

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Wanita karir dapat diartikan sebagai seorang wanita yang berkecimpung di dalam kegiatan profesi seperti usaha, pekerja kantoran, dan lain sebagainya. Dengan kata lain wanita karir adalah wanita yang memiliki peran dalam suatu bidang tertentu sesuai dengan keahlian yang dimiliki sebagai usaha untuk mendapatkan jabatan yang mapan dan untuk mencapai kemajuan hidup, prestasi, serta kepuasan dalam hidup. Sedangkan karir dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan pekerjaan yang menunjukkan apa yang dilakukan oleh seseorang untuk dapat hidup. Wanita karir dibagi menjadi dua kelompok, yang pertama mereka yang bekerja untuk memenuhi hobby, pengembangan bakat, atau hanya meningkatkan karir. Sedangkan yang kedua adalah mereka yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup dan tekanan ekonomi (Afif Muamar, 2014).

Indonesia menduduki posisi keenam dengan wanita karir terbanyak di dunia, pertumbuhan sebesar 16 persen menempatkan Indonesia masuk dalam 10 besar negara di dunia untuk jumlah perempuan di posisi manajemen senior perusahaan. Sebuah studi menunjukkan perempuan Indonesia termasuk yang tertinggi di dunia untuk posisi penting di perusahaan. Survei tersebut menunjukkan sebesar 20 persen posisi General Manager atau Office Manager dikendalikan oleh perempuan. Namun tak sedikit perempuan yang memegang posisi lebih penting, seperti CEO dengan angka 17%, direktur sebesar 10%, Chief Financial Officer (CFO) sebanyak tujuh persen, dan Chief Operating Officer

(COO) sebanyak 3% (CNN, 2016). Persentase Tenaga Kerja Formal Menurut Jenis Kelamin (Persen) di Jawa Timur pada tahun 2021 menurut laman website BPS (Badan Pusat Statistik) sebesar 43,39 % dan perempuan sebesar 36,20%. Di Kabupaten Bondowoso memiliki wanita karir sebanyak 3.519 jiwa. Sedangkan untuk di Kelurahan Nangkaan 350 wanita karir yang terdiri dari wanita karir dengan memiliki anak, wanita karir tanpa memiliki anak, wanita karir sebagai istri, wanita karir mandiri.

Wanita berkarir yang bekerja di luar rumah selalu menimbulkan dampak positif dan negatif. Perempuan bekerja, istri bekerja ini kadang menimbulkan masalah dalam keluarga. Ada yang tidak bisa menerima, ada yang bisa menerimanya, ada yang melakukannya dengan ikhlas, ada yang melakukannya dengan hati bersalah. Ada wanita yang bekerja tapi terus dirundung rasa bersalah karena menganggap dia seharusnya di rumah. 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 ini tanpa kegiatan di luar rumah mereka akan kehilangan semangat hidup. Jika dipaksakan diam dalam rumah, mereka tidak menjadi istri yang terbaik, menjadi diri mereka yang terbaik, menjadi ibu yang terbaik, dan hal ini akan berdampak pada keluarganya pula (Andriyani et al., n.d. 2014). Stres yang terjadi pada wanita karir dapat berdampak pada kondisi fisiologis berupa gangguan organ tubuh, gangguan sistem reproduksi. Stres juga berdampak pada kondisi psikologis berupa ketidakstabilan emosi, kelelahan atau bahkan kejenuhan. Stres juga berpengaruh pada perilaku dalam keseharian wanita

tersebut seperti prestasi menurun, membolos kerja, atau bahkan *resign* dari pekerjaan. Hal ini justru akan menimbulkan masalah baru yang berdampak pada sosial ekonomi, keluarga dan psikologis wanita karir itu sendiri.

Wanita karir memberikan pengaruh dalam berbagai aspek kehidupan., baik kehidupan pribadi dan keluarga, kehidupan masyarakat dan sekitarnya, baik dari segi ekonomi, psikologis, sosial dan pembangunan. Faktor yang mendorong wanita untuk berkarir bukan hanya disebabkan oleh faktor ekonomi saja, melainkan faktor individu yang timbul akibat dari keinginan untuk mengembangkan diri dan memiliki peran penting dalam masyarakat. Konflik dalam keluarga dan pekerjaan yang tidak dapat dikendalikan dapat menjadikan faktor penghambat keberhasilan wanita dalam berkarir baik di rumah sebagai seorang istri dan seorang ibu, perannya dalam pekerjaan, maupun keduanya (Muamar, 2019). Stres yang terjadi pada wanita karir tak hanya berdampak pada dirinya sendiri, tetapi juga berdampak besar bagi lingkungan, keluarga, dan pekerjaannya di kantor. Stres berat yang dialami memberikan dampak besar bagi jenjang karir maupun prestasi atau pencapaiannya di tempat kerja. Stres juga dapat memberikan dampak positif dan negatif. Dampak stres pada tingkat rendah bisa berperan sebagai pendorong untuk meningkatkan kualitas kerja wanita karir tersebut. Sedangkan dampak negatif dari stres pada tingkat tinggi menurunkan kinerja dan prestasi wanita karir di tempat kerja (Akbar et al., 2017).

Hans Selye mengemukakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban. Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi sebuah ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan

spiritual manusia. Stres merupakan tanggapan atau reaksi terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat nonspesifik dan diakibatkan oleh beberapa faktor. Faktor penyebab dari stres disebut stresor dapat bersumber dari dalam diri individu itu sendiri, keluarga, dan lingkungan (Alisa & Trivina, n.d. 2020). Stres merupakan kondisi psikofisik yang ada pada setiap individu. Stres ini disebabkan beberapa stresor yang membuat marah, kesal, atau tidak bahagia. Jadi stres merupakan kondisi setiap individu yang mengalami ketidakseimbangan antara keinginan dan kenyataan yang terjadi sehingga mempengaruhi perilaku individu tersebut terutama mereka yang tidak siap dengan segala tuntutan dan tidak memiliki kedisiplinan (Sandra, 2015). Menurut WHO stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial. Stres sendiri terbagi menjadi dua yaitu stres akut dan stres kronis.

Stres dapat terjadi pada siapa saja mulai dari anak-anak sampai orang tua. Wanita cenderung lebih beresiko mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hal ini disebabkan oleh perbedaan hormon. Dr. Paul J. Rosch, *Chairman of the Board of The American Institute of Stres* menyebutkan bahwa wanita lebih sering mengalami perubahan level hormon. Pada wanita yang bekerja di luar rumah disebut memiliki risiko stres lebih tinggi. Hal ini terjadi karena berbagai tuntutan karir dan mengurus keluarga sekaligus. Menurut *The Health and Safety Executive* di Inggris, wanita berusia 35-44 tahun lebih rentan mengalami “puncak stres” karena harus mengurus pekerjaan, anak-anak, dan orang tua yang mungkin sudah berusia lanjut. Stres yang sering terjadi pada wanita karir berasal dari lingkungan pekerjaan, beban pekerjaan dari kantor, dari

lingkungan keluarga, lingkungan sosial, atau bahkan muncul dari diri wanita karir itu sendiri. Prevalensi stres pada tahun 2011-2012 adalah 428.000 kasus (40%) dari total 1.073.000 kasus untuk semua penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan. Tingginya prevalensi stres di Indonesia juga merupakan faktor utama stres harus diprioritaskan penanganannya. Pada tahun 2008, tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami gangguan mental atau stres. Stres lebih banyak dialami oleh perempuan, yaitu sebanyak 135.000 kasus dan pria sebanyak 86.000 kasus, dengan tingkat insiden tertinggi untuk perempuan adalah pada usia 35-44 tahun dan untuk pria pada usia 45-54 tahun (Nasrani dan Purnawati, 2016).

Permasalahan kesehatan mental ini memerlukan penanganan yang komprehensif. Berbagai upaya kesehatan promotif dan preventif kesehatan jiwa sangat perlu dilakukan termasuk dari aspek lingkungan. Kondisi lingkungan yang ada di sekitar manusia dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional pada seseorang. Menurut peneliti lingkungan yang segar dan hijau serta dihiasi bunga-bunga indah dapat lebih memberikan kesejukan, kenyamanan dan ketenteraman batin pada seseorang jika dibandingkan dengan lingkungan yang minim tanaman. Berawal dari pemikiran tersebut maka upaya preventif kesehatan jiwa melalui pemanfaatan tanaman perlu dipikirkan sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi stres (Widodo Dyah, n.d. 2017). Kegiatan bercocok tanam atau menanam bunga hias dapat dijadikan sebagai suatu teknik intervensi dan kedekatan terhadap alam yang digunakan untuk program terapi dan rehabilitasi pada wanita karir yang sering mengalami stres. Karena bunga hias ini dapat

memberikan efek tenang pada pikiran dan menjadikan psikologis wanita karir menjadi lebih baik dari sebelumnya (Hawaij et al., 2021).

Mayoritas masyarakat di Bondowoso bekerja di luar rumah. Tak sedikit wanita di Bondowoso yang memilih untuk bekerja dengan alasan membantu perekonomian keluarga, sebagai orang tua tunggal, maupun sudah menjadi cita-cita untuk menjadi wanita karir. Fenomena di lapangan menunjukkan hampir semua wanita karir merasakan kejenuhan dan stres mulai dari tingkat ringan hingga berat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya harus melakukan kewajiban sebagai istri, membantu anak-anaknya untuk melakukan sekolah, dan juga harus membagi waktu antara pekerjaan kantor dan pekerjaannya di rumah. Fenomena di lapangan menunjukkan banyaknya wanita karir yang mengalami kejenuhan atau bahkan stres yang di pengaruhi oleh faktor pekerjaan dan lingkungan sekitarnya, Tidak jarang mereka mengalami stres juga di sebabkan oleh keluarga yang tidak mau memahami. Faktor pemicu stres tersebutlah yang mendorong wanita harus bisa beradaptasi dalam mengatasi stresnya dengan melakukan beberapa aktifitas menyenangkan dan menenangkan salah satunya dengan menanam bunga. Data yang di dapat dari pihak RT dan RW setempat menunjukkan adanya lomba menanam bunga di tiga RT di Kelurahan Nangkaan yang di latar belakang oleh banyaknya wanita yang menanam bunga untuk mengurangi tingkat stres akibat dari peran ganda. Permasalahan inilah yang menjadi latar belakang penulis tertarik untuk mengambil judul “Hubungan Perilaku Kebiasaan Menanam Bunga Dengan Tingkat Stres Wanita Karir Di Kelurahan Nangkaan Kabupaten Bondowoso”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana perilaku kebiasaan menanam bunga wanita karir di Kelurahan Nangkaan Kabupaten Bondowoso?
2. Bagaimana tingkat stres wanita karir di Kelurahan Nangkaan Kabupaten Bondowoso?
3. Adakah hubungan perilaku kebiasaan menanam bunga dengan tingkat stres wanita karir di Kelurahan Nangkaan Kabupaten Bondowoso?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perilaku kebiasaan menanam bunga dengan tingkat stres wanita karir di Kelurahan Nangkaan Kabupaten Bondowoso.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui perilaku kebiasaan menanam bunga wanita karir di Kelurahan Nangkaan Kabupaten Bondowoso.
2. Mengetahui tingkat stres wanita karir di Kelurahan Nangkaan Kabupaten Bondowoso.
3. Mengetahui hubungan perilaku kebiasaan menanam bunga dengan tingkat stres wanita karir di Kelurahan Nangkaan Kabupaten Bondowoso.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi dunia keperawatan serta peneliti selanjutnya sebagai referensi atau

pertimbangan untuk pengembangan metode keperawatan jiwa selanjutnya.

2. Praktis

a. Penelitian selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan pertimbangan untuk perkembangan penelitian selanjutnya.

b. Mahasiswa

Hasil Penelitian ini dapat digunakan oleh mahasiswa sebagai referensi untuk pembelajaran dan mengembangkan penelitian yang akan datang.

c. Responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan belajar bagaimana cara mengurangi stres wanita karir melalui cara menanam bunga.