

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Tahap perkembangan manusia merupakan proses yang kompleks dan berlangsung sepanjang hidup. Tahap perkembangan manusia terdiri dari beberapa tahap, mulai dari tahap prenatal, bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lansia. Setiap tahapan perkembangan tersebut memiliki tahap dan juga tugas yang bermacam-macam sehingga individu diharapkan dapat melewatinya dengan baik agar dapat menjalani hidup dengan lebih bahagia tanpa permasalahan yang berarti. Individu yang mampu untuk menghadapi perubahan tugas-tugas perkembangan, maka akan tumbuh menjadi individu dewasa. Sementara itu, individu yang tidak mampu melewati perubahan-perubahan tersebut maka individu tersebut akan mengalami kesulitan dan kecemasan di masa mendatang.

Salah satu tahapan perkembangan manusia adalah tahap dewasa. Pada tahap dewasa banyak tugas-tugas yang harus dijalani seiring bertambahnya usia individu. Beberapa tugas tersebut diantaranya adalah bekerja, keseimbangan emosional, finansial, serta menikah. Menikah merupakan sebuah ikatan suci jasmani dan rohani yang dimiliki seorang pria dan wanita sebagai suami istri dengan tujuan untuk memulai sebuah keluarga. Terlebih ketika menikah, terjadi perubahan signifikan yang dirasakan oleh seorang wanita. Fitrah seorang wanita ketika sudah menikah adalah menjadi istri sekaligus ibu rumah tangga. Seorang wanita yang sudah menikah atau lebih sering dikatakan sebagai istri memiliki beberapa peran, diantaranya adalah menjadi seorang istri, menjadi ibu bagi anak-anaknya, mengurus tugas rumah tangga, bahkan beberapa diantaranya ada yang bekerja untuk mencari nafkah. Setiap wanita dihadapkan pada dua pilihan, diantaranya adalah menjadi ibu rumah tangga atau menjadi ibu rumah tangga yang bekerja. Menjadi seorang ibu rumah tangga bukanlah hal mudah, dikarenakan pekerjaan yang terus

menerus dilakukan setiap hari dan seperti tidak habis yang pada akhirnya menjadi tantangan untuk ibu rumah tangga dalam memaksimalkan waktunya dengan baik.

Dilansir dari Kompas (2018), menjadi seorang ibu rumah tangga menuntut kesabaran dan usaha yang besar. Menurut hasil survei terhadap 2000 ibu rumah tangga Amerika yang memiliki anak berusia antara 5 hingga 12 tahun mengungkapkan bahwa ibu rumah tangga biasanya bekerja dimulai dari pukul 06.23 pagi hingga pukul 08.31 malam setiap harinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa tugas ibu rumah tangga memerlukan setidaknya 98 jam seminggu, yaitu 2,5 kali lebih banyak dibandingkan pekerjaan lain. Rata-rata, mereka hanya punya waktu 1 jam 7 menit untuk diri mereka sendiri setiap harinya, dan 40% ibu rumah tangga beranggapan bahwa pekerjaan mereka tidak pernah berakhir. Sementara itu, dilansir dari Gallup (2012) menemukan bahwa ibu rumah tangga yang bekerja memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan ibu rumah tangga. Hal tersebut dikarenakan ibu rumah tangga lebih besar kemungkinannya mengalami emosi negatif dibandingkan ibu yang bekerja, antara lain kecemasan, kesedihan, kemarahan, stres, dan depresi.

Prevalensi individu dengan masalah kesehatan mental sangat tinggi di seluruh dunia. Gangguan jiwa paling banyak terjadi menurut data World Health Organization (WHO) 2017 adalah depresi dan kecemasan. Kecemasan mempengaruhi lebih dari 200 juta orang secara global (3,6% dari populasi). Pada saat yang sama, sekitar setengah dari 322 juta orang yang mengalami depresi di dunia (atau 4,4% dari populasi) berasal dari Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan sepanjang tahun 2020, Hreelaita Dharma Shanti melaporkan untuk tahun 2023 di *website* Antaranews terdapat 18.373 orang menderita gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 orang menderita depresi, dan sekitar 1.193 orang telah mencoba mengakhiri hidup. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, lebih dari 12 juta

orang dewasa di atas usia 15 tahun menderita depresi, dan lebih dari 19 juta orang dewasa di atas usia 15 tahun menderita gangguan mental atau emosional (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2016, jumlah ibu rumah tangga di Indonesia terdapat kurang lebih sebanyak 60 juta jiwa. Sedangkan di Jawa Barat sendiri jumlah ibu rumah tangga terdapat kurang lebih sebanyak 12 juta jiwa dan termasuk salah satu provinsi dengan jumlah ibu rumah tangga terbanyak. Penelitian oleh Endang Mariani Rahayu, pengamat psikologi sosial dan budaya dari Universitas Indonesia, mengatakan tingkat stres penduduk di kota-kota besar terutama para ibu terus meningkat dari tahun ke tahun. Hasil survei yaitu 49 % perempuan tingkat stres mereka meningkat selama lima tahun terakhir dibandingkan laki-laki yang hanya 39%. Urusan internal rumah tangga, tuntutan anak di sekolah, kehidupan sosial, dan hubungan dengan pasangan adalah penyebab utama dalam hal ini, sedangkan ibu-ibu di daerah lebih banyak disebabkan oleh masalah ekonomi (Republika,2017).

Selain permasalahan-permasalahan diatas, ibu rumah tangga mengalami kesepian juga. Dilansir dari Liputan6 (2020), menerangkan bahwa ibu rumah tangga juga kerap mengalami kesepian. Hal ini dipicu karena beberapa alasan, seperti kurangnya interaksi sosial karena mengurus rumah tangga, melakukan banyak hal sendirian, dan terlalu sering membandingkan dengan orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesepian ini juga dapat berdampak pada kesehatan mental, bahkan dapat membuat seseorang mengalami depresi.

Kesepian atau *loneliness* mengacu pada suatu kondisi dimana seseorang menderita tekanan emosional karena perasaan ditolak atau diisolasi dari individu lain dan tidak memiliki pasangan sosial untuk kegiatan yang diinginkan (Lin & Chiao, 2020). *Loneliness* merupakan suatu keadaan seorang individu yang mengharapkan kehadiran orang lain namun tidak terpenuhi. Seseorang yang mengalami kesepian mempunyai masalah dalam memandang dirinya sendiri,

diantaranya adalah dalam menjalani hidup merasa bosan dan gagal, merasa tidak berharga, merasa tidak berhasil, terisolasi, tertekan dan terpuruk, tidak ada yang peduli dan mencintai, dan merasa tidak diperhatikan (Wardani & Septiningsih, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sabrina dkk. (2022), menunjukkan *loneliness* yang dirasakan oleh individu dapat memperkirakan adanya *internalizing problems* pada individu. Ketidaknyamanan yang terinternalisasi yang disebabkan oleh kesepian mungkin muncul sebagai tanda-tanda *internalizing problems* seperti kesedihan, kekhawatiran, atau perenungan. Ketika orang kesepian, masalah internal seperti kesedihan, kecemasan, dan gejala stres akan muncul.

Sering kali orang-orang menganggap bahwa kesepian terjadi hanya pada masa lanjut usia saja, namun pada kenyataannya kesepian terjadi pada masa remaja hingga dewasa juga. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Williams & Braun (2019), menuturkan remaja dan dewasa muda paling banyak mengalami. Menurut penjelasannya, orang menjadi terisolasi secara sosial ketika mereka terputus dari keluarga, teman, tetangga, rekan kerja, organisasi, atau bentuk hubungan sosial lainnya, sehingga dapat menyebabkan kesepian dan menyebabkan individu ingin menarik diri dari situasi sosial yang pada akhirnya kehilangan koneksi dengan orang lain.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Astuti dkk. (2013), menunjukkan kesepian yang dirasakan oleh ibu rumah tangga pekerja domestik disebabkan karena rasa jenuh terhadap kegiatan yang berulang-ulang, kurangnya faktor ekonomi, kurangnya komunikasi dengan suami, kekecewaan karena dilarang bekerja, kurangnya ruang untuk bercerita, bahkan waktu untuk membahagiakan diri sendiripun tidak ada. Akibatnya ibu rumah tangga sering kali mengalami emosi yang memuncak, menyalahkan diri sendiri, kurang semangat hidup, nafsu makan berkurang, gelisah, kepercayaan diri yang rendah, pikiran tidak menentu, marah tanpa alasan yang jelas, melamun, menangis, bingung, berdiam diri, dan mempunyai pikiran yang tidak-tidak.

Dampak dari kesepian yang dirasakan oleh ibu rumah tangga dapat membuat mereka merasakan cemas, sedih, khawatir, dan depresi atau yang dinamakan dengan *internalizing problems*. *Internalizing problem behavior* adalah masalah yang difokuskan pada diri sendiri, misalnya penarikan diri, kecemasan, depresi, dan masalah emosional (Nikstat & Riemann, 2020). Individu memilih untuk menahan perasaan emosional dalam diri mereka dan mencoba mengatasinya sendiri sehingga menimbulkan perasaan cemas, depresi, kekhawatiran, serta masalah emosional lainnya. Perilaku terkontrol yang sebagian besar diarahkan pada diri sendiri serta menyebabkan masalah bagi orang yang melakukannya adalah termasuk *internalizing problems*. *Internalizing problems* menyajikan tiga aspek yang saling terkait: pada tingkat kognitif (pikiran negatif irasional), pada tingkat fisik dengan adanya gejala ketegangan (ketakutan), dan pada tingkat perilaku (kekurangan keterampilan sosial). Orang dengan *internalizing problems* menunjukkan hambatan yang cukup besar, kesulitan dalam komunikasi, dan interaksi yang buruk dengan orang lain, yang mencegah mereka mengembangkan keterampilan dan mekanisme yang kompeten secara sosial (Salavera dkk., 2019).

*Internalizing problems* ini biasanya terjadi sejak masa remaja dan berlangsung hingga memasuki usia dewasa, hal ini sejalan dengan yang disampaikan dalam jurnal yang dilakukan oleh Luijten dkk. (2021), bahwa *internalizing problems* remaja dapat bermanifestasi menjadi masa dewasa dan menyebabkan hasil yang merugikan sepanjang hidup mereka. Selain itu, *internalizing problems* meningkatkan risiko sejumlah hasil negatif, termasuk tingkat depresi pada masa remaja yang tinggi terkait dengan kurang berhasilnya transisi ke masa dewasa, rendahnya efikasi diri dan harga diri, keterlibatan dalam perilaku eksternalisasi, prestasi akademik yang buruk, tingginya risiko melakukan bunuh diri pada masa remaja, serta menyelesaikan bunuh diri di masa dewasa (Georgiou dan Symeou, 2018).

*Loneliness* dan *internalizing problems* yang dirasakan oleh ibu rumah tangga dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Hal tersebut tidak baik, karena ketika mental ibu rumah tangga terganggu maka akan berpengaruh yang signifikan terhadap berlangsungnya proses berumah tangga didalam keluarga. Dengan demikian, untuk menghindari hal tersebut ibu rumah tangga diharapkan mempunyai mekanisme yang bisa digunakan dalam mengatasi stres yang disebut *coping stress*. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan *coping stress* adalah suatu strategi individu untuk mengelola perilakunya dalam menyelesaikan masalah yang realistis dan tidak menyulitkan.

Berdasarkan penelitian oleh Thania dkk. (2021), menunjukkan para ibu rumah tangga yang bekerja dari rumah mengalami konflik peran ganda, hal ini disebabkan karena mereka harus mengurus anak serta melakukan pekerjaannya dari rumah dalam waktu yang berjalan hampir bersamaan. Hasil menunjukkan bahwa waktu, ketegangan, dan perilaku semuanya berkontribusi terhadap stres konflik peran ganda yang dihadapi ibu. Untuk mengatasi hal tersebut mereka melakukan *coping stress* dengan menerima keadaan, membuat perencanaan (*planning*), keaktifan diri, religiusitas, serta mencari *social support* baik dari keluarga maupun lingkungan perusahaan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rosalina dan Hapsari (2014), yang melakukan penelitian pada 150 ibu rumah tangga yang tidak bekerja menunjukkan bahwa ditemukan 63 responden yang teridentifikasi menggunakan strategi *coping stress*. *Emotion Focussed Coping* merupakan strategi *coping stress* yang dominan digunakan oleh 53 responden dengan aspek *Escape/Avoidance*. Sedangkan 10 responden lainnya menggunakan *Problem Focussed Coping* dengan aspek *Seeking Social Support*. Kemudian sisanya adalah menggunakan setiap aspek *coping stress* untuk membantunya menyelesaikan masalah.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 40 responden ibu rumah tangga, menunjukkan sebagian besar ibu rumah tangga mengalami beberapa permasalahan diantaranya adalah merasa tidak ada orang yang benar-benar mengenal dirinya dan ketika bersosialisasi juga merasa orang-orang dekat namun seperti jauh. Selanjutnya merekapun merasa khawatir mengenai masa depannya, takut melakukan sesuatu, dan merasa dirinya harus sempurna. Ketika menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut, ibu rumah tangga mencoba untuk melihat sisi baik dari setiap masalah dan tetap bertahan ketika menghadapinya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, *loneliness* dan *internalizing problems* yang dialami oleh ibu rumah tangga harus menjadi perhatian kita. Kesehatan mental seorang ibu rumah tangga sangat penting karena akan berpengaruh dalam proses berumah tangga bersama suami dan anaknya. Meskipun banyak penelitian yang membahas mengenai *loneliness* dan *internalizing problems*, belum ada yang meneliti dan mengaitkan variabel tersebut dengan populasi ibu rumah tangga. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh *Loneliness* dan *Internalizing Problems* terhadap *Coping Stress* pada Ibu Rumah Tangga.

### **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *coping stress* pada ibu rumah tangga?
2. Apakah terdapat pengaruh *internalizing problems* terhadap *coping stress* pada ibu rumah tangga?
3. Apakah terdapat pengaruh *loneliness* dan *internalizing problems* terhadap *coping stress* pada ibu rumah tangga?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *coping stress* pada ibu rumah tangga
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *internalizing problems* terhadap *coping stress* pada ibu rumah tangga
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *loneliness* dan *internalizing problems* terhadap *coping stress* pada ibu rumah tangga

### **Kegunaan Penelitian**

#### ***Kegunaan Teoretis***

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat berkontribusi untuk pengembangan keilmuan dan penelitian psikologi, terutama psikologi klinis dan psikologi abnormal dan kesehatan mental. Hasil temuan ini diharapkan dapat sebagai rujukan bagi penelitian mendatang tentang *loneliness*, *internalizing problems*, dan *coping stress*.

#### ***Kegunaan Praktis***

Melalui penelitian ini, diharapkan mampu memberikan manfaat bagi ibu rumah tangga mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental salah satunya adalah dengan memiliki *coping stress* yang baik.