

# KONDISI STRES WANITA USIA SUBUR (WUS) BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA DENGAN MENGGUNAKAN *HOLMES AND RAHE STRESS SCALE* DI DESA MIDANG KECAMATAN GUNUNG SARI KABUPATEN LOMBOK BARAT

Erien Luthfia<sup>1\*</sup>, Hadi Kusuma Atmaja<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Dosen Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram

<sup>2</sup> Dosen Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram

\* Email: erien.luthfia@gmail.com

## ABSTRAK

*Stress merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari kondisi internal maupun eksternal sehingga terancam kesejahteraannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui stres Wanita Usia Subur (WUS) bekerja dan tidak bekerja menggunakan Skala Holmes dan Rahe. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh WUS yang bekerja dan tidak bekerja di Dusun Midang Desa Midang Kecamatan Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat sejumlah 120 orang dan sampel dalam penelitian ini sejumlah 50 orang. Teknik Sampling yang digunakan adalah proporsional random sampling dan pengumpulan data menggunakan Checklist dan wawancara. Analisis data diolah secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian untuk stres WUS bekerja dan tidak bekerja yakni tidak signifikan 24%, stres rendah 16 %, stres sedang 52% dan stress Tinggi 8 %. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres WUS bekerja dan tidak bekerja sebagian besar mengalami stres sedang.*

**Kata Kunci:** WUS, Stres, Holmes and Rahe Stress Scale

## 1. Pendahuluan

Semakin berkembangnya zaman, bertambah pula intensitas peran yang dijalani oleh kaum wanita, terutama wanita usia subur. Sekarang ini wanita sebagian besar mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir atau wanita yang bekerja (Apreviadizy, 2014 dalam Havighurst, 2003).

Menurut Nurastuti (2008), stres merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak, bersumber dari kondisi internal maupun lingkungan eksternal sehingga terancam kesejahteraannya. Banyak faktor yang dapat menimbulkan stres yang disebut "stressor". Faktor-faktor psikososial cukup mempunyai arti pada terjadinya stres pada diri seseorang. Jika tuntutan pada diri seseorang itu melampaui kemampuannya, maka keadaan demikian dinyatakan distress. Masalah stres sering dialami oleh WUS baik bekerja maupun tidak bekerja.

WUS adalah wanita yang sudah menikah atau belum menikah yang berusia 15-45 tahun dan termasuk kelompok yang rawan sehingga harus

selalu mendapat perhatian (Depkes RI, 2010). Menurut data RISKESDAS 2018, proporsi rumah tangga yang memiliki wanita gangguan jiwa tertinggi adalah Provinsi Bali dengan persentase 11%, lalu Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta 10%, dan Provinsi Nusa Tenggara Barat memiliki persentase yang sama yakni 10%, serta prevalensi depresi pada penduduk umur di atas 15 tahun di provinsi Nusa Tenggara Barat berada pada tingkat kelima di Indonesia, semua itu menunjukan bahwa Nusa Tenggara Barat memiliki kasus jiwa yang cukup tinggi. Berdasarkan data dari Puskesmas Gunung Sari tahun 2016, jumlah kunjungan gangguan jiwa berdasarkan jenis kelamin laki-laki 48 orang dan perempuan 3 orang. Tahun 2017 jumlah kunjungan gangguan jiwa berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki 124 orang dan perempuan 46 orang.

Terdapat 3 (tiga) sumber stress, yaitu diri sendiri (keluarga), komunitas dan lingkungan. WUS bekerja memiliki komunitas dan lingkungan kerja diluar lingkungan keluarga, sedangkan WUS tidak bekerja komunitasnya adalah keluarganya saja. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa

WUS bekerja memiliki sumber stres lebih banyak dan memiliki kerentanan stres lebih besar dibandingkan WUS yang tidak bekerja. Salah satu cara yang dipilih seseorang untuk melepaskan diri dari stress dan depresi adalah dengan bunuh diri. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa pelaku bunuh diri maupun percobaan bunuh diri yang banyak ditemui kasusnya adalah wanita tidak bekerja. Fenomena ini secara tidak langsung menunjukkan wanita tidak bekerja lebih stres dibandingkan wanita bekerja (Apreviadizy, 2014 dalam Rohmawati, 2004). Salah satu cara untuk mengetahui stres psikologis yakni dengan menggunakan skala Holmes dan Rahe (1967).

## 2. Tinjauan Teori

Menurut Wijayaningsih (2014), stress sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada padanya. Menurut Wijayaningsih (2014), istilah stress dan depresi seringkali tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang (stressor psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh (faal). Reaksi tubuh (fisik) ini dinamakan stress dan manakala fungsi organ-organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi adalah reaksi kejiwaan seseorang terhadap stressor yang dialaminya. Oleh karena itu dalam diri manusia itu antara fisik dan psikis (kejiwaan) tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya (saling mempengaruhi).

Sumber stress, bisa bersumber dari diri sendiri (keluarga), komunitas dan lingkungan. Wanita Usia Subur (WUS) bekerja memiliki komunitas dan lingkungan kerja diluar lingkungan keluarga, sedangkan WUS tidak bekerja komunitasnya adalah keluarganya saja. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa WUS bekerja memiliki sumber stres lebih banyak dan memiliki kerentanan stres lebih besar dibandingkan WUS yang tidak bekerja.

Salah satu cara yang dipilih seseorang untuk melepaskan diri dari stress dan depresi adalah dengan bunuh diri. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa pelaku bunuh diri maupun percobaan bunuh diri yang banyak ditemui kasusnya adalah wanita tidak bekerja. Fenomena ini secara tidak langsung menunjukkan wanita tidak bekerja lebih stres dibandingkan wanita

bekerja (Apreviadizy, 2014 dalam Rohmawati, 2004). Salah satu cara untuk mengetahui stres psikologis yakni dengan menggunakan skala Holmes dan Rahe (1967).

Skala ini menghitung jumlah stress yang dialami seseorang dengan cara menambahkan nilai relatif stress, yang disebut Unit Perubahan Hidup (*life change units-LCU*), untuk berbagi peristiwa yang dialami seseorang. Skala ini didasarkan pada premis bahwa peristiwa baik ataupun buruk dalam kehidupan seseorang dapat meningkatkan tingkat stress dan membuat orang tersebut lebih rentan terhadap penyakit dan masalah kesehatan mental.

Pada skala tersebut terdapat sejumlah peristiwa yang dialami seseorang selama 12 bulan terakhir. Beri tanda pada peristiwa yang dialami, misalnya, seseorang yang mengalami perpindahan rumah sebanyak dua kali dalam 12 bulan terakhir, maka skornya adalah  $2 \times 20 = 40$ . Selanjutnya seluruh nilai tersebut dijumlah untuk mengetahui berapa total nilai stress.

Skor 250 atau lebih dianggap tinggi. Orang yang memiliki toleransi rendah terhadap stress mungkin sudah melampaui tingkat stress yang normal dengan skor 150. Skor 150 atau kurang memiliki kemungkinan 37 persen untuk memiliki sakit yang serius. Jika skornya 150-300, kemungkinan tersebut naik menjadi 51 persen. Di atas 300, kemungkinan mengalami sakit yang serius, dalam dua tahun kedepan akan naik menjadi 80 persen (Hidayat, 2014).

## 3. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh WUS bekerja dan tidak bekerja di Dusun Midang Desa Midang Kecamatan Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat sejumlah 120 orang dan sampel dalam penelitian ini sejumlah 50 orang. Teknik *Sampling* yang digunakan adalah *proporsional random sampling*.

Variabel pada penelitian ini adalah Stres WUS bekerja dan tidak bekerja dengan menggunakan skala Holmes dan Rahe.

Data dikumpulkan dari data primer dengan menggunakan lembar pedoman wawancara yang terdiri dari pertanyaan tentang karakteristik responden yaitu: umur, pekerjaan, pendidikan terakhir. Sedangkan data skunder yaitu gambaran umum lokasi penelitian diperoleh dari dokumentasi profil desa.

Cara pengolahan data primer dengan tabel distribusi frekuensi dan pengkajian tingkat stres

menggunakan pedoman skala Holmes dan Rahe, dengan kriteria:

- 1. Tidak signifikan = <149
- 2. Rendah = 150-200
- 3. Sedang = 200-299
- 4. Tinggi = >300

#### 4. Hasil dan Pemahasan

##### 4.1 Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase
1	<b>Umur:</b>		
	15-20 th	10	20
	21-25 th	9	18
	26-35 th	10	20
	36-45 th	21	42
	<b>Jumlah</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
2	<b>Pekerjaan:</b>		
	Tidak bekerja	25	50
	Bekerja	25	50
	<b>Jumlah</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
3	<b>Pendidikan:</b>		
	Tidak sekolah	9	18
	Pendidikan Dasar	20	40
	Pendidikan Menengah	18	36
	Perguruan Tinggi	3	6
	<b>Jumlah</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa jumlah responden terbanyak berumur 36-45 tahun yaitu sebanyak 21 orang (42 %), responden bekerja sebanyak 25 orang (50%) dan jumlah responden tidak bekerja yaitu sebanyak 25 orang (50%), dan responden dengan Pendidikan terbanyak yakni Pendidikan dasar yaitu sebanyak 20 orang (40 %).

Dalam penelitian ini, data dan hasil mengenai Stres WUS Bekerja dan Tidak Bekerja Dengan Menggunakan Skala Holmes dan Rahe dapat dilihat pada tabel 2, yang menunjukkan bahwa Stres WUS Bekerja dan Tidak Bekerja di Desa Midang terbanyak adalah dalam tingkat stres sedang yaitu 26 orang (52%), untuk tingkat stres tidak signifikan sebanyak 12 orang (24 %), tingkat stres rendah sebanyak 8 orang (16 %), dan tingkat stres tinggi dengan jumlah 4 orang (8 %).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Stres WUS Bekerja dan Tidak Bekerja Dengan Menggunakan Skala Holmes dan Rahe

Skor	Tingkat stres	Jumlah	Persentase
<149	Tidak signifikan	12	24
150-200	Rendah	8	16
200-299	Sedang	26	52
>300	Tinggi	4	8
<b>Jumlah</b>		<b>48</b>	<b>100</b>

##### 4.2. Pembahasan

Hasil tersebut didapatkan dengan memberikan 43 pertanyaan dari Skala Holmes dan Rahe yang harus dijawab oleh responden dalam bentuk *checklist*. Berdasarkan hasil wawancara dari empat orang yang memiliki tingkat stres tinggi mengatakan kematian anggota keluarga terdekat mempengaruhi hidupnya, akibat gempa yang menimpa Lombok 1 tahun yang lalu membuat perekonomian menjadi tidak stabil, rumah rusak yang mengakibatkan pindah rumah atau mengungsi, hal itu dapat dilihat dari rumah-rumah yang ada di Desa Midang tampak rusak.

Wijayaningsih (2014) stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada padanya. Istilah stres dan depresi seringkali tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang (*stressor* psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh (faal). Reaksi tubuh (fisik) ini dinamakan stres dan manakala fungsi organ-organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi adalah reaksi kejiwaan seseorang terhadap stressor yang dialaminya. Oleh karena itu dalam diri manusia itu antara fisik dan psikis (kejiwaan) tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya (saling mempengaruhi).

Stres sebagai ciri-ciri dari stimulus lingkungan yang dalam beberapa hal dianggap mengganggu atau merusak, model yang digunakan pada dasarnya adalah stressor eksternal akan menimbulkan reaksi stres atau strain dalam diri individu. Pendekatan ini menempatkan stres sebagai sesuatu yang dipelajari dan menekankan pada stimulus apa yang merupakan diagnosa

stress. Hal ini memandang stres tanpa suatu tuntutan yang berasal, pasti mendatangkan stress tanpa memandang bagaimana sumber daya individu.

Menurut Hidayat (2014) setiap orang pernah mengalami stres, dan orang yang normal dapat beradaptasi dengan stres jangka panjang atau stress jangka pendek hingga stress tersebut berlalu. Stres dapat dijadikan sebagai stimulus untuk perubahan dan perkembangan, sehingga dalam hal ini dapat dianggap positif atau bahkan perlu. Meskipun demikian stress yang terlalu berat dapat mengakibatkan sakit, penilaian yang buruk, dan ketidakmampuan untuk bertahan.

Stres dapat didefinisikan sebagai “respon adaptif, dipengaruhi oleh karakteristik individual dan atau proses psikologis, yaitu akibat dari tindakan, situasi atau kejadian eksternal yang menyebabkan tuntutan fisik dan atau psikologis terhadap seseorang”.

Faktor yang mempengaruhi respons terhadap stressor yakni tahap perkembangan dimana individu dapat membentuk kemampuan adaptasi yang semakin baik terhadap stressor. Stressor yang dialami individu berbeda pada setiap tahap perkembangan usia yang mana menunjukkan bahwa semakin besar atau dewasa seseorang akan mendapatkan jenis stressor yang lebih kompleks atau sulit untuk dihadapi (hidayat, 2014).

Peranan ganda yang dimiliki oleh wanita bekerja sangat berpotensi menyebabkan wanita bekerja mengalami stres serta memiliki tingkat stres yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan ibu rumah tangga. Townsend dkk (2000) menyatakan bahwa banyaknya peran yang dimiliki seorang wanita dapat menimbulkan efek-efek negatif yang akan memicu stres seperti berkurangnya kepuasan hidup, stres di lingkungan kerja bahkan dapat memunculkan gejala-gejala depresi.

American Psychological Association (2009) juga mengungkapkan bahwa pekerjaan di kantor sangat berpotensi untuk mengganggu pekerjaan rumah tangga.

Setiap orang pasti mengalami stres, baik itu peristiwa baik ataupun buruk yang ada dalam kehidupan sehari-harinya. Apabila Seseorang tidak dapat mengatasi stress yang ada maka hal tersebut dapat meningkatkan tingkat stress dan membuat orang tersebut rentan terhadap penyakit baik penyakit fisik maupun masalah kesehatan mental.

## 5. Simpulan dan Saran

### 5.1 Simpulan

Setelah dilakukan penelitian dengan wawancara menggunakan Skala Holmes dan Rahe mengenai kondisi stres wanita usia subur (wus) bekerja dan tidak bekerja dengan menggunakan *holmes and rahe stress scale* di Desa Midang Kecamatan Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat stres tidak signifikan sebanyak 24%, tingkat stres rendah 16%, tingkat stres sedang 52% dan tingkat stres tinggi 8%.

### 5.2 Saran

Diharapkan WUS lebih menerima masalah yang dialami sehingga dapat beradaptasi dengan stres. Fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan memberikan edukasi maupaun deteksi mengenai stres kepada masyarakat sehingga stres dapat ditangani dengan cepat.

## Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2009). *Stress in America 2009*.
- Anas. (2018). Badan pusat statistik Kabupaten Lombok Barat pada tahun 2018 diakses dari <https://www.badan.statistik.lombok.barat> Tanggal 13 September 2019 jam 9:28:46 PM
- Apreviadizy. (2014). *Jurnal*. Perbedaan stress ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja diakses dari; <https://media.neliti.com> Tanggal 21 Agustus 2019 jam: 20:00.
- Hidayat. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Edisi 2. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Nurastuti. W. (2008). Peran ganda beserta tingkat kelelahan dosen wanita di Daerah Yogyakarta. *Media Psikologi Indonesia*, 16, 21-30.
- Rohmawati, N. (2004). Tingkat stres pada ibu yang memiliki anak tuna grahita ditinjau dari tahap perkembangan. Skripsi, tidak diterbitkan, *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: PT Reflika Aditama
- Townsend, Aloen L, Stephens, Mary Ann Parris, & Martire, Lynn M. (2000). Centrality of women's multiple roles beneficial and detrimental consequences for psychological well-being. *Journal of psychology and Aging*. 15, 148-156

Wijayaningsih. (2014). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.

**Penulis :**

**Erien Luthfia, S.ST., M.Keb**

NIP/NIDN: 198510032019022001 / 0703108501

Lahir di Blitar, 03 Oktober 1985. Merupakan Dosen jurusan Kebidanan pada Poltekkes Kemenkes Mataram. Bertempat tinggal di Wisma Indah Baru G-65 Bojonegoro Jaw Timur. Penulis merupakan lulusan Magister Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (2015-2017)

Email: erien.luthfia@gmail.com

**Hadi Kusuma Atmaja, SST., M.Kes**

NIP/NIDN: 198303312008121002/403103830

Lahir di Setanggor, 31 Maret 1983. Merupakan Dosen jurusan Keperawatan pada Poltekkes Kemenkes Mataram. Bertempat tinggal di Jl.Taman Rinjani No.6 Midang Gunungsari Lombok Barat NTB. Penulis merupakan lulusan Magister Kesehatan peminatan Sains Terapan Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang.

Email: Hadiatmaja83@yahoo.com