

ANALISIS TINGKAT STRES PADA IBU RUMAH TANGGA DI KOTA YOGYAKARTA PASCA KENAIKAN HARGA BAHAN BAKAR MINYAK (BBM)

Oleh:

C. Budimarwanti, Antuni Wiyarsi dan Kun Sri B
Staf Pengajar FMIPA UNY

Abstract

This Research is aimed to find out the opinions of housewives of low-middle economic classes towards the government's policy in increasing the refined fuel oil's price, to determine the impacts which are experienced by housewives both physically and physiologically after the increasing price of refined fuel oil (BBM) and to determine the stress level of which is experienced by housewives of low-middle economic classes after such increase. The samples were taken from housewives in Yogyakarta City of low-middle economic status. The total of the samples are 126 and taken from 9 sub-districts. This research employs 2 instruments, observation and questionnaire sheets. The housewives' opinions to the policy of price increase of BBM are divided into three groups. They are the objecting housewives, no commenting-house wives and the housewives who think that such increasing price is a normal occurrence. The result of analysis shows that, in general, the stress level of housewives living in Yogyakarta after the increasing price of refined fuel oil (BBM) is included into very low category; in details of 46.8 % respondents with very low stress level, 35.7% respondents with low stress level, 15.1 % respondents with medium stress level and 2.4 respondents with high stress level.

Key words: the housewives, low-middle economic, the stress level

PENDAHULUAN

Kenaikan harga bahan bakar minyak (BBM) biasanya akan diikuti oleh kenaikan harga berbagai kebutuhan pokok. Akibatnya para ibu rumah tangga menyiasati menipisnya keuangan keluarga dengan mengurangi pengeluaran di pos-pos strategis seperti pendidikan, kesehatan, termasuk pengurangan kuantitas dan kualitas

pangan keluarga. Efek dari hal ini adalah adanya fenomena gizi buruk dan busung lapar yang terjadi di berbagai daerah di Indonesia terkait dengan semakin lemahnya daya beli masyarakat akibat kenaikan harga berbagai bahan kebutuhan pokok.

Perempuan sebagai pengelola keuangan keluarga berada di posisi terdepan yang merasakan dampak langsung menipisnya anggaran rumah tangga karena kenaikan harga berbagai kebutuhan pokok. Meskipun nilai sosial budaya menempatkan suami sebagai pencari nafkah utama, dalam praktik istri adalah pihak yang sering kali berada dalam posisi terjepit karena mereka berhadapan langsung dengan anak dan anggota keluarga lain yang tetap harus dipenuhi kebutuhannya terlepas dari apa pun kondisi keuangan keluarga.

Pekerjaan ibu rumah tangga dalam mengurus suami, anak, dan hal rumah tangga lainnya masih amat kental melekat dan menjadi tanggung jawab paling dominan bagi wanita. Ibu rumah tangga yang disertai tanggung jawab terbesar untuk mengelola urusan domestik keluarga, adalah pihak yang terkena dampak langsung berupa bertambah beratnya beban psikologis dan fisik mereka akibat kenaikan harga BBM. Stres adalah dampak psikologis yang dapat dialami oleh ibu rumah tangga akibat kenaikan harga BBM.

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu berlebihan dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Orang-orang yang mengalami stres bisa menjadi nervous dan merasakan kekuatiran kronis, bahkan mereka bisa terkena berbagai penyakit fisik seperti masalah pencernaan, tekanan darah tinggi, serta sulit tidur (Handoko, 2000).

Penyebab stres bagi ibu-ibu rumah tangga sangat beragam. Seperti diungkapkan oleh Rahmadona Fitria (<http://rahmadona.wordpress.com/2007/09/12/page/2/>), disebutkan hal-hal yang dapat menjadi sumber stres bagi ibu-ibu, yaitu: (1) Tuntutan kebutuhan hidup; (2) Tekanan dalam pekerjaan; (3) Konflik dengan orang

lain; (4) Komunikasi suami isteri; (5) Persoalan mendidik anak dan (6) Masalah pekerjaan rumah tangga yang seakan tidak pernah habis.

Stres yang dialami ibu-ibu rumah tangga akan mempengaruhi tubuh, pikiran dan perilaku. Seperti perasaan gelisah, waswas, tidak nyaman, sulit tidur, tertekan hingga gangguan fisik. Jika tidak diatasi, stres dapat mengganggu pola interaksi dengan orang lain, termasuk dengan anak-anak.

Oleh karena itu diperlukan penelitian yang menganalisis seberapa besar tingkat stres yang dialami oleh ibu rumah tangga dilihat dari akibat-akibat stres yang dirasakan. Khususnya yang dialami oleh ibu-ibu dari golongan ekonomi rendah setelah adanya kebijakan pemerintah tentang kenaikan harga BBM. Kebijakan kenaikan harga BBM tersebut terjadi karena adanya pengurangan subsidi BBM oleh pemerintah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pendapat ibu rumah tangga golongan ekonomi menengah ke bawah terhadap kebijakan pemerintah tentang kenaikan harga BBM, mengetahui dampak yang dialami ibu rumah tangga golongan ekonomi menengah ke bawah baik secara fisik maupun psikis pasca kenaikan harga BBM dan untuk mengetahui tingkat stres yang dialami ibu rumah tangga golongan ekonomi menengah ke bawah pasca kenaikan harga BBM.

Cara Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu-ibu rumah tangga di Kota Yogyakarta dari golongan ekonomi menengah ke bawah. Golongan ekonomi menengah ke bawah didasarkan pada kriteria Kebutuhan Hidup Layak (KHL) yang dikeluarkan Depnakertrans, yaitu untuk Propinsi DIY KHL tahun 2007 adalah sebesar Rp. 656.976,00 setiap orang setiap bulan (http://www.nakertrans.go.id/pusdatinnaker/upah/khl/_2007.php). Sehingga ibu-ibu yang termasuk dalam golongan ekonomi menengah ke bawah adalah ibu

yang penghasilan keluarganya setelah dibagi jumlah tanggungan sebesar kurang dari 3 kali KHL (kurang dari Rp. 1.970.928,00 untuk golongan menengah dan kurang dari Rp. 656.976,00 untuk golongan bawah/miskin). Responden berjumlah 126 ibu yang berasal dari 9 kecamatan. Selengkapnya terangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Asal dan Jumlah Responden

No	Kecamatan	Jumlah Responden
1	Gondokusuman	21 responden
2	Umbulharjo	20 responden
3	Tegalrejo	19 responden
4	Jetis	16 responden
5	Wirobrajan	10 responden
6	Kotagede	10 responden
7	Danurejan	10 responden
8	Kraton	10 responden
9	Mantrijeron	10 responden
Total		126 responden

Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive random sampling*. Artinya penentuan lokasi pengambilan sampel ditentukan dengan kriteria tertentu untuk tujuan tertentu. Lokasi yang dipilih adalah lokasi yang sebagian besar penduduknya berstatus ekonomi menengah ke bawah. Sedangkan penentuan responden dalam setiap lokasi dilakukan secara acak.

Pada penelitian ini digunakan 2 jenis instrumen, yaitu kuesioner dan lembar observasi. Kuesioner terdiri dari 2 bagian. Bagian I yang berisi tentang pertanyaan mengenai demografi responden, sosial ekonomi responden dan pendapat responden tentang kebijakan harga BBM, sedangkan bagian II berisi pertanyaan-pertanyaan untuk mengungkap tingkat stres. Pertanyaan sejumlah 42 item tersebut mengacu pada gangguan-gangguan akibat stres

yang mungkin dialami yang diambil dari teori Luthans (1995). Kisi-kisi terdapat dalam Tabel 2.

Instrumen kedua berupa lembar observasi. Lembar observasi ini berisi pertanyaan tentang kondisi rumah, meliputi status kepemilikan, luas tanah dan bangunan serta kondisi kebersihan lingkungan. Observasi dilakukan oleh observer dalam setiap titik lokasi pengambilan sampel.

Tabel 2. Kisi –Kisi Kuesioner Tingkat Stres

No	Aspek	No Item	Jumlah
1	Gangguan fisiologis	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
2	Gangguan psikologis	8 sampai dengan 34	27
3	Gangguan tingkah laku	35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42	8
Jumlah Item			42

Data yang diperoleh dari kuesioner adalah pendapat responden tentang kebijakan harga BBM, identitas responden dan skor responden untuk aspek gangguan akibat stres. Penskoran dilakukan dengan skala likert (skala 5), yaitu untuk pernyataan positif dimulai dari skor 1 untuk jawaban *tidak pernah* sampai skor 5 untuk jawaban *selalu*. Sedangkan untuk pernyataan negatif, skor 1 untuk jawaban *selalu* dan skor 5 untuk jawaban *tidak pernah*. Berdasarkan data yang diperoleh, analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif. Perhitungan persentase digunakan untuk mengetahui perbandingan jumlah responden berdasarkan karakteristik tertentu. Adapun rumus untuk perhitungan persentase:

$$P = \frac{x}{N} \times$$

Keterangan:

P : nilai persentase karakteristik tertentu

X : jumlah responden dengan karakteristik tertentu

N : jumlah responden

Penentuan tingkat stres dilakukan berdasarkan rata-rata hitung (arithmetic mean), yaitu dengan menghitung berapa rata-rata skor jawaban yang diberikan responden. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

\bar{X} = rata-rata hitung

$\sum x$ = jumlah skor jawaban

n = jumlah item pertanyaan

Nilai rata-rata tingkat stres tersebut kemudian dikategorikan sebagai berikut (Azwar, 1993 : 56) :

Sangat Tinggi $> \bar{X}_i + 1 \frac{1}{2} SB_i$

Tinggi = $\bar{X}_i + \frac{1}{2} SB_i$ s.d. $\bar{X}_i + 1 \frac{1}{2} SB_i$

Sedang = $\bar{X}_i - \frac{1}{2} SB_i$ s.d. $\bar{X}_i + \frac{1}{2} SB_i$

Rendah = $\bar{X}_i - 1 \frac{1}{2} SB_i$ s.d. $\bar{X}_i - \frac{1}{2} SB_i$

Sangat rendah $< \bar{X}_i - 1 \frac{1}{2} SB_i$

Dengan :

$$\bar{X}_i = \frac{1}{2} (\text{skor maks}_{ideal} + \text{skor min}_{ideal})$$

$$SB_i = \frac{1}{6} (\text{skor maks}_{ideal} - \text{skor min}_{ideal})$$

Berdasarkan perhitungan, diperoleh rentang nilai untuk menentukan tingkat stres responden yang terangkum dalam Tabel 3.

Tabel 3. Kriteria Tingkat Stres

No	Nilai Rata-Rata Tingkat Stres	Kriteria
1	> 4,5	Sangat Tinggi
2	3,33 s/d 4,5	Tinggi
3	2,67 s/d 3,32	Sedang
4	2,01 s/d 2,66	Rendah
5	< 2,01	Sangat Rendah

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah data karakteristik responden, pendapat responden tentang kebijakan kenaikan harga BBM dan data tingkat stres ibu-ibu rumah tangga di Kota Yogyakarta pasca kenaikan harga BBM. Responden sejumlah 126 orang yang berasal dari 9 kecamatan. Lokasi yang dipilih sebagai tempat pengambilan sampel adalah lingkungan yang sebagian besar penduduknya berstatus ekonomi menengah ke bawah. Misalnya untuk kecamatan Jetis, sampel diambil di daerah pinggiran Sungai Code, yaitu di kampung Jogoyudan. Responden dapat dibedakan berdasarkan karakteristik tertentu. Tabel 4 menunjukkan jumlah dan persentase dari responden untuk tiap karakteristik.

Data karakteristik responden menunjukkan sebagian besar responden berada dalam usia produktif dan tidak bekerja, tapi berperan penuh sebagai ibu rumah tangga. Lama menikah yang sebagian besar sudah lebih dari 20 tahun mengisyaratkan masih adanya pernikahan muda usia, seperti lazimnya dalam kehidupan masyarakat menengah ke bawah. Hali ini juga terlihat dari mayoritas responden yang berpendidikan SMA. Sebagian besar responden berpenghasilan Rp. 500.000,00 - Rp. 1.000.000,00 yang berada di

daerah upah minimum regional Propinsi DIY. UMR DIY sendiri sebesar Rp. 500.000,00.

Tabel 4. Data Karakteristik Responden dengan Persentase Terbesar

No	Karakteristik Responden	Kelompok yang Dominan	Jumlah Responden	Persentase
1	Usia	31- 40 tahun	50	39,7%
2	Lama Menikah	>20 tahun	59	46,8%
3	Tingkat Pendidikan	SMA	45	35,7%
4	Penghasilan keluarga	Rp 500.000 – Rp 1.000.000	46	36,5%
5	Pekerjaan ibu	Ibu rumah tangga	61	48,4%

Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi tempat tinggal tiap responden dan identifikasi kondisi lingkungan. Dari identifikasi tempat tinggal diketahui bahwa 87 responden belum memiliki rumah dengan luas bangunan rumah yang ditempati sebagian besar kurang dari 50 m². Jarak antar rumah pada umumnya kurang dari 1 m, kecuali di Kecamatan Kraton dan Kotagede yang jarak rata-rata antar rumahnya 1 – 3 m. Kondisi kebersihan lingkungan beragam, yaitu lingkungan bersih untuk Kecamatan Umbulharjo, Kecamatan Kotagede, Kecamatan Mantrijeron dan Kecamatan Wirobrajan, sedangkan Di Kecamatan Gondokusuman, Kecamatan Tegalrejo, Kecamatan Kraton dan Kecamatan Danurejan lingkungannya cukup bersih. Terdapat 1 kecamatan yang lingkungan tempat pengambilan sampelnya kurang bersih yaitu Kecamatan Jetis.

Pendapat Responden tentang kebijakan kenaikan harga BBM

Pendapat ibu-ibu di Kota Yogyakarta tentang kebijakan kenaikan harga BBM yang dilakukan Pemerintah sangat beragam. Namun secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi 3 kelompok besar yang memiliki kesamaan pendapat. Ketiganya meliputi; kelompok ibu-ibu yang keberatan dengan kebijakan peme-

rintah untuk menaikkan harga BBM karena akan berakibat pada kenaikan barang-barang kebutuhan lainnya. Sebagian besar ibu berpendapat seperti ini, yaitu sebanyak 80 responden (63,49%). Kelompok yang kedua adalah ibu-ibu yang tidak berkomentar tentang kebijakan kenaikan harga BBM, yaitu sebesar 35,54% (41 responden). Kelompok yang terakhir adalah ibu-ibu yang merasakan kewajaran adanya kenaikan harga BBM dan tidak keberatan tetapi mengharapkan tidak ada kenaikan lagi untuk waktu selanjutnya, yaitu sebanyak 3,96% (5 responden).

Sebagian besar ibu rumah tangga di Kota Yogyakarta merasakan dampak akibat kenaikan harga BBM, yaitu semakin bertambahnya beban hidup terutama masalah ekonomi karena naiknya harga barang kebutuhan pokok. Adanya biaya kompensasi BBM yang dibagikan kepada keluarga miskin ternyata tidak dapat mengatasi permasalahan yang ada. Dikarenakan bantuan dan kebutuhan tidak seimbang, bahkan menimbulkan rasa iri diantara masyarakat yang menjurus terjadinya konflik sosial karena pelaksanaan pemberian bantuan yang bermasalah. Oleh karena itu lebih baik bantuan kompensasi BBM tersebut tidak diberikan dalam bentuk uang tunai tapi digunakan untuk membuka usaha, sehingga masyarakat tidak berbudaya menunggu uluran tangan pemerintah tapi selalu berusaha.

Hal lain yang perlu dicermati adalah ada 41 responden (35,54%) yang enggan berkomentar. Selain faktor keterbatasan dalam menyampaikan pendapat, tidak dapat dipungkiri bahwa ini menunjukkan ketidakpedulian masyarakat. Ibu-ibu responden sebagai masyarakat menengah ke bawah merasa apatis terhadap pemerintah. Percuma saja mereka berpendapat atau mengkritik karena pemerintah seolah-olah tidak memperhatikan kelompok yang terpinggirkan ini. Seperti inilah fenomena yang sekarang terjadi, masyarakat mulai tidak percaya pada pemerintah terutama dalam membantu mengatasi masalah ekonomi keluarga.

Analisis Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga di Kota Yogyakarta pasca Kenaikan Harga BBM

Berdasarkan analisis kualitatif, secara umum tingkat stres ibu-ibu rumah tangga di Kota Yogyakarta pasca kenaikan harga BBM termasuk dalam kategori sangat rendah. Dengan rincian, 59 responden memiliki tingkat stres sangat rendah (46,8%); 45 responden dengan tingkat stres rendah (35,7%) dan 19 responden memiliki tingkat stres sedang (15,1%). Selain itu, ada responden yang memiliki tingkat stres tinggi yaitu 3 responden (2,4%).

Analisis tingkat stres juga dilakukan untuk beberapa karakteristik tertentu dari responden.

Tingkat stres responden dilihat berdasarkan kelompok usia.

Hasil analisis dirangkum dalam Tabel 5

Tabel 5. Tingkat Stres Berdasarkan Usia

No	Usia	Tingkat Stres				Total
		Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	
1	< 30 tahun	4,8%	0,8%	4%	0,8%	10,3%
2	31 – 40 tahun	15,1%	20,6%	2,4%	1,6%	39,7%
3	41 – 50 tahun	14,3%	6,3%	5,6%	0	26,2%
4	>50 tahun	12,7%	7,9%	3,2%	0	23,8%
Total		46,8%	35,7%	15,1%	2,4%	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa kelompok usia kurang dari 30 tahun, kelompok usia 31 – 40 tahun dan kelompok usia lebih dari 50 tahun, cenderung memiliki tingkat stres sangat rendah. Tingkat stres rendah cenderung dimiliki oleh responden dalam

kelompok usia 31- 40 tahun. Namun demikian, bila dibandingkan dengan kelompok usia yang lain, ibu dengan usia 31-40 tahun memiliki tingkat stres yang relatif lebih tinggi. Dalam kelompok ini juga terdapat ibu yang mengalami stres tinggi sebanyak 1,6% (2 responden). Hal ini disebabkan pada usia tersebut, problem yang dihadapi seorang ibu sangat komplek. Pada masa usia ini kematangan pribadi seorang ibu seringkali belum optimal. Menurut Hurlock (2005) usia 31-40 tahun termasuk kategori usia dewasa dini. Masa dewasa dini merupakan masa bermasalah dan masa ketegangan emosional. Ketegangan emosional bersumber pada kekhawatiran yang terpusat pada pekerjaan sehubungan dengan peran sebagai orang tua dan sebagai istri. Kebutuhan keluarga yang semakin meningkat dengan bertambahnya usia anak-anak, kebutuhan pangan, sandang dan biaya sekolah serta kesibukan mendidik anak-anak menyebabkan masalah yang dapat mengganggu psikologis seorang ibu.

Tingkat stres responden dilihat berdasarkan lama menikah

Hasil analisis ditunjukkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Tingkat Stres Berdasarkan Lama Menikah

No	Lama Menikah	Tingkat Stres				Total
		Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	
1	< 5 tahun	3,2%	1,6%	1,6%	0,8%	7,1%
2	6 – 10 tahun	5,6%	5,6%	3,2%	0,8%	15,1%
3	11 – 20 tahun	11,9%	15,9%	2,4%	0,8%	31%
4	>20 tahun	26,2%	12,7%	7,9%	0	46,8%
Total		46,8%	35,7%	15,1%	2,4%	100%

Dari hasil analisis diketahui bahwa responden yang telah menikah lebih dari 20 tahun cenderung memiliki tingkat stres sangat rendah. Hal ini dapat berkaitan dengan kemapanan ekonomi dan kematangan emosi seorang ibu. Karena ketika pernikahan sudah lebih dari 20 tahun, anak-anak sudah tidak terlalu bergantung kepada orangtua sementara hubungan dalam keluarga juga sudah terbina lebih baik dibandingkan di tahun-tahun awal pernikahan. Kriteria kemapanan ekonomi tentunya berbeda untuk tiap keluarga terutama bagi keluarga menengah ke bawah. Sementara itu, ibu-ibu yang telah menikah 11-20 tahun memiliki tingkat stres rendah, namun tingkat stresnya relatif lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lain.

Tingkat stres responden dilihat berdasarkan Tingkat Pendidikan

Analisis tingkat stres juga dilakukan untuk sekelompok responden yang mempunyai kesamaan tingkat pendidikan. Hasil analisis disajikan dalam Tabel 7.

Tabel 7. Tingkat Stres Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No	Tingkat Pendidikan	Tingkat Stres				Total
		Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	
1	SD	11,1%	15,1%	2,4%	0,8%	29,4%
2	SMP	7,1%	4,8%	2,4%	0,8%	15,1%
3	SMA	15,9%	11,1%	8,7%	0	35,7%
4	D3	7,9%	0,8%	0,8%	0	10,3%
5	S1	4,8%	4%	0,8%	0,8%	9,5%
Total		46,8%	35,7%	15,1%	2,4%	100%

Berdasarkan hasil analisis, ibu-ibu dengan pendidikan SMP, SMA, D3 dan S1 cenderung memiliki tingkat stres sangat rendah.

Sedangkan ibu yang hanya berpendidikan SD cenderung memiliki tingkat stres rendah. Tingkat pendidikan ini terkait dengan kemampuan ibu dalam mengelola stres ketika menghadapi kesulitan dan kesemrawutan hidup.

Tingkat stres responden dilihat berdasarkan Penghasilan

Tabel 8. Tingkat Stres Berdasarkan Penghasilan

No	Penghasilan per bulan	Tingkat Stres				Total
		Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	
1	< Rp. 500.000	4%	8,7%	2,4%	0,8%	15,9%
2	Rp.500.000 – Rp. 1.000.000	12,7%	15,9%	7,1%	0,8%	36,5%
3	Rp. 1.001.00 – Rp. 2.000.000	18,3%	4,8%	3,2%	0	26,2%
4	> Rp. 2.000.000	11,9%	6,3%	2,4%	0,8%	21,4%
Total		46,8%	35,7%	15,1%	2,4%	100%

Analisis tingkat stres berikutnya didasarkan pada penggolongan jumlah penghasilan keluarga tiap bulan. Ringkasan hasil analisis diberikan pada Tabel 8. Hasil analisis menunjukkan bahwa ibu-ibu yang memiliki penghasilan keluarga kurang dari Rp. 500.000,00 cenderung memiliki tingkat stres rendah. Demikian juga dengan ibu yang penghasilan keluarganya tiap bulan antara Rp. 500.000,00 – Rp. 1.000.000,00. Ibu yang berpenghasilan lebih besar dari Rp.1.000.000,00 memiliki kecenderungan tingkat stres sangat rendah. Ini sesuai dengan teori dimana penghasilan yang semakin kecil semakin rentan menimbulkan masalah ekonomi yang berdampak pada psikologis pelaku ekonomi, termasuk ibu di dalamnya, karena ibu adalah pengelola rumah tangga.

Tingkat stres responden dilihat berdasarkan jenis pekerjaan ibu

Selanjutnya, tingkat stres dianalisis berdasarkan jenis pekerjaan ibu-ibu di Kota Yogyakarta. Hasil analisis terangkum dalam Tabel 9.

Berdasarkan tabel terlihat bahwa Ibu yang tidak bekerja meskipun mayoritas memiliki tingkat stres sangat rendah namun ibu yang memiliki tingkat stres sedang dan tinggi relatif lebih besar dari ibu yang bekerja. Ibu yang berwiraswasta dan bekerja sebagai PNS juga memiliki tingkat stres sangat rendah. Sedangkan pekerjaan ibu sebagai buruh dan pegawai swasta memberi kecenderungan tingkat stres dalam kategori rendah. Satu hal yang perlu dicermati adalah semua ibu yang berprofesi guru (yang termasuk sampel penelitian) relatif memiliki stres sangat rendah.

Tabel 9. Tingkat Stres Berdasarkan Pekerjaan Ibu

No	Pekerjaan ibu	Tingkat Stres				Total
		Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	
1	Ibu rumah tangga	22,2%	15,9%	8,7%	1,6%	48,4%
2	Wiraswasta	6,3%	3,2%	1,6%	0	11,1%
3	Buruh	3,2%	6,3%	2,4%	0	11,9%
4	Swasta	4,8%	7,9%	2,4%	0,8%	15,9%
5	PNS	7,1%	2,4%	0	0	9,5%
6	Guru	3,2%	0	0	0	3,2%
Total		46,8%	35,7%	15,1%	2,4%	100%

Kenaikan harga BBM yang ditetapkan pemerintah memawa dampak bagi ibu-ibu di Kota Yogyakarta. Karena adanya kenaikan harga BBM pasti diikuti oleh kenaikan harga barang kebutuhan pokok lainnya. Sementara penghasilan tidak bertambah. Bantuan

tunai langsung dari pemerintah tidak mampu mengatasi keenjangan pendapatan dengan kebutuhan. Beban ekonomi yang semakin berat juga menambah beban pikiran ibu-ibu. Hal ini sering memicu timbulnya kondisi perasaan tidak enak atau tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Atau dengan kata lain mengalami stres.

Tingkat stres yang dialami setiap ibu tidaklah sama. Terantung beban yang menghimpit dan kemampuan mengelola stres itu sendiri. Meskipun, untuk ibu-ibu di Kota Yogyakarta, dalam kasus ini, secara umum hanya memiliki tingkat stres sangat rendah tapi tetap harus diperhatikan karena bisa terus meningkat jika ada pemicu yang lebih kuat. Tingkat stres yang sangat rendah dimungkinkan adanya sikap apatis masyarakat, terutama ibu-ibu yang tidak mempunyai harapan adanya kebijakan ekonomi pemerintah yang memihak rakyat kecil, sehingga mereka terbiasa pasrah dengan kondisi ekonomi yang ada dan secara tidak langsung menimbulkan kemampuan alami untuk mengelola stres.

Stres akan mempengaruhi fisik, pikiran dan perilaku. Stres menimbulkan perasaan gelisah, tertekan, mudah marah dan tersinggung, sulit tidur hingga gangguan fisik. Jika tidak diatasi, hal ini dapat mengganggu pola interaksi dengan orang lain. Artinya ibu tidak dapat berperan maksimal sebagai istri apalagi bila ibu bekerja. Interaksi ibu dengan anak juga terganggu yang tentunya sangat mempengaruhi proses pendidikan anak. Untuk itu, meskipun memiliki tingkat stres yang sangat rendah, seorang ibu harus berusaha melenyapkannya agar tidak mengganggu jalannya kehidupan. Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengatasi stres, yaitu realistis dalam menghadapi kenyataan hidup, mencurahkan perasaan untuk mengurangi beban pikiran, menghibur diri dengan bernyanyi, mengubah rutinitas yang mulai membosankan, selalu berpikir positif dan tidak lupa senantiasa mendekatkan diri pada Tuhan untuk memohon pertolonganNya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebijakan pemerintah menaikkan harga BBM secara langsung berdampak pada perekonomian keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah karena melambungannya harga kebutuhan pokok dan secara tidak langsung, kenaikan harga barang yang tidak diimbangi peningkatan penghasilan menimbulkan stres bagi ibu-ibu rumah tangga di Kota Yogyakarta yang diindikasikan adanya gangguan fisik, gangguan psikologis dan gangguan tingkah laku. Secara umum, tingkat stres ibu-ibu rumah tangga di Kota Yogyakarta pasca kenaikan harga BBM adalah sangat rendah. Dengan perincian, 59 responden memiliki tingkat stres sangat rendah (46,8%); 45 responden dengan tingkat stres rendah (35,7%), 19 responden memiliki tingkat stres sedang (15,1%) dan 3 responden dengan tingkat stres tinggi (2,4%). Ibu yang berpendidikan SD, ibu yang penghasilan keluarganya per bulan kurang dari Rp. 1.000.000,00 dan ibu yang bekerja sebagai buruh dan pegawai swasta cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan ibu-ibu dalam kelompok yang lain. Saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian adalah: bagi ibu-ibu, untuk senantiasa meningkatkan kemampuan diri untuk mengelola stres dan bagi pemerintah, agar membuat kebijakan yang tidak menambah berat beban kehidupan rakyatnya terutama keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga. P. 2001. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Data dan Informasi Ketenagakerjaan. <http://www.nakertrans.go.id/pusdatinner/upah/ump/2007.php>
- Defi Kurnia F. 2005. *Kemiskinan Dampak Kenaikan Harga BBM*, <http://www.ppi-india.org/>

- Diahsari, E.Y, 2001. *Kontribusi Stress Pada Produktivitas Kerja*. Anima Indonesian Psychological Journal, 16(4), 363. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Fraser, T.M, 1985. *Stress dan Kepuasan Kerja*. Jakarta: PT Pustaka Binaman Pressindo.
- Henny Wiludjeng, dkk. 2005. *Dampak Pembakuan Peran Gender terhadap Perempuan Kelas Bawah di Jakarta*. Jakarta: LBH-APIK.
- Hurlock, Elizabeth B. 2005. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Indraswari. 2005. *BBM dan Perempuan*. <http://situs.kesrepro.info>
- Luthans, F, 1995. *Organizational Behavior*. 7th edition. Singapore: Mc Graw-Hill Book Company.
- Mc Grath, J.E, 1980. *Stress and Behavior In Organization* dalam Dunnette, M.D. (2nd ed). New York: John Wiley & Sons.
- Mohamad Ikhsan. 2005. *Kenaikan Harga BBM dan Kemiskinan: Tanggapan atas Tanggapan (Pendapat Pribadi)*. Inovasi Online. Vol_3-XVII-Maret 2005
- Munandar, A.S, 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Rahmadona Fitria. 2007. *Management Stres*. <http://rahmadona.wordpress.com/2007/09/12/page2/>.
- Robbins, Stephen P. 2002. *Prinsip-prinsip Perilaku Organisasi*. Edisi Kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sugiyono.2006. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- T. Hani Handoko. 1995. *Manajemen Personalita dan Sumberdaya Manusia*. Edisi 2. Yogyakarta: BPFE.

Zainal. A, 1994. *Hubungan Diantara Tekanan dan Kepuasan Kerja di Kalangan Pekerja*: Majalah Psikologi Bil.13