



Aisyah Ratnaningtyas¹
 Estu Diniyati²
 Safitri³

HARDINESS DAN STRES PARA IBU BEKERJA DI SEKTOR INDUSTRI PROVINSI BANTEN

Abstrak

Provinsi Banten dikenal juga sebagai daerah industri yang memiliki jumlah pekerja wanita yang tidak sedikit terutama yang berstatus sebagai seorang ibu pekerja. Peran sebagai pekerja dan sebagai seorang ibu, menjadikan mereka menghadapi berbagai persoalan yang dapat menyebabkan mereka mengalami stres. Kondisi tersebut menuntut mereka untuk dapat tampil kuat, optimis atau yang disebut dengan *hardiness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dan stres. Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional non eksperimental dan menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 100 orang. Alat ukur *hardiness* terdiri dari 14 aitem dengan koefisien reliabilitas (α) 0,899, dan alat ukur stres terdiri dari 28 aitem valid untuk stres dan koefisien reliabilitas (α) 0,914. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson product moment*, diperoleh hasil nilai sig 0,006 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi -0,271. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *hardiness* dengan stres pada ibu bekerja di sektor industri.

Kata Kunci: Hardiness, Stres, Ibu Bekerja.

Abstract

Banten Province is also known as an industrial area which has a large number of female workers, especially those with the status of working mothers. Their roles as workers and as mothers make them face various problems that can cause them to experience stress. This condition requires them to appear strong, optimistic or what is called *hardiness*. This research aims to determine the relationship between *hardiness* and stress. This research is quantitative, non-experimental correlation and uses *purposive sampling* with a total of 100 respondents. The *hardiness* measuring instrument consists of 14 items with a reliability coefficient (α) of 0.899, and the stress measuring instrument consists of 28 valid items for stress and a reliability coefficient (α) of 0.914. Based on the results of the Pearson product moment correlation test, the results obtained were a sig value of 0.006 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of -0.271. These results can be concluded that the hypothesis in this study is accepted, namely that there is a negative and significant relationship between *hardiness* and stress in working mothers at industrial area.

Keywords: Hardiness, Stress, Working Mothers

PENDAHULUAN

Mengacu pada Undang-Undang Pernikahan (1974), suami mempunyai kewajiban melindungi isterinya dan memenuhi segala kebutuhan rumah tangganya, dan isteri mempunyai kewajiban mengatur urusan rumah tangga. Artinya, suami bukan hanya sekedar wali, namun juga mempunyai kewajiban untuk memenuhi kebutuhan finansial keluarga, menyediakan tempat tinggal yang layak bagi keluarga dan menjamin keluarga tidak kelaparan. Sedangkan Istri bertanggung jawab atas pekerjaan rumah, mengatur keuangan rumah tangga, mendidik, dan mengasuh anak. Namun kenyataannya saat ini, bukan hanya suami yang bertanggung jawab memenuhi kebutuhan rumah tangga, banyak juga istri yang bekerja untuk melengkapi

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
 email: aisyah.ratnaningtyas@esaunggul.ac.id, diniyati@gmail.com, safitri@esaunggul.ac.id

kebutuhan rumah tangga. Seiring berjalannya waktu, tujuan perempuan untuk terus bekerja mungkin tidak hanya berasal dari fokus pada pemenuhan kebutuhan, namun juga dari cita-citanya.

Kondisi tersebut terlihat dari data Badan Pusat Statistik, pada tahun 2022 jumlah tenaga kerja perempuan mencapai 52,74 juta pekerja (DataIndonesia, 2023). Jumlah ini merupakan 50,08% dari total perempuan yang memilih untuk bekerja dibandingkan mengurus rumah tangga, sekolah dan lain sebagainya dengan status pekerjaan terbanyak adalah sebagai buruh/karyawan/pegawai. Data tersebut menunjukkan bahwa saat ini Perempuan Indonesia sudah banyak yang memilih untuk bekerja. Kemudian, jika ditinjau dari status perkawinan, persentase perempuan bekerja yang berstatus menikah diperkotaan maupun di pedesaan memiliki persentase yang lebih besar dibandingkan yang berstatus belum menikah yaitu sebesar 65,35% di perkotaan dan 73,88 % di pedesaan (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2022).

Banten sebagai provinsi yang dikenal sebagai salah satu daerah industri dimana banyak perusahaan-perusahaan industri yang beroperasi, tidak terlepas dari tenaga kerja perempuan. Kondisi tersebut sejalan dengan data dari Badan Pusat Statistik Banten (2023) yang mengatakan bahwa sektor yang paling banyak menyerap tenaga kerja adalah sektor Industri pengolahan yaitu sebesar 20,99% dari seluruh tenaga kerja di Banten atau sebanyak 1,18 juta pekerja dan sebanyak 448,4 ribu tenaga kerja adalah perempuan.

Sebagai tenaga kerja, waktu kerja yang dijalankan setiap tenaga kerja diatur dalam UU No 35 tahun 2021, rata-rata jam kerja mereka yaitu 6-8 jam per hari atau 40 jam dalam seminggu, sedangkan waktu lembur adalah 7-8 jam sehari atau lebih dari 40 jam seminggu. Sementara pada tahun 2021, Provinsi Banten pernah menduduki peringkat ketiga dengan persentase tenaga kerja perempuan yang bekerja lebih dari 40 jam sebanyak 40,78% (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2022). Mengacu pada data tersebut, maka dapat diperkirakan bahwa tenaga kerja perempuan di Provinsi Banten memiliki waktu yang cukup terbatas untuk dapat membagi waktu dalam menjalankan perannya di rumah sebagai seorang istri dan juga sebagai seorang ibu.

Dikatakan oleh Temitope (2015), perempuan yang sudah menikah dan memiliki anak, juga melakukan pekerjaan rumah tangga dan sebagai karyawan dapat disebut ibu bekerja. Sebagai seorang ibu bekerja dituntut untuk dapat menjalankan beberapa peran sekaligus yaitu peran sebagai seorang karyawan, peran sebagai ibu dan peran sebagai peran sebagai istri. Misalnya saja sebagai seorang karyawan, ibu dituntut untuk dapat menyelesaikan pekerjaannya sesuai keinginan perusahaan, mengikuti training wajib di luar jam kerja, mengikuti kegiatan-kegiatan wajib perusahaan, dan juga terikat oleh peraturan perusahaan seperti lembur wajib dan target perusahaan. Kemudian sebagai seorang istri dan seorang ibu, ibu bekerja dituntut untuk dapat mengatur urusan rumah tangga, seperti pekerjaan domestik sehari-hari, mengasuh dan mendidik anak, juga mengatur finansial keluarga. Adakalanya peran ibu bekerja tersebut dibutuhkan secara bersamaan dalam satu waktu, sehingga terjadi tarik menarik antar peran. Kondisi tersebut yang dapat menyebabkan tuntutan yang dimiliki oleh seorang ibu bekerja menjadi lebih berat mereka rasakan yang akhirnya dapat memunculkan stres pada ibu bekerja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti dari University of Manchester dan University of Essex, persentase terkait stres kronis pada ibu bekerja yang memiliki anak dan bekerja penuh waktu 40 persen lebih tinggi dibandingkan dengan ibu bekerja yang tidak memiliki anak juga bekerja penuh waktu. Hasil ini diperoleh dari data sekitar lebih dari 6.000 orang yang dikumpulkan oleh The UK Household Longitudinal Study (Kusumawardhani, 2019). Artinya adalah ibu bekerja yang memiliki anak dengan jam kerja tetap memiliki lebih banyak tuntutan yang berpeluang menjadi sumber stres dibandingkan ibu bekerja yang tidak memiliki anak yang bekerja dengan jam kerja tetap.

Fakta lainnya yaitu menurut Health and Safety Executive, wanita menderita tingkat stres terkait pekerjaan lebih tinggi daripada pria. Sekitar 272.000 wanita melaporkan stres terkait pekerjaan rata-rata selama tiga tahun terakhir jika dibandingkan dengan 200.000 pria, yang berarti bahwa wanita 1,4 kali lebih berpeluang menderita stres, kecemasan, dan depresi (The Guardian, 2016). Hal ini berarti bahwa wanita termasuk ibu bekerja lebih berpeluang untuk menderita stres daripada laki-laki. Selain itu, pada penelitian Apreviadizy & Puspitacandri

(2014) yang membandingkan stres yang terjadi pada ibu bekerja dengan ibu yang tidak bekerja, dengan hasil terdapat perbedaan antara stres yang dialami oleh ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dengan stres lebih banyak dialami oleh ibu bekerja dibandingkan ibu tidak bekerja. Ibu bekerja cenderung lebih banyak mengalami stres dari banyak sumber seperti tekanan dari diri ibu, komunitas sosial ibu, atau bersumber dari pekerjaan, sedangkan pada ibu tidak bekerja hanya bersumber dari lingkungan rumah tangga yang bersifat rutin dengan aktivitas yang terbatas.

Meskipun demikian, ada pula beberapa ibu pekerja yang mampu menjalankan berbagai peran tersebut dengan baik sehingga mereka tidak merasa tertekan. Nampaknya ibu bekerja yang merasa tertekan atau tidak ketika menjalankan berbagai peran tersebut, tergantung dari karakteristik kepribadian yang dimiliki oleh mereka. Salah satu kepribadian yang dimaksud adalah bagaimana mereka mampu menghadapi hal-hal yang dapat menimbulkan stres dan mempersepsikannya dengan positif sehingga tetap bertahan dalam situasi yang menekan, atau dikenal dengan sebutan *hardiness*. Ibu bekerja yang memiliki *hardiness*, ia tidak melihat tuntutan-tuntutan dari berbagai perannya sebagai beban, tetapi akan menganggapnya sebagai tantangan serta mempunyai keyakinan, tidak mudah menyerah dan mampu mencapai tujuannya walau harus melewati perjuangan yang cukup berat.

Stres yang terjadi secara terus menerus dapat menimbulkan beberapa dampak, diantaranya ibu bekerja menjadi lebih mudah melampiaskan stres kepada anak dan suami di rumah yang dapat berujung dengan pertengkaran, depresi, perceraian, hingga mengakhiri hidup. Oleh karena itu perlu adanya kajian yang dapat mencari aspek yang dapat berkaitan dengan upaya meminimalisir stres yang dialami oleh para ibu bekerja.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk melihat keterkaitan *hardiness* dengan stres yang dialami oleh para ibu bekerja. Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara *hardiness* dengan stres pada ibu bekerja.

METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional non eksperimental. Pada penelitian ini, populasi yang ditetapkan adalah tenaga kerja perempuan di sector Industri di Provinsi Banten dengan jumlah 448.400 orang. Sedangkan teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *non probability sampling*, dengan metode *purposive sampling* yang memiliki kriteria yaitu ibu bekerja yang bekerja pada sektor industri di daerah Provinsi Banten dan tinggal bersama suami dan anak. Untuk jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan perhitungan rumus Slovin, yaitu berjumlah 100 orang ibu bekerja.

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu alat ukur stres yang mengacu pada teori dari Sarafino dan Smith, (2014) dan alat ukur *hardiness* yang mengacu pada teori Kobasa (1979). Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas, didapati hasil bahwa untuk alat ukur stres terdiri dari 28 aitem yang valid dari 31 aitem dengan rentang nilai $r = 0,350 - 0,737$, dan koefisien reliabilitas (α)= 0,914. Sementara untuk alat ukur *hardiness* diperoleh sebanyak 14 aitem yang valid dengan rentang nilai $r = 0,317 - 0,775$, dan koefisien reabilitas (α)= 0,899.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini antara lain uji frekuensi, uji normalitas, dan uji korelasional. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan alat bantu statistik, dan data dikatakan normal apabila signifikansi $p \geq 0,05$, sebaliknya apabila signifikansi $p < 0,05$ maka sebaran tersebut tidak terdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 100 ibu bekerja yang bekerja pada sektor industri di Provinsi Banten yang tinggal bersama dengan suami dan anak. Karakteristik responden dilihat dari usia, pendidikan terakhir, lama kerja, sistem kerja / *shifting*, dan status karyawan.

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

Karakteristik responden	Jumlah	Persentase
Usia		
19-40 tahun	88	88%

41-60 tahun	12	12%
Pendidikan terakhir		
SD	4	4%
SMP	3	3%
SMA/MA	25	25%
SMK	31	31%
D3/S1	37	37%
Lama kerja (tahun)		
0-2 tahun	10	10%
3-4 tahun	19	19%
5-9 tahun	35	35%
10-15 tahun	27	27%
>15 tahun	9	9%
Sistem kerja		
Non Shift	82	82%
2 Shift	7	7%
3 Shift	11	11%
Status karyawan		
Yayasan (outsourcing)	3	3%
Pegawai kontrak	14	14%
Harian tetap	83	83%

Berdasarkan usia perkembangan responden, penelitian ini didominasi responden yang berusia 19-40 tahun (88%), dengan latar belakang pendidikan terakhir adalah D3/S1 (37%), lama bekerja yaitu 5-9 tahun (35%), bekerja dengan system kerja non shift (82%), berstatus karyawan harian tetap (83%),

Sebelum dilakukan uji korelasional, maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu terhadap data dari kedua variabel. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Hasil uji normalitas stres dan hardiness

Variabel	Asymp.Sig. (2-tailed)
Stres	0,071
Hardiness	0,052

Berdasarkan tabel 2 di atas, terlihat bahwa hasil uji normalitas untuk variabel stres didapat nilai sig. 0,071 ($p > 0,05$), dan variabel *hardiness* didapat nilai sig. 0,052 ($p \geq 0,05$), yang artinya normal. Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa data memiliki distribusi normal dan tersebar merata.

Setelah diketahui kedua data dari variabel stres dan *hardiness* sudah normal, maka selanjutnya dilakukan uji korelasional dengan menggunakan *Pearson product moment*. Hasil uji korelasional ini akan menentukan hipotesis pada penelitian ini, dan dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Hubungan hardiness dengan stres

		Stres	Hardiness
Stres	Pearson Correlation	1	-.271
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	100	100
Hardiness	Pearson Correlation	-.271**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	100	100

Jika dilihat pada tabel 3 di atas, hasil analisis *correlation pearson product moment* diperoleh nilai sig. 0,006 ($p < 0,05$). Hasil tersebut artinya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan stres yang dimiliki oleh ibu bekerja. Kemudian nilai koefisien korelasi sebesar -0,271, menunjukkan arah hubungan negatif. Secara keseluruhan dari hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres dengan *hardiness* pada ibu bekerja yang bekerja pada sektor industri di Provinsi Banten. Artinya, semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki oleh ibu bekerja, maka semakin rendah stres yang dialaminya. Atau ketika ibu bekerja tidak mengalami stres, maka *hardiness* yang dimilikinya menjadi tinggi. Begitu pula sebaliknya.

Stres didefinisikan sebagai kondisi transaksi seseorang dengan lingkungan, yang terjadi karena perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber dari sistem biologis, psikologis, atau sosialnya (Sarafino & Smith, 2014). Respon emosional yang muncul dapat berupa sakit kepala, kehilangan konsentrasi, tekanan darah naik, menjadi mudah marah, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Stres yang dialami oleh ibu bekerja dapat bersumber dari diri sendiri, keluarga, komunitas sosial dan lingkungan (Sarafino & Smith, 2014). Sumber dari diri sendiri seperti sakit, sumber keluarga terkait anak atau suami, dan sumber komunitas sosial adalah pekerjaan.

Kobasa (1979) mendefinisikan *hardiness* sebagai serangkaian karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya perlawanan terhadap peristiwa hidup penuh tekanan. *Hardiness* merupakan struktur kepribadian yang membuat seseorang akan tetap sehat walaupun berada di bawah tekanan. *Hardiness* terdiri dari 3 aspek yang saling berkaitan yaitu komitmen, kontrol dan tantangan. Komitmen merupakan kesadaran akan keterlibatan dengan orang lain dan tidak mudah menyerah. Kontrol adalah keyakinan dalam mengendalikan masalah yang dihadapi dan tantangan adalah keyakinan bahwa perubahan merupakan hal yang normal dalam hidup dan memandang perubahan sebagai peluang untuk tumbuh.

Putri (2017) menyebutkan bahwa ibu bekerja yang memiliki kepribadian tahan banting (*hardiness*), ia mampu tetap berkomitmen dalam bekerja dan berperan sebagai ibu karena berbagai alasan, diantaranya motivasi pendidikan anak di masa yang akan datang, tetap berkarir, mandiri dan dapat membantu finansial keluarga, sudah bekerja sejak sebelum menikah. Hal tersebut juga yang menyebabkan ibu bekerja dapat mengendalikan kejadian-kejadian tidak terduga seperti dua peran yang muncul secara bersamaan.

Sebagai seorang ibu dan juga sebagai seorang pekerja di sektor industri memunculkan konflik-konflik yang mereka hadapi ketika menjalankan peran mereka tersebut. Mengurus keluarga, mengerjakan tugas-tugas di tempat kerja dapat memungkinkan para ibu bekerja ini mengalami stres. Ketika ibu bekerja memiliki stres tinggi, maka mereka akan menganggap bahwa tuntutan-tuntutan peran yang dimilikinya sebagai sebuah ancaman, beban atau peluang timbulnya stres, sehingga mereka sulit meningkatkan harapan untuk mencapai kesuksesan karena tidak mendapatkan strategi koping yang tepat dalam menghadapi stres, dan itu merupakan ciri dari *hardiness* yang rendah. Begitu pula ketika ibu bekerja memiliki *hardiness* yang tinggi maka ibu bekerja akan mampu mengendalikan tuntutan-tuntutan atas peran yang dimiliki dengan menganggap masalah tersebut sebagai tantangan untuk mencapai tujuannya sehingga tuntutan-tuntutan tersebut tidak menjadi beban atau sumber stres bagi ibu bekerja atau stres rendah.

Kondisi-kondisi di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyanti & Rahmandani (2020) dimana hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres. Semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki perawat maka semakin rendah stres yang dialami, begitu pula sebaliknya semakin rendah *hardiness* yang dimiliki perawat, maka semakin tinggi stres yang dialami.

SIMPULAN

Pada penelitian ini, didapati hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan *hardiness* dengan nilai sig. 0,006 ($p < 0,05$) dan arah hubungan yang negatif dengan nilai (r) -0,271. Artinya, semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki oleh ibu bekerja, maka semakin rendah stres yang dialaminya. Atau ketika ibu bekerja tidak mengalami stres, maka *hardiness* yang dimilikinya menjadi tinggi. Begitu pula sebaliknya.

Kekurangan dari penelitian ini belum melihat kontribusi dari *hardiness* terhadap stres dan juga factor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi tingkat stres para ibu bekerja. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya perlu dikaji perbedaan factor-faktor yang menyebabkan stres pada ibu bekerja di sektor industry dengan sector lainnya, mengingat kondisi pekerjaan yang berbeda yang dapat menjadi pembeda factor stres pada ibu bekerja di berbagai sektor.

DAFTAR PUSTAKA

- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58–65. Retrieved from <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/234/105>
- Astuti, R. P., & Yuwono, S. (2020). Hardiness pada Wanita Karir. [Skripsi] *Institutional Repository UMSLibrary*, 1–16. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/79485>
- Badan Pusat Statistik Banten. (2023). Laporan eksekutif keadaan angkatan kerja Provinsi Banten Februari 2023. Retrieved August 17, 2023, from <https://banten.bps.go.id>
- DataIndonesia. (2023). Proporsi pekerja perempuan menurut jenis pekerjaan (2022). Retrieved August 9, 2023, from DataIndonesia website: <https://dataindonesia.id/tenaga-kerja/detail/apa-mayoritas-pekerjaan-perempuan-di-indonesia>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2022). Profil Perempuan Indonesia 2022. Retrieved August 12, 2023, from <https://www.kemenpppa.go.id/>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressfull life events, personality, and health. An inquiry into hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(1), 1–11.
- Kusumawardhani, N. Q. (2019). 40 Persen Ibu Bekerja Penuh Waktu Merasa Stres. Retrieved August 15, 2023, from Republika website: <https://ameera.republika.co.id/>
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada calon tenaga kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKLN DISNAKERTRANS Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126–132.
- Putri, Y. I. A. (2017). *Hardiness pada ibu bekerja*. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id>
- Riyanti, F. E., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan antara hardiness dengan stres kerja pada perawat instalasi rawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah Banyumas. *Jurnal EMPATI*, 8(3), 505–514. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26491>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (Eight). United states of America.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Temitope, B. E. (2015). Effect of stress and anxiety on general life satisfaction among working mothers in Ado-Ekiti , Ekiti State Nigeria. *American Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 7–13.
- The Guardian. (2016). Woman suffer much more work stress than men, says pryhiatrist. Retrieved August 15, 2023, from 30 Desember website: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle>
- Undang-undang. (1974). *Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan* (pp. 1–15). pp. 1–15. Jakarta.