

STRES KERJA PADA IBU *SINGLE PARENT*



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

Oleh:

DEWI NOVITA SARI

F100140095

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

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

STRES KERJA PADA IBU *SINGLE PARENT*

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

DEWI NOVITA SARI

F 100 140 095

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



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

NIK/NIDN.838/0624067301

HALAMAN PENGESAHAN

STRES KERJA PADA IBU *SINGLE PARENT*

Diajukan oleh:

DEWI NOVITA SARI

F 100 140 095

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari :

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog
(Ketua Dewan Penguji)
2. Dr. Eny Purwandari, M.Si
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA
(Anggota II Dewan Penguji)

(.....)

(.....)

(.....)

Dekan,



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

NIK/NIDN.838/0624067301

SURAT 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, 14 Februari 2019

Yang menyatakan,



DEWI NOVITA SARI
F 100 140 095

STRES KERJA PADA IBU *SINGLE PARENT*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika stres kerja pada ibu *single parent*. Informan dalam penelitian ini berjumlah 8 orang, 4 orang diantaranya sebagai informan utama dan 4 orang lainnya sebagai informan pendukung. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui jika dinamika stres kerja pada ibu *single parent* dilihat dengan banyaknya tuntutan peran yang mengharuskan seorang ibu *single parent* bekerja dan mengurus keluarga. Terutama anak yang menjadikan ibu *single parent* bekerja membanting tulang demi kelangsungan masa depan anak-anak. Bagaimana lingkungan memandang status seorang *single parent*. Berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi perilaku stres kerja adalah karena faktor lingkungan, organisasi, dan pribadi. Sehingga bentuk perilaku stres kerja pada individu antara lain pola makan berubah, menyalahkan diri sendiri, menyibukkan diri dengan bekerja, susah tidur, mudah marah, dan tidak fokus dalam bekerja. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku stres kerja pada diri individu antara lain individu merasa tidak semangat bekerja, pegal-pegal, lemas, sakit kepala, kecelakaan kerja, mudah lelah, darah tinggi, dan tekanan batin.

Kata Kunci : stres kerja, single parent, single mother

Abstract

This study aims to describe the dynamics of work stress in single mothers. The informants in this study were 8 people, 4 of them as the main informants and 4 others as supporting informants. This study uses a qualitative method with phenomenology approach. The data collection method used in this study is a semi-structured interview. The analysis technique used is descriptive analysis. Based on the results of this study, it is known that the dynamics of work stress in single mothers is seen by the many role demands that require a single parent to work and take care of the family. Especially children who make single mothers work slamming for the sake of children's future survival. How the environment views the status of a single parent. Related to factors that influence work stress behavior are due to environmental, organizational, and personal factors. So that forms of work stress behavior in individuals include eating patterns change, self blame, busy themselves with work, insomnia, irritability, and not focus on work. The impact of work stress behavior on individuals, among others, individuals feel no enthusiasm for work, aches, weakness, headaches, workplace accidents, fatigue, high blood pressure, and mental stress.

Key Word : work stress, single parent, single mother

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman menjalani hidup pada saat ini membutuhkan semangat yang kuat dan tekad yang keras, seorang yang hidup serba kekurangan membuat orang harus bekerja keras untuk menjalani hari ini dan besoknya, akan tetapi bagaimana jika seorang wanita yang hidup sebagai seorang *single parent*. Pasti sangat berat beban yang dipikul dalam keluarga, apalagi mempunyai anak yang masih kecil dan masih sekolah. Seorang ibu memang dianugerahi tanggung jawab untuk membesarkan anaknya dengan baik. Ada banyak Ibu yang harus bekerja untuk dapat membesarkan anaknya, karena harus memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga.

Menurut Layliyah (2013) *Single parent* secara umum memiliki pengertian sebagai orang tua tunggal. *Single parent* memiliki tugas dan kewajiban yang sangat besar didalam mengatur segala kebutuhan keluarganya. Didalam keluarga seorang *single parent* memiliki banyak permasalahan-permasalahan rumit dibandingkan dengan keluarga yang memiliki ayah atau ibu. *Single parent* dapat terjadi karena kematian ataupun perceraian pada salah satu pasangan hidupnya.

Fenomena *single mother* di dunia semakin meningkat, terbukti dari beberapa data yang berhasil dihimpun dari berbagai sumber seperti berikut ini: Badan Kependudukan Keluarga Nasional (BKKN) menyatakan bahwa pada tahun 2013 Indonesia termasuk Negara dengan tingkat perceraian tertinggi se-Asia Pasifik. Kasus perceraian seperti ini banyak terjadi di Kota Magelang. Magelang merupakan kota kecil, akan tetapi termasuk kedalam kota yang angka perceraianya cukup tinggi. pada tahun 2015 terdapat 256 perceraian diperoleh dari Data Pengadilan Agama Kota Magelang (Cahyani, 2016).

Menurut Dinas kependudukan dan pencatatan sipil kota Surakarta pada tahun 2015 menyatakan bahwa Status cerai hidup dan cerai mati memberi informasi bahwa proporsi penduduk perempuan berstatus cerai hidup (1,77%) lebih besar daripada laki-laki (1,03%). Hal ini mengindikasikan bahwa kemandirian perempuan secara ekonomi dan kesadaran tentang hak-hak perempuan dalam rumah tangga, membuat perempuan lebih berani mengambil resiko perceraian. Sedangkan status Cerai Mati, memberi informasi bahwa di kota

Surakarta pada tahun 2014, penduduk dengan status janda (9,04%) lebih besar daripada status duda (2,13%). Hal ini mengindikasikan status kesehatan perempuan di Kota Surakarta lebih baik, sehingga usia harapan hidup perempuan lebih besar, dan resiko kematian laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan.

Seiring perkembangan zaman individu rentan mengalami stres, dimana stres itu sendiri merupakan tekanan emosional atau ketegangan yang biasanya dialami oleh seseorang, yang dalam pemenuhannya kegiatan dan kebutuhannya terdapat hambatan-hambatan ataupun ketidakpastian yang dapat memengaruhi pikiran, emosi, dan kondisi fisik seseorang. Secara lebih rinci, ketegangan itu berkaitan dengan perasaan tidak senang, kekhawatiran, dan kegelisahan yang dialami seseorang. Perasaan tersebut dapat menyebabkan pikiran, emosi, dan kondisi fisik yang tidak diinginkan seperti gemetar, lemas, dan lain-lain (Badeni, 2013).

Ruslina (2014) menjelaskan didalam penelitiannya yang berkaitan dengan peran ganda dengan stres kerja pada wanita *single parent* yang bekerja. Diketahui jika stres kerja memiliki pengaruh pada wanita yang bekerja. Pengaruhnya mencapai 1,6 % yang mengalami stres kerja sangat tinggi, 33,3% mengalami stres kerja tinggi, 35% mengalami stres kerja sedang, dan 30% mengalami stres kerja rendah. Sehingga ada hubungan yang positif yang sangat signifikan antara konflik peran ganda dengan stres kerja pada wanita berperan ganda. Artinya semakin tinggi konflik peran ganda yang diperoleh maka semakin tinggi stres kerja yang dialami oleh wanita berperan ganda dan sebaliknya semakin rendah konflik peran ganda yang diperoleh maka semakin rendah stres kerja yang dialami oleh wanita berperan ganda. Berdasarkan data tersebut, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “ Stres Kerja pada Ibu *Single Parent* ”.

Menurut Robbins dan Judge (2008), stres adalah suatu kondisi dimana individu dihadapkan pada suatu tuntutan yang berkaitan dengan apa yang diinginkan, dan hasilnya dipersepsi sebagai suatu hal yang tidak pasti.

Banyaknya individu yang mengalami stres, dimana stres sebagai keadaan ketegangan fisik atau mental menyebabkan perubahan pada sistem saraf otomatis, sehingga stres itu adalah bentuk tekanan, ketegangan sekaligus perhatian dari luar

dan dalam lingkungan yang menyebabkan perubahan fisiologis, psikologis, fisik, ekspresi dan kebiasaan. Individu yang stres sering merasa sulit beradaptasi dalam banyak situasi dan membutuhkan usaha untuk mencapai ekuilibrium di dalam diri dan lingkungannya. Stres fisik dan mental menyebabkan reaksi yang membahayakan kestabilan tubuh (Thangal & Yusof, 2016).

Stres yang terjadi pada setiap individu terutama stres pada yang terjadi akibat pekerjaan, dimana ketika stres yang sangat hebat itu terjadi maka dapat melampaui batas-batas normal, dan berkaitan langsung dengan gangguan psikis dan ketidakmampuan fisik. Dengan demikian stres yang terjadi didalam komponen-komponen fisik. Unsur-unsur tertentu yang memiliki kemungkinan sebagai penyebab stres didalam lingkungan kerja yaitu seperti suhu udara yang tinggi atau terlalu rendah, suara gaduh, dan banyak kondisi penghambat lain (Anoraga, 2013).

Perkembangan zaman yang semakin modern membuat individu rentan mengalami stres didalam bekerja, dimana stres kerja adalah suatu reaksi respon penyesuaian terhadap berbagai tuntutan baik yang bersumber dari dalam ataupun bersumber dari luar organisasi itu sendiri yang dirasakan sebagai peluang dan ancaman yang dapat diukur melalui *stress reaction* dan *demands* (Nur, 2013).

Solis dan Lopez (2015) menyatakan bahwa kehidupan orang tua tunggal bisa sangat sibuk. Selain mengasuh dan merawat rumah, beberapa mungkin bekerja atau pergi ke sekolah, di lain waktu, mengasuh anak, memenuhi biaya hidup, kekurangan waktu berkualitas dengan anak-anak, kerja harus seimbang dengan tugas rumah. Bahkan meskipun beberapa tekanan sangat membantu bagi individu dalam bertemu dengan tantangan baru, stres yang terus-menerus tinggi dan tak henti-hentinya bisa menyebabkan psikologis, fisik, dan perilaku sakit kesehatan.

Banyaknya penyebab terjadinya stres kerja dapat dilihat dari aspek-aspek stres, dimana Menurut Schultz, Schultz dan Robbins (dalam Almasitoh, 2011) aspek-aspek stres kerja meliputi aspek fisiologis, psikologis dan aspek perilaku. Sedangkan dampak yang diakibatkan oleh stres didalam pekerjaan yaitu dampak fisiologis (peningkatan laju detak jantung dan pernafasan, meningkatkan tekanan

darah, menimbulkan sakit kepala dan menyebabkan serangan jantung), psikologis (kegelisahan, kebosanan, agresif, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, mudah marah dan suka menunda-nunda pekerjaan), dan perilaku (perubahan dalam produktivitas, absensi, perubahan dalam kebiasaan makan, gelisah dan sulit tidur) (Robbins, 2007).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), penanganan yang dilakukan ketika mengalami stres yaitu mempunyai dua macam fungsi yaitu *Problem Focused Coping* (mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru) dan *Emotion Focused Coping* (bagaimana meniadakan fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif untuk mengatur emosi).

Berdasarkan uraian diatas, maka muncul pertanyaan yang akan diteliti “Bagaimana dinamika stres pada ibu *single parent*?”. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan bagaimana dinamika stres kerja pada kehidupan ibu *single parent* yang bekerja sekaligus mengurus anak.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti dalam penelitian kualitatif mencoba mengerti akan makna pada suatu kejadian atau peristiwa dengan mencoba berinteraksi langsung dengan orang-orang dalam situasi atau fenomena tersebut (Yusuf, 2014). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang dimaksud untuk memperoleh informasi salah satunya melalui wawancara semi terstruktur. Wawancara jenis ini bertujuan untuk menemukan permasalahan dengan lebih terbuka, dimana informan dimintai pendapat dan ide-idenya (Sugiyono, 2014). Penelitian ini menggunakan teknik *purposive*, menurut Sirait & Minauli (2015) yaitu responden tidak diambil secara acak melainkan justru dipilih mengikuti kriteria tertentu. dimana penentuan sumber informasi secara *purposive* dilandasi tujuan atau pertimbangan tertentu terlebih dahulu.

Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu *single parent* berusia $\pm$ 30-45 tahun yang memiliki anak usia sekolah. Informan penelitian berjumlah 8 orang diantaranya 4 orang informan utama yang berstatus *single parent* dan 4

orang informan lainnya sebagai informan pendukung yang merupakan 3 diantaranya sebagai anak dan satu informan sebagai tetangga informan utama. Peneliti mencari informan dengan cara bertanya kepada teman dan saudara, apakah mereka memiliki kenalan, tetangga atau saudara yang memiliki kriteria informan yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Setelah peneliti mendapatkan informasi yang didapatkan dari teman peneliti yang sesuai dengan kriteria informan penelitian.

Tahapan pertama yang dilakukan peneliti sebelum melakukan proses wawancara yaitu membangun *rapport* dengan memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan. Tahapan kedua peneliti meminta izin untuk melakukan wawancara. Permohonan izin dilakukan dengan menandatangani lembar *informed consent* (IC). Adapun data demografi dari informan penelitian yaitu:

Tabel 1. Data demografi informan penelitian

Informan	AD	L	J	R
Usia	± 43 tahun	± 39 tahun	± 41 tahun	± 42 tahun
Status Perkawinan	<i>Single parent</i>	<i>Single parent</i>	<i>Single parent</i>	<i>Single parent</i>
Status Berpisah	Meninggal	Meninggal	Meninggal	Cerai
Lama Berpisah	± 8 tahun	± 5 tahun	± 10 tahun	± 5 tahun
Pekerjaan	Wirausaha (produksi kue lapis)	Karyawan bank	Wirausaha (warung makan)	Wiraswasta (pedagang asongan)
Penghasilan Perbulan	± 3 juta	± 4 juta	± 2 juta	± 800 ribu
Jumlah Anak	5	3	3	2
Usia Anak	- ± 27 th - ± 25 th - ± 15 th - ± 12 th - ± 10 th	- ± 27 th - ± 26 th - ± 16 th	- ± 22 th - ± 18 th - ± 16 th	- ± 10 th - ± 7 th
Status Anak	- Menikah - Bekerja - Pelajar - Pelajar - Pelajar	- Menikah - Bekerja - Pelajar	- Belum bekerja - Mahasiswa - Pelajar	- Pelajar - Pelajar

Validitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *member check*, Peneliti melakukan *member check* dengan cara memberikan hasil wawancara yang telah disajikan dalam bentuk verbatim kepada informan penelitian untuk diperiksa

apakah isi verbatim sudah sesuai dengan data yang diberikan oleh informan pada saat proses wawancara. Peneliti juga menggunakan triangulasi data untuk menjaga keabsahan data yang didapat, Dengan cara ini, peneliti akan terdorong untuk mengembangkan laporan secara akurat dan sekaligus kredibel (Creswell, 2015). Peneliti melakukan triangulasi data dengan cara mewawancarai dari sumber yang berbeda yaitu wawancara terhadap anak atau tetangga informan penelitian, apakah data yang diperoleh dari informan utama sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dinamika stres kerja pada ibu *single parent* yang masih memiliki anak usia sekolah. Wildan Zulkarnain (2013) memaparkan bahwasannya dinamika adalah suatu yang mengandung arti tenaga atau kekuatan, selalu bergerak, berkembang dan dapat menyesuaikan diri secara memadai terhadap keadaan. Dinamika juga berarti adanya interaksi dan interdependensi antara kelompok dengan kelompok secara keseluruhan. Keadaan ini terjadi karena selama ada kelompok, maka semangat kelompok (*Group Spirit*) akan terus-terus ada didalam kelompok itu. Oleh karena itu kelompok tersebut bersifat dinamis, yang artinya setiap saat kelompok yang bersangkutan dapat berubah-ubah. Sedangkan pengertian kelompok itu sendiri tidak lepas dari elemen keberadaan antara dua orang atau lebih yang sedang melakukan interaksi untuk mencapai tujuan bersama.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan maka memperoleh hasil yang telah dianalisis. Berikut adalah skema model stres kerja pada ibu *single parent*:

Gambar 1. Model Stres Kerja pada Ibu *Single Parent*



Berdasarkan gambar diatas dan wawancara yang telah dilakukan, Faktor organisasional yang dimana teori yang dipaparkan oleh Robbins dan Judge (2008) mengkategorikan faktor organisasional menjadi tiga faktor yaitu: (a) tuntutan tugas. (b) tuntutan peranan. (c) tuntutan interpersonal. Salah satu informan AD dan J mengatakan bahwa tempat ia bekerja merupakan ruangan sempit dan dipergunakan untuk berjualan dan juga untuk tempat tinggal. Informan R mengatakan mengenai desain pekerjaannya yaitu informan bekerja dengan berjualan asongan dijalanan lampu merah dengan mengikuti truk-truk dan kendaraan bermobil lainnya untuk menjajakan dagangannya, dan memiliki resiko kerja yang sangat tinggi. Sedangkan informan L yang mengatakan mengenai tuntutan peran yang harus diembannya setiap hari yaitu dengan mencari nasabah dan membuat program-program baru untuk mendapatkan nasabah sesuai dengan target yang diinginkan oleh perusahaan. Sedangkan untuk tuntutan interpersonal informan L mengatakan bahwa ketika ditempat bekerja ia lebih suka *individualis* dikarenakan tidak suka berkumpul yang biasanya diakhiri dengan perbincangan membahas permasalahan orang lain.

Faktor pribadi informan J mengatakan perubahan yang terjadi setelah kehilangan suami yaitu ketika kondisi ekonomi yang memburuk membuat informan dijauhkan dan dianggap putus hubungan tali silaturahmi dengan keluarga. Sehingga informan J menganggap bahwa persaudaraan menjadi tidak normal dikarenakan uang. Sama halnya seperti yang dipaparkan oleh Munandar (2001) bahwa dengan adanya permasalahan didalam keluarga, ketidakstabilan ekonomi, adanya pertentangan keyakinan dengan pekerjaan yang dilakukan, tuntutan keluarga dan tuntutan dari perusahaan dapat menimbulkan tekanan dalam pekerjaannya.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui beberapa bentuk dari perilaku stres kerja pada ibu *single parent*. Menjadikan seorang ibu tunggal tidak hanya dituntut untuk bisa mengurus rumah dan anak-anak saja, akan tetapi juga dituntut untuk mencari nafkah keluarga demi kelangsungan hidup masa depan anak-anak.

Bentuk dari perilaku stres kerja berdasarkan pernyataan yang dijabarkan oleh Robbins dan Judge (2008) bentuk stres yang bisa muncul melalui berbagai

cara sehingga Robbins mengelompokkan menjadi tiga aspek stres kerja, yaitu aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku. Informan L mengatakan bahwa bekerja selama sehari membuat penyakit darah tinggi yang dimilikinya kambuh. Sedangkan informan R mengatakan bahwa ketika disibukkan dengan bekerja sehingga mengakibatkan informan lupa untuk memberi asupan pada tubuh sehingga mengakibatkan penyakit darah rendah yang informan miliki kambuh. Serta seluruh informan mengatakan bahwa ketika bekerja sehari dan mengurus rumah membuat informan merasakan sakit kepala, pegal-pegal, dan lelah.

Coping stres kerja menurut Sarafino (2008) terdapat dua jenis yaitu yang pertama *Coping* yg berfokus pada masalah dimana usaha untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang dapat menimbulkan stres atau meningkatkan sumber daya untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang menyebabkan stres tersebut. Informan AD, L, dan J ketika memiliki masalah bercerita kepada anak-anak untuk menemukan jalan keluar dari permasalahan. Sedangkan informan R ketika memiliki masalah menghibur diri dengan menonton televisi. Kedua *Coping* yang berfokus pada emosi dimana usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika sedang menghadapi masalah atau tekanan. Seluruh informan mengatakan bahwa selalu bersabar ketika sedang mengalami masalah.

Stres kerja yang terjadi pada ibu yang berstatus sebagai seorang *single parent* dilihat dari data demografi kehidupannya yaitu dilihat dari jumlah anak yang dimiliki oleh informan. Informan AD yang memiliki jumlah anak lebih banyak dibandingkan informan lainnya, sedangkan anak-anak informan AD yang berusia sekolah belum bisa hidup secara mandiri sehingga dalam mengurus anak-anak dan pekerjaan membuat informan AD harus sabar untuk mengerjakan semuanya sendiri. Berikut pernyataan informan AD:

“Kendalanya apa ya macem-macam namanya anak-anak kan kadang kalau kita suruh ini itu kadang suka gak mau kalau gitu ya saya sendiri yang ngerjakan ya namanya juga anak ya mbak gak sama ada yang gampang-gampang ada yang susah” (W.AD/176-186). Pernyataan tersebut sesuai dengan penuturan informan pendukung bahwa *“Ada satu yang SMP itu maunya diladenin gitu lo mbak nggak bisa mandiri sendiri*

jadi ya agak susah” (W.VN/155-160). “Kalau yang SD malah susahnyanya kalau disuruh belajarnya susah banget itu harus disuruh-suruh terus” (W.VN/186-191).

Stres kerja yang terjadi pada ibu yang berstatus sebagai seorang *single parent* dilihat dari data demografi kehidupannya yaitu dimana jika dilihat dari status menjadi seorang *single parent* lebih mengalami berat atau rentan mengalami stres ketika menjadi seorang *single parent* dengan status bercerai, dibandingkan dengan *single parent* yang ditinggal karena suaminya meninggal dunia. Seperti halnya subjek R, dimana subjek R menjadi seorang *single parent* dengan status bercerai dikarenakan sang suami pergi meninggalkannya tidak tahu kemana keberadaannya hingga saat ini. Sehingga membuat subjek R selalu bertanya-tanya hingga saat ini kenapa suami tega pergi meninggalkannya bersama dengan anak-anak yang masih kecil. Terkadang anak bungsu subjek R yang baru berusia 7 tahun dan ditinggal pergi oleh ayahnya pada saat berusia 2 tahun, membuat sang anak selalu bertanya-tanya kemana perginya sang ayah dan terkadang sang anak selalu bertanya dan mengajak subjek R untuk mencari keberadaan sang ayah.

“Kalo anak saya yang kecil itu suruh nyariin bapaknya terus bilang kalau dia kangen gitu mbak” (W.R/387-391). “Tapi ya terkadang saya sedih mbak kalau anak seperti itu jadi kepikiran terus kan pasti dia lihat teman-temannya bapaknya pada dirumah sedangkan dia nggak tau bapaknya pergi kemana” (W.R/397-404). Pernyataan tersebut sesuai dengan penuturan informan pendukung bahwa *“Dia seorang diri apa lagikan beliau ditinggal sama suaminya kan sudah lama nggak tahu kemana, dia mencari nafkah sampai dia berjualan dipinggir jalan raya kayak gitu” (W.P/59-66).*

Berdasarkan teori yang dipaparkan oleh Luthans (2011) bahwa terjadinya stres dapat disebabkan oleh *Group stressors*, yang terdiri dari kurangnya dukungan dilingkungan sosial, kurangnya kebersamaan didalam suatu grup, serta adanya konflik interpersonal, intraindividu, dan intergrup. Sehingga stres yang terjadi pada informan penelitian dilihat pada pekerja informan. Subjek L rentan

mengalami stres dikarenakan lingkungan tempat subjek bekerja itu terutama karyawan wanita yang sering menyudutkan subjek mengenai status sebagai *single parent*. Banyaknya pandangan buruk mengenai status yang subjek miliki sehingga membuat subjek tidak nyaman ketika sedang bekerja. Terlebih lagi ketika subjek dituduh sebagai perebut suami orang dimana tempat subjek bekerja, sehingga membuat subjek lebih tidak nyaman dan tidak suka ketika berkumpul dengan rekan karyawan wanita di kantor. Dikarenakan tuntutan pekerjaan dimana subjek bekerja sebagai *survey* dilapangan untuk mencari nasabah dan rata-rata rekan kerja dilapangan kebanyakan adalah laki-laki, sehingga hal tersebut sering menimbulkan konflik didalam pekerjaan subjek. Belum lagi masalah-masalah lain seperti komplain dari nasabah atau kesalahan yang membuat subjek ditegur oleh atasan dengan belum memenuhi target, sehingga membuat subjek tertekan ketika sedang bekerja.

“Saya kalau di lingkungan kerja ya lebih ini sih saya lebih individualis aja gitu. Jadi saya gak suka ngumpul bareng temen-temen yang perempuan gitu soalnya kan biasanya gosip gitu ya mbak saya gak suka” (W.L/244-251). *“Misal disitu ada suami istri yang kerja kemarin tu pernah jadi ada atasan saya ada istrinya juga kerja disitu nah kalau ke lapangan kan seringnya sama bapak itu dikira saya ada apa-apa sama bapak itu”* (W.L/271-279). Pernyataan tersebut sesuai dengan penuturan informan pendukung bahwa *“Mungkin ya kayak masalah yang sering diomongin teman-temannya di kantor karena kan mamahkan single parent ya pernah dulu itu mamah itu dituduh itu apa itu namanya kayak jadi pelakor gitu lo mbak, tapi itu nggak sebenarnya cumankan mamah itu ya namanya juga cari nasabah orang marketing kan biasanya banyak yang cowok, nah mamah itu kan cewek gitu”* (W.O/141-157).

Stres yang terjadi pada informan penelitian dilihat dari jenis pekerjaan yang dimiliki oleh informan penelitian. Subjek R yang bekerja sebagai pedagang asongan dan menghasilkan uang lebih sedikit dan tidak menentu dibandingkan informan yang lain setiap bulannya. Belum lagi biaya untuk membayar kontrakan dimana tempat subjek R dan anak-anak tinggal, dikarenakan tidak memiliki

rumah sendiri sehingga mengharuskan subjek R setiap bulannya memikirkan biaya untuk membayar kontrakan. Meskipun kontrakan tempat subjek R kerap kali bocor ketika turun hujan dan hanya berdindingkan *triplek*.

“Sehari ya ga tentu mbak kalo rame lima puluh dapet kalo ga rame tigapuluh” (W.R/307-310). “ini ee rumahnya juga ngontrak, bukan rumah sendiri jadi bayar setiap bulannya sama yang punya rumah” (W.R/50-53). Sesuai dengan penuturan informan pendukung bahwa *“Ibu R ngontrak dirumah tetangga saya itupun rumahnya juga kurang layak gitu mbak soalnya banyak trocoh, kasian lah mbak. Apa lagi kemarin juga bangunan baru tapi belum ada temboknya jadi temboknya itu eeee pakai triplek gitu disamping luarnya gitu, jadi itu kan misalnya jatuh dikit itu kan lubang dan kelihatan dari luar” (W.P/97-113).*

Banyaknya permasalahan yang timbul dan dimiliki oleh seorang ibu *single parent* tidak membuat mereka untuk putus asa dalam menjalani kehidupan. Adapun dampak positif yang para informan dapatkan yaitu dengan adanya anak sebagai buah hati pelipur lara membuat mereka selalu bersemangat dalam mencari nafkah lahir maupun batin untuk anak-anaknya. Sehingga memotivasi informan dalam melanjutkan hidup setelah berpisah oleh suami.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres kerja yang terjadi pada ibu *single parent* terdiri dari 4 komponen yaitu faktor, bentuk, dampak dan coping. Faktor ibu *single parent* mengalami stres didalam bekerja yaitu antara lain sulit membagi waktu antara pekerjaan dan mengurus anak, perbedaan usia anak mempengaruhi tingkat kemandiri anak dalam mengurus kebutuhan sehari-harinya, biaya pendidikan anak, jam kerja yang berlebihan, stigma didalam masyarakat dengan status *single parent*, beban kerja berlebihan seperti resiko didalam bekerja, dan ruang kerja yang sempit.

Bentuk perilaku stres kerja pada ibu *single parent* yaitu pola makan yang berubah, bermalas-malasan, jam tidur tidak teratur dikarenakan pekerjaan yang

belum terselesaikan, menarik diri dari lingkungan dan tidak fokus didalam bekerja ketika anak sedang sakit dan mengharuskan ibu *single parent* untuk tetap bekerja.

Dalam dari perilaku stres kerja yang ditemukan antara lain dampak fisiologis atau fisik mengakibatkan sakit kepala, badan pegal-pegal, darah tinggi, darah rendah, mudah lelah. Kemudian dampak psikologis atau psikis yang terjadi yang terjadi yaitu tekanan batin, tidak bersemangat dan merasa kesepian dengan tidak adanya pendamping hidup. Dampak lainnya yang terjadi yaitu tidak percaya diri dengan lingkungan sekitar, dan juga terjadinya kecelakaan kerja.

Coping stres yang dilakukan oleh ibu *single parent* yaitu diantaranya menjadi terbuka pada anak yaitu dengan menceritakan dan mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi, bersabar, tetap bersikap baik kepada siapapun, menyibukkan diri dengan pekerjaannya, menonton televisi, pengajian dan lebih mendekatkan diri kepada Allah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat mengajukan saran-saran sebagai berikut, yaitu bagi ibu *Single Parent*, diharapkan agar lebih banyak bersosialisasi dengan masyarakat sekitar untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri dalam menjalani status *single parent*. Untuk masyarakat, diharapkan masyarakat bisa menjalin hubungan baik dan memperlakukan *single parents* sama dengan masyarakat lain. Bagi Pemerintah, diharapkan untuk memberikan bantuan terutama bagi *single mother* yang kurang mampu berupa modal usaha maupun dalam bentuk pelatihan keterampilan untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan yang berstatus *single parent*.

DAFTAR PUSTAKA

Almasitoh, U. H. (2011). Stres Kerja Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial pada Perawat. *Jurnal Psikologi Islam* , Vol.8. No.1. 63-82.

Anoraga, P. (2009). *Psikologi Kerja*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

Badeni. (2013). *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*. Bandung: Alfabeta.

- Cahyani, K. D. (2016). Masalah dan Kenutuhan Orang Tua Tunggal sebagai Kepala Keluarga. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, Vol.3. No.1. 156-163.
- Creswell, J. W. (2015). *Research design*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Surakarta Tahun 2015
- Layliyah, Z. (2013). Perjuangan Hidup Single Parent. *Jurnal Sosiologi Islam*, Vol.3. No.1. 88-102.
- Lazarus Richards. S, and Folkman Susan, 1984. *Stress Appraisal and Coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Luthans, F. (2011). *Perilaku organisasi*. Yogyakarta: Andi.
- Munandar, A. S. (2001). *Psikologi industri dan organisasi*. Jakarta: UI-Press.
- Nur, S. (2013). Konflik, Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Pengaruhnya terhadap Kinerja Pegawai pada Universitas Khairun Ternate. *Jurnal EMBA*, Vol.1. No.3. 739-749.
- Robbins, S.P. (2007). *Perilaku Organisasi*. Edisi Bahasa Indonesia Jilid I, Jakarta: PT. Prenhalindo.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2008). *Perilaku organisasi: organizational behavior*(12th ed.).(D. Angelica, R. Cahyani, & A. Rosyid, Penerj.) Jakarta: Salemba Empat.
- Ruslina. 2014. *Hubungan antara Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja pada Wanita Bekerja*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Solis, D. B., & Lopez, E. R. (2015). Stress Level and Adversity Quotient Among Single Working Mothers. *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research* , Vol.3. No.5. 72-79.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thangal, T. B., & Yusof, H. M. (2016). The Impact of Stress Among Working Single Mothers. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences* , Vol. 1. No.2. 43-47.
- Yusuf, A.M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Zulkarnain, Wildan. (2013). *Dinamika Kelompok:latihan kepemimpinan pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara