

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kontribusi ibu terhadap pembangunan ekonomi saat ini dapat dilihat dari partisipasi mereka dalam angkatan kerja. Partisipasi ibu mencakup dua peran, yaitu peran tradisional dan peran transisi. Peran ibu dalam rumah tangga seperti halnya, peran istri, peran ibu, dan rumah tangga disebut dengan peran tradisional atau domestik. Sedangkan peran yang meliputi beberapa hal dan terjadi di luar kegiatan rumah tangga seperti halnya wanita yang bekerja, dan wanita sebagai manusia pembangunan disebut dengan peran transisi. Menurut Wibowo (2011) kemajuan ekonomi membuat pasar tenaga kerja Indonesia semakin sulit, dan konsekuensi dari kemajuan ini adalah meningkatnya status dan jumlah lowongan yang tersedia bagi ibu. Kemudian menurut Susana & Suhariyanto (2018) bekerja merupakan kegiatan ekonomi yang dilakukan oleh seorang individu dengan maksud dan tujuan untuk dapat membantu menghasilkan pendapatan atau keuntungan selama minimal 1 jam (tanpa adanya gangguan) untuk memenuhi kebutuhan individu tersebut.

Data yang diperoleh dari data Badan Pusat Statistik (2021) proporsi wanita yang sudah bekerja berusia 15 tahun ke atas adalah 1.820.436 orang pada saat yang sama, proporsi pekerja laki-laki yang berusia lebih dari 15 tahun lebih banyak dan hampir dua kali lipat lebih tinggi dibandingkan perempuan, yaitu sebanyak 2.916.979 orang. Saat Wanita sudah mulai memilih untuk berkarir, waktu yang digunakan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan keluarga akan menjadi lebih terbatas. Bila hal tersebut terjadi dalam kurun waktu yang lama, hal ini dapat mempengaruhi keintiman seorang ibu dengan suami dan anak-anak. Suami yang bekerja juga dijadikan salah satu syarat pemilihan sampel pada penelitian ini, dikarenakan jika suami yang tidak bekerja, berarti menandakan bahwasanya suami menggantikan pekerjaan rumah yang biasa dikerjakan oleh sosok ibu. Pada kelompok perempuan, pekerjaan utama dengan persentase tertinggi adalah bekerja. Namun, data yang diambil dari Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan bahwa

aktivitas domestik juga memiliki persentase yang cukup tinggi. Tabel di bawah ini menyajikan persentase ibu yang bekerja pada tahun 2021.

Tabel 1.1 Persentase Penduduk Berumur 15 Tahun ke Atas Menurut Jenis Kegiatan 2021

Jenis Kegiatan	Tahun	
	Februari 2021	Agustus 2021
Penduduk Berumur 0+ Tahun	135.170.572	135.847.578
Penduduk 15 Tahun ke Atas	102.719.623	103.400.058
Bekerja	52.498.135	51.787.209
Pengangguran	3.000.686	3.370.594
Sekolah	7.831.976	7.521.722
Mengurus Rumah Tangga	35.707.298	36.726.944
Pekerja Tidak Penuh	23.542.277	23.121.956
Paruh Waktu	19.475.944	19.052.885

Sumber: Badan Pusat Statistik (2021)

Data di atas menunjukkan bahwa persentase ibu yang bekerja mencapai angka 51.787.209. Hal itu menunjukkan bahwa semakin banyak wanita yang bekerja, maka akan semakin banyak pula wanita yang mampu memenuhi untuk dirinya sendiri, dan juga menunjukkan bahwa ketimpangan gender dalam angkatan kerja di pasar tenaga kerja semakin berkurang. Spence & Robbins (1992) menemukan bahwa wanita secara signifikan lebih mungkin merasa terdorong untuk bekerja, memiliki ketertarikan lebih untuk bekerja, mengalami lebih banyak stres kerja, dan mengalokasikan lebih banyak waktu untuk pekerjaan. Hasil kelompok penelitian menunjukkan bahwa wanita lebih rentan terhadap beberapa karakteristik *workaholic*, mungkin karena lingkungan kerja yang lebih kompetitif dan ekspektasi yang lebih tinggi yang diberikan kepada mereka untuk dapat berhasil di tempat kerja. Hal ini menunjukkan bahwa ibu lebih berpeluang untuk memasuki dunia kerja. Namun, hal ini tidak sepenuhnya membuahkan hasil positif bagi ibu. Semua orang stres di tempat kerja, termasuk wanita yang bekerja (Azkiyati, 2018). Namun menurut Handayani (2015) Ketika ibu berkomitmen untuk bekerja dan tahu bagaimana memadukan pekerjaan dan keluarga dengan baik, maka akan sangat bermanfaat bagi banyak pihak, baik di dalam keluarga maupun di perusahaan

tempat mereka bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa ibu dapat terus memainkan peran yang seimbang sebagai ibu profesional dan ibu rumah tangga.

Peran ganda dalam penelitian ini dikonseptualisasikan sebagai seorang ibu yang menjalani dualisme budaya, yang memiliki konsep rumah dan lingkungan sosial yang dilakukan untuk membantu memenuhi kebutuhan sehari-hari bukan berperan ganda karena bercerai atau suami meninggal. Menurut Sulistriyanti (2015) faktor yang mempengaruhi ibu untuk bekerja salah satunya adalah faktor ekonomi. Pemenuhan kebutuhan ekonomi ini dapat berupa kebutuhan sandang dan pangan. Seperti halnya membeli popok dan susu untuk kebutuhan anak, atau membeli pakaian dan seragam untuk anaknya bila anaknya memasuki umur yang siap untuk sekolah. Serta kebutuhan ekonomi lainnya seperti membayar beberapa cicilan. Selain faktor ekonomi, yang mendorong ibu untuk bekerja diluar rumah, di perkotaan tampak kecenderungan bahwa ibu berperan sebagai pencari nafkah tambahan didorong oleh faktor sosial dan psikologis. Beberapa faktor inilah yang akhirnya memutuskan wanita untuk turut andil dalam dunia pekerjaan. Namun, ibu yang bekerja tidak selamanya dapat memenuhi acara keluarga yang sudah direncanakan karena terkadang ada tugas dari kantor yang waktunya bertepatan dengan hari bersama keluarga. Seperti halnya ketika *weekend* atau hari libur yang masih mewajibkan seorang ibu harus tetap bekerja. Hal ini dapat menimbulkan masalah bagi ibu yang bekerja untuk memutuskan hal-hal yang lebih penting dan apa yang harus dikorbankan.

Tantangan yang sering dihadapi ibu bekerja adalah kemampuan mengatur waktu antara pekerjaan dan rumah. *Time management* atau manajemen waktu menurut Gea (2014) adalah suatu hal yang berkaitan dengan merencanakan hari atau waktu untuk melakukan apa yang harus dilakukan seefisien mungkin. Dasar dari manajemen waktu adalah bagaimana orang mengatur waktu mereka. Menurut Juliawati (2016) manajemen waktu adalah pengoptimalisasian penggunaan waktu yang dimiliki individu termasuk dalam hal waktu luang, dengan menggunakan manajemen waktu ini berarti pekerjaan yang akan dilakukan akan lebih efisien dan sehat. Dalam satu hari terdapat 24 jam, di mana jika dialokasikan dalam satu minggu menjadi 168 jam. Waktu yang ideal untuk tidur atau istirahat dalam sehari adalah 8 jam, di mana jika dialokasikan dalam satu minggu berarti ibu harus

memiliki waktu istirahat 56 jam. Akhir tahun 2019 dan awal tahun 2020 menjadi cerita penting karena saat itu masa pandemi global SARS CoV atau yang biasa disebut dengan virus Corona atau Covid19. Dikarenakan dampak dari *pandemic* Covid-19 banyak perusahaan atau instansi yang mengharuskan *Work From Home* (WFH). Menurut Fajar (2020) Kegagalan untuk mempersiapkan seseorang untuk perubahan serius dalam kehidupan sosial dan proses komunikasi yang disebabkan oleh WFH dapat menyebabkan perasaan tegang dan stres. Stres, ketegangan, dan perubahan perilaku individu selama WFH dapat bervariasi, seperti halnya kebisingan, gangguan yang sering kali dihadapi ibu saat diharuskan untuk WFH adalah pada waktu yang seharusnya digunakan untuk bekerja justru diharuskan untuk tetap mengurus rumah tangga dan mengurus anak. Selain gangguan, beban pekerjaan yang semakin menumpuk sepanjang waktu juga didapatkan ketika WFH. Menurut Dian Utami, *et al* (2021) menyebutkan bahwa paling banyak pekerja mengalami tingkatan normal yaitu sebanyak 45,3%. Sedangkan sebanyak 21,7% pekerja yang melaksanakan work from home di DKI Jakarta yang mengalami stres ringan. Adapun stres sedang pada pekerja yang melaksanakan work from home di DKI Jakarta terdapat sebanyak 17,0%. Stres berat pada pekerja yang melaksanakan work from home di DKI Jakarta terdapat sebanyak 10,4%. Sedangkan pada tingkat sangat berat sebanyak 5,7% pekerja yang mengalami stres kerja. Ibu yang bekerja harus dapat bersenang-senang sebanyak mungkin, baik dirumah maupun di tempat ia bekerja. Hal ini karena ibu yang bekerja menyadari bahwa mereka harus menjadi ibu yang bijaksana dan sabar saat membimbing dan mengasuh anak-anaknya. Selain itu ibu juga harus tetap menjadi istri yang baik bagi suaminya dan menjadi ibu rumah tangga yang pandai dan cekatan untuk mengurus segala hal dan kebutuhan urusan rumah tangga. Bukan hanya harus berperan baik untuk keluarganya ibu yang bekerja juga diharuskan untuk dapat bertanggungjawab atas semua pekerjaan yang telah dipercayakan padanya, sehingga harus dikerjakan dengan baik. Sementara itu, secara eksternal ibu bekerja memiliki idealisme menjalankan kedua peran secara imbang.

Ketika ibu pada akhirnya mengorbankan salah satu pilihan yaitu keluarga dan lebih memilih bekerja atau harinya bersama keluarga, ini akan menyebabkan stres kerja pada ibu. Hariandja (2002:306), menyebutkan terdapat 3 aspek indikator stres

kerja, di antaranya adalah fisik yang meliputi detak jantung, tekanan darah, sakit kepala dan lain-lain, psikologis yang meliputi cepat marah, kegelisahan kerja dan lainnya, dan yang terakhir adalah gangguan perilaku, yang meliputi sulit tidur, merokok, berbicara tidak tenang dan lainnya. Pekerja yang diharuskan bekerja terlalu lama dan terlalu keras serta memiliki banyak tugas akan merasa lebih stres (Taylor, 2015). Merasa kekurangan waktu untuk keluarga, dan terkadang mungkin merasa belum menjadi seorang ibu yang baik bagi anaknya dan istri yang baik bagi suaminya.

Ibu yang bekerja seringkali merasa tidak punya waktu untuk berkomunikasi dan berinteraksi bersama suami, anak-anaknya, bahkan untuk dirinya sendiri. Munandar (2008) menjelaskan bahwa stres di tempat kerja adalah keadaan negatif, dimana keadaan tersebut mengarah pada penyakit fisik dan mental atau mengarah pada perilaku yang menyimpang. Stres dapat memiliki gejala umum seperti somnabulisme (insomnia), merokok berat, minum minuman keras dengan jumlah banyak, gelisah, lekas marah, gelisah, sulit berkonsentrasi saat membuat keputusan, dan kelelahan yang berkepanjangan. Menurut Akbar (2017) stress dianggap sebagai istilah yang negatif dan stress ini diyakini muncul dikarenakan oleh suatu hal yang buruk, tetapi hal ini tidak selalu muncul karena stres yang dimaksud adalah stres kerja, artinya suatu bentuk interaksi individu dengan lingkungan. Konflik antara pekerjaan dan keluarga sering menimbulkan stres kerja, hal ini dikarenakan ketika hal-hal yang menyangkut pekerjaan dan kehidupan keluarga tidak dapat dipisahkan, dan individu sering kali dipaksa untuk mengurangi waktu mereka di tempat kerja dan mencurahkan lebih banyak waktu untuk keluarga mereka. Ibu bekerja seringkali dihadapi oleh situasi yang sulit, dan hal ini menempatkan mereka di antara kepentingan keluarga dan kebutuhan untuk bekerja. Sehingga muncul anggapan bahwasannya wanita yang ideal adalah wanita yang memiliki kemampuan sempurna untuk mengelola waktu dan harus menjadi *super mom* untuk mengisi ranah nah domestik dan publik.

Menurut Susana & Suhariyanto (2018) meskipun ketentuan Pasal nomor 1 angka nomor 1 Kepmenakertrans No. KEP 102/MEN/VI/2004 mengenai sistem waktu kerja memberikan batasan waktu kerja yaitu 40 (empat puluh) jam dalam 1 (satu) minggu, namun kenyataannya di lapangan masih banyak ditemukan individu

khususnya ibu yang bekerja melebihi 40 jam dalam 1 minggu yang menunjukkan persentase sebesar 44,49%. Menurut Badan Pusat Statistik (2021) bila dilihat berbagai provinsi yang ada, jumlah persentase paling besar jumlah ibu yang bekerja lebih dari 40 jam per minggu adalah DKI Jakarta, dimana DKI Jakarta memiliki jumlah persentase sebesar 57,41%.

Teori dan data yang sudah disampaikan sebelumnya menunjukkan bahwa ketika ibu juga turut andil dalam peran transisi maka baik seorang ibu rumah tangga sekaligus wanita karir, harus dapat membagi waktunya secara adil atau dapat memajemen waktunya secara baik dan benar, dengan kata lain mereka memiliki peran ganda. Agar dapat terhindar dari stres kerja dan tetap dapat berkumpul bersama keluarga. Karena data yang ada menunjukkan bahwa ibu yang bekerja melebihi jam batas waktu kerja yang tertinggi ada di provinsi DKI Jakarta. Peran ganda dalam penelitian ini dikonseptualisasikan sebagai seorang ibu yang menjalani dualisme budaya, yang memiliki konsep rumah dan lingkungan sosial yang dilakukan untuk membantu memenuhi kebutuhan sehari-hari bukan berperan ganda karena bercerai atau suami meninggal. Ketika pekerja dituntut untuk bekerja melebihi kapasitasnya maka nantinya pekerja akan mengalami stres kerja yang ditandai dengan sulit tidur dan sakit kepala. Berdasarkan pemaparan dan urgensi permasalahan tersebut, penelitian ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan stres kerja. Oleh karena itu peneliti berfokus meneliti hubungan manajemen waktu dengan stres kerja pada ibu peran ganda.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. *Work from home* ataupun *work from office* sama-sama membuat ibu stres karena pembagian waktu antara keluarga dan pekerjaan.
2. Faktor pemenuhan ekonomi yang mendorong ibu ikut mengambil peran transisi.
3. Sedikitnya waktu yang mereka gunakan untuk keluarga.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah yang teridentifikasi, peneliti membatasi penelitian ini pada wanita yang bekerja, menikah, memiliki anak, dan suami yang bekerja.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, rumusan masalah bagi penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan manajemen waktu dengan stres kerja pada ibu peran ganda?”.

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun kegunaan tersebut antara lain:

1. Kegunaan Teoritis
 - Menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait dimasa mendatang.
 - Memberikan informasi dan pengetahuan terkait stres kerja dengan manajemen waktu pada ibu peran ganda.
2. Kegunaan Praktis
 - Bagi keluarga khususnya ibu dapat meminimalisir kerja lembur (melebihi batas maksimal jam kerja) agar terhindar dari konflik keluarga yang disebabkan oleh stres kerja.
 - Bagi masyarakat dapat mengetahui kemampuan manajemen waktu dalam bekerja agar tetap dapat berkomunikasi dengan keluarga dan terhindar dari stres kerja.
 - Bagi pemerintah sebagai bahan masukan dalam rangka upaya mengurangi pekerja wanita yang melewati batas maksimal jam kerja.
 - Bagi Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (PKK), dapat menjadi sumbangan pemikiran atau referensi bagi mahasiswa PKK yang akan melakukan penelitian selanjutnya.
 - Bagi Universitas Negeri Jakarta, dapat menjadi referensi dan sumbangan mahasiswa yang akan melakukan penelitian terkait manajemen waktu dan stres kerja.