anak, dan pengatur rumah tangga sedangkan peran wanita berkaitan dengan kedudukannya dalam masyarakat sebagai makhluk sosial yang berpartisipasi aktif.⁷¹ Pekerjaan ini meliputi penyediaan makanan atau memasak, menjaga kebersihan rumah, seperti mencuci, menyapu, mengepel, serta merawat anak-anak, orang sakit dan orang yang sudah tua, dan berjualan di sekitaran rumah.

Kaum perempuan terlibat dalam kerja produktif di dalam maupun di luar rumah. Perempuan bekerja lebih banyak terlibat dalam sektor ekonomi. Perempuan bekerja dalam sektor ekonomi terbagi menjadi beberapa golongan. Karakteristik dari kerja ini berbeda-beda dari satu budaya ke budaya lainnya, tetapi pada umumnya bisa digolongkan ke dalam empat kelompok, seperti kerja pertanian, perdagangan, kerja rumah tangga, dan kerja upahan.

Sedangkan menurut pandangan Sigit Ruswaningsih, keuntungan positif yang dapat dirasakan oleh perempuan bekerja adalah meningkatnya harga diri dan sikap

⁷⁰ Sigit Ruswaningsih, “*Aktivitas Domestik dan Publik Perempuan Kerja (Studi Terhadap Perempuan Pedagang Kelontong di Pekapuran Raya Banjarmasin)*”. *Jurnal Ilmiah Kajian Gender*, Desember 2016. Diakses pada tanggal 13 Januari 2018 dari situs: <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jat/article//34442/2545>.

⁷¹ Namora Lumanggo Lubis, *Psikologi Kespro Wanita Perkembangan Reproduksinya Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*, (Jakarta:Kencana Predana Group,2013), hal. 102.

terhadap diri sendiri, adanya kepuasan hidup dan berpandangan positif terhadap masyarakat, berkurangnya keluhan-keluhan fisik, dalam mendidik anak lebih kurang menunjukkan sikap otoriter dan keras, lebih memperhatikan penampilan, memiliki pengertian terhadap pekerjaan suami sehingga berdampak positif terhadap hubungan suami istri, dan mempunyai sikap positif terhadap pekerjaan dan penyesuaian pribadi dan sosial yang baik.⁷²

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pekerjaan sektor informal memang melekat pada perempuan. Sejumlah besar perempuan akan memilih sektor informal jika memang mereka harus bekerja untuk mendapa upah. Pada pekerjaan rumahan dengan sistem borongan yang banyak ditekuni oleh perempuan, tidak lepas dari nilai-nilai pembagian kerja menurut gender yang dilekatkan masyarakat pada perempuan. Perempuan dituntut untuk berperan di ranah domestik maka dengan menjadikan sistem kerja rumahan menjadi pilihan, mereka menganggap tepat dan cukup rasional. Mereka dapat melakukan tugas domestik dan produktif secara bersama-sama.

2. Ibu yang Bekerja di Sektor Publik dan Domestik

Kamus Besar Bahasa Indonesia, wanita berarti perempuan dewasa. Sedangkan karier berarti wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi, seperti berniaga,

⁷² Sigit Ruswaningsih, *Aktivitas Domestik...*, Diakses pada tanggal 13 Januari 2018 dari situs: <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jat/article//34442/2545>.

perkantoran, dan lain-lainnya.⁷³ Karier adalah pekerjaan yang memberikan harapan untuk maju. Karier selalu dikaitkan dengan uang dan kuasa.

Menurut pendapat Siti Muri'ah wanita karier berarti wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi, seperti bidang usaha, perkantoran, dan sebagainya dilandasi pendidikan dan keahlian, seperti keterampilan, kejujuran, dan sebagainya yang menjanjikan untuk mencapai kemajuan.⁷⁴

Arti kata pertama dari wanita karir, jelas berhubungan dengan pekerjaan yang menghasilkan uang. Kemudian arti yang kedua, lebih cenderung kepada pemanfaatan kemampuan jiwa atau karena adanya suatu peraturan, maka wanita memperoleh perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan, jabatan, dan sebagainya.⁷⁵ Ada wanita yang senang berkarier di luar rumah daripada di dalam rumah. Bagi mereka kehidupan yang aktif dan dinamis bukan saja menambah gairah hidup tapi merupakan energi untuk hidup.

Dengan kata lain bagi wanita-wanita ini tanpa kegiatan di luar rumah mereka akan kehilangan semangat hidup. Menurut pandangan Juli Andriyani, seperti api pada lilin yang semakin meredup, sebaliknya bila mereka dapat mengaktualisasi diri di luar rumah, mereka menjadi diri mereka yang terbaik dan ini berarti mereka bisa menjadi ibu rumah tangga yang lebih baik pula. Jika dipaksakan diam dalam rumah,

⁷³ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2008), hal. 372.

⁷⁴ Siti Muri'ah, *Nilai-nilai Islam dan Wanita Karier*, (Semarang: Rasail Media Group, 2011), hal. 32.

⁷⁵ Pandji Anoraga, *Psikologi Kerja...*, 121.

mereka tidak menjadi istri yang terbaik, menjadi diri mereka yang terbaik, menjadi ibu yang terbaik, dan hal ini akan berdampak pada keluarganya pula.⁷⁶

Bagi perempuan yang bekerja tekanan yang mereka dalam menghadapi lingkungan kerja dan lingkungan rumah tangga dapat membuat mereka menghadapi konflik. Perempuan bekerja dikarenakan dorongan untuk meningkatkan ekonomi rumah tangganya. Bagi perempuan yang bekerja di luar rumah jelas waktu yang digunakan akan terbagi. Sebagai akibatnya frekuensi bertemunya dengan anggota keluarga sangat terbatas, baik dengan suami maupun anak-anaknya.

Secara teoritis yang terpenting adalah kualitas bukan kuantitas, akibatnya jika terjadi suatu ketidakharmonisan dalam keluarga, seperti seringnya cekcok, perceraian, maupun anak-anaknya bermasalah maka yang dituding sebagai sumber kesalahan oleh masyarakat adalah karena isteri atau ibu jarang di rumah.

Di satu sisi perempuan dituntut untuk bertanggung jawab dalam mengurus dan membina keluarga secara baik, namun di sisi lain, sebagai seorang pegawai yang baik mereka dituntut pula untuk bekerja sesuai dengan standar kinerja dengan menunjukkan performen kerja yang baik. Wanita untuk peran tersebut terbagi dengan perannya sebagai ibu rumah tangga sehingga terkadang dapat mengganggu kegiatan dan konsentrasi di dalam pekerjaannya, sebagai contoh sulit menuntut lembur ataupun menugaskan wanita karir yang telah menikah dan punya anak untuk pergi keluar kota. Menurut pandangan Pandji Anoraga mengatakan bahwa masalah

⁷⁶ Juli Andriyani, *Coping Stress...*,

ibu yang bekerja di sektor publik dan di sektor domestik merupakan salah satu contoh kecil bahwa urusan keluarga dapat berpengaruh terhadap kegiatan-kegiatan para ibu dalam bekerja.⁷⁷

Berubahnya peran perempuan tersebut, pada awalnya menimbulkan dugaan adanya perubahan pola relasi dalam rumah tangga. Peran perempuan sebagai perempuan pekerja yang memiliki penghasilan sehingga membantu peran laki-laki yang pada pernikahan tradisional sebagai penghasil kebutuhan finansial keluarga, di duga membawa perubahan kepada peran laki-laki atau suami di dalam sebuah keluarga. Sedangkan menurut pandangan Yuni Nurhamida, mengatakan bahwa laki-laki yang istrinya bekerja, diduga akan lebih banyak terlibat dalam melakukan tugas-tugas rumah tangga dan pembagian kekuasaan dalam rumah tangga pun cenderung lebih egaliter, dalam pemaknaan perempuan memiliki power atau kekuasaan yang lebih dalam pengambilan keputusan berkaitan dengan keputusan-keputusan penting keluarga.⁷⁸

Beberapa kajian tentang marital power menduga bahwa pendapatan perempuan dapat meningkatkan kontrol perempuan dalam hal penggunaan uang dalam keluarga dan laki-laki merespon karir istri dengan melibatkan diri lebih banyak dalam pekerjaan. Namun demikian, cukup banyak hasil penelitian yang

⁷⁷ Pandji Anoraga, *Psikologi Kerja...*, 121.

⁷⁸ Yuni Nurhamida, *Power in Marriage...*, Diakses pada tanggal 06 Januari 2018 dari situs: <https://academicjournal.jarsi.ac.id/index.php/jurnalonline.psikologisis/article/view/45.pdf>.

menolak dugaan bahwa bertambahnya peran perempuan dari ibu rumah tangga penuh menjadi peran ganda diikuti peningkatan power ibu dalam keluarga.⁷⁹

Perubahan perempuan tersebut justru membawa dampak pada tuntutan peran yang berlebih pada perempuan di lingkungan rumah tangganya. Hal tersebut disebabkan oleh terbatasnya peran laki-laki dalam urusan rumah tangga, pengasuhan anak, dan perbedaan akses terhadap peningkatan karir pada perempuan, serta tidak fleksibelnya kebijakan dalam dunia kerja yang menyebabkan perempuan mengalami konflik peran di dalam rumah tangga.⁸⁰

Perempuan memiliki lebih dari satu peran dalam kehidupannya. Multi peran yang diemban oleh perempuan inilah yang menyebabkan munculnya aspek domestik dan aspek publik pada setiap kedudukan perempuan. Fakta yang umum dapat dilihat terutama pada perempuan yang sudah menikah. Dalam rumah tangga, perempuan adalah seorang istri, ibu, dan pengurus rumah tangga, juga seorang pekerja. Dalam peran-peran tersebut, perempuan akan memberikan perhatian sepenuhnya untuk kesejahteraan keluarga. Pada sisi lain perempuan juga dituntut untuk memberikan sumbangan lebih, tidak terbatas hanya sebagai pelayan suami, perawat anak, dan pengurus rumah tangga saja.

Bagi sebagian yang lain, masalah tentu bukan sekedar itu, karier juga merupakan karya yang tidak dapat dipisahkan dengan panggilan hidup. Orang

⁷⁹ Juli Andriyani, *Coping Stress...*,

⁸⁰ Yuni Nurhamida, *Power in Marriage...*, Diakses pada tanggal 06 Januari 2018 dari situs: <https://academicjournal.jarsi.ac.id/index.php/jurnalonline.psikologisis/article/view/45pdf>.

yang hidup sesuai dengan panggilan hidupnya akan menikmati hidup bahagia. Untuk panggilan itu, bukan hanya panggilan laki-laki saja, karena memang tidak ada perbedaan karya menurut jenis kelamin. Dewasa ini kesadaran akan kesejajaran gender semakin meningkat. Wanita telah banyak merambah kehidupan publik yang selama ini didominasi pria. Wanita telah banyak bekerja di luar rumah dan banyak di antara mereka menjadi wanita karier.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ibu yang bekerja di sektor publik dan domestik mengalami perubahan pola relasi dalam rumah tangga. Peran ibu sebagai perempuan pekerja yang memiliki penghasilan sehingga membantu peran laki-laki di rumah sebagai penghasil kebutuhan finansial keluarga, di duga membawa perubahan kepada peran ibu di dalam sebuah keluarga. Secara teori stres pada Ibu pekerja publik lebih tinggi dari pada ibu pekerja domestik.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.⁸¹

Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori belum didasarkan pada fakta-fakta yang diperoleh melalui pengumpulan data.

⁸¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 96.

Jadi, hipotesis dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang terbukti dengan data, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Hipotesis: I

H_0 : Tidak ada Perbedaan Tingkat Stres Antara Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Pekerja Domestik.

H_a : Ada Perbedaan Tingkat Stres Antara Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Pekerja Domestik.

Hipotesis: II

H_0 : Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik Lebih Tinggi daripada Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik.

H_a : Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik Lebih Tinggi daripada Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang berupa angka-angka dan dianalisis dengan menggunakan statistik.¹ Penelitian kuantitatif bertolak dari studi pendahuluan dari objek yang diteliti untuk mendapatkan yang betul-betul masalah.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian komparatif. Metode penelitian komparatif adalah penelitian di mana peneliti berusaha menentukan penyebab atau alasan untuk keberadaan perbedaan dalam perilaku atau status dalam kelompok individu.² Dengan kata lain, telah diamati bahwa kelompok berbeda pada beberapa variabel dan peneliti berusaha mengidentifikasi faktor utama yang menyebabkan perbedaan tersebut. Alasan kenapa peneliti menggunakan metode komparatif dalam penelitian ini, karena peneliti ingin melihat perbedaan tingkat stres

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 13.

²Emzir, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hal. 119.

antara dua kelompok ibu rumah tangga, satu ibu sebagai pekerja publik dan ibu pekerja domestik.

B. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh iburumah tangga pekerjapublikdanpekerja domestikdi Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues sebanyak 1000 orang.

Tabel 3.1 Jumlah Perempuan dewasa di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues

No	Kampung	Jumlah
1.	Atu Kapur	128
2.	Cane Baru	135
3.	Suri Musara	119
4.	Kenyanan	182
5.	Aih Selah	45
6.	Seneren	95
7.	Kuning Kurnia	53
8.	Remukut	150
9.	Tetinggi	93
	Jumlah	1000

Sumber data: kantor Camat pantan cuaca, Rekapitulasi Data Penduduk 13 Mei 2017

³Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun; Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 62.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁴Mengingat keterbatasan peneliti dalam hal waktu, pendanaan serta keterwakilan dan besaran jumlah populasi di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues yang dapat mempengaruhi penelitian secara signifikan, maka ditentukan sampel penelitian.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Metode dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu teknik penarikan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel dengan cara *Simple Random Sampling* di mana setiap iburumah tangga pekerjapublikdanpekerja domestikdi Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues memiliki kesempatan yang sama besar untuk terpilih menjadi responden.Dalam penelitian ini populasi yang dimaksud adalah iburumah tangga pekerjapublikdanpekerja domestikdi Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan rumus Taro Yamane.⁵Dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N.d^2 + 1}$$

⁴*Ibid.*, hal.81.

⁵Riduwan dan Akdon, *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*, (Bandung: Alfabeta, 2013),hal. 249.

Keterangan:

n = Jumlah sampel
 N = Jumlah populasi
 d² = Presisi yang ditetapkan 9,025%.⁶

Berikut penjelasannya:

$$n = \frac{1000}{(1000) \cdot (0,095)^2 + 1}$$

$$n = \frac{1000}{(1000) \cdot (0,009025) + 1}$$

$$n = \frac{1000}{9,025 + 1}$$

$$n = \frac{1000}{10,025}$$

$$n = 99,8$$

$$n = 100$$

Jadi jumlah responden dalam penelitian sebanyak 100 responden. Semua responden ini diharapkan mampu menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian ini. Teknik pemilihan sampel menggunakan random Sampilng. Random sampling adalah teknik pengambilan sampel secara acak dari anggota populasi untuk dijadikan

⁶*Ibid.*,

sampel.⁷ dari 100 sampel maka peneliti memilih 50 orang pekerja publik dari kesembilan kampung yang ada dikecamatan Pantan Cuaca, dan 50 orang pekerja domestik. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini adalah dari sembilan kampung maka masing-masing mengambil 50 orang untuk sampel ibu rumah tangga pekerja publik dan 50 orang untuk ibu rumah tangga pekerja domestik, dan cara penentuan sampel secara acak, mengambil siapa saja yang ada ditempat penelitian hingga sampel yang diinginkan sudah memenuhi.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik observasi dan angket, peneliti menggunakan instrumen penelitian sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan untuk mengamati perilaku subjek penelitian. Observasi adalah proses yang kompleks sebagai suatu proses yang tersusun dari proses biologis dan psikologis.⁸ Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan bila responden yang diamati tidak teralubesar.

⁷Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal.108

⁸Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 115.

Observasi digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan di mana peneliti tidak terlibat secara langsung di lokasi penelitian. Perhatian hanya berfokus pada bagaimana mengamati, mempelajari, dan mencatat fenomena yang diteliti. Observasi dalam penelitian ini berfokus pada perilaku sehari-hari ibu rumah tangga yang bekerja di sektor publik dan domestik di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues. Alasan kepada penelitian ini berfokus pada perilaku sehari-hari karena dalam penelitian ini peneliti ingin melihat perbedaan tingkat stres antara kedua ibu tersebut dari aktivitas yang mereka lakukan setiap hari.

2. Angket

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁹ Angket merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, angket juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Angket dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos atau internet.¹⁰

Angket dalam penelitian ini bersifat tertutup dan dibuat berjenjang mulai dari intensitas paling rendah sampai intensitas paling tinggi. Alat ukur menggunakan instrumen stres kerja dari Nursalam yang meliputi stres biologis, stres psikologis, dan

⁹Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 199.

¹⁰*Ibid.*,

stres sosial yang berisikan sebanyak 35 buah pernyataan.¹¹ Angket diberikan kepada ibu rumah tangga yang bekerja di sektor publik dan domestik di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues.

Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert dengan penjelasan.¹²

Tabel 3.2 Skala Likert

No	Skala Likerts	Keterangan Skala	Kode
1.	Selalu	SL	4
2.	Sering	SR	3
3.	Kadang-kadang	KK	2
4.	Tidak Pernah	TP	1

Instrumen Penelitian:

Penulis mengambil teori instrumen stres kerja dari Nursalam yang meliputi stres biologis, stres psikologis, dan stres sosial yang berisi sebanyak 35 buah pertanyaan.¹³

Tabel 3.3 Instrumen Skala Stres

Aspek	Indikator	Item
Stres Biologis	Prilaku	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13
Stres Psikologis	Mental	14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30
Stres Sosial	Prilaku	31,32,33,34,35

¹¹Nursalam, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2009), hal. 198.

¹²Nursalam, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan...*, hal.198

¹³*Ibid.*,

D. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Program statistik yang digunakan dalam pengelolaan dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS. Pengolahan yang diperoleh melalui angket sebagaimana adanya yang tampak dari hasil jawaban responden, diolah dengan melakukan analisis dari seluruh hasil jawaban responden. Teknik analisis data menggunakan uji t-test. Untuk menguji ketiga hipotesis dalam penelitian ini digunakan t-test satu sampel.¹⁴

Proses pengolahan data dalam penelitian ini dimulai dari Editing dari semua angket yang sudah dikumpulkan, untuk memastikan angket sudah terisi semua atau belum. Selanjutnya Tabulating ke Excel dengan melihat satu persatu dari angket yang sudah ada sampai ke seratus angket dimasukkan, setelah proses tabulasi selanjutnya dimasukkan ke program SPSS versi 23 dengan mengcopy data yang telah ditabulasi dengan analisis menggunakan Independents Sample Test. Dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan rumus:

- t = Nilai t yang dihitung
- \bar{x} = Nilai rata-rata
- μ_0 = Nilai yang Dihipotesiskan
- s = Simpanganbaku sampel
- n = Jumlah anggota sampel.¹⁵

¹⁴Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 250.

¹⁵*Ibid.*,

F. Sistematika Penulisan

Penulisan dalam skripsi ini dibagi menjadi lima bab, dengan sistematika sebagai berikut: Bab satu merupakan bab pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penjelasan istilah penelitian dan sistematika penulisan. Bab dua membahas tentang kajian pustaka tentang stres, ibu rumah tangga pekerja publik, dan ibu rumah tangga pekerja domestik. Bab tiga membahas tentang metodologi penelitian yang akan digunakan pada saat melakukan penelitian, seperti pendekatan dan metode penelitian, populasi, sampel, dan teknik pengambilan sampel, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan dan analisis data. Bab empat membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan, dan pada bab ini akan dituliskan tentang gambaran umum tentang perbedaan tingkat stres ibu rumah tangga pekerja publik dan pekerja domestik. Bab lima penutup membuat beberapa kesimpulan dari pembahasan-pembahasan sebelumnya dan yang terakhir dikemukakan saran-saran sebagai bagian akhir dari penelitian.

Sedangkan tata cara penulisan dan penyusunan skripsi ini berpedoman penuh pada buku panduan penulisan skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh 2013.¹⁶

¹⁶Julianto Saleh, dkk. *Panduan Penulisan Skripsi*, (Banda Aceh: fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2013), hal. 1-81.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kecamatan Pantan Cuaca merupakan salah satu Kecamatan yang ada di Kabupaten Gayo Lues, dengan luas wilayah 17. 623 Hektare atau 3,08 %. Jarak dari Kecamatan ke Kota Kabupaten 28 (km). Ibu Kota Kecamatan Pantan Cuaca adalah Kenyaran. Banyak jumlah Gampong di Kecamatan Pantan Cuaca adalah 9 gampong, yaitu Gampong Atu Kapur, Gampong Cane Baru, Gampong Suri Musara, Gampong Kenyaran, Gampong Aih Selah, Gampong Seneren, Gampong Kuning Kurnia, Gampong Remukut, dan Gampong Tetingi. ¹

Tabel 4.1 Jumlah Penduduk Kecamatan Pantan Cuaca menurut Gampong:

No	Gampong	Laki-laki	Perempuan anak & dewasa	Jumlah
1	Atu Kapur	255	245	500
2	Cane Baru	294	275	569
3	Suri Musara	246	240	486
4	Kenyaran	182	376	697
5	Aih Selah	96	87	183
6	Seneren	170	159	343
7	Kuning Kurnia	89	85	174
8	Remukut	259	291	550
9	Tetingi	163	155	318
	Jumlah	1520	3805	5325 orang

Sumber data: kantor camat pantan cuaca, Rekapitulasi Data Penduduk 13 Mei 2017

Mata pencaharian masyarakat tidak terlepas dari mata pencaharian pokok sebagai masyarakat agraris, yaitu bertani. Hasil-hasil pertanian itu menjadi

¹ *Sumber:* BAPEDA dan bagian pemerintahan umum Sekretariat Daerah Kabupaten Gayo Lues.

sumber kekayaan dan kemakmuran yang utama, yang dapat membawa kepada taraf kehidupan yang lebih baik.

Pada umumnya, hasil pertanian yang utama masyarakat daerah tersebut adalah Kopi, Padi, Tembakau, Cabe Rawit, Seri Wangi, dan Minyak Nilam, untuk memenuhi kebutuhan hidup. Penduduk Kecamatan Pantan Cuaca ada yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil, pedagang dan petani. Untuk lebih jelas mata pencaharian masyarakat di lokasi penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Keadaan Mata Pencarian Penduduk Kecamatan Pantan Cuaca

No	Mata pencarian	Frekuensi	Presentase (%)
1	Petani	1253	84,26
2	Wiras wasta	29	1,80
3	PNS/TNI/POLRI/HONORER	277	15.04
4	Lain-lain	-	-
	Jumlah	1556	100%

Sumber data: kantor camat pantan cuaca, Rekapitulasi Data Penduduk 13 Mei 2017

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa penduduk di Kecamatan Pantan Cuaca kebanyakan petani dengan jumlah prekuensi 1253 jiwa atau (84,26 %) lainnya bermata pencaharian pada sektor Wiras wasta, dan PNS. Ini menunjukkan bahwa masyarakat Kecamatan Pantan Cuaca masih banyak berprofesi sebagai petani.

Adapun struktur kepemimpinan di Gampong Kecamatan Pantan Cuaca dimulai dari Geuchik, Tgk Imum, dan Perangkat Desa.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Pantan Cuaca di sembilan Gampong yang ada dikecamatan tersebut. Penelitian ini mengambil sampel yang terdiri dari ibu rumah tangga pekerja publik dan ibu rumah tangga pekerja domestik, yang berjumlah masing-masing 50 orang. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala stres kerja milik Nursalam yang terdiri dari 35 aitem pertanyaan. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan t test melalui perangkat lunak SPSS dengan analisis *Independent sample test*.

Hasil uji statistik sebagai mana diperlihatkan pada tabel berikut:

Tabel.4.3 Hasil Analisis Data SPSS

Hasil Analisis Data Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Domestik

	Pekerjaan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tingkat_stress	IRT Publik	50	73.04	20.963	2.965
	IRT Domestik	50	105.14	18.702	2.645

Dari tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa, N merupakan jumlah sampel dalam penelitian ini 50 orang dari masing-masing ibu rumah tangga, *mean* merupakan nilai rata-rata dari kedua sampel 73.04 merupakan nilai rata-rata ibu rumah tangga pekerja publik, 105.14 merupakan nilai rata-rata dari ibu rumah tangga pekerja domestik.

Hasil Analisis Data Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Domestik Homogenitas Variansi.

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	T	Df

Tingkat_stress	Equal variances assumed	.861	.356	-8.080	98
	Equal variances not assumed			-8.080	96.751

Dari tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa pada kolom *Levene's Test for Equality of Variances* berfungsi sebagai uji persyaratan analisis yaitu uji homogenitas varians. Untuk menyatakan apakah kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen dengan melihat *P-Value*. Apabila nilai *P-Value* lebih besar dari taraf signifikansi pada $\alpha = 0,05$ maka varians dinyatakan homogen. Dari hasil analisis diperoleh koefisien *P-value* sebesar 0,356 yang berarti lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, varians dinyatakan homogen, selanjutnya dilakukan uji hipotesis.

Hasil Analisis Data Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Domestik

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Tingkat_stress	Equal variances assumed	.000	-32.100	3.973
	Equal variances not assumed	.000	-32.100	3.973

Hasil Analisis Data Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Domestik

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Tingkat_stress	Equal variances assumed	-39.984	-24.216
	Equal variances not assumed	-39.985	-24.215

Untuk menguji apakah terdapat perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga pekerja publik dan pekerja domestik dengan melihat besarnya koefisien *P-Value* pada kolom *t-test for Equality of Means* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien t_{hitung} sebesar 0,080 dengan koefisien *P-Value* sebesar 0,000 dan lebih kecil dari 0,05 maka dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres ibu rumah tangga pekerja publik dan pekerja domestik.

Untuk menentukan mana yang lebih tinggi tingkat stresnya dengan melihat besarnya nilai rata-rata. Nilai rata-rata ibu rumah tangga pekerja publik sebesar 73,04 dan nilai rata-rata ibu rumah tangga pekerja domestik sebesar 105,14 maka disimpulkan bahwa ibu rumah tangga pekerja domestik lebih tinggi tingkat stresnya dibandingkan ibu rumah tangga pekerja domestik.

Tabel 4.4. Hasil Analisis Data Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Domestik

t hitung	t table	Sig	Keterangan	Ibu Publik (mean)	Ibu Domestik (mean)
8.080	1.984	0,000	Sig < 0,05	73.04	105.14

Berdasarkan hasil analisis data di atas, menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} $8.080 > 1.984$ dan Sig 0,000. Berdasarkan hasil analisis uji t dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan skor stres ditinjau dari Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik

karena Sig (0,000) lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima (H_a).

Hasil analisis di atas juga menunjukkan bahwa *mean* ibu rumah tangga pekerja publik sebesar 73.04 atau 52%. 52% didapatkan dari hasil presentase $100 \times 73,04 = \frac{7304}{140} = 52\%$ adapun 140 adalah jumlah total keseluruhan aitem. sedangkan *mean* untuk ibu rumah tangga pekerja domestik adalah sebesar 105.14 atau 75 %. 75% didapatkan dari hasil presentase $100 \times 105.14 = \frac{10514}{140} = 75\%$. Hal ini menunjukkan bahwa yang banyak mengalami stres yaitu ibu rumah tangga pekerja domestik dibandingkan ibu rumah tangga pekerja publik, ini dapat dilihat dari hasil presentase yang sudah didapatkan dengan presentase ibu pekerja publik 52% dan presentase ibu pekerja domestik 75% ini menunjukkan ibu pekerja domestik lebih stres dari pada ibu pekerja publik.

2. Uji Hipotesis

1. H_0 : Tidak ada Perbedaan Tingkat Stres Antara Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Pekerja Domestik.

H_a : Ada Perbedaan Tingkat Stres Antara Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Pekerja Domestik.

Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini (H_a) diterima. Bahwa terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik berdasarkan hasil analisis statistik maka didapat t hitung $8.080 > 1.984$ dengan taraf Signifikansi (0,000) lebih kecil dari 0,05.

2. H_0 : Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik Lebih Tinggi daripada Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik.

H_a : Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik Lebih Tinggi daripada Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik.

Dari hasil analisis statistik didapat bahwa rata-rata tingkat stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik sebesar 73.04 (52%), sedangkan rata-rata tingkat stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik sebesar 105.14 (75%), maka rata-rata tingkat stres ibu rumah tangga pekerja Domestik lebih Tinggi daripada Ibu rumah tangga pekerja Publik yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data yang diperoleh oleh peneliti menunjukkan bahwa ada perbedaan stres ditinjau dari ibu rumah tangga pekerja publik dan ibu rumah tangga pekerja domestik. Dengan hasil presentase yang telah didapatkan ibu rumah tangga pekerja domestik lebih stres daripada ibu rumah tangga pekerja publik, dengan melihat presentasi ibu pekerja publik sebesar 52% sedangkan presentase ibu pekerja domestik sebesar 75%.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres pada ibu rumah tangga pekerja publik dan ibu rumah tangga pekerja domestik, dimana ibu rumah tangga pekerja domestik mempunyai tingkat stres dengan nilai (mean =105,14) dari pada yang ibu rumah tangga pekerja publik (*mean* =73,04), menunjukkan banyak ibu pekerja domestik yang mengalami stres dibandingkan dengan ibu pekerja publik. Hal tersebut dikarenakan banyak sumber stres yang

berpengaruh pada individu, tekanan-tekanan pada diri, berasal dari lingkungan rumah yang menimbulkan stres. Tekanan-tekanan yang dirasakan ibu rumah tangga pekerja domestik disebabkan karena rutinitas yang selalu mereka lakukan setiap hari menimbulkan rasa bosan, rasa tertekan dan menyalahkan diri sendiri, hal yang menyebabkan ibu rumah tangga lebih stres daripada ibu rumah tangga pekerja publik dikecamatan Pantan Cuaca.

Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga sendiri menjadi membuat ibu rumah tangga pekerja domestik setiap harinya harus melakukannya sendiri, karena untuk mengurus rumah tangga, mengurus suami sudah merupakan kewajiban yang harus mereka jalani.

Menghabiskan waktu dirumah setiap hari dengan pekerjaan yang sama hal ini menimbulkan kebosanan pada ibu rumah tangga pekerja domestik dikecamatan Pantan Cuaca, rutinitas ini yang setiap harinya dijalani yang menimbulkan rasa tertekan sebagai pemicu timbulnya stres pada ibu rumah tangga pekerja domestik.

Pekerjaan yang terlalu banyak dan menumpuk akan menimbulkan stres pada seorang individu, ketidak mampuan untuk mengatur waktu dalam bekerja inilah yang akan menimbulkan stres pada ibu rumah tangga pekerja publik dan domestik. Sebagaimana dijelaskan oleh Pirous Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri bahwa stres yang dialami pada ibu bekerja disebabkan karena kurangnya ibu untuk membagi waktu dalam pekerjaannya serta banyaknya tuntutan pekerjaan yang dijalani, tuntutan pekerjaan yang begitu banyak yang mengharuskan segalanya harus terselsaikan itu menjadi pemicu timbulnya stres.²

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.

Sedangkan faktor penyebab stres pada Ibu pekerja domestik karena banyak menghabiskan waktu didalam rumah mengatur rumah dan melakukan hal yang sama setiap hari akan menimbulkan stres pada ibu tersebut.

Stres pada ibu rumah tangga disebabkan karena, seorang ibu rumah tangga pekerja domestik memiliki berbagai macam pekerjaan dan tanggung jawab dalam kehidupan rumah tangganya. Ibu rumah tangga yang setiap harinya mengurus rumah tangga dari pagi hingga malam, dituntut untuk melakukan semua pekerjaan rumah tangga mulai dari mengatur rumah dan keuangan, mencuci dan menyetrika pakaian, berbelanja dan memasak, mengurus anak dan suami, membimbing dan mendidik serta guru di rumah bagi anaknya, banyaknya tuntutan pekerjaan yang harus dilakukan oleh ibu rumah tangga dalam setiap harinya sebagai tanggung jawab atas tututan peran yang dimilikinya, dapat menimbulkan stres. Hal ini hal yang membuat rasa tidak nyaman dan rasa bosan yang menimbulkan stres pada ibu rumah tangga pekerja domestik.

Sedangkan menurut Pirus Apreviadizy dan Ardiana Puspitacandri pemicu stres pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja biasanya terjadi karena aktivitasnya yang terbatas dan bersifat rutin di rumah.³

² Pirus Apreviadizy dan Ardiana Puspitacandri, "*Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja*"... Diakses pada tanggal 09 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/233>.

Sedangkan Ketut Ariyani, Kartika Putri dan Hildan Sudhana menjelaskan bahwa, stres yang dialami oleh seorang ibu rumah tangga terutama yang berkaitan 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. Seorang ibu rumah tangga harus terisolasi dari lingkungan diluar rumah ketika melakukan pekerjaan rumah tangganya. Melakukan kegiatan yang monoton yang dilakukan di dalam rumah sehari-hari dalam waktu yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko terjadinya stres dan dapat mempengaruhi fungsi yang baik sebagai ibu rumah tangga.⁴

Pirous Apreviadizy dan Ardiana Puspitacandri menjelaskan bahwa, perilaku bunuh diri merupakan salah satu bentuk penyelesaian yang dipilih seseorang untuk membebaskan diri dari stres. Fenomena dilapangan menunjukkan bahwa pelaku bunuh diri maupun percobaan bunuh diri yang banyak ditemui kasusnya adalah ibu rumah tangga tidak bekerja, fenomena ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga tidak bekerja lebih stres dibandingkan ibu bekerja.⁵

Kejadian ini menunjukkan bahwa stres ibu rumah tangga pekerja domestik lebih stres dari pada ibu rumah tangga pekerja publik, hal ini disebabkan karena

³ Pirous Apreviadizy dan Ardiana Puspitacandri, “Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja”... Diakses pada tanggal 09 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/233>.

⁴ Ketut Ariyani Kartika Putri dan Hilda Sudhana, “Perbedaan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga”. Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 1, No. 1, ISSN: 2354-5607, Juni 2013, Fakultas Psikologi, Universitas Udayana. Diakses pada tanggal 08 Januari 2018 dari situs: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/25052>.

⁵ Pirous Apreviadizy dan Ardiana Puspitacandri, “Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja”... Diakses pada tanggal 09 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/233>.

aktivitas yang monoton yang selalu dilakukan setiap hari, dapat menimbulkan stres pada ibu rumah tangga pekerja domestik. Ditambah lagi dengan tidak adanya dukungan dan kerja sama dari lingkungan keluarga hal ini dapat menjadi faktor lain yang dapat menimbulkan rasa bosan dan rasa menekan yang menjadi penyebab timbulnya stres pada ibu rumah tangga pekerja domestik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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 pekerja publik dan ibu pekerja domestik” dengan nilai $t\text{-hitung} = 8.080 > t\text{-tabel} = 1.984$ dengan $\text{Sig } 0,000 < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress banyak dialami ibu pekerja domestik dari pada ibu pekerja publik. Sehingga hipotesa H_a diterima yaitu ada perbedaan stres ditinjau dari ibu pekerja publik dan ibu pekerja domestik. Kesimpulan dari ke-2 hipotesis penelitian ini adalah:

1. Dari hasil hipotesis dalam penelitian ini dapat dikatakan terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik karena $t\text{ hitung } 8.080 > 1.984$ $\text{Sig } (0,000)$ lebih kecil dari $0,05$. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini H_0 ditolak H_a diterima.
2. Dari hasil hipotesis dalam penelitian ini didapat nilai rata-rata tingkat stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik sebesar 73.04 (52%), sedangkan rata-rata tingkat stres Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik sebesar 105.14 (75%), maka rata-rata tingkat stres ibu rumah tangga pekerja Domestik lebih Tinggi daripada Ibu rumah tangga pekerja Publik yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka saran yang dapat dipertimbangkan pelaksanaannya untuk ibu pekerja publik dan ibu pekerja domestik.

- a. Bagi ibu pekerja publik dan ibu pekerja domestik disarankan untuk melakukan berbagai coping stress, diantaranya dengan mencoba mendiskusikan dengan pasangan tentang masalah yang dirasakan, dan liburan dengan keluarga, untuk menghilangkan kebosanan.
- b. Bagi penelitian selanjutnya yang hendak ingin meneliti hal yang sama disarankan agar meneliti tentang coping stres untuk kedua ibu rumah tangga ini ibu rumah tangga pekerja publik dan ibu rumah tangga pekerja domestik di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Alih B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: Rajawali Pres. 2008.
- A. Aziz Alimul Hidayat. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Edisi 2. Surabaya: Salemba Medika. 2007.
- Azulfan Saam dan Sri Wahyuni. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2012.
- Depdikbud. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka. 2008.
- Emzir. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2011.
- Fattah Hanurawan. *Psikologi Sosial*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2015.
- Jeffri S. Nevid, Spencer A. Ratbus, dan Beverly Greene. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga. 2003.
- Luthan Fred. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Andi Offset. 2006.
- Maria Ulfah Kurnia Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan keluarga Berencana untuk Mahasiswa Bidan*, Jakarta Timur: CV. Trans Info Media, 2013.
- Namora Lumanggo Lubis, *Psikologi Kespro Wanita Perkembangan Reprodusinya Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*, Jakarta: Kencana Predana Group, 2013.
- Pandji Anoraga. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta. 1992.
- Riduwan dan Akdon. *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta 2013.
- Siti Muri'ah. *Nilai-nilai Islam dan Wanita Karier*. Semarang: Rasail Media Group. 2011.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2008.

Sugiyono. *Cara Mudah Menyusun; Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta. 2013.

Taylor Shelley. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana. 2009.

Zulyina Luk. A dan Siti Bandiyah. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medikal. 2011.

Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. 2009.

Julianto Saleh, dkk. *Panduan Penulisan Skripsi*, Banda Aceh: fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2013.

Jurnal:

Dinnul Alfian Akbar. *Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja*. An Nisa'a: Jurnal Kajian Gender dan Anak Volume 12, Nomor 01, Juni 2017, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs: <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/annisa>

Jeiske Salaa. *Peran Ganda Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Ekonomi Keluarga di Desa Tarohan Kecamatan Beo Kabupaten Kepulauan Talaud*. Jurnal Holistik VIII, Juni 2015. Diakses pada tanggal 13 Januari 2018 dari situs: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/7820>

Juli Andriyani. *Coping Stress pada Wanita Karier yang Berkeluarga*. Jurnal Al-Bayan, Vol. 21, No. 30, Desember 2014, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Ketut Ariyani Kartika Putri dan Hilda Sudhana. *Perbedaan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga*. Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 1, No. 1, ISSN: 2354-5607, Juni 2013, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana. Diakses pada tanggal 08 Januari 2018 dari situs: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/25052>

Idayanti Nursyamsi. *Pengaruh Kepemimpinan, Pemberdayaan, dan Stres Kerja Terhadap Komitmen Organisasi serta Dampaknya Terhadap Kinerja Dosen*. Jurnal Conference in Business, Accounting and Management, Desember 2012, Fakultas Ekonomi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Diakses pada tanggal 13 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.unissula.ac.id/handle/123456789/2663>

- Mochammad Satriyo dan Survival. *Stres Kerja Terhadap Burnout serta Implikasinya pada Kinerja*. Jurnal Manajemen dan Akuntansi, Vol. 3, No. 2, Agustus 2014, Fakultas Manajemen dan Akuntansi, Universitas Widyagama Malang. Diakses pada tanggal 13 Januari 2017 dari situs: <https://publising.Widyagama.ac.id/ejournal-V2/index.php/article/view/257>.
- Musradinur. *Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*. Jurnal Edukasi, Vol. 2, No. 2, Juni 2013, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs: <http://jurnal.ar-raniry.ac.id>.
- Noviansyah dan Zunaidah. *Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Perkebunan Minanga Ogan Baturaja*. Jurnal Manajemen dan Bisnis, Vol. 9 No. 18 Desember 2011, Fakultas Ekonomi Universitas Batu Raja. Diakses 03 Maret 2018 dari situs: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/Manajemen/article/view/22480/16584>.
- Pirous Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri. *Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja*. Jurnal Psikologi Tabularasa, Vol. 9, No. 1, April 2014, Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang. Diakses pada tanggal 09 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/233>.
- Rahmi Lubis dan Zuhdi Budiman. *Hubungan antara Stres Kerja dengan Kinerja Dosen di Universitas X*. Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, Vol. 9, No. 3, Januari 2014, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara. Diakses pada tanggal 13 Januari 2017 dari situs: <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/psikologia/article/view/10959>.
- Ria Oktarina, Diah Krisnatuti, dan Istiqlaliyah Muflikhati. *Sumber Stres, Strategi Koping, dan Tingkat Stres pada Buruh Perempuan Berstatus Menikah dan Lajang*. Diakses pada tanggal 03 Maret 2018 dari situs: <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jikk/article.viewfile/11555/9035>.
- Sigit Ruswaningsih. *Aktivitas Domestik dan Publik Perempuan Kerja (Studi Terhadap Perempuan Pedagang Kelontong di Pekapuran Raya Banjarmasin)*. Jurnal Ilmiah Kajian Gender, Desember 2016. Diakses pada tanggal 13 Januari 2018 dari situs: <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jat/article//34442/2545>.
- Yuni Nurhamida. *Power in Marriage pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga*. Jurnal Psikogenesis, Vol. 1, No. 2, Juni 2013, Fakultas Psikologis,

Universitas Muhammadiyah Malang. Diakses pada tanggal 06 Januari 2018 dari situs: <https://academicjournal.jarsi.ac.id/index.php/jurnalonline.psikologis/article/view/45pdf>.

Tabel.4.4 Hasil Analisis Data SPSS

Group Statistics

	Pekerjaan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tingkat_stress	IRT Publik	50	73.04	20.963	2.965
	IRT Domestik	50	105.14	18.702	2.645

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	Df
Tingkat_stress	Equal variances assumed	.861	.356	-8.080	98
	Equal variances not assumed			-8.080	96.751

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Tingkat_stress	Equal variances assumed	.000	-32.100	3.973
	Equal variances not assumed	.000	-32.100	3.973

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Tingkat_stress	Equal variances assumed	-39.984	-24.216
	Equal variances not assumed	-39.985	-24.215

No	STRES BIOLOGIS										STRES PSIKOLOGIS										STRES SOSIAL																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5	5	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
6	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
7	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
8	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
9	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
10	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
11	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
13	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
14	1	1	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
15	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
16	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
17	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
19	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
20	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
21	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
22	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
23	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
24	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
26	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
27	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
28	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
30	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
31	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
32	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
33	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
34	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
35	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
36	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
37	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
38	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
39	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
40	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
41	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
42	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
43	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
44	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
45	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
46	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
47	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
48	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
49	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
50	1	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Nama : _____
 No. : _____
 Tanggal : _____
 Kelas : _____
 Mata Pelajaran : _____
 Guru : _____
 Disetujui : _____
 Tanggal : _____

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		1	2	3	4
Stres Biologis					
1.	Saya merasa jantung berdebar saat bekerja				
2.	Merasa sakit perut/nyeri ulu hati saat bekerja				
3.	Merasa otot kaku saat/setelah bekerja (kaku leher)				
4.	Merasa frekuensi pernapasan meningkat				
5.	Merasa denyut madi meningkat				
6.	Makan secara berlebihan				
7.	Kehilangan nafsu makan				
8.	Perut terasa capek				
9.	Tangan terasa pegal				
10.	Betis terasa ngilu				
11.	Persendian terasa ngilu				
12.	Nyeri punggung				
13.	Nyeri pinggang				
Stres Psikologis					
14.	Merasa tertekan karena pekerjaan				
15.	Menyalahkan diri sendiri				
16.	Merasa tidak cocok dengan pekerjaan				
17.	Merasa kehilangan konsentrasi atau konensentrasi menurun				
18.	Mudah lupa				
19.	Merasa tidak cukup waktu untuk menyelesaikan pekerjaan				
20.	Menghindar dari masalah				
21.	Berganti-ganti rencana				
22.	Berpikir hal-hal kecil terlalu detail				
23.	Merasa tidak tertarik terhadap minat yang disukai				
24.	Merasa lambat terhadap situasi yang membahayakan				
25.	Kecewa terhadap hasil pekerjaan				
26.	Merasa jenuh dalam bekerja				
27.	Bingung dalam menghadapi masalah				
28.	Penurunan produktivitas kerja				
29.	Merasa tidak puas terhadap pekerjaan				
30.	Meninggalkan kerja				
Stres Sosial					
31.	Ketegangan dalam berinteraksi dengan teman sejawat				
32.	Ketegangan dalam berinteraksi dengan tim kesehatan lain				
33.	Mudah tersinggung				
34.	Mudah marah tanpa sebab yang berarti				
35.	Merasa tidak suka dengan pekerjaan				

Sumber : Nursalam (2009:98)

**PERBEDAAN TINGKAT STRES ANTARA IBU RUMAH TANGGA PEKERJA
PUBLIK DAN PEKERJA DOMESTIK
(Studi di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues)**

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan keadaan sehari-hari yang alami. Mohon untuk membaca tiap-tiap pernyataan dengan baik dan diminta untuk memberikan pendapat mengenai pernyataan tersebut dengan cara memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang tersedia.

I. Identitas Responden

- a. Lokasi Penelitian :
- b. Nama Responden :
- c. Pekerjaan :

II. Instrumen Stres Kerja

Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan responden dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom yang tersedia. Jumlah pernyataan sebanyak 35 pertanyaan pada setiap butir terdapat 4 (empat) pilihan jawaban.

Tabel 1. Keterangan Pilihan Jawaban

No	Skala Likerts	Keterangan Skala	Kode
1.	Selalu	SL	4
2.	Sering	SR	3
3.	Kadang-kadang	KK	2
4.	Tidak Pernah	TP	1

Sumber: Nursalam (2009:198)

Mohon untuk mengisi pertanyaan di bawah ini dengan sebenar-benarnya.



PEMERINTAH KABUPATEN GAYO LUES
KECAMATAN PANTAN CUACA
Jalan Blangkejeren – Takengon Km. 28 Kode pos 24654

Nomor : 300 / 211 / 2018
Lampiran : -
Hal : **Pemberian
Informasi Data**

Pantan Cuaca ,22 Juni 2018
Kepada :
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN
Ar- Raniry

di-

Banda Aceh

1. Berdasarkan Surat Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar- Raniry Banda Aceh Nomor : B.2781/Un.08/FDK.I/PP.00.9/05/2018 perihal pengantar Penelitian atas Nama Hapidah/140402117

2. Maka Camat Pantan Cuaca telah memberikan izin untuk mengumpulkan Data-data untuk keperluan Skripsi tentang : “ **Perbedaan Tingkat stres antara Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Pekerja Domestik** “ dari tanggal 18 s/d 24 Mei 2018 di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues kepada :

Nama : Hapidah
NPM : 140402117
Jurusan : Bimbingan Konsling Islam
Semester : VIII (Genap)

3. Demikian Surat Izin Penelitian ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergukan seperlunya


Camat

SALID,SPd,MM
Pembina IV/a
Nip.19730101200406 1 020



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7552548, www.dakwah.ar-raniry.ac.id

Nomor : B.2781/Un.08/FDK.I/PP.00.9/05/2018

Banda Aceh, 18 Mei 2018

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada
Yth, **Camat Kecamatan Pantan Cuaca**
Di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama /Nim : **Hapidah / 140402117**
Semester/Jurusan : **VIII / Bimbingan Konseling Islam**
Alamat sekarang : **Jl. Tgk. Dibrang II**

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul "*Perbedaan Tingkat Stres antara Ibu Rumah Tangga Pekerja Publik dan Pekerja Domestik (Studi di Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues).*"

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Wassalam

an, Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Lembaga,



RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Hapidah

Tempat/tgl lahir : Atu Kapur/ 18 November 1995

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Status Perkawinan: Belum Kawin

Kebangsaan : Indonesia

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat Asal : Gampong Atu Kapur, Kecamatan Pantan Cuaca, Gayo
Lues

Email : Hapidahalsa@gmail.com

Nama Orang Tua:

- a. Ayah : Alm Muhammadiyah Ali
- b. Ibu : Sahiri
- c. Pekerjaan : IRT
- d. Alamat : Gampong Atu Kapur, Kecamatan Pantan Cuaca, Gayo
Lues

Riwayat Pendidikan:

- a. SD Negeri Satu Pantan Cuaca, tahun lulus 2008
- b. SPM negeri Satu Pantan Cuaca, tahun lulus 1011
- c. SMA Negeri Satu Pantan Cuaca, tahun lulus 2014
- d. UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan komunikasi Jurusan Bimbingan
dan Konseling Islam, lulus tahun 2018

Penulis

Hapidah