BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, terdapat banyak Ibu rumah tangga yang menjalankan peran ganda, yaitu tidak hanya melaksanakan tugas di rumah, tetapi juga di luar rumah dengan mengambil tanggung jawab dalam pekerjaan formal maupun nonformal. Peran ganda merupakan situasi dimana individu menjalankan beberapa pekerjaan atau kegiatan yang berbeda secara bersamaan. Dalam pelaksaannya, sering kali ditemui banyak tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan peran tersebut. Salah satu peran ganda di Indonesia yang banyak ditemui yaitu Ibu rumah tangga yang bekerja sebagai guru.

Ibu rumah tangga merupakan wanita yang bertanggung jawab menjalankan tugasnya di rumah dalam mengelola pekerjaan rumah dan mengurus anggota keluarganya. Sedangakan guru merupakan seorang pendidik yang bertanggung jawab memberikan pengajaran kepada murid. Menurut Dri Atmaka (2004:17), pendidik atau guru merupakan orang yang memiliki tanggung jawab dalam memberikan bantuan kepada peserta didik untuk pengembangan fisik dan spiritual[1]. Dari kedua definisi tersebut dapat diasumsikan bahwa peran ganda sebagai Ibu rumah tangga dan berprofesi sebagai guru merupakan sebuah tanggung jawab yang besar dan membuat peluang adanya konflik diantara kedua peran tersebut, sehingga diperlukan kemampuan dalam menghadapi setiap tantangannya.

Berdasarkan hasil observasi pertama pada tanggal 24 Juni 2025 di RA AL HIDAYAH KARANGREJO, diperoleh hasil wawancara dengan salah satu guru yang selanjutnya berperan sebagai pihak sekolah, beliau berpendapat bahwa terdapat beberapa guru yang sudah berumah tangga dan memiliki anak memang terkadang hal tersebut terlihat lumrah, namun jika diperhatikan ada

[1] Sariwati Muhamad, Vebiyanti Nasir, dan Hadijah Kadir, "Upaya Guru dalam Meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Siswa TK Pembina 31 Kota Tidore Kepulauan," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 11 (Juni 2024): 243, mengutip Dri Atmaka (2004:17)

saja suatu masalah yang terjadi, seperti terlambat karena banyak pekerjaan di rumah, masih mengurus anak di rumah, terlambat karena mengantar anak ke sekolah, terkadang saat kegiatan belajar mengajar ada yang izin untuk menjemput anak sekolah, juga tidak sedikit yang membawa anaknya ikut ke sekolah. Terkadang pihak sekolah tidak dapat menegur secara langsung karena menyadari bahwa mereka memang memiliki tanggung jawab yang lain. Namun jika diperhatikan hal ini sebenarnya tidak sesuai prosedur dan cukup mengganggu pekerjaan yang di sekolah. Pihak sekolah memaklumi karena mengerti bagaimana repotnya mengurus anak apalagi sembari bekerja dan tidak bisa dipungkiri bahwa ada tuntutan yang memaksa mereka untuk mengambil tanggung jawab ganda. Wawancara juga dilakukan bersama salah satu guru yang juga berperan sebagi Ibu rumah tangga, beliau berpendapat bahwa sebagai ibu rumah tangga memiliki peran yang besar di rumah, baik mengurus rumah maupun anak. Tetapi keinginan untuk bekerja masih sangat kuat, bukan hanya karena ingin dan menyukai pekerjaan ini, tapi juga untuk membantu keuangan keluarga. Sebagai seorang ibu dan seorang pekerja, beliau menyadari tanggung jawabnya yang tidak mudah, terkadang pekerjaan di rumah sudah dilaksanakan sejak subuh, tetapi ada saja hal yang membuat beliau terlambat datang ke sekolah, hal tersebut bisa saja terjadi karena pekerjaan yang terlalu banyak, anak menangis atau barang yang tertinggal, hal-hal kecil seperti itu terkadang dapat menimbulkan rasa lelah dan memicu emosi yang menyebabkan terjadinya stres kerja.

Stress merupakan sebuah kondisi dimana pikiran dan tubuh merasa terganggu akibat dari tekanan yang terjadi. Stres kerja adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan yang dialami oleh individu atau tuntutan pekerjaan yang melebihi kapasitas individu. Ketika seorang guru perempuan mengalami stres akibat beban kerja profesional yang tinggi ditambah dengan tekanan dalam rumah tangga, kondisi tersebut dapat berdampak negatif pada kinerja mengajar, seperti penurunan motivasi, kurangnya fokus saat mengajar, atau bahkan munculnya kelelahan emosional. Hal ini tidak hanya memberikan pengaruh terhadap kualitas pendidikan yang diberikan, namun juga berdampak

pada hubungan interpersonal di lingkungan kerja maupun keluarga. Sehingga individu diharapkan dapat mengontrol reaksi dalam diri agar mampu menyelesaikan masalah yang terjadi. Menurut Lazarus & Folkman (1984), coping stress didefinisikan sebagai usaha individu dalam mengelola, mengatasi, serta beradaptasi terhadap kondisi stres yang berlebihan atau melampaui batas kemampuannya[2].

Menurut Herman dan Gyllstrom (1997) orang yang sudah menikah mengalami lebih banyak *work family conflict,* dibandingkan dengan orang yang belum menikah[3]. Menurut Greenhaus dan Beutell (1985:76) *work family conflict* dapat terjadi ketika: a) Waktu yang digunakan dalam memenuhi tanggung jawab satu peran melebihi batas, sehingga mempengaruhi pelaksanaan peran yang lain; b) Tekanan yang diterima dari satu peran, dapat berpengaruh dalam menjalankan peran yang lain; c) Adanya perilaku khusus yang menjadi tuntutan satu peran, dapat menyulitkan pemenuhan tugas peran yang lain[4]. Fenomena ini menjadi semakin relevan di era modern, di mana peran perempuan dalam sektor publik dan domestik mengalami peningkatan secara simultan.

Dalam psikologi sosial Kurt Lewin, dinamika diartikan sebagai kekuatan-kekuatan yang saling memengaruhi dalam suatu kelompok atau individu, yang mendorong terjadinya perubahan perilaku (Burnes, 2017).[5] Dalam hal ini, dinamika stres kerja yang dialami oleh guru perempuan yang memikul peran ganda dan bagaimana stres tersebut memengaruhi kinerja mereka penting untuk dipahami. Berdasarkan sumbernya, Ivancevich dan Matteson (1980) mengklasifikasikan stres kerja menjadi tiga jenis, yaitu: 1) Stres Fisiologis (*Physiological Stress*), yang berkaitan dengan reaksi tubuh

---

[2] Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 141.
[3] Herman, J. B., dan K. K. Gyllstrom (1977) dalam A. Malik et al., "Work–Family Conflict and Its Impact on Job Satisfaction," International Journal of Research in Management & Social Science, Vol. 3, No. 1 (2015), hlm. 93.
[4] Greenhaus, J. H., dan N. J. Beutell, "Sources of Conflict between Work and Family Roles," *Academy of Management Review* 10, no. 1 (1985), hlm.76.
[5] Burnes, B. (2017). *Managing change* (edisi ke-7). Pearson.

terhadap tekanan kerja. Contoh: sakit kepala, kelelahan, insomnia; 2) Stres Psikologis (*Psychological Stress*) hal ini memiliki kaitan dengan tekanan emosional dan mental. Contoh: kecemasan, frustrasi, rasa marah, atau depresi karena pekerjaan; 3) Stres Perilaku (Behavioral Stress) ditunjukkan melalui perubahan perilaku. Contoh: mudah marah, menarik diri, sering absen, atau penurunan kinerja. Fred Luthans (2006) membagi stres kerja menjadi dua kategori utama, yaitu: 1) Stres Positif (*Eustress*), memberikan dorongan atau motivasi untuk bekerja lebih baik. Contoh: menghadapi tantangan baru, promosi jabatan; 2) Stres Negatif (*Distress*), bersifat merusak dan mengganggu keseimbangan kerja.[6] Contoh: beban kerja berlebih, konflik, atau tekanan target yang tidak realistis.

Penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Glavin & Schieman (2012) dengan judul *Work–Family Role Blurring and Work–Family Conflict* Diperoleh hasil bahwa, 1) Perempuan yang bekerja dan mengalami *role blurring* (ketidakjelasan batas antara tugas kerja dan tugas di rumah, misalnya masih kerja setelah pulang) hal tersebut akan menyebabkan terjadinya peningkatan stres kerja; 2) *Role blurring* ini terbukti meningkatkan *work family conflict*; 3) Efeknya lebih terasa pada ibu yang memiliki tuntutan kerja tinggi, tetapi kontrol kerja rendah, sehingga sulit menentukan batasan waktu kerja dan waktu untuk keluarga.[7]

Penelitian terdahulu berikutnya yang relevan oleh Wang & Takeuchi pada tahun 2007, dengan judul "*Job Autonomy, Work–Family Conflict, and Job Satisfaction among Working Mothers*", yang bertujuan untuk menjelaskan bagaimana lingkungan kerja yang lebih fleksibel dan memberi kendali pada karyawan untuk dapat menjadi pelindung dari stres karena peran ganda sebagai ibu dan pekerja. Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa, otonomi kerja (kebebasan dalam mengatur jam kerja dan cara kerja) dapat menurunkan stres akibat peran ganda; 2) Ibu yang memiliki kontrol atas pekerjaan mereka

---

[6] Fred Luthans, *Organizational Behavior: An Evidence-Based Approach*, 12th ed. (New York, NY: McGraw-Hill/Irwin, 2011), hlm. 278.
[7] Paul Glavin dan Scott Schieman, *"Work–Family Role Blurring and Work–Family Conflict," Work and Occupations* 39, no. 1 (2012), hlm. 71.

mengalami kepuasan kerja yang lebih tinggi dan konflik peran yang lebih rendah; 3) Sebaliknya, ibu yang mengalami banyak tekanan, dan tidak fleksibel lebih mudah mengalami *burnout*. Penelitian berikutnya yang relevan yaitu oleh Almeida & Davis (2004), *Workplace Stressors and Daily Well-Being: The Role of Gender and Parent Status*, dengan tujuan untuk mengeksplorasi bagaimana stres kerja harian dapat memengaruhi kesejahteraan emosional di rumah. Hasil dari penelitian ini yaitu, 1) Stres kerja harian berdampak langsung terhadap kondisi emosional seorang ibu di rumah pada malam hari; 2) Stres yang tinggi di tempat kerja membuat ibu lebih lelah secara emosional, lebih mudah tersulut emosi, dan kurang mampu hadir secara psikologis untuk keluarga; 3) Efek ini bersifat *spillover*, artinya tekanan dari pekerjaan menumpuk dan terbawa ke dalam interaksi keluarga. Dari ketiga penelitian tersebut dapat diketahui bahwa, sumber utama stres peran ganda adalah ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan keluarga. Faktor seperti kontrol kerja, fleksibilitas waktu, dan batasan peran sangat menentukan tingkat stres ibu bekerja dan dampak dari stres kerja tidak hanya bersifat individual (kelelahan, emosi) tetapi juga sosial (kualitas pengasuhan dan relasi keluarga). berdasarkan beberapa hal, tersebut secara kolektif memberikan dasar teoritis dan empiris yang mendukung pentingnya memerhatikan dinamika harian stres, strategi penanganannya, dan peran lingkungan sosial dalam memahami serta mengatasi stres peran ganda dalam konteks ibu bekerja, yang memiliki profesi sebagai guru. Berdasarkan penelitian Utami (2021), konflik peran ganda berpengaruh signifikan terhadap stres kerja pada guru perempuan.[8] Dalam perspektif psikologi Islam, kondisi ini dapat dipahami sebagai bentuk beban hidup yang telah disesuaikan dengan kemampuan individu, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 yang menyatakan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

[8] NURHAYATI, NURHAYATI. *PENGARUH KEPUASAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP TURNOVER INTENTION KARYAWAN SELAMA PANDEMI COVID-19 DI KOTA MAKASSAR*. Diss. Universitas Hasanuddin, 2021.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Stres Kerja Perempuan Peran Ganda: Ibu Rumah Tangga-Guru RA AL Hidayah Karangrejo Trenggalek.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, didapatkan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Apa bentuk dan sumber stres kerja pada perempuan dengan peran ganda sebagai guru dan Ibu rumah tangga?
2. Bagaimana konflik peran dan tekanan psikologis pada perempuan dengan peran ganda sebagai guru dan Ibu rumah tangga terhadap kinerja guru?
3. Bagaimana *coping stress* dan dukungan sosial pada perempuan dengan peran ganda sebagai guru dan Ibu rumah tangga?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah dipaparkan, didapatkan tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan bentuk dan sumber stres kerja pada perempuan dengan peran ganda sebagai guru dan Ibu rumah tangga.
2. Mendeskripsikan konflik peran dan tekanan psikologis pada perempuan dengan peran ganda sebagai guru dan Ibu rumah tangga.
3. Mendeskripsikan *coping stress* dan dukungan sosial pada perempuan dengan peran ganda sebagai guru dan Ibu rumah tangga.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk meningkatkan pemahaman tentang penerimaan diri, serta memperluas pengetahuan ilmiah.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi peneliti

      Penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengalaman langsung bagi para peneliti dalam memahami stres kerja pada perempuan yang memiliki peran ganda sebagai guru dan ibu rumah tangga terhadap

kinerja guru, serta meningkatkan kemampuan untuk melakukan penelitian kualitatif secara mendalam.

b. Bagi guru

Melalui partisipasi dalam penelitian, para guru dapat memperoleh pemahaman dan kesadaran tentang stres kerja yang dialami oleh perempuan dengan peran ganda sebagai guru dan ibu rumah tangga, sehingga mereka diharapkan dapat mengenali emosi, pengalaman, dan kekuatan mereka secara lebih positif.

c. Bagi kepala lembaga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun kebijakan yang responsif terhadap guru dengan mempertimbangkan kesejahteraan dan dukungan psikologis.

d. Bagi keluarga guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran bersama dalam rumah tangga, sehingga dapat menciptakan komunikasi dan kerja sama yang lebih baik.

e. Bagi orangtua/masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua tentang pentingnya mengelola emosi pada wanita yang memiliki peran ganda sebagai guru dan ibu rumah tangga.

f. Bagi lembaga pendidikan dan stakeholder

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam pengambilan keputusan strategis. Sehingga dapat meningkatkan citraa Lembaga yang peduli terhadap kesejahteraan guru.

g. Bagi peneliti selanjutnya

Studi ini dapat berfungsi sebagai dasar untuk penelitian tentang topik yang berkaitan dengan stres kerja pada wanita dengan peran ganda sebagai guru dan ibu rumah tangga. Hasilnya dapat menjadi landasan untuk penelitian lebih lanjut menggunakan pendekatan, metode, atau subjek yang berbeda, dengan tujuan memperluas pemahaman kita

tentang stres kerja pada wanita dengan peran ganda sebagai guru dan ibu rumah tangga.

E. Penegasan Istilah

1. Stres kerja

   Definisi konseptual: Stres kerja merupakan kondisi psikologis yang muncul pada saat individu mengalami tuntutan pekerjaan yang melebihi batas kemampuannya.

   Definisi operasional: Stres kerja dapat diidentidfikasi dengan tingkat gejala fisik, psikologis, dan prilaku yang dialami individu sebagai akibat dari tekanan kerja.

2. Peran ganda perempuan

   Definisi konseptual: Peran ganda perempuan adalah kondisi dimana seorang perempuan menjalankan dua peran utama dalam satu waktu.

   Definisi operasional: Peran ganda perempuan merupakan variabel yang dapat diidentifikasi melalui indikator (waktu kerja, status pekerjaan, pembagian tugas, dan sebagainya) yang menunjukkan sejauh mana perempuan menjalankan dua eran utama.

   Dalam penelitian ini, peran ganda yang dimaksud adalah Perempuan sebagai guru dan Ibu rumah tangga. Dalam praktiknya, guru tidak hanya menghadapi tekanan dari tugas dan tanggung jawab profesional, tetapi juga dari peran ganda yang mereka emban. Banyak guru yang mayoritas adalah Perempuan harus merawat anak-anak mereka sendiri di tengah-tengah aktivitas mengajar, yang semakin menambah beban psikologis dan emosional.

3. Kinerja guru

   Kinerja guru adalah tingkat pencapaian tugas dan tanggung jawab guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, pengelolaan kelas, evaluasi hasil belajar, serta peran profesional lainnya sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.

4. *Coping Stress*

Definisi konseptual: *coping stress* merupakan proses kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kemampuan dirinya.

Definisi operasional: *coping stress* merupakan kemampuan individu dalam menghadapi stres yang diukur melalui indikator tertentu menggunakan skala atau instrumen penelitian.