

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara normatif pria dan wanita mempunyai status atau kedudukan dan peranan (hak dan kewajiban) yang sama. Akan tetapi, saat ini terjadi pergeseran dimana wanita memiliki peranan yang sama penting dalam pembangunan baik dalam pembangunan ekonomi, politik, sosial budaya maupun kesehatan, keamanan dan pertahanan, dalam keluarga maupun di masyarakat. Dalam teori perkembangan salah satu tugas perkembangan yang menjadi karakteristik dewasa awal memasuki dunia pernikahan dan membina bahtera rumah tangga. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hurlock yang menyatakan bahwa tugas perkembangan yang menjadi karakteristik masa dewasa awal adalah mulai memilih pasangan hidup dan mulai bekerja yang hadir dalam waktu yang bersamaan.

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa selain menikah dan membina kehidupan berkeluarga, tugas perkembangan lainnya yang dihadapi individu pada masa dewasa awal adalah bekerja dan berkarier. Hal ini berarti bahwa semua individu dewasa awal dimana mereka dituntut untuk bekerja, baik laki-laki maupun wanita. Dalam hal ini terutama dihadapi oleh wanita bekerja yang sekaligus mengemban peran sebagai ibu rumah tangga.

Banyak alasan yang membuat wanita memilih untuk bekerja salah satunya yaitu untuk membantu suami memenuhi *finansial* keluarga dan sebagai kebutuhan aktualisasi diri. Dalam hal ini, wanita yang bekerja dituntut untuk menghadapi

peran sebagai seorang istri, ibu, ataupun karyawan yang dituntut untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang telah menjadi tanggungjawab di kantor dan keluarga.

Wanita memiliki peran ganda sebagai seorang istri, ibu rumah tangga, pendidik, anggota masyarakat dan bahkan juga sebagai pencari nafkah. Dalam menjalankan peran tersebut adakalanya dihindangi berbagai masalah yang menyangkut kejiwaan, yang apabila tidak diatasi juga berakibat menimbulkan gangguan kesehatan jiwa. Gangguan yang sering dihadapi adalah berupa *stres*. Masalah yang sering dihadapi wanita berkaitan dengan rumah tangga seperti *finansial* yang kurang memenuhi, pengasuhan anak yang tidak semestinya, berkurangnya waktu untuk berkumpul bersama keluarga karena lebih sibuk dengan pekerjaan lain. Sedangkan masalah dalam pekerjaan biasanya berkaitan dengan lingkungan kerja yang membosankan, hubungan yang tidak harmonis dengan teman, atasan, beban kerja yang terlalu berat dan sebagainya. Sehingga kelelahan psikis dan fisik inilah yang sering membuat mereka sensitif dan emosional sehingga menyebabkan mereka lebih rentan terhadap mengalami *stres*.

Stres merupakan hal yang berkaitan erat dengan kesehatan manusia. *Stres* yang dirasakan dalam kadar atau tingkat sedang dapat mendorong manusia untuk menyelesaikan masalah dan membantu manusia menumbuhkan kekuatan dalam dirinya, namun dalam tingkat yang tinggi justru menjadi hambatan bagi manusia karena mengganggu fungsi-fungsi dalam diri manusia sebagai fungsi pengambilan keputusan, fungsi pengolahan informasi dan fisiologis tubuh (Lazarus & Folkman). Ketegangan yang berlarut-larut secara terus-menerus dapat

mengganggu kesehatan manusia. Kesehatan penting bagi fungsi manusia dan merupakan prasyarat tumbuh kembang manusia. Sehat secara fisik memungkinkan manusia dapat memperjelas dunia atau kegiatan masyarakat. Setiap manusia dari berbagai lapisan dapat mengalami ketegangan hidup yang akibatnya adanya tantangan, kesulitan, ancaman ataupun ketakutan terhadap bahaya kehidupan yang sulit dipecahkan, sehingga sering didapat seseorang mengalami ketegangan, merasakan keluhan yang membutuhkan perawatan medis. Kemampuan individu dalam bertahan menghadapi *stres* sangat bervariasi, karena hal ini dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap *stres* dan kemampuan seseorang dalam mengendalikan atau beradaptasi dengan ancaman-ancaman *stres* yang menyerang dirinya sehingga tidak mengganggu kehidupan psikis dan fisiknya.

Bila keadaan *stres* terus berlangsung dapat menyebabkan antara lain tekanan darah naik, kelelahan yang sangat berlebihan (*fatigue*), sakit seluruh badan, depresi, dan masalah berat badan. Situasi semakin memburuk dari *stres* menyebabkan rentan terserang penyakit jantung, pembuluh darah, dan penyakit berbahaya lainnya. Bahkan *stres* yang berkelanjutan menyebabkan imunitas tubuh melemah, apalagi bila ditambah mempunyai riwayat kesehatan penyakit tertentu, sehingga *stres* akan memicu kambuhnya penyakit yang selama ini dideritanya.

Stres adalah suatu reaksi dari tubuh (*respon*) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita dan merupakan sebuah *defense mechanism* alami yang membuat kita tetap hidup. *Stres* tidak bisa dilepaskan dari kehidupan manusia. Saat *stres* memenuhi sistem tubuh secara berlebihan (Lalvani, 2006:6), maka

tingkat hormon adrenalin, noradrenalin, dan corticostreoid mulai meningkat, dan dalam jangka waktu pendek hal ini akan meningkatkan ketegangan otot, membangkitkan rasa mual, dan pernapasan yang tersenggal-senggal, serta jantung yang terlalu tinggi. Apabila hal ini diabaikan maka akan menimbulkan *stres* jangka panjang. Selain itu juga akan menimbulkan alergi, sindrom iritasi usus, kepanikan, depresi, insomnia, migrain, asma, sariawan, radang usus, ketidakseimbangan hormon, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung.

Banyak hal dilakukan baik itu secara positif maupun negatif untuk melawan atau mengurangi tingkat *stres* agar mendapatkan kondisi relaks. Hal positif yang dilakukan individu untuk mengatasi *stres* dengan cara ada yang mengunjungi tempat rekreasi untuk meluangkan waktu bersantai, mendengarkan musik, relaksasi, membaca buku ataupun berbelanja ke mall serta ada juga yang mengatasi *stres* dengan beribadah, adapun secara negatif yang dilakukan individu untuk mengatasi *stres* antara lain dengan melarikan diri ke minuman keras, merokok, dan obat-obatan terlarang. Semua itu dilakukan untuk melawan, meredakan, bahkan menghindari *stres*. Akan tetapi, salah satu cara alternatif yang sangat populer saat ini untuk menyalurkan ketegangan ataupun mengatasi *stres* tersebut adalah dengan mengikuti yoga.

Yoga sebagai seni olah jiwa dan raga memiliki manfaat terapi seperti penguatan stamina tubuh, otot, daya tahan, dan fleksibilitas, manajemen *stres*, merangsang sistem kekebalan tubuh, memperkuat daya konsentrasi, menciptakan kontrol diri untuk lebih tenang dan menambah rasa percaya diri. Saat ini yang sangat populer yang sering diajarkan di Indonesia adalah Hatha Yoga. Dalam

Hatha Yoga itu sendiri memfokuskan pada teknik *asana* (postur), *pranayama* (olah napas), serta relaksasi yang mendalam. Di zaman yang berlangsung dengan situasi cepat ini, yoga merupakan sesuatu yang amat unik. Yoga tidak hanya menawarkan perubahan instan maupun suasana kompetitif, melainkan amat menghargai pencapaian atau perubahan melalui proses yang tidak dipaksakan bahkan (Louise Taylor dalam *The woman's book of yoga*, 2001) menyatakan bahwa yoga merupakan proses bertahap yang selalu berkembang dan proses pembelajaran terhadapnya menjadi tujuan akhir.

Dalam pelaksanaannya belajar yoga menuntut pengalaman langsung, karena dengan begitu kita akan merasakan relaks dan adanya pelepasan otot-otot serta mengosongkan pikiran dari segudang aktivitas yang sering dilakukan dan dijalani oleh kita sehari-hari. Dalam kelima teknik prinsip yoga yaitu berlatih dengan teratur, bernapas dalam, pola makan yang seimbang, beristirahat cukup dan berpikir positif dan bermeditasi dapat disebutkan bahwa *Asana* (postur yoga) merupakan jenis olahraga yang meditatif, yang diperlukan secara perlahan serta iringan pernapasan *Dhiirga Swasam*. *Dhiirga Swasam* (pernapasan yoga penuh) merupakan teknik pernapasan dasar yang paling penting dalam *pranayama*, dan dalam kehidupan. Manfaat berlatih teknik pernapasan ini adalah mengoptimalkan kapasitas paru-paru saat bernapas, mengoptimalkan jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh, meningkatkan ketenangan pikiran, juga sebagai pengatur dalam meditasi (Sindhu, 2006:41).

Menurut Sindhu, seorang yogi sekaligus mengembangkan yoga di Bandung memaparkan bahwa dengan mengikuti yoga memiliki beberapa manfaat serta

diyakini dapat mengurangi atau menurunkan *stres*, cemas, mengurangi penuaan serta meningkatkan rasa percaya diri dan memiliki kemampuan berpikir positif. Selain itu, yoga bukan saja mampu mengendalikan masalahnya tetapi juga bisa membuat seseorang menjadi lebih berempati terhadap orang lain, memurnikan syaraf pusat yang terdapat di tulang punggung, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta lebih kuat saat menghadapi *stres*. Dengan menggunakan teknik yang telah ada sejak zaman permulaan dan yang dapat dilakukan oleh siapa saja yang tertarik, berbagai sikap bekerja ke arah pengembangan setiap indera manusia baik fisik, mental, emosional, dan spiritual.

Hal ini sejalan dengan salah satu artikel berdasarkan penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam pertemuan rutin ke-54 the American College of Sports Medicine (ACSM) disebutkan bahwa latihan yoga dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan motivasi setelah melakukan latihan sedikitnya delapan minggu. (Rima, 2009)

Berdasarkan hasil wawancara (15 April, 2009) dengan instruktur yoga mengatakan bahwa kebanyakan orang berlatih mengikuti yoga pada dasarnya mereka memiliki masalah yang sama, yaitu sering merasa kesal dan jenuh, *stres* akibat tugas dan pekerjaan yang menumpuk, tidak bisa tidur, merasa cemas saat menghadapi masalah, serta otot-otot terasa tegang dan kepala menjadi pusing akibat memikirkan masalah, bahkan perannya sebagai *single parent*. Namun setelah beberapa kali berlatih yoga, semua beban yang mereka rasakan dapat berkurang dan mereka dapat merasakan secara langsung manfaatnya yaitu menghilangkan kejenuhan, lebih nyaman dan relaks dalam melakukan aktivitas

sehari-hari, membuat tubuh menjadi lebih fit dan berstamina ditambah lagi jika mengkonsumsi vitamin dan menjaga pola makan, peredaran darah menjadi lebih lancar, berpikir lebih positif, emosi menjadi terkontrol dan postur tubuh lebih seimbang. Sesuai dengan prinsip dalam yoga itu sendiri yaitu berlatih dengan teratur, bernapas dalam, pola makan yang seimbang, beristirahat cukup dan berfikir positif dan bermeditasi.

Dari hasil wawancara dan observasi peneliti dengan peserta yoga pada pertengahan 4 Mei 2009 di Sanggar Yoga Leaf Bandung, diperoleh gambaran mengenai alasan mengikuti yoga adalah karena merasa sering tegang akibat pekerjaan yang dilakukan sehingga membuat *stres* dan khawatir mengenai masalah jam kerja, peraturan yang terlalu mengekang, lokasi kerja yang jauh dari rumah, kerjaan yang membosankan, resiko pekerjaan yang tinggi, dan masih banyak lagi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan tersebut, diketahui bahwa pada umumnya mereka mengatakan alasan yang sama, yaitu mereka ikut yoga karena mereka memiliki masalah dalam hal pekerjaan yang terus dilakukan baik di rumah (mengurus keluarga dan menjaga anak) maupun di kantor *deadline* pekerjaan yang berlebihan, presentasi hasil kerja, *meeting*, dan sebagainya merupakan beberapa hal yang kerap memicu *stres*, sehingga menjadi *stres* yang berpengaruh terhadap konsentrasi, pikiran sehingga menyita perhatian, susah tidur, kondisi tubuh menurun, sakit kepala, susah membagi waktu, serta mengalami gangguan pencernaan.

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap tingkat *stres* pada wanita bekerja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah, bahwa karakteristik tugas perkembangan dewasa awal yang berkaitan dengan membina rumah tangga dan bekerja yang dialami oleh wanita bekerja sangat rentan mengalami *stres*, baik disadari ataupun tidak disadari karena mereka menghadapi tuntutan dalam pekerjaan baik ditempat kerja maupun mengurus rumah tangga. *Stres* adalah suatu kondisi dimana individu mengalami tekanan yang melebihi kapasitas penyesuaian dirinya yang kemudian mempengaruhi perilakunya (Lazarus, 1984).

Penelitian ini dilakukan pada wanita bekerja yang berperan sebagai seorang pekerja dan ibu rumah tangga sehingga dihadapkan pada tuntutan perannya dalam pekerjaan dan keluarga yang harus dijalankan pada saat yang bersamaan. Sebagai seorang wanita berkeluarga mereka dituntut untuk mampu melaksanakan tugas-tugas yang berkaitan dengan rumah tangga, mendampingi suami serta mengasuh dan membesarkan anak-anak sehingga dituntut untuk bisa mengelola dan menyelesaikan pekerjaan dengan baik.

Peran sebagai wanita berkeluarga yang bekerja termasuk dalam peran majemuk karena pada saat bersamaan menjalankan lebih dari satu peran serta memiliki tuntutan yang berbeda-beda. Peran majemuk merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi munculnya konflik peran (Rini. J.F. 2008). Wanita berkeluarga yang bekerja lebih banyak mengalami *work-family conflict* dimana konflik peran terjadi karena tekanan dari area pekerjaan dan keluarga tidak saling

bersesuaian. Dalam hal ini konflik peran merupakan salah satu sumber *stres* yang dialami oleh individu.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, diduga yoga berpengaruh terhadap tingkat *stres* pada wanita bekerja. Oleh karena itu, diajukan rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagaimana berikut:

1. Bagaimanakah kondisi awal (pengukuran pertama) dan akhir (pengukuran kedua) tingkat *stres* pada wanita bekerja yang tidak mengikuti yoga?
2. Bagaimanakah kondisi awal (sebelum mengikuti yoga) dan akhir (sesudah mengikuti yoga) tingkat *stres* pada wanita bekerja yang mengikuti yoga?
3. Adakah perbedaan tingkat *stres* pada wanita bekerja antara yang mengikuti yoga (EG) dengan wanita bekerja yang tidak mengikuti yoga (CG)?

C. Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empirik mengenai tingkat *stres* wanita bekerja.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat *stres* pada wanita bekerja yang tidak mengikuti yoga.
2. Mengetahui tingkat *stres* pada wanita bekerja yang mengikuti yoga.
3. Mengetahui ada tidaknya pengaruh yoga terhadap tingkat *stres* dengan cara mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat *stres* pada wanita bekerja yang mengikuti yoga (EG) dengan wanita bekerja yang tidak mengikuti yoga (CG).

D. Kegunaan Penelitian

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pengaruh yoga terhadap tingkat *stres* di Sanggar Yoga Leaf Bandung, juga dapat memperkaya khasanah kepustakaan yang dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya. Adapun secara praktis diharapkan dapat memberi masukan khususnya bagi para wanita bekerja, maupun bagi masyarakat luas mengenai efek dari yoga terhadap tingkat *stres*.

