

**STRES KERJA PADA PEKERJA RUMAH TANGGA (PRT) USIA
DEWASA AWAL**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

ANNISA RAHMA DWI IZZATI

F. 100140037

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**STRES KERJA PADA PEKERJA RUMAH TANGGA (PRT) USIA
DEWASA AWAL**

PUBLIKASI ILMIAH

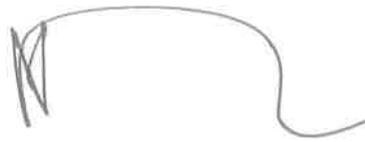
Oleh :

Annisa Rahma Dwi Izzati

F. 100140037

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog

NIDN. 838/0624067301

HALAMAN PENGESAHAN

**STRES KERJA PADA PEKERJA RUMAH TANGGA (PRT) USIA
DEWASA AWAL**

Diajukan Oleh:

ANNISA RAHMA DWI IZZATI

F. 100140037

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 26 Desember 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. **Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog**

(Ketua Dewan Penguji)

2. **Achmad Dwiyanto, S.Psi, M.Si, Psikolog**

(Anggota I Dewan Penguji)

3. **Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA**

(Anggota II Dewan Penguji)



Surakarta, 26 Desember 2018

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog

NIDN. 838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 15 Desember 2018



Yang Menyatakan,

Annisa Rahma Dwi Izzati

F. 100140037

STRES KERJA PADA PEKERJA RUMAH TANGGA (PRT) USIA DEWASA AWAL

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan stres kerja pada pekerja rumah tangga (PRT) usia dewasa awal. Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif fenomenologi yang datanya dikumpulkan melalui wawancara kepada 6 informan utama dan 6 informan pendukung. Penentuan informan menggunakan teknik purposive sampling. Informan utama adalah pekerja rumah tangga yang terdiri dari 3 informan perempuan dan 3 informan laki-laki usia 20-40 tahun di Surakarta, sedangkan informan pendukung adalah salah satu orang yang dekat dengan pekerja rumah tangga yaitu majikan atau pasangan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja rumah tangga usia dewasa awal mengalami stres kerja dengan menunjukkan adanya gejala fisiologis seperti badan pegal, sakit kepala, meriang dan lesu, gangguan tidur, sesak nafas, dan gangguan lambung. Sementara itu gejala psikologis yang dirasakan seperti bosan, mudah marah dan jengkel, khawatir, tertekan, kurang konsentrasi, sedih dan gelisah. Selain itu gejala perilaku seperti kehilangan nafsu makan, merasa malas, menghindari pekerjaan, perubahan produktivitas kerja, dan merokok. Faktor yang menjadi sumber terjadinya stres kerja adalah melakukan lebih dari satu jenis pekerjaan, tidak memiliki jam kerja yang pasti, peralatan kerja, pekerjaan tambahan, hubungan yang kurang harmonis dengan majikan, terikat dengan aturan yang diberikan oleh majikan. Pekerja rumah tangga (PRT) usia dewasa awal menghadapi stres kerja dengan cara menghibur diri, menghubungi dan bercerita dengan keluarga, beristirahat dan melakukan program kesegaran jasmani. Selain itu PRT bersikap tenang dan santai, berhati-hati melakukan pekerjaan, beristighfar, berdoa dan berserah kepada Allah. Lalu PRT juga bersabar, bersyukur, dan tetap melakukan pekerjaan sebagai tanggungjawabnya.

Kata Kunci : Stres kerja, PRT, Dewasa awal.

Abstract

The purpose of this study was to understand and describe the work of stress in domestic workers (PRT) in early adulthood. The research method used by the phenomenology whose data was collected through interviews with 6 main informants and 6 supporting informants. Determination of informants using purposive sampling technique. The main informants were domestic workers consisting of 3 female informants and 3 male informants aged 20-40 years in Surakarta, while supporting informants were one person who was close to domestic workers, namely the employer or spouse. The results of this study show that early adult domestic workers experience work with stressful physiological symptoms such as body aches, headaches, fever and lethargy, sleep disturbances, shortness of breath, and gastric disorders. While there are psychological symptoms that are felt like boredom, irritability and irritation, worry, stress, lack

of concentration, sadness and anxiety. Besides these behavioral symptoms such as loss of appetite, lazy feeling, avoiding work, changing work productivity, and smoking. The factors that become the source of work stress in early adult domestic workers is doing more than one type of work, having definite numbers working hours, working equipment, additional work, relationships that are less harmonious with the employer, are bound by the rules given by the employer. Early adult domestic workers (PRT) face work stress by entertaining themselves, contacting and telling stories to family, taking a break and doing a physical fitness program. In addition, domestic workers are calm and relaxed, careful to do work, relax, pray and surrender to Allah. Then domestic workers are also patient, grateful, and keep doing work as their responsibility.

Keywords : Job stress, domestic workers, early adults.

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Stres juga dapat memperburuk kondisi penderitanya seperti dapat dialaminya multiple sclerosis, diabetes, herpes, penyakit jiwa, alkoholisme, penyalagunaan obat terlarang, perselisihan keluarga dan kekerasan (Rao & Prasad, 2017).

Menurut Novianti (2016) stres kerja adalah salah satu topik yang mendapat perhatian secara khusus, karena jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif yang signifikan terhadap kinerja, kesehatan, serta produktivitas kerja para karyawan. Seperti contohnya di Amerika, sebanyak 40% pekerja melaporkan bahwa pekerjaannya benar-benar membuatnya stres, dan sebanyak 8% pengeluaran asuransi kesehatan digunakan untuk biaya pengobatan stres kerja (Gharib, Jamil, Ahmad & Ghouse, 2016). Di Indonesia sendiri, berdasarkan penelitian dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, sebanyak 15-30% pekerja pernah mengalami stres kerja karena faktor risiko kerja seperti lingkungan kerja, beban kerja, peran individu dalam organisasi dan faktor individu itu sendiri (Candra, 2011).

Individu berpotensi mengalami stres akut dalam menghadapi pekerjaannya 22 persen lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak dirundung stres. Individu lain yang memiliki tingkat stres kerja yang rendah salah satunya adalah artistek dikarenakan profesi tersebut dianggap memiliki tuntutan kerja yang rendah namun kontrol yang tinggi dari atasan atau klien. Sementara itu pekerjaan dengan stres

yang tinggi biasanya ditandai dengan tuntutan kerja yang tinggi, namun kontrol dari atasan sangat rendah, seperti ditemukan dalam industri jasa yakni pelayan, pembantu, dan perawat (Indriani & Nadia, 2015).

Pekerja rumah tangga (PRT) adalah orang yang bekerja membantu pekerjaan kerumah tanggaan. Sebelumnya pekerja rumah tangga disebut sebagai “pembantu” rumah tangga, hingga adanya wacana baru yang dikembangkan oleh LSM dan organisasi internasional perburuhan (ILO) untuk mengganti kata “pembantu” menjadi “pekerja”. Adanya perubahan istilah diharapkan agar pekerja rumah tangga diakui sebagai pekerja yang bersifat formal yang dilindungi oleh hukum-hukum ketenagakerjaan (Sudirman, 2016). Namun, ILO mencatat bahwa ada 4,2 juta asisten rumah tangga di Indonesia yang belum diakui sebagai pekerja oleh pemerintah dan DPR RI (Prasasti, 2018).

Pekerja rumah tangga (PRT) termasuk dalam kelompok pekerja informal, diskriminasi terhadap PRT menyebabkan pekerjaan PRT tidak bernilai ekonomi. Pekerja rumah tangga masuk dalam kategori kelompok rentan, fenomena sosial yang diskriminatif mengakibatkan PRT rentan terhadap kekerasan, baik kekerasan fisik maupun psikologis. PRT tidak memiliki bergaining posisi sehingga kedudukannya sangat lemah dan tidak ada perlindungan hukum (Wati, 2014).

Kekerasan terhadap pekerja rumah tangga (PRT) masih kerap terjadi di Indonesia. Koodinator Nasional, Jaringan Nasional Advokasi Pekerja Rumah Tangga (JALA PRT) Lita Anggraini memaparkan hingga September 2016 terdapat 217 kekerasan terhadap PRT di Indonesia. Dari data tersebut kekerasan yang terjadi terhadap PRT terjadi 41 kasus kekerasan yang terjadi dalam berbagai bentuk dari kekerasan fisik, kekerasan psikis, kekerasan seksual, sampai dengan ekonomi. Lalu kekerasan fisik mencapai 102 kasus yang meliputi pemukulan, isolasi, dan perdagangan manusia. Sedangkan kekerasan ekonomi karena upah PRT tidak dibayar mencapai 74 kasus (Bayu, 2016).

Dari data di atas, diketahui bahwa PRT mengalami berbagai tekanan dalam hidup seperti fisik, psikis, ekonomi, dan sosial. Problem-problem yang terjadi pada pekerja rumah tangga antara lain PRT mengalami permasalahan kesehatan yang sering terganggu, sulit menyesuaikan diri dengan majikan, tidak betah

tinggal dirumah majikan, sering disalahkan majikan, peraturan majikan selalu menekan, tidak paham dengan perintah majikan, dan diperlakukan kasar oleh majikan (Dwiyanti, 2010). Umumnya PRT juga mengalami sakit perut, sakit kepala, panas, batuk, gejala typhus, dan pegal-pegal (Lestari, 2007).

Uraian di atas dapat menunjukkan bahwa ada permasalahan stres kerja pada pekerja rumah tangga. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan stres kerja pada pekerja rumah tangga (PRT) usia dewasa awal.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif serta menggunakan pendekatan kualitatif-fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 6 orang dewasa awal pekerja rumah tangga di Surakarta yang terdiri dari 3 perempuan dan 3 laki-laki dengan partisipan pendukung sebanyak 6 yang terdiri 5 perempuan dan 1 laki-laki. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang dilakukan berdasarkan ciri-ciri yang dimiliki oleh responden yang dipilih, karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Berikut karakteristik partisipan dalam penelitian yang diantaranya: bekerja sebagai pekerja rumah tangga (PRT), berusia 20-40 tahun. Penelitian dilakukan di Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan cara wawancara.

Berikut ini adalah data informan utama:

Tabel 1. Data informan utama

No	Nama (Inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Status Pernikahan	Pendidikan Terakhir	Masa Kerja
1.	MM	± 24 Tahun	Laki-laki	Belum Menikah	SMP	± 2 Tahun
2.	SAM	± 33 Tahun	Laki-laki	Menikah	SMP	± 1 Tahun
3.	N	± 35 Tahun	Perempuan	Menikah	SMP	± 8 Tahun
4.	K	± 40 Tahun	Laki-laki	Menikah	SMP	± 8 Tahun
5.	DI	± 25 Tahun	Perempuan	Belum Menikah	SMP	± 3 Bulan
6.	EE	± 22 Tahun	Perempuan	Cerai Hidup	SMP	± 1 Tahun

Validitas data yang dipilih peneliti adalah dengan menggunakan triangulasi (*triangulate*), dimana proses pemvalidasian dilakukan oleh peneliti dengan melihat sumber-sumber data yang berbeda dengan memeriksa bukti-bukti data yang di peroleh dari informan utama, kemudian peneliti memeriksa sumber-sumber data pada informan pendukung. Berikut ini adalah data informan pendukung :

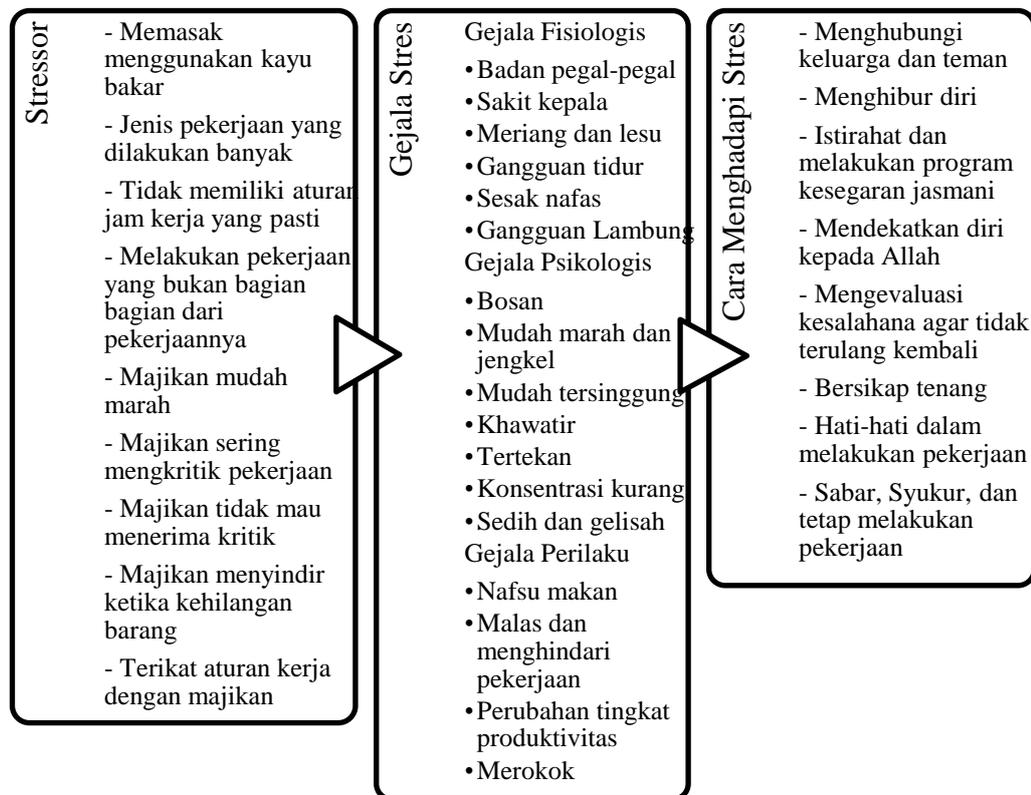
Tabel 2. Data informan pendukung

No	Nama (Inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Hubungan dengan Informan Penelitian
1.	KS (Informan MM)	± 49 Tahun	Perempuan	Wiraswasta	Majikan
2.	FL (Informan SAM)	± 35 Tahun	Perempuan	Wiraswasta	Majikan
3.	K (Informan N)	± 40 Tahun	Laki-laki	PRT	Suami
4.	N (Informan K)	± 35 Tahun	Perempuan	PRT	Istri
5.	MR (Informan DI)	± 28 Tahun	Perempuan	Pegawai Swasta	Majikan
6.	E (Informan EE)	± 33 Tahun	Perempuan	Wiraswasta	Majikan

Jika data-data sudah diperoleh dan diperiksa lalu digunakan untuk membangun tema-tema secara koheren. Tema-tema yang dibangun berdasarkan sejumlah sumber data yang diperoleh dari partisipan maka akan menambah validitas penelitian. Metode analisis data dengan langkah-langkah yaitu mengolah dan mempersiapkan data, membaca keseluruhan data, melakukan pengkodean (*coding*) data, kategorisasi data, mendeskripsikan kategori dan tema, interpretasi data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dinamika stres kerja pada pekerja rumah tangga (PRT) usia dewasa awal secara keseluruhan dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut :



Gambar 1. Gambaran Stres Kerja Pekerja Rumah Tangga (PRT) Usia Dewasa Awal

Penelitian ini menemukan suatu hal yang berbeda dengan penelitian yang sebelumnya yaitu dalam penelitian ini mendeskripsikan dinamika stres kerja pada pekerja rumah tangga (PRT) usia dewasa awal. Dinamika ini mencakup gejala stres kerja, penyebab terjadinya stres kerja dan cara menghadapi stres kerja. Penelitian-penelitian sebelumnya tentang stres kerja pada pekerja rumah tangga (PRT) baru pada metode kuantitatif untuk menguji hipotesis, penelitian ini mengungkap secara mendalam bagaimana proses stres kerja pada PRT dan cara menghadapinya. Dinamika stres kerja ini secara keseluruhan sebagaimana pada gambar 1 diatas.

Berdasarkan dinamika stres kerja pada gambar 1 dapat diketahui bahwa terdapat beberapa stressor kerja yang terjadi oleh Pekerja Rumah Tangga (PRT) Usia Dewasa Awal, pertama karena seluruh pekerjaan yang dilakukan PRT banyak dan jam kerja yang tidak pasti dan panjang. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama SAM :

“Saya juga kerjanya juga nggak cuma diwarung tapi juga dirumah, kan kalau kerjaan rumah sudah beres semua saya langsung ke warung sampai malam baru pulang, dan kerjanya nggak cuma satu atau dua tapi macam-macam” (W. SAM/ 395-400), “Ya kerjanya harus pagi banget nanti pulangnye ya malam ” (W. SAM/ 253-254)

Pernyataan tersebut selaras dengan hasil wawancara kepada seluruh informan pendukung bahwa pekerjaan yang dilakukan oleh seluruh informan utama banyak dan tidak memiliki aturan jam kerja yang pasti. Berikut ini salah satu hasil wawancara dengan informan pendukung FI :

“Terus kalau itu kalau pekerjaan banyak, baik dirumah ataupun diwarung karena banyak pesenan juga gitu” (W. FI/ 88-91), “kerjanya dia dari pagi ya warung juga ramai sampai malam jadi kerjanya ekstara full” (W. FI/ 206-208)

Hal ini sesuai dengan pendapat Robbins & Jugde (2017) bahwa salah satu sumber stres kerja adalah tuntutan tugas, merupakan faktor yang terkait dengan tuntutan atau tekanan untuk menunaikan tugasnya secara baik dan benar.

Kedua, salah satu informan yaitu informan MM ketika bekerja memasak menggunakan kayu bakar. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama MM :

“...masaknya kan pakai kayu bakar” (W. MM/ 271-272)

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nitisemito (1996) bahwa lingkungan mesin dan peralatan yang dihadapi oleh karyawan yang memungkinkan karyawan tidak berkonsentrasi pada pekerjaan dapat menjadi sumber stres kerja.

Ketiga, selain mengerjakan pekerjaan rumah tangga terdapat 2 informan utama I dan DI yang juga mendapatkan pekerjaan tambahan diluar tanggung jawabnya seperti merawat lansia dan mendapat pekerjaan mingguan untuk mengerjakan pekerjaan rumah orang tua majikan. Berikut ini hasil wawancara dengan kedua informan utama I dan DI:

“...Itu kan bukan tugas saya tapi ya karena dia gak disini jadi saya yang ngerawat nenek tapi ya ibu nggak nggak kasih kejelasan buat cari orang rawat nenek malah kayak yang ada saya ya kayak saya yang disuruh tapi beliau nggak ngomong ke saya yowes diam” (W. I/ 413-423)

“...nggak ada perjanjian apapun saya juga disuruh kesana juga majikan saya cuma bilang suruh bersih-bersih tapi kok setiap minggu jadi seperti

ini terus-terusan dan kerjanya disana itu nggak sedikit juga” (W. DI/ 215-226)

Pernyataan di atas selaras dengan hasil wawancara kepada kedua informan pendukung K dan MR bahwa informan utama mendapat pekerjaan tambahan yaitu informan I mendapat pekerjaan tambahan untuk merawat lansia dan informan DI mendapat tambahan pekerjaan mingguan untuk mengerjakan pekerjaan rumah tangga dirumah orang tua majikan setiap hari minggu pagi sampai malam hari. Berikut ini salah satu hasil wawancara dengan informan pendukung K dan MR :

“...apalagi ada tambahan kerja ya tadi itu ya rawat nenek” (W. K/ 83-84)

“...tiap minggu buat bantu-bantu ibu saya bereskan rumahnya karena dirumah tinggal mama saya sama adik saya dua, mereka sibuk gitu ya. Jadi saya minta tolong sama mbak, minggu pagi saya antar ke rumah orang tua saya terus malamnya saya jemput lagi” (W. MR/ 48-53)

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Munandar (2011) bahwa kurang baik berfungsinya peran dapat menjadikan sumber stres kerja seperti konflik peran yang timbul jika individu mengalami pertentangan ketika tugas-tugas yang harus dilakukan bukan merupakan bagian dari tanggung jawabnya.

Keempat, 4 informan SAM, K, EE, dan DI memiliki hubungan kerja yang kurang harmonis dengan majikan seperti majikan yang mudah marah, majikan selalu mengkritik, majikan tidak mau menerima kritik dan saran, mendekte pekerjaan informan utama. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama SAM :

“...karena ya bosnya galak, cerewet, gampang marah” (W. SAM/ 226-227)

Pernyataan di atas tidak selaras dengan hasil wawancara kepada 4 informan pendukung FI, I, E, dan MR yang menyatakan informan pendukung marah ketika informan utama melakukan kesalahan, tidak fokus dengan pekerjaan yang sedang dikerjakan, pekerjaan tidak sesuai dengan yang diperintah atau informan pendukung hanya sekedar mengingatkan agar informan utama melakukan pekerjaannya. Berikut ini salah satu hasil wawancara dengan informan pendukung FI :

“...kalau diingatin karena pekerjaannya kurang bersih atau saya kasih tahu suruh bersihin” (W. FI/ 59-62), “Kalau nggak gitu ya nanti malah

nggak gerak, kerja malah nyantai jadi ya emang saya harus ngingetin terus” (W. FI/ 109-11)

Kemudian 4 informan MM, K, EE, dan DI merasa terikat dengan aturan yang diberikan majikan seperti tidak bisa bebas untuk keluar masuk rumah dan tidak diijinkan untuk keluar rumah. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama EE :

“Harus ngikutin perintah disuruh ngapain aja harus mau, nggak bisa keluar bebas kecuali disuruh sama majikan” (W. EE/ 147-149)

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Moonhead dan Griffin (2013) bahwa gaya kepemimpinan dapat menyebabkan stres, misalnya seorang karyawan membutuhkan dukungan sosial yang besar dari pemimpinnya namun pemimpin tersebut cukup kasar dan tidak menunjukkan rasa kasihan kepada karyawannya.

Salah satu informan yaitu informan EE memiliki hubungan kurang baik dengan majikan karena sering disindir ketika majikan kehilangan barang. Berikut ini hasil wawancara dengan informan utama EE:

“...tapi akhir-akhir ini saya dapat ujian kalau ada barang hilang saya yang dituduh” (W. EE/ 149-151), “...tapi kalau ada yang hilang atau keselip atau nggak tau kemana kayak gitu lagi, saya kena sindir lagi gitu, sering kan” (W. EE/ 184-187)

Hal ini sesuai dengan pernyataan Dwiyanti (2001) bahwa banyak orang yang stres karena pekerjaannya ketika gaya kepemimpinan para manajerna cenderung sangat sensitif dan tidak percaya pada bawahan.

Pemaparan diatas juga sesuai dengan pendapat Havighurst (dalam Turner & Helms, 1995) yang mengungkapkan bahwa ketika individu dewasa awal memasuki dunia kerja individu cenderung merasa tertekan oleh tuntutan pekerjaan yang mereka jalani. Sumber stres kerja pada PRT usia dewasa awal berasal dari tuntutan pekerjaan seperti, melakukan jenis pekerjaan yang banyak dan aturan jam kerja yang tidak pasti.

Hurlock (dalam Jahja, 2011) mengungkapkan bahwa salah satu karakteristik dewasa awal adalah masa keterasingan sosial dimana seseorang mengalami krisis sosial dan individu terisolasi dari kelompok sosial. Kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan

teman-teman sebaya juga menjadi renggang. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara lima informan yang tidak bisa bebas keluar masuk rumah, ketika keluar hanya untuk kepentingan pekerjaan dan harus ijin dengan majikan. Seluruh informan juga harus mengikuti aturan kerja yang diberikan oleh majikan. Hal ini juga di dukung oleh pendapat Okun (dalam Turner & Helms, 1987) bahwa salah satu tugas perkembangan dewasa awal dalam bidang pekerjaan adalah individu dituntut untuk dapat bekerja dalam struktur organisasi dan menerima konsekuensi sebagai seorang bawahan.

Stres kerja yang dialami oleh Pekerja Rumah Tangga (PRT) Usia Dewasa Awal dapat diketahui mengalami melalui gejala-gejala yang muncul dari segi fisik, psikologis, dan perilaku. Menurut Beehr & Newman (dalam Waluyo, 2015) yang termasuk dalam gejala-gejala fisiologis ialah meningkatnya detak jantung, tekanan darah, kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular, meningkatnya sekresi dan nonadrenalin, gangguan lambung, meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan, kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis, gangguan pernapasan, gangguan kulit, sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot, gangguan tidur, rusaknya fungsi imun tubuh, dan resiko tinggi kemungkinan terkena kanker. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara bahwa gejala fisiologis dari PRT, seperti seluruh informan sering mengalami badan pegal. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama SAM :

“Ya pegal-pegal mbak rasanya linu badan” (W. SAM/ 394)

Pernyataan di atas selaras dengan hasil wawancara kepada seluruh informan pendukung yang mengatakan bahwa informan utama sering mengalami badan pegal-pegal. Berikut ini salah satu hasil wawancara dengan informan pendukung FI :

“Paling pegal-pegal ya, ee badan capek” (W. FI/ 239)

Lima informan sering mengalami sakit kepala. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama DI :

“...sering pusing sih kalau disini leher ke atas kenceng gitu pusing” (W. DI/ 589-590)

Pernyataan di atas sama dengan hasil wawancara kepada 3 informan pendukung FI, K, dan MR yang mengatakan bahwa informan SAM, I, dan DI sering mengalami sakit kepala. Berikut ini salah satu hasil wawancara dengan informan pendukung MR :

“Mungkin pusing, kan nitip ke saya kalau beli obat pusing” (W. MR/ 134-135)

Empat informan sering meriang di pagi hari. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama I :

“...saya paginya jadi meriang” (W. I/ 349)

Pernyataan di atas didukung dengan hasil wawancara kepada tiga informan pendukung FI, K, dan I yang mengatakan bahwa informan SAM, I, dan K sering mengalami meriang dan lesu. Berikut ini salah satu hasil wawancara dengan informan pendukung K :

“...ya kadang seperti pusing, meriang gitu ya” (W. K/ 152-153)

Dua informan mengalami gangguan tidur. Berikut ini hasil wawancara dengan informan utama MM dan EE :

“...nggak nyenyak tidurnya ya rasanya nggak nyenyak tidure” (W. MM/ 160-161)

“...tidur nggak nyenyak sering kebangun” (W. EE/ 211-212)

Satu informan mengalami sesak nafas ketika memasak. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama MM :

“...sesak nafas gitu ya, terus di dada rasanya sesak” (W. MM/ 172-173)

Selain itu satu informan mengalami gangguan lambung. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama DI :

“...malah perut saya jadi gampang perih terus kalau udah perih itu pusing, mual padahal dulu nggak pernah kayak gini” (W. DI/ 300-302)

Pernyataan di atas selaras dengan hasil wawancara kepada informan pendukung MR yang mengatakan bahwa informan utama DI mengalami gangguan lambung karena sering meminta tolong untuk dibelikan obat maag. Berikut ini salah satu hasil wawancara dengan informan pendukung MR :

“...kan nitip ke saya kalau beli obat pusing sama maag nya itu ya sama sakit maag” (W. MR/ 134-135)

Braham (dalam Handoko 2011) mengungkapkan bahwa yang termasuk dalam gejala psikologi yaitu, marah-marah, mudah tersinggung dan terlalu sensitif, gelisah dan cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih, mudah menangis dan depresi, gugup, agresif terhadap orang lain dan mudah bermusuhan serta mudah menyerang, dan kelesuan mental. Berdasarkan hasil wawancara bahwa seluruh informan mengalami stres kerja yang dapat dilihat melalui psikisnya dimana seluruh informan mudah marah dan jengkel. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama SAM :

“...jadinya yang ada malah saya jengkel” (W. SAM/ 238-239), “...aku cuma gremeng sama temanku malah temanku sing biasanya tak marahi padahal yo dia nggak salah” (W. SAM/ 284-287)

Pernyataan di atas sesuai dengan hasil wawancara kepada 5 informan pendukung FI, K, I, E, dan MR bahwa informan SAM, I, K, EE, dan DI mudah marah dan jengkel yang dapat dilihat dari perubahan ekspresinya dan melampiaskan marah kepada orang. Berikut ini salah satu hasil wawancara dengan informan pendukung FI :

“Ya gitu tho kerjane sama merenggut” (W. FI/ 113), “...keliatanlah langsung keliatan cemberut, cuek, langsung pergi ninggalin saya” (W. FI/ 122-124)

Lima informan mengalami kebosanan. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama DI :

“...ngerasa gimana gitu ya bosan” (W. DI/ 339-340), “...saya ngerasa bosan” (W. DI/ 345)

Satu informan sering merasa tersinggung. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama EE :

“...saya ngerasa disindir lagi gitu, sering kan, saya jadi ngerasa gimana, masa semenjak saya kerja disini barangnya sering hilang” (W. EE/ 187-189)

Satu informan merasa tertekan. Berikut ini hasil wawancara dengan salah satu informan utama DI :

“...kalau udah malam minggu itu saya wis bayangkan besok pasti capek ee wis bayangkan pekerjaan-pekerjaan numpuk disana” (W. DI/ 263-266)

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Penelitian ini mendeskripsikan dinamika stres kerja pada pekerja rumah tangga (PRT) usia dewasa awal secara keseluruhan yang mencakup gejala stres kerja, penyebab terjadinya stres kerja dan cara menghadapi stres kerja. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gejala stres kerja yang dialami oleh pekerja rumah tangga (PRT) usia dewasa awal terdiri dari gejala fisiologis, psikologis, dan perilaku. Gejala fisiologis meliputi, badan terasa pegal, sakit kepala, meriang dan lesu, gangguan tidur, sesak nafas, dan gangguan lambung. Lalu gejala psikologi meliputi, bosan, mudah marah dan jengkel, khawatir, kebingungan dan tertekan, konsentrasi kurang, perasaan sedih dan gelisah. Selanjutnya gejala perilaku yaitu, nafsu makan menurun, malas dan menghindari pekerjaan, perubahan dalam produktivitas dan merokok.

Faktor yang menjadi sumber terjadinya stres kerja pada Pekerja Rumah Tangga (PRT) usia dewasa awal, yaitu melakukan lebih dari satu jenis pekerjaan, tidak memiliki jam kerja yang pasti, peralatan kerja, pekerjaan tambahan hubungan yang kurang harmonis dan terikat dengan aturan yang diberikan oleh majikan.

Cara pekerja rumah tangga (PRT) usia dewasa awal dalam menghadapi stres kerja dengan menghibur diri, menghubungi dan bercerita dengan keluarga, beristirahat dan melakukan program kesegaran jasmani, bersikap tenang dan santai, berhati-hati dalam melakukan pekerjaan, beristighfar, berdoa dan berserah kepada Allah, bersabar, bersyukur, dan tetap melakukan pekerjaan sebagai bentuk tanggung jawabnya.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka terdapat beberapa saran penelitian ini adalah: Bagi pemerintah, khususnya bagi Departemen Tenaga Kerja diharapkan dapat memberikan aturan kerja yang pasti kepada pekerja rumah tangga dan pihak yang mempekerjakan untuk memberikan pengakuan bahwa pekerja rumah tangga mempunyai nilai yang setara dengan dengan semua jenis pekerjaan lainnya dan memberikan perlindungan kepada PRT dalam mengatur

hubungan kerja yang menunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, keadilan dan kesetaraan, Bagi masyarakat, diharapkan dapat meningkatkan hubungan yang terjalin antara majikan dan PRT, peningkatan ini selain untuk mengukuhkan kekerabatan yang timbul diantaranya juga sebagai cara untuk memahami pekerjaan sebagai pekerja rumah tangga dan dapat mengurangi atau meminimalisir terjadinya stres kerja. Selain itu, perlu adanya perjanjian kerja setidaknya memuat jangka waktu perjanjian mulai dan berakhirnya hubungan kerja, hak dan kewajiban kedua belah pihak, syarat-syarat dan kondisi kerja, Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat memperbaiki penelitian selanjutnya dengan menambah variasi subjek dalam segi usia misal dari usia remaja hingga dewasa akhir dan memperluas wilayah penelitian. Sehingga dapat memberikan gambaran pengelolaan stres dengan melihat semakin besarnya potensi stres yang dialami pekerja rumah tangga (PRT) dalam bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu, D. J. (2016, September 5). Hingga September 2016, Kekerasan Terhadap PRT Capai 217 Kasus. *Kompas.com*, hal. 1-2.
- Candra, A. (2011, Juli 20). 30 Persen Pekerja Kantor Alami Stres. *Kompas.com*, hal. 1.
- Dwiyanti, R. (2010). Problem-Problem Psikologi Dalam Relasi Pembantu Rumah Tangga Wanita Dengan Majikan Wanita (Studi Tentang Identifikasi dan Solusi Problem). *Psycho Idea*, 2, 2, 32.
- Dwiyanti, S. (2001). *Konflik di Tempat Kerja*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Gharib, M., Jamil, S. A., Ahmad, D., & Ghouse, S. M. (2016). The Impacct of Job Stress on Job Performance: A Case Study on Academic Staff at Dhofar University. *International Journal of Economic Research*, 13, 22-23.
- Handoko, T. H. (2011). *Manajemen Personalia dan Sumberdaya Manusia*. Yogyakarta: Penerbit BPFE.
- Indriani, R., & Nadia, F. (2015, Oktober 16). Studi: Stres Pekerjaan Bisa Memicu Stroke. *Suara.com*, hal. 1-2.
- Margiati, L. (1999). Stres Kerja : Penyebab dan Alternatid Pemecahannya. *Jurnal Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 3, 77-78.
- Moorhead, G., & Griffin, R. W. (2013). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.

- Munandar, A. S. (2011). *Psikologi Industri Dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nitisemito, A. S. (1996). *Manajemen Personalia*. Jakarta: Gholia Indonesia.
- Noviati, N. P. (2016). Correlation Between Work-Family Conflict and Job Stress among Government Public Service Employees: The Moderating Role of Psychological Capital. *Journal of Psychology (JPsych)*, 3, 1.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia : Experience Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press.
- Prasasti, G. D. (2018, Maret 03). Jala PRT : Kami Pekerja, Bukan Pembantu! *Liputan6.com*, hal. 2.
- Rao, T., & Prasad, V. (2017). An Impact of Stress on Women Employees with Reference to Selected Bpo's Visakhaptnam. *International Journal of Scientific Research and Management (IJSRM)*, 5, 6212.
- Rivai, V. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan Dari Teori ke Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sudirman, S. A. (2016). Penerimaan Diri Pada Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Kajian Gender*, 6, 111-112, 119, 120-122, 124.
- Turner, J. S., & Helms, D. B. (1987). *Life Span Development 3th Ed*. Londong: Holt, Rienhart, Winston, Inc.
- Turner, J. S., & Helms, D. B. (1995). *Human Development 5th Ed*. New York: McGraw-Hill.
- Waluyo, M. (2015). *Manajemen Psikologi Industri*. Jakarta: Indeks.
- Wati, B. E. (2014). Dimensi Dimensi Perlindungan Hukum bagi Pekerja Rumah Tangga di Era Industrialisasi. *Palastren*, 7, 163-164.