

Perbedaan Kelelahan pada Ibu Rumah Tangga dan Ibu Peran Ganda di Desa M Kecamatan K Kabupaten Tegal

Dyah Ayu Kusuma Negari, Rohmatun
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung
rohmatun@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan kelelahan pada ibu rumah tangga dan ibu peran ganda. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 98 orang (39 orang ibu rumah tangga dan 59 ibu peran ganda). Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala kelelahan berjumlah 16 aitem, dengan daya beda aitem antara 0,307 – 0,593, dan reliabilitas 0,862, serta dokumentasi untuk mengetahui ibu rumah tangga dan ibu peran ganda. Teknik sampling yang digunakan ialah *insidental sampling*. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis *Independent Sample T-test*. Hasil perhitungan menunjukkan $t = -0,373$ taraf signifikansi $p = 0,710$ ($p > 0,05$) dengan rata-rata untuk ibu rumah tangga 40,05 yang menunjukkan tingkat kelelahan lebih rendah dibanding ibu yang bekerja dengan mean 41,05. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak. Artinya tidak ada perbedaan kelelahan yang signifikan antara ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja.

Kata kunci: *Kelelahan, ibu rumah tangga, ibu peran ganda*

Pendahuluan

Ibu memiliki peran yang penting dalam keluarga. Hal ini disebabkan tugas seorang ibu bukanlah tugas yang mudah. Seorang ibu dituntut untuk melahirkan, merawat anak, membersihkan rumah, memasak, serta mengurus rumah tangga sehingga muncul istilah ibu rumah tangga. Kartono (2011) berpendapat bahwa seorang ibu rumah tangga ialah wanita yang waktunya didominasi untuk mengajarkan, memelihara, serta memberikan pola asuh yang baik terhadap anak-anaknya.

Anggraini (2018) mengungkapkan bahwa ibu rumah tangga memiliki tugas yang menghabiskan waktu sekitar 98 jam kerja seminggu. Hal tersebut menjadikan pekerjaan ibu rumah tangga 2,5 kali lipat lebih besar dibanding dengan pekerjaan lain. Periset menyatakan bahwa para ibu rumah tangga memiliki rata-rata kurang

lebih 1 jam 7 menit untuk dirinya sendiri. Hal ini menjadikan 40 persen ibu rumah tangga merasa hidupnya didominasi oleh hal yang tak berakhir. Rahayu (Wulandari, 2017) berpendapat bahwa urusan yang berkaitan dengan rumah tangga, tuntutan anak baik di rumah dan di sekolah, kehidupan di lingkungan sosial, jalanan macet hingga masalah di kantor menjadi penyebab ibu kerap mengalami stres.

Di era modern saat ini, wanita yang sudah menikah kerap dihadapkan oleh pilihan seperti memilih karier untuk bidang pekerjaan, memilih pekerjaan yang perlu didahulukan, serta tanggung jawab dalam keluarga sehingga dapat ditemui kaum wanita tidak hanya memiliki satu peran melainkan dua peran, dimana ibu rumah tangga tidak hanya berperan di sektor domestik namun juga sektor publik seperti berprofesi sebagai pedagang, pegawai, membuka usaha kecil – kecilan, dan lain sebagainya. Mengkombinasi antara bekerja serta peran dalam keluarga merupakan hal yang positif baik untuk kesehatan fisik maupun mental baik laki-laki maupun perempuan (Barnett, 2001). Namun Voydanoff (Papalia.D.E., 2014) menjelaskan bahwa hal tersebut tetap bergantung pada banyaknya peran yang diambil, waktu yang dibutuhkan pada masing-masing peran, keberhasilan maupun kepuasan pasangan dari masing-masing peran.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2019) pada tahun 2015 hingga 2018 menunjukkan peningkatan pada pekerja berjenis kelamin wanita. Pada tahun 2015 jumlah wanita yang bekerja mencapai 37,78%, sedangkan pada tahun 2018 meningkat dengan jumlah persentase 38,20%. Hal ini menunjukkan bahwa wanita turut serta membantu dalam meningkatkan perekonomian Indonesia. Tanggung jawab serta peran dalam pekerjaan mampu memberikan stressor bagi para pekerja. Nink (2015) memaparkan penelitian yang dilakukan di Jerman bahwa sekitar 8% pekerja menderita akibat stres dalam pekerjaannya selama 30 hari. Hal ini dapat memberikan dampak negatif tidak hanya pada pekerjaannya namun memberikan dampak negatif pula pada konflik keluarga maupun sosial dalam lingkup pertemanan. Yang dirasakan seperti kelelahan pada pagi hari, penurunan performa

kerja, serta memiliki perasaan bersalah dalam pekerjaan. Kondisi ini mengindikasikan terjadinya kelelahan (Cary, 1980)

Kelelahan dapat diartikan sebagai kehabisan tenaga (Babakus, Yavas, & Ashill, 2009). Yang dirasakan ketika kelelahan atau jenuh dalam pekerjaan ialah kelelahan baik secara fisik maupun mental atau emosional (Schaufeli & Buunk, 1996). Azmi (2019) menyatakan bahwa kelelahan merupakan kondisi seseorang merasa stres dengan pekerjaan. Sehingga disimpulkan bahwa kelelahan dapat dirasakan baik secara fisik maupun mental yang disebabkan akibat tekanan dari pekerjaan sehingga dapat menimbulkan kejenuhan pada diri individu.

Pines dan Aroson (Cooper, 1996) menjelaskan bahwa kelelahan yaitu suatu keadaan lelah secara fisik, emosional, ataupun psikis yang diakibatkan karena situasi emosional yang penuh dengan tuntutan dalam waktu yang tidak singkat. Ketika individu dihadapkan suatu situasi yang menjadi kewajibannya dan dijadikan sebagai tuntutan maka individu akan semaksimal mungkin berusaha untuk dapat merealisasikan harapan – harapan yang terbentuk sebaik mungkin. Kelelahan dapat dialami oleh ibu rumah tangga maupun ibu pekerja. Sebuah studi menunjukkan bahwa wanita lebih cenderung beresiko untuk mengalami kelelahan dibanding pria. Penelitian ini melibatkan sekitar 2.062 orang dengan perbandingan wanita dan pria yang berjumlah sama untuk menganalisa kelelahan emosional, sinisme, serta efektivitas profesional dalam bekerja. Kemudian dapat disimpulkan bahwa wanita cenderung mengalami kelelahan karena berada di posisi yang kecil serta mudah mengalami frustrasi (Nainggolan, 2018).

Seorang ibu rumah tangga yang tidak bekerja rentan mengalami *kelelahan*, hal tersebut disebabkan selain dengan rutinitas yang padat tetapi juga terjebak dengan predikat *wonder woman* untuk memenuhi ekspektasi idaman orang lain, manajemen waktu yang kurang baik, beban status, serta kurang perhatian dan pengertian dari suami (Sari, 2019). Selain itu, orang yang tidak memiliki pekerjaan cenderung mudah mengalami masalah psikologis serta mudah terserang penyakit

kronis seperti jantung, diabetes, bahkan stroke seperti yang dipaparkan oleh Ilardi (Lieberman, 2018).

Cherniss dan Sullivan (Spector, 2008) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi kelelahan diantaranya, adalah :

- a. Faktor Keterlibatan dengan Layanan, dalam memberikan layanan sosial, seseorang dituntut untuk berhadapan dan terlibat dengan klien kerja atau objek kerjanya.
- b. Faktor Lingkungan, merujuk pada beban kerja yang terlalu besar, ambiguitas peran, konflik peran, dukungan sosial yang kurang, kurangnya kemampuan dalam mengontrol pekerjaan, serta peraturan yang terlalu kaku.
- c. Faktor Individu,
 - 1) Faktor demografik meliputi jenis kelamin, usia, etnis, status perkawinan, serta latar belakang pendidikan
 - 2) karakteristik kepribadian meliputi kebutuhan serta motivasi diri yang besar, konsep diri yang rendah, kemampuan dalam mengontrol dan mengubah emosi negatif yang rendah, *locus of control external*, serta introvert
- d. Faktor Sosial Budaya

Faktor yang merujuk pada peraturan yang berlaku dan dianut oleh masyarakat.

Patel (2014) menerangkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan antara lain faktor demografik (usia, gender, lamanya bekerja, status pernikahan), faktor personal (stres, beban kerja, kepribadian seseorang), faktor organisasi (kondisi lingkungan kerja dan dukungan sosial yang diterima).

Maslach (2015) mengemukakan aspek – aspek yang terdapat dalam kelelahan antara lain :

- a. Kelelahan emosional, dimana orang mengalami emotional exhaustion atau kelelahan emosional yaitu memiliki perasaan bahwa hidupnya tidak memiliki harapan besar, lelah, serta tidak mampu mengatasi tuntutan dalam

pekerjaannya. Hal ini memiliki gejala hilangnya perasaan dan perhatian, kepercayaan, minat dan semangat

- b. Depersonalisasi adalah pengembangan dari sikap ketidaksukaan terhadap karier serta kinerjanya sendiri. Hal ini menyebabkan seseorang yang mengalami depersonalisasi memiliki perasaan dimana setiap aktivitas yang dilakukan tidak ada artinya atau bernilai dengan sikap yang ditunjukkan seperti masa bodoh, sinis, serta tidak memperhatikan kepentingan orang lain disekitarnya.
- c. Penghargaan diri yang rendah, menurut Cordes dan Dougherty (1993) seringkali kondisi ini terlihat pada kecenderungan dengan pencapaian prestasi yang rendah, kurangnya aktualisasi diri, motivasi kerja yang rendah serta rasa percaya diri yang mengalami penurunan.

Kelelahan dapat dirasakan baik oleh ibu rumah tangga maupun ibu peran ganda disebabkan dengan banyaknya tuntutan yang harus ditanggung oleh wanita seperti menyapu, memasak, mencuci, mengasuh serta mendidik anak dengan pola asuh yang baik, memenuhi kebutuhan anak, serta menjadi anggota masyarakat yang aktif dan harmonis dengan lingkungan dengan diwujudkan berupa ikut serta PKK, arisan, pengajian (Effendy, 2004). Pada wanita yang juga memilih bekerja, tidak sedikit wanita harus tetap membawa pekerjaannya ke rumah untuk menjalankan tanggung jawabnya sebagai wanita karir, padahal sebagai seorang ibu harus tetap memberikan perhatian pada anak serta suami sehingga wanita dipaksa untuk pandai membagi waktu antara pekerjaan dan menjalani kodratnya sebagai seorang ibu (Swasti, Ekowati, & Rahmawati, 2017).

Wanita yang memiliki peran sebagai seorang ibu memiliki beban tanggung jawab lebih tinggi dibanding pasangannya hingga tiga kali lipat (Pardani, 2010). Penyeimbangan tanggung jawab serta pengelolaan terhadap waktu dan energi yang tinggi sangat dibutuhkan sehingga wanita kerap mengalami kelelahan secara fisik maupun emosi. Hal ini disebabkan karena wanita diharuskan untuk memilih dan menghadapi konflik peran sebagai ibu rumah tangga maupun ibu yang bekerja. Wanita karir dituntut untuk dapat mengendalikan emosinya dengan baik ketika

menghadapi suatu permasalahan di tempat kerja dan bersikap profesional dengan tidak membawa permasalahan pekerjaan ke rumah. Hurlock (1991) memaparkan bahwa wanita karir hendaklah mempunyai kepandaian untuk melakukan penyesuaian diri antara menyelesaikan pekerjaannya dan mengurus rumah tangganya.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Ada perbedaan kelelahan antara ibu rumah tangga dengan ibu peran ganda di Desa M, Kec. K, Kab. Tegal, dimana ibu peran ganda memiliki tingkat kelelahan lebih tinggi dibanding dengan ibu rumah tangga.

Metode

Subjek dalam penelitian ini adalah 98 orang yang terdiri dari 39 orang ibu rumah tangga dan 59 ibu peran ganda, untuk menggunakan subjek penelitian menggunakan tehnik incidental random sampling. Tehnik pengambilan data menggunakan satu skala, yaitu skala kelelahan yang dibuat berdasarkan aspek kelelahan menurut Maslach (2015) yang meliputi kelelahan emosi, penghargaan diri yang rendah dan depersonalisasi. Skala terdiri dari 16 item dengan daya beda berkisar antara 0,307 – 0,593 dengan koefisien reabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,862. Tehnik analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan uji statistik Independent Sampel T-Test.

Hasil

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik *Independent Sampel T-Test*. Uji hipotesis kedua yaitu untuk mengetahui ada perbedaan kelelahan antara ibu rumah tangga dengan ibu yang bekerja. Meskipun jumlah subjek dalam penelitian ini berbeda dari kedua kelompok, peneliti menggunakan teknik *Independent Sampel T-Test* dengan alasan observasi yang dilakukan dari populasi yang berdistribusi normal serta memiliki varians yang sama atau homogen (Siegel, 1994). Hasil perhitungan menunjukkan $t = -0,373$ taraf signifikansi $p = 0,710$

($p > 0,05$) dengan rata – rata untuk ibu rumah tangga 40,05 yang menunjukkan tingkat kelelahan lebih rendah dibanding ibu yang bekerja dengan mean 41,05. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Artinya tidak ada perbedaan kelelahan yang signifikan antara ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja.

Diskusi

Hipotesis dalam penelitian ini ingin menguji apakah terdapat perbedaan kelelahan antara ibu rumah tangga dengan ibu yang bekerja di Desa M, Kec. K, Kab. Tegal. Berdasarkan uji *independent sample t-test* didapatkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara ibu rumah tangga dengan ibu yang bekerja yakni $t = -0,373$ taraf signifikansi $p = 0,710$ ($p > 0,05$) sehingga hipotesis ditolak. Hasil uji hipotesis yang ditolak dimungkinkan karena kesalahan dalam pengambilan sampel (Arikunto, 2014) dimana pekerjaan atau profesi bukan menjadi faktor utama kelelahan. Selain itu, hasil uji hipotesis tidak signifikan dimungkinkan karena subjek merespon sesuai keinginan normatif dari masyarakat sehingga subjek tidak mengisi skala sesuai dengan diri subjek sebenarnya. Ada kemungkinan juga faktor skala yang memiliki pilihan jawaban yang banyak membuat subjek bingung dalam menjawab.

Saat berada dilapangan memang banyak subjek yang mengeluh bingung dengan pilihan respon yang ditawarkan dalam skala kelelahan sehingga dimungkinkan hal tersebut yang membuat subjek tidak menjawab sesuai dengan diri subjek. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Dibaji, Abedi, dan Oreyazi (2017) memperlihatkan bahwa wanita yang bekerja dan wanita ibu rumah tangga tidak ada perbedaan dalam hal kelelahan serta tuntutan emosional rumah tangga yang nampaknya terlepas dari peranan positif pekerjaan dalam wanita yang bekerja, dimana ibu yang bekerja rentan secara psikologis disebabkan banyaknya tugas.

Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) menuturkan bahwa salah satu faktor terjadinya kelelahan ialah karakteristik pekerjaan, dimana tuntutan pekerjaan yang dihadapi oleh individu tidak seimbang antara waktu yang tersedia dengan beban yang ditanggung sehingga akan menimbulkan kejenuhan atau kelelahan serta

adanya ambiguitas peran yang merupakan respon terhadap beban kerja yang berlebihan. Tugas menjadi seorang ibu bukanlah tugas yang mudah disebabkan banyak tanggung jawab rumah tangga yang harus diselesaikan terlebih harus memilih menjadi wanita karir maka seorang ibu tersebut harus pandai membagi waktu serta tenaganya. Dalam penelitian Swasti (2017) memaparkan bahwa adanya hubungan antara kelelahan dengan jam kerja semakin banyak jam kerja seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat kelelahan seseorang disebabkan kurangnya istirahat. Tugas menjadi seorang ibu tidak ada waktu istirahat karena harus menjaga serta mendidik anak, membereskan rumah, memenuhi kebutuhan domestik rumah tangga, dan apabila seorang ibu seorang wanita karir maka bertambah pula tanggung jawabnya dalam pekerjaannya.

Penelitian ini relevan dengan survei yang dilakukan oleh Forbes Women (2011) yang menyatakan 92 persen wanita yang bekerja cenderung memilih untuk meninggalkan pekerjaannya di kantor karena harus menjalankan tugasnya menjadi seorang ibu, sedangkan 89 persen wanita yakni ibu rumah tangga mengaku bahwa tidak mendapatkan waktu istirahat yang cukup dalam melakukan pekerjaannya sehingga merasakan tekanan serta kejenuhan yang teramat sangat. Menurut Smet (Kartika Putri & Sudhana, 2013), tuntutan pekerjaan yang terlalu banyak serta beban kerja yang berat dapat menimbulkan stres serta kelelahan.

Sebuah penelitian yang dilakukan *National Institute for Child Care and Youth Development* yang melibatkan 1.300 perempuan yang menunjukkan bahwa perempuan yang bekerja diluar rumah meskipun hanya bekerja paruh waktu memiliki kesehatan yang lebih baik dibanding wanita yang hanya mengurus rumah tangga. Hal ini disebabkan seorang ibu rumah tangga harus terisolasi dari lingkungan luar rumah ketika mengerjakan pekerjaannya. Melakukan kegiatan yang monoton sehari – hari dalam waktu yang berkepanjangan dapat meningkatkan resiko stres serta kelelahan yang dapat mempengaruhi fungsi yang baik sebagai ibu rumah tangga. Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara ibu rumah tangga maupun ibu yang bekerja.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kelelahan yang signifikan antara ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja di Desa M, Kec. K, Kab Tegal sehingga hipotesis kedua pada penelitian ini ditolak. Saran yang diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah jumlah subjek lebih proporsional atau seimbang antara ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja dan lebih memperhatikan usia pernikahan dan juga lama bekerja.

Daftar Pustaka

- Anggraini, A. (2018). *Ibu Rumah Tangga Adalah Profesi Terberat Dibanding Pekerjaan Lainnya*. Dipetik 10 28, 2019, dari Kompas: <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/03/17/075000420/ibu-rumah-tangga-adalah-profesi-terberat-dibanding-pekerjaan-lainnya>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azmi, N. (2019, Agustus 2019). *Sama - Sama Bikin Tertekan, Ini Bedanya Burnout Syndrome dan Stres Kerja*. Dipetik Desember 2, 2019, dari Hello Sehat: <https://helohehat.com/hidup-sehat/psikologi/perbedaan-burnout-dan-stres/>
- Babakus, E., Yavas, U., & Ashill, N. J. (2009). The role of customer orientation as a moderator of the job demand-burnout-performance relationship: a surface-level trait perspective. *Journal of Retailing*, 85(4), 480-492.
- Cary, C. (1980). *Staff Burnout : Job Stress In Human Service*. London: Sage Publication.
- Cooper, C. S. (1996). *Handbook of Work and Health Psychology*. United States: John Wiley & Sons Ltd.
- Dibaji, S. M., Abedi, M. R., & Oreyazi, S. R. (2017). Occupation or Home : Comparison Housewives and Working Women in the Variables of Stress,

- Depression, and Perception of Quantitative, Mental and, Emotional Home Demands. *Review of European Studies*, 9(2), 268.
- Effendy, O. U. (2004). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Istiwidayanti, Penerj.) Jakarta: Erlangga.
- Kartika Putri, K. A., & Sudhana, H. (2013). Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 94 - 105.
- Kartono, K. (2011). *Psikologi Wanita Jilid II (Mengetahui Wanita sebagai Ibu dan Nenek)*. Bandung: Mandar Maju.
- Lieberman, D. J. (2018). *Never Get Angry Again*. (M. Lubis, Penerj.) New York: St. Martin's Press.
- Maslach, C. L. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2015, June 8). *Maslach Burnout Inventory*, Third Edition. Dipetik Desember 23, 2019, dari www.researchgate.net:
<https://www.researchgate.net/publication/227816643>
- Nainggolan, S. Y. (2018, Juni 1). *Wanita Lebih Rentan Alami Burnout dalam Pekerjaan*. Dipetik 12 18, 2019, dari medcom.id:
<https://www.medcom.id/rona/keluarga/yNLdPagN-studi-wanita-lebih-rentan-alami-burnout-dalam-pekerjaan>
- Nink, M. (2015, Juli 14). *The German Work Force Has a Burnout Problem*. Dipetik Juli 20, 2020, dari *Business Journal*:
<https://news.gallup.com/businessjournal/184106/gernam-workforce-burnout-problem.aspx>
- Papalia, D.E., & F. (2014). *Menyalami Perkembangan Manusia*. (F. W. Herarti, Penerj.) Jakarta: Salemba Humanika.

- Pardani, N. (2010). Analisis Tingkat Stress wanita Karir Dalam Peran Gandanya Dengan Regresi Logistik Ordinal (Studi Kasus Pada Tenaga Kerja Wanita di Rs. Mardi Rahayu Kudus). Dalam *Skripsi*. tidak diterbitkan.
- Patel, B. (2014). The Organisational Factors That Affect Burnout in Nurses. *RCN Educational Conference*. West Middlesex University Hospital.
- Sari. (2019, 2). *Serba-Serbi Burnout Pada Ibu*. Dipetik 12 18, 2019, dari jurnalmadamabi.com: <http://www.jurnalmadamabi.com/2019/02/serba-serbi-burnout-pada-ibu-mommylife.html?m=1>
- Swasti, K. G., Ekowati, W., & Rahmawati, E. (2017). Faktor - faktor yang mempengaruhi burnout pada wanita bekerja di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(3), 190-198.
- Wulandari, R. (2017). *Angka Stres Ibu di Kota Besar Indonesia Mengikat Setiap Tahunnya* . Dipetik 10 28, 2019, dari Republika: <https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/17/03/22/on7tvk328-angka-stres-ibu-di-kota-besar-indonesia-meningkat-tiap-tahunnya>