

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Wanita kini tidak hanya menjadi ibu rumah tangga namun juga memiliki peran lain di luar rumah yakni sebagai ibu yang bekerja atau wanita karir. Ibu yang bekerja adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 jam sampai 8 jam sehari (Munandar dalam Mufidah, 2009). Dalam hal ini, ibu bekerja memiliki banyak tuntutan sehingga ibu bekerja harus memiliki pola tidur yang baik, istirahat yang cukup dan tidur yang berkualitas. Karena istirahat atau tidur yang cukup merupakan kebutuhan setiap orang agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Maslow mengatakan kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas *hygiene*, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi, kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan dasar yang paling penting dan esensial, karena ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka manusia tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan selanjutnya (Potter & Perry, 2013).

Aktivitas tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali (Ulumudin, 2011). Tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur).

Kualitas tidur adalah sebagai suatu keadaan, di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kebugaran dan kesegaran pada saat terbangun (Nashori & Diana, 2005). Ibu bekerja memerlukan kualitas tidur yang baik dimana dilihat dari 2 aspek yaitu aspek kualitatif dan aspek kuantitatif. Aspek kuantitatif meliputi lamanya waktu tidur, sedangkan aspek kualitatif merupakan aspek subjektif dari kedalaman tidur dan perasaan segar pada saat terjaga (Lemma et. Al, 2012). Sehingga kualitas tidur ibu bekerja tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur saja, tetapi perlu dilihat kembali jam berapa ia tidur dan bagaimana cara ia untuk memulai tidur agar bisa dikategorikan memiliki kualitas tidur yang baik.

Secara umum, ibu bekerja dituntut untuk bisa memainkan peran individu sebaik mungkin baik di tempat kerja maupun di rumah. Maka dari itu ibu bekerja harus bisa membagi waktunya dan tenaganya untuk keluarga, pekerjaan rumah dan pekerjaan kantor. Menurut Budyawati (2019), orang yang sudah berkeluarga memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak dibandingkan yang belum. Hal ini kembali dikaitkan dengan tanggung jawab yang bertambah.

Kualitas tidur merupakan fenomena kompleks yang melibatkan berbagai aspek, antara lain subyektif kualitas tidur, penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masa latensi tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur (Buysee, dalam Wagner & Rush 2000). Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang dipagi hari, perasaan energik dan tidak mengeluh gangguan tidur. (Potter & Perry, 2013). Pada penilaian terhadap lama waktu tidur yang dinilai adalah waktu dari tidur yang sebenarnya yang dialami seseorang pada malam hari. Pada penilaian terhadap gangguan tidur dinilai apakah

seseorang memiliki gangguan saat kondisi tertidur. Penialain masa laten tidur dinilai berapa menit yang dihabiskan seseorang ditempat tidur sebelum akhirnya dapat tertidur. (Buysee, dalam Wagner & Rush 2000).

Selaras dengan aspek – aspek yang dikemukakan oleh Buysee, subjek menggambarkan pada aspek kualitas tidur subyektif, dimana dua responden menilai kualitas tidurnya itu cenderung buruk dan satu responden menilai baik. Persepsi tersebut dilihat dari kepulasan tidur, berapa lama waktu tidur, frekuensi terbangun dan total waktu tidur pada malam hari. Pada aspek latensi tidur, ketiga responden mengatakan menghabiskan waktu sekitar 30 – 60 menit diatas tempat tidur sebelum akhirnya dapat tertidur dikarenakan responden merasa gelisah, memikirkan hal seperti tugas kantor yang belum ia selesaikan, dan responden juga merasa gelisah karena khawatir akan akademik anak karena responden mengaku sangat sibuk dan kurang bisa membagi waktu dengan anak saat ada didalam rumah. Pada aspek durasi tidur, responden mengatakan bahwa durasi tidurnya sekitar 4 – 5 jam dikarenakan responden harus bangun pagi untuk menyiapkan bekal dan sarapan untuk keluarga, ada juga yang mengatakan karena harus menyelesaikan tugas kantor, ada juga yang mengatakan bahwa durasi tidurnya 7 jam. Pada aspek efisiensi kebiasaan tidur , responden mengatakan merasa kurang tercukupi karena responden memiliki durasi tidur yang pendek dan waktu yang lama untuk bisa memulai tidurnya atau lamanya waktu yang dihabiskan ditempat tidur. pada aspek gangguan tidur, sebagian responden mengatakan terbangun karena mimpi buruk, mimpi buruk muncul biasanya setelah responden mengalami kelelahan dan pikiran yang banyak. Lalu responden juga mudah terbangun karena suara bising ditempat tinggalnya. Pada aspek penggunaan obat, responden

mengalami kesulitan memulai tidur akan tetapi responden tidak sampai terfikirkan untuk meminum obat. Pada aspek disfungsi di siang hari, responden mengatakan mudah mengantuk saat dikantor, sulit untuk berkonsentrasi dan penurunan kemampuan aktivitas.

Sehubungan dengan fenomena tersebut, menurut Hidayat (2012), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, kurang tidur ini menyebabkan banyak efek seperti kehitaman di sekitar mata, bengkak di kelopak mata dan mata terlihat cekung, kantuk yang berlebihan, tidak mampu berkonsentrasi dan terlihat keletihan, sakit kepala, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung dan kemampuan mengambil keputusan menurun.

Sebagian besar ibu bekerja mengungkapkan bahwa dirinya memiliki kurang tidur dinilai dari durasi tidur dan durasi saat memulai tidur. Namun ada juga yang memiliki durasi tidur yang lama akan tetapi ia mudah terbangun. Dikarenakan ibu bekerja tersebut merasa tidak nyaman sehingga mudah terbangun saat ada suara bising. Ibu bekerja merasa tidak nyaman karena pada saat ia memulai tidur, ia merasa cemas. Cemasnya dikarenakan memikirkan tugas kantor yang belum ia selesaikan, belum lagi esok hari ibu bekerja tersebut harus menyiapkan sarapan dan segala hal untuk keluarga. Pada saat akan tertidur, ibu bekerja tersebut memikirkan bagaimana semua tuntutan tersebut dapat terselesaikan dengan baik. Ibu bekerja lainnya mengatakan sulit untuk memulai tidur karena ia merasa pusing. Pusing akibat kelelahan dengan mengurus anak, pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah. Ibu bekerja mengatakan bahwa jika dihari libur saja ibu bekerja

dapat tidur lebih lama, tidak merasa ngantuk disiang hari dan pada saat bangun ia merasakan kesegaran. Karena dihari libur ia merasa bebas akan pekerjaan kantor, dan bebas dalam mengurus anak dalam proses belajar atau mengerjakan tugas anak. Sehingga beban atau tuntutan tersebut berkurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah yang ada pada ibu bekerja akan menjadi suatu beban yang dirasakan, serta keadaan yang menekan pada diri ibu.

Hasil wawancara dan observasi dengan subjek 1 menunjukkan, ketika subjek mengalami beban atau tuntutan yang banyak maka akan berdampak pada kegiatan sehari-harinya. Subjek menggambarkan bahwa ketika tuntutan tersebut melampaui batasnya maka dirinya akan mudah cemas, sulit berkonsentrasi dan mudah pusing. Ketika beban atau tuntutan tersebut masih mampu ia jalani, subjek merasa dirinya lebih *enjoy*, tidak mudah marah dan tidak merasa gelisah. Selaras dengan pendapatnya *subjek 1*, *subjek 2* menjelaskan bahwa beban atau tuntutan diluar batas kemampuan itu dapat mempengaruhi segalanya, baik dalam perilaku, persepsi, maupun hubungannya dengan orang lain. Ketika tuntutannya banyak, subjek merasa sulit santai karena banyak hal yang harus dikerjakan, dari pemenuhan kebutuhan anak dan belum lagi suami. Lalu subjek merasa sulit tenang setelah sesuatu membuatnya kesal seperti pada saat lembur menyelesaikan tugas kantor tiba – tiba laptopnya mati sendiri. Lalu subjek merasa cemas dengan pekerjaannya yang numpuk, merasa kurang maksimal akhirnya subjek mengecek kembali pekerjaan yang sebelumnya sudah ia kerjakan.

Berdasarkan hasil wawancara diatas didapatkan respon negatif dari ketiga ibu bekerja lalu dihubungkan dengan sisi *stressor* (sumber stres), terletak pada

beban berlebih, yang mana beban berlebih menjadi salah satu pemicu utama terjadinya stres (Taylor, 2015). Beban berlebih tersebut bersumber dari adanya kombinasi peran ganda yang dijalankan, yaitu peran sebagai Ibu rumah tangga dan Wanita karir. Dimana mereka pada akhirnya harus melakukan multitasking setiap harinya, yang mana mengerjakan berbagai tugas secara bersamaan dapat memicu terjadinya stres (Hong et. al, 2018). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur buruk ibu bekerja disebabkan oleh stres karena beban berlebih.

Pernyataan ini dapat diperkuat dengan teori yang diberikan oleh (Mayoral, 2016) ia mengatakan bahwa stres berpengaruh terhadap mimpi buruk dan keluhan tidur lainnya yang membuat kualitas tidur seseorang semakin buruk. Pada saat seseorang mengalami stres akan terjadi peningkatan pada hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi seluruh susunan saraf pada tubuh manusia dan membuat tubuh kita. Kecemasan yang dialami seseorang karena masalah yang dihadapinya membuat seseorang menjadi tegang dan berusaha keras untuk tertidur sehingga stres yang berlanjut dapat menyebabkan seseorang mempunyai kebiasaan tidur yang buruk (Potter & Perry, 2013). Perasaan cemas akan hal yang dialaminya membuat seseorang sulit tidur, sering terbangun tengah malam, perubahan siklus tidur, bahkan terlalu banyak tidur sehingga stres emosional dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk (Potter & Perry, 2013)

Maka, hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu Penelitian oleh Budyawati (2019) didapatkan hasil bahwa responden yang sudah berkeluarga memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak. Hal ini dikaitkan dengan tanggung jawab yang bertambah sehingga dapat menyebabkan peningkatan kejadian cemas, stres ataupun depresi. Faktor psikis yang dapat memberikan pengaruh terhadap

terjadinya kualitas tidur yang buruk adalah cemas, stres, tegang, marah dan takut. Berdasarkan total 44,78% responden dengan kualitas tidur yang buruk, masalah psikis yang paling banyak ditemukan adalah rasa cemas, diikuti oleh stres dan depresi. Jika seseorang mengalami kecemasan maka seseorang akan sulit memulai tidur yang dapat menyebabkan latensi tidur memanjang, durasi tidur memendek, terbangun saat malam atau dini hari, bahkan penggunaan obat tidur

Stres menurut Lovibond & Lovibond (dalam Willemsen, Markey, Declercq, dan Vanheule, 2011) merupakan gejala-gejala yang mengindikasikan terjadinya stres individu yaitu mengalami kesulitan untuk santai (*difficulty relaxing*), kegugupan (*nervous arousal*), mudah marah (*easily upset/agitated*), mengganggu/lebih reaktif (*irritable/over-reactive*), dan sulit untuk sabar (*impatient*). Safaria dan Saputra (2009) memberikan pernyataan tentang stres berikut ini; melalui pendekatan yang pertama, dilihat dari respon stres, pengertian stres dihubungkan dengan tekanan yang membuat seseorang tidak berdaya dan berdampak negatif, misalnya pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, sulit tidur. Berikutnya yang kedua, stres dihubungkan dari sisi stressor (sumber stres), dalam hal ini stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya menurut Apreviadizy & Puspitacandri (2014) stres yang dialami pada ibu bekerja bisa disebabkan karena kurangnya ibu untuk membagi waktu dalam pekerjaannya serta banyaknya tuntutan pekerjaan yang ibu jalani. Tuntutan pekerjaan yang begitu banyak yang mengharuskan segalanya harus terselesaikan itu menjadi pemicu timbulnya stres. Beban kerja menyebabkan wanita mengalami stres bahkan ketika wanita tidak

bekerja di luar rumah, mereka dihadapkan pada tingkat stres yang tinggi. Peran wanita seperti menjadi ibu, istri, menjalankan tugas rumah tangga menyebabkan situasi *overloading* atau konflik peran.

Individu yang mengalami stres seringkali tidak memiliki kemampuan mengatasi atau melakukan strategi dengan tepat, sehingga permasalahan yang dihadapi tidak mampu diselesaikannya. Stres yang melebihi tahap tertentu apabila tidak dikelola dengan sebaik-baiknya akan menimbulkan berbagai masalah (Sun Li, Gao , Juan , Zang , & Wang, 2016). Stres menjadi penyebab dari masalah gangguan tidur yang sering tidak disadari oleh individu itu sendiri. Seseorang yang terlalu keras dalam berpikir yang mengakibatkan ia sulit mengatur tingkat emosi akan berdampak besar pada ketegangan sehingga ia akan sulit untuk tertidur dengan cepat. Perasaan tegang ini dapat mempengaruhi seseorang dalam penentuan kualitas tidurnya.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut di atas, peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu bekerja dimana fenomena tentang hal ini belum pernah ada yang mengkaji sebelumnya. Apabila kesulitan tidur pada ibu bekerja terus menerus terjadi, hal ini dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Bila hal ini berlanjut hingga bertahun-tahun, akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lain. Apabila hal ini berlangsung dalam waktu yang lama, akan menyebabkan individu tersebut mengalami kurang tidur yang mengakibatkan peningkatan risiko penyakit yang dideritanya (Hanugroho, 2016).

Jika terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu bekerja, maka hal ini bisa menjadi dasar teoritis bahwa ibu bekerja ini harus lebih bisa mengontrol stresnya agar kualitas tidurnya baik. Beberapa hal yang dapat dilakukan adalah melakukan program pelatihan untuk meningkatkan produktivitas ibu bekerja yang berperan ganda misalnya manajemen stres seperti mengikuti *workshop*, melakukan berbagai macam *coping stress* yang sesuai dengan kemampuannya diantaranya dengan mencoba berdiskusi dengan pasangan, atau teman mengenai masalahnya atau dengan melakukan *coping stress* seperti meluangkan waktu dalam setiap harinya untuk melakukan kegiatan di luar rumah atau berwisata yang dapat menghilangkan rasa bosan atau jenuh dengan berbagai macam pekerjaan sehingga dapat meminimalisir stres yang muncul.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu bekerja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu bekerja?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu bekerja

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dibidang psikologi, khususnya psikologi klinis.

- b. Memberikan pemahaman tentang stres dan kualitas tidur terutama pada ibu bekerja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu bekerja yang sekaligus menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga agar bisa meminimalisir terjadinya stres yang bisa berdampak pada kualitas tidurnya.

E. Keaslian Penelitian

Guna melengkapi penelitian ini, peneliti menggunakan kajian dari penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan masalah yang serupa dengan kajian peneliti, yaitu hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada ibu bekerja. Penelitian sebelumnya antara lain penelitian yang dilakukan oleh :

1. Penelitian Ratnaningtyas (2019) dengan judul Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Didapatkan kesimpulan bahwa seseorang yang terlalu keras dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga orang itu akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai waktu tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Persamaan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang digunakan dalam Kualitas tidur yaitu menggunakan alat ukur PSQI dan alat ukur yang digunakan dalam tingkat stres yaitu DASS-42. Perbedaan dalam penelitian ini berada pada populasi yang digunakan yaitu menggunakan ibu bekerja yang berperan ganda.

2. Penelitian Apreviadizy & Puspitacandri (2014) dengan judul Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. Didapatkan kesimpulan bahwa ada perbedaan stress ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. Stres yang dialami pada ibu bekerja bisa disebabkan karena kurangnya ibu untuk membagi waktu dalam pekerjaannya serta banyaknya tuntutan pekerjaan yang ibu jalani. Tuntutan pekerjaan yang begitu banyak yang mengharuskan segalanya harus terselesaikan itu menjadi pemicu timbulnya stress. Berdasarkan penelitian tersebut peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai stress pada ibu bekerja. Ibu yang tidak bekerja cenderung lebih kecil mengalami stres, dikarenakan tekanan dan tuntutan bersumber hanya pada lingkungan rumah tangga.
3. Penelitian Aulia & Riza (2021) Stres Pada Ibu Yang Bekerja Selama Pandemi Covid-19. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat tiga tantangan utama yang menjadi sumber stres bagi para partisipan selama pandemi berlangsung, yaitu beban pengasuhan anak, bekerja dengan sistem WFH, dan beban domestik. Namun, peneliti menemukan bahwa beban pengasuhan anak menjadi sumber stres terbesar bagi ketiga partisipan. Hal tersebut akan lebih menekan pada Ibu yang memiliki anak duduk di bangku TK dan SD dikarenakan anak pada usia tersebut masih membutuhkan pengawasan yang lebih besar dibandingkan dengan anak yang duduk di bangku SMP dan SMA
4. Penelitian Budyawati dkk (2019) Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru – Guru Sekolah Menengah Atas Negeri

Denpasar. Penelitian ini menemukan bahwa proporsi kualitas tidur buruk lebih kecil dibandingkan kualitas tidur baik pada guru – guru SMA Negeri di Denpasar. Hal ini sangat mungkin disebabkan oleh karena banyaknya faktor yang menimbulkan kualitas tidur yang buruk. Kelompok usia yang paling sering mengalami kualitas tidur yang buruk berdasarkan penelitian ini adalah pada kelompok usia 20-29 tahun. Hal ini terkait dengan lebih sering terjadinya ketidakstabilan hormon antara hormon kortisol dan melatonin pada usia ini, dimana terjadi peningkatan hormon kortisol yang bisa disebabkan oleh stres pada pekerjaan, tugas kuliah ataupun tugas kantor. Di samping itu untuk wanita, usia ini merupakan usia yang tepat untuk mengurus anak dan keluarga sehingga durasi tidur akan memendek dan menyebabkan terjadinya kualitas tidur yang buruk. Dalam penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa responden yang sudah berkeluarga memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak dibandingkan yang belum. Hal ini kembali dikaitkan dengan tanggung jawab yang bertambah sehingga dapat menyebabkan peningkatan kejadian cemas, stres, ataupun depresi yang berujung kepada ketidakseimbangan hormon dalam tubuh. Jika terjadi peningkatan kortisol dan penurunan melatonin maka seseorang akan sulit untuk memulai tidur sehingga kualitas tidur bisa menjadi buruk.