

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ibu rumah tangga yang tidak bekerja mempunyai pengertian sebagai wanita yang sebagian besar waktunya digunakan untuk melakukan pekerjaan rumah, memelihara anak-anak dan mengasuh menurut norma yang berlaku pada masyarakat (Dwijayanti, 1999).

Sama halnya dengan wanita yang mempunyai peran ganda, bekerja dan berperan sebagai ibu rumah tangga, mempunyai tugas yang sama dalam mengelolah rumah tangga meskipun tidak sepenuhnya (*fulltime*). Menjadi bagian dari orang yang bekerja setiap hari membuatnya harus kehilangan waktu bersama keluarganya, terutama anak. Dra. Agustine Sukarlan Basri, M.Si, staf pengajar di Fakultas Psikologi UI menyatakan bahwa kecenderungan ibu bekerja bukan semata karena mereka senang bekerja, tetapi kebanyakan karena ingin ikut berperan dalam mendukung ekonomi keluarga. Namun beragam alasan melatari keputusan seorang ibu untuk bekerja atau tidak. Apa pun alasannya tidak dapat dipungkiri bahwa seorang ibu tidak dapat menghindari perasaan bersalah meninggalkan anak di rumah untuk bekerja. Meski tidak sepenuhnya menghadapi anak-anak yang sering memusingkan, seorang ibu bekerja tidak kalah rumit persoalannya dengan ibu rumah tangga. Selain ia sering harus menanggung rasa bersalah, ia juga

harus menghadapi permasalahan di kantor. Ini dapat memicu ketegangan dan stres yang berat bagi ibu bekerja (Freire, 1999)

Seorang ibu rumah tangga dapat diibaratkan seperti sebuah perusahaan. Maksudnya adalah, dalam tugasnya mengelolah rumah mencakup berbagai macam kegiatan termasuk harus merencanakan keuangan untuk kepentingan rumah tangga sampai mengatur dan melayani keperluan anak dan suami. Ibu rumah tangga harus diap jadi 'dokter' untuk keluarganya, yang mengerti berbagai penyakit dan bagaimana solusi yang tepat. Ia juga harus menguasai penggunaan alat-alat elektronik di rumah, serta dituntut untuk menjadi koki yang handal yang dapat memasak untuk keluarganya dengan makanan yang berkualitas dan pola makanan yang sehat. Serta yang tidak kalah penting adalah menjadi pekerja yang siap menjalankan perintah suami untuk menjalankan rumah tangga dengan baik (Mustari, 2007).

Menjadi seorang ibu rumah tangga yang tidak bekerja adalah bentuk ideal peran seorang ibu. Dengan segala karakter yang dimiliki seorang perempuan, anak-anak akan tumbuh lebih peka sebagai seorang manusia. Bukan berarti seorang ayah tidak mampu untuk membesarkan anak-anaknya, tetapi ada kesan yang tidak dapat diberikan oleh seorang laki-laki seperti layaknya seorang ibu.

Dalam menjalankan perannya, seorang ibu sering merasakan ketidakpuasan. Hal ini dikarenakan sebagai orang dewasa yang mempunyai keinginan dan cita-cita pribadi. Tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa

seorang ibu juga dapat merasakan kepuasan dalam menjalankan perannya. Meski demikian ibu rumah tangga harus dapat mengaktualisasikan dirinya atau mengekspresikan dirinya. Memberikan kesempatan pada dirinya untuk dapat mengekspresikan dirinya sendiri. Dengan melakukan kegiatan-kegiatan di luar rumah yang bertujuan agar dapat bersosialisasi dengan lingkungannya atau dengan teman sebayanya (*peer*) untuk tetap dapat berfungsi secara sosial maupun individual. Menurut Abraham Maslow (1960), manusia mempunyai kebutuhan akan aktualisasi diri dan menemukan makna hidupnya melalui aktivitas yang dijalannya. Di dalamnya sang ibu diharapkan dapat berkarya, berkreasi, mencipta, mengekspresikan diri, mengembangkan diri dan orang lain, berbagi ilmu dan pengalaman (Mustari, 2007)

Banyaknya tuntutan tugas dan tanggung jawab ibu rumah tangga yang harus dilakukan setiap hari dari pagi hingga malam hari mulai mengatur keuangan, mencuci, menyetrika pakaian, memasak, menjadi guru untuk anaknya, serta mengurus anak dan suami. Dengan tuntutan-tuntutan tersebut dapat memicu munculnya stres. Menurut Smet (1994), pekerjaan-pekerjaan yang menuntut tanggung jawab dan beban kerja yang berat bagi kehidupan manusia juga dapat mengakibatkan stres. Dan diantara faktor-faktor yang membuat suatu pekerjaan itu *stressfull* adalah tuntutan kerja. Salah satu tuntutan kerja yang dapat menimbulkan stres adalah pekerjaan itu mungkin terlalu banyak. Sedangkan menurut Korchin (dalam Prabowo, 1998),

keadaan stres muncul apabila tuntutan-tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan dan integritas seseorang.

Beberapa pertanyaan telah diajukan oleh penulis pada para beberapa ibu rumah tangga yang tidak bekerja tentang peran mereka sebagai ibu rumah tangga. Bahwa, pekerjaan yang sifatnya monoton, setiap hari dilakukan, tanpa ada batasan waktunya kapan harus berhenti dan kapan harus memulai, sedikitnya kesempatan meluangkan waktu untuk beristirahat, membuat kegiatan keseharian ibu rumah tangga tersebut menjadi beban yang berat dan menuntut energi yang terkadang melebihi batas kemampuan para ibu. Sehingga menimbulkan kejenuhan dan kelelahan fisik maupun mental, yang akhirnya karena ketidakmampuan dalam mengelolah tuntutan tersebut mengakibatkan stres. Seringnya muncul gejala stres seperti mudah lelah, nafas tidak teratur, sakit kepala, mudah marah, ketegangan pada otot terutama otot leher, yang sangat mengganggu aktifitas maupun fungsi dari ibu rumah tangga. Banyak hal yang dilakukan untuk menghilangkan atau meredakan gejala tersebut di atas, dimana gejala yang tersebut di atas hanya sebagian kecil. Beberapa hal yang dilakukan adalah dengan melakukan aktifitas yang menyenangkan seperti berbelanja, bepergian dengan teman, olah raga, atau berlibur. Hal-hal tersebut terbukti dapat mengurangi gejala-gejala stres yang timbul, sehingga jika gejala-gejala tersebut muncul maka para ibu akan melakukan hal-hal yang menyenangkan yang tersebut di atas.

Kondisi atau kejadian yang menuntut seseorang untuk beradaptasi disebut dengan stres yang patologis atau distres. Contohnya di PHK, menderita sakit berat, dan sebagainya. Stres di bagi dalam beberapa tahap. Tahap pertama adalah stres ringan dengan gejala penglihatan tajam, waspada, energik dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya. Tahap selanjutnya, gejala stres yang timbul tadi berubah menjadi adanya keluhan letih sewaktu bangun pagi, perut kembung, jantung berdebar, tegang pada otot punggung dan leher (*headache tensión*). Yang kemudian akhirnya berubah menjadi semakin nyata, cemas dan gelisah, sulit tidur dan badan bergoyang seperti perasaan mau pingsan. Jika mampu untuk mengurangi keluhan-keluhan tersebut di atas, maka tidak memerlukan konsultasi dokter. Tahap selanjutnya, gejala yang di timbulkan akan lebih buruk, seperti tidak dapat melakukan pekerjaan-pekerjaan yang sederhana, gangguan pencernaan, perasaan takut dan mirip panik. Gejala-gejala pada tahap ini antara lain jantung berdebar keras, napas sesak (mengap-mengap), tubuh gemetar dan keringat bercucuran, pingsan dan *collaps*.

Cara yang efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena respon (stres), adalah dengan manajemen stres. Tujuannya agar menjadi pribadi yang lebih baik terhadap diri sendiri dan orang lain, dengan mengetahui bagaimana dampak negatif dan positif stres itu dapat memberikan pengaruh yang baik atau buruk. Memanfaatkan serangkaian teknik dan relaksasi dari manajemen stres yang cepat dan sederhana (Goliszek, 2005).

Di zaman yang serba modern dan serba cepat, hidup sehat dan seimbang sangat diinginkan banyak orang, terutama bagi yang memiliki kesibukan luar biasa. Beragam cara pun dilakukan, misalnya dengan berolahraga dan menerapkan pikiran positif dalam setiap momen atau peristiwa kehidupan. Salah satu bentuk aktivitas yang menjanjikan hidup sehat dan seimbang adalah senam yoga.

Salah satu efek positif latihan yoga adalah pikiran kita menjadi tenang. Dengan kata lain, melakukan “terapi jiwa” dengan pengaturan pernapasan, pikiran dan gerak yoga, membuat jiwa kita menjadi tenang. “Hidup sehat dan seimbang itu penting. Jiwa yang tenang akan mudah membantu mencegah berbagai penyakit, terutama penyakit yang muncul akibat pikiran yang terganggu atau tertekan,” ungkap dr Yahya Wardoyo, SKM, dokter yang telah menulis beberapa buku, di antaranya Kiat Karyawan Mengubah Stres Menjadi Sukses, Menua yang Sehat dan Slim Beauty ini juga menyarankan kepada para pasiennya untuk hidup sehat dan seimbang dengan berolah fisik dan menjalankan terapi jiwa. Banyak orang meyakini bahwa yoga dapat membantu mencegah dan menyembuhkan berbagai penyakit, seperti mencegah penyakit rematik, melindungi tulang punggung, mencegah osteoporosis, melancarkan peredaran darah, melindungi jantung, menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan, menurunkan gula darah dan kolesterol jahat (Wardoyo, 2008).

Di samping itu, yoga dapat membantu kita meningkatkan kecerdasan dan mendatangkan kebahagiaan. Senam muka atau yoga muka merangsang

otot-otot muka terlatih bekerja maksimal. Di daerah otot-otot muka ada titik-titik akupunktur yang jika dirangsang (dengan kontraksi otot) akan terpicu mengeluarkan hormon endorfin yang mengakibatkan perasaan nyaman. “Perasaan inilah yang mendukung Anda melepaskan diri dari stres. Kecuali itu senam muka dari yoga memelihara ketegangan kulit muka sehingga tidak mudah keriput,” jelas dr Yahya. (Wardoyo, 2008).

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa peran sebagai ibu rumah tangga tidak bekerja dengan melakukan semua tugasnya dengan baik serta mempunyai harapan dapat menjadi seorang ibu yang ideal, membutuhkan tenaga dan pikiran yang sangat menguras secara fisik maupun mental. Jika para ibu tidak dapat mengelolah tugasnya dengan baik sesuai yang di harapkan, hal tersebut dapat menjadi tekanan yang mengakibatkan menurunnya fungsi seorang ibu baik fisik, emosi, kognisi, serta perilaku sehingga memicu timbulnya stres.

Dalam penelitian ini penulis ingin menggunakan bentuk manajemen stres dalam penurunan tingkat stres yang sering dianggap remeh oleh banyak orang khususnya pada ibu rumah tangga tidak bekerja, yaitu dengan yoga. Penulis ingin menguji apakah pemberian yoga pada ibu rumah tangga tidak bekerja dapat menurunkan tingkat stres pada ibu rumah tangga tidak bekerja tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Pekerjaan yang dilakukan para ibu rumah tangga memang terlihat sepele. Tetapi jika diperhatikan dan dilihat lebih jauh, ternyata bukan pekerjaan yang mudah untuk dilakukan. Mulai dari mengatur aliran keuangan yang diperlukan dalam keluarga, mengatur kebutuhan rumah seperti pembayaran tagihan listrik, air, telepon dan tagihan-tagihan lain, mengatur kebutuhan suami dan anak seperti mencuci, makan dan masih banyak lagi. Jika para ibu rumah tangga ini tidak dapat mengatur waktu dan tidak mempunyai perencanaan yang baik maka besar kemungkinan akan timbul tekanan-tekanan dari dalam diri ibu rumah tangga tersebut (internal) maupun dari luar dirinya seperti suami, anak, serta keluarga (eksternal) yang akan mengakibatkan terjadinya stres. Begitu juga apabila para ibu rumah tangga ini mengalami kelelahan (*fatigue*) dan rasa jenuh yang mendalam karena kegiatan sehari-harinya yang monoton serta tidak tahu bagaimana mengatasinya, maka juga dapat berpotensi untuk menimbulkan stres. Beberapa gejala yang timbul ketika stres adalah ketegangan pada otot, sakit kepala, napas tidak teratur, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, sulit berkonsentrasi.

Praktek yoga menunjukkan hasil yang baik untuk mengurangi efek fisik stres pada tubuh, dan bahkan telah ditemukan dapat menurunkan kadar kortisol yang di dokumentasikan pada bulan Oktober 2004 dalam jurnal *Annals of Behavioral Science*. Demikian juga pada bulan Februari dan Agustus 2005, studi yang terbitkan oleh *Journal of Alternative and*

Complementary Medicine menganalisa bahwa teknik pernapasan pada praktek yoga tertentu yang dipertahankan oleh autor adalah mengurangi stres, termasuk gangguan stres paska trauma. Efek ini dapat terlihat langsung meskipun tidak pada semua orang (*Yoga and Stress Reduction*, 2005)

Menurut pengakuan para pelaku yoga, bahwa mereka merasa lebih santai setelah berlatih yoga. Asana atau postur fisik yoga sangat membantu untuk mengurangi ketegangan otot, yang mengurangi stres. Bekerja dengan napas teratur dapat menjadi cara yang sangat efektif untuk mengatasi respon negatif terhadap stres. Ketika kita mengalami stres, pernapasan kita cenderung menjadi pendek dan cepat. Napas yang pendek dan napas yang lebih cepat merangsang respon stres pada tubuh dan kita dapat menjadi terjebak dalam pola pernapasan tidak efektif yang hanya menyebabkan lebih banyak stres. Banyak teknik yoga yang ditekankan untuk memperlambat dan memperdalam napas, yang mengaktifkan sistem parasimpatik tubuh, atau respon relaksasi. Hanya dengan mengubah pola pernapasan kita, kita dapat secara signifikan mempengaruhi pengalaman tubuh kita dan respon terhadap stres. Ini mungkin salah satu pelajaran yang paling mendalam dari praktek yoga (*Yoga and Stress Reduction*, 2005)

Berbagai macam cara atau metode telah dilakukan oleh individu untuk mengurangi stres yang dialami tanpa melihat secara lebih rinci lagi manfaatnya. Dengan kata lain cara atau metode yang dipilih untuk mengurangi stres terkadang tidak dan atau kurang tepat untuk mengurangi tingkat stres yang dialami. Pemilihan cara yang tepat menjadi sangat penting

dalam mengurangi tingkat stres, karena jika terjadi kesalahan dalam pemilihan cara atau metodenya maka akan sangat mungkin malah meningkatkan stres atau menimbulkan masalah yang lain.

Oleh sebab itu peneliti ingin menemukan cara yang mudah dan tepat untuk menurunkan stres yang dialami oleh para ibu rumah tangga dengan memberikan olahraga yoga. Pemberian olahraga yoga tersebut sebagai salah satu bentuk perlakuan, dan memberi kontribusi yang nyata yaitu mampu menekan stres, sehingga penulis ingin menguji apakah olahraga yoga dapat menurunkan stres pada ibu rumah tangga.

1.3 Batasan Masalah

Batasan-batasan dalam eksperimen ini adalah sebagai berikut:

1. Stres merupakan respon spesifik dari organisme terhadap stresor yang dapat berakibat negatif maupun positif yang datang dari diri individu tersebut (internal) dan atau dari luar diri individu (eksternal). Bila organisme tidak kuat menghadapi dan menganggap stresor tersebut sebagai tuntutan dari diri individu dan atau lingkungan yang menekan, maka stresor dapat menyebabkan ketegangan yang selanjutnya dapat mengakibatkan gangguan pada fisik dan psikisnya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Spielberger, 1970)
2. Yoga adalah salah satu sistem perawatan kesehatan menyeluruh yang berfokus pada pikiran dan tubuh serta sebagai bentuk meditasi atau relaksasi

dengan melakukan gerakan-gerakan teratur dan pernafasan teratur serta konsentrasi yang tinggi. (Worby, 2007)

3. Ibu rumah tangga adalah individu yang telah bersuami dan mempunyai tanggung jawab terhadap keluarga serta tak terbatas usia.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah adalah sebagai berikut:

“Apakah ada pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada ibu rumah tangga tidak bekerja?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada ibu rumah tangga tidak bekerja.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah informasi tentang pelatihan yoga (relaksasi) terhadap ibu rumah tangga.
- b. Menambah informasi baru mengenai perlakuan yang dapat diberikan pada ibu rumah tangga yang mengalami stres.

2. Manfaat Praktis

- a. Mengetahui sampai sejauh mana manfaat yoga (relaksasi) dalam penurunan stres pada ibu rumah tangga tidak bekerja.
- b. Bagi para ahli yoga (yogin) atau instruktur yoga yang bersangkutan, memberikan informasi berkenaan dengan stres yang dialami ibu rumah tangga tidak bekerja, sehingga lebih tahu dan memahami apa yang sebaiknya dilakukan dalam menghadapi stres pada ibu rumah tangga tersebut.