

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era milenial ini merupakan era wanita yang mandiri. Tingkat kesadaran wanita akan pentingnya sebuah pekerjaan semakin meningkat. Begitupun dalam dunia kerja, saat ini peran wanita dalam dunia kerja mulai diperhitungkan. Berdasarkan keadaan ketenagakerjaan Indonesia pada bulan Februari 2018, badan pusat statistika kependudukan dan ketenagakerjaan mengungkapkan bahwa presentase tingkat partisipasi tenaga kerja (TPAK) antara pria dan wanita pada Februari 2018 lebih besar TPAK pria dibanding wanita. Jumlah presentase 83,01% untuk laki-laki dan 55,44% untuk wanita (BPS, 2018). Data tersebut menunjukkan baik pria ataupun wanita pada saat ini mempunyai peluang yang sama untuk bekerja.

Wanita yang telah bekerja tentunya memiliki dorongan yang kuat untuk ikut andil dalam ketenagakerjaan ini. Salah satunya seperti yang dijelaskan oleh Soeharto & Kuncoro (2015), tingginya tuntutan ekonomi dapat menjadikan dorongan untuk wanita dalam bekerja. Saat ini di Indonesia sedang sangat marak terkait peningkatan wanita memasuki pasar tenaga kerja. Seorang wanita yang telah menikah yang memiliki peran ganda sebagai ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga juga sedang marak terjadi untuk terus mencukupi kebutuhan hidup keluarganya.

Seorang ibu saat ini tidak lagi membatasi perannya sebagai ibu rumah tangga. Seorang ibu juga tidak hanya terbatas dalam mengurus anak, memasak, ataupun hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan rumah. Seorang ibu memiliki hak

untuk mengembangkan kemampuannya dan mencapai kepuasan dalam pengembangan karir diluar rumah. Maka dari itu di era yang milenial ini ibu berperan tak hanya di dalam rumah namun juga diluar rumah dengan pekerjaan – pekerjaan yang seorang ibu kerjakan (Anandita, 2016). Selain itu dalam rumah tangga tetap ada perbedaan tersendiri untuk suami dan istri dalam perihal pekerjaan. Pekerjaan untuk suami adalah tanggung jawab keluarga dan pemeliharaan rumah adalah untuk istri. (Gutek; dalam Gutek & Searle, 1991).

Peran ibu yang bekerja memberikan konsekuensi yang berat bagi dirinya. Disatu sisi seorang ibu mencari nafkah untuk membantu suami dan di sisi lain seorang ibu harus bisa melaksanakan tanggungjawabnya sebagai istri dan ibu (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Memiliki peran ganda dalam kehidupan sebagai ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga tidak dipungkiri pasti memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Menjadi ibu yang tidak bekerja memiliki kekurangan kecenderungan yang lebih tinggi untuk menghadapi emosi negatif seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi dibandingkan ibu yang bekerja. Kelebihan ibu yang tidak bekerja yaitu memiliki lebih banyak waktu dirumah kebandingkan ibu yang bekerja. Kelebihan pada ibu yang bekerja yaitu dapat meningkatkan harga diri, menjadi lebih mandiri, serta memiliki hubungan setara dengan suami. Namun kekurangan yang dirasakan oleh ibu yang bekerja ialah terjadinya konflik peran dalam kehidupannya. Kekurangan dan kelebihan yang dirasakan oleh ibu yang bekerja, yang telah disebutkan diatas dapat berdampak pada *psychological well-being* yang telah dicapai oleh ibu (Apsaryanti & Lestari, 2017).

Tinggi rendahnya *psychological well being* individu pada penelitian ini yaitu ibu yang bekerja, tergantung dari bagaimana ibu yang bekerja itu sendiri secara efektif dapat mengatur sumber-sumber masalah disekitarnya baik internal maupun eksternal (Wells, 2010). Individu dengan *psychological well being* yang tinggi akan memiliki sikap positif, menerima segala aspek dalam diri, termasuk kualitas baik dan buruknya, memandang masa lalu dengan positif, ingin terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki tujuan dan arahan dalam hidup, merasa hidup ini berarti, memegang kuat keyakinan, berkompetensi dengan lingkungan, menggunakan peluang secara efektif, tidak tergantung kepada orang lain, maupun menahan tekanan sosial dan mengatur perilaku berdasarkan penilaian pribadi. Bersikap hangat, memiliki hubungan yang memuaskan dan percaya kepada orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki empati (Ryff dalam Wells, 2010).

Individu dengan *psychological well-being* yang rendah, menunjukkan bahwa individu tidak puas dengan diri sendiri dan dengan apa yang terjadi dalam kehidupan masa lalu, mengkhawatirkan kualitas pribadi dan ingin mengubahnya, memiliki rasa stagnasi pribadi, merasa bosan dan kurang berminat dalam menjalani hidup. Merasa hidup mereka tidak ada artinya dan tidak memiliki tujuan hidup, kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, bergantung pada penilaian orang lain sebelum membuat keputusan penting, pemikiran dan tindakan mereka dipengaruhi oleh tekanan sosial. Kurang memiliki hubungan erat dan kurang percaya dengan orang lain, merasa sulit untuk menjadi hangat dan terbuka, merasa frustrasi dan terisolasi dengan hubungan sosial (Ryff dalam Wells, 2010).

Psychological well-being merupakan kondisi dimana seseorang memiliki fungsi mental yang baik, merasakan kebahagiaan, dan dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya (Wells, 2010). *Psychological Well Being* juga merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya atau merupakan pandangan positif terhadap diri sendiri. Hubungan yang hangat dengan orang lain atau adanya jalinan hubungan yang hangat dengan orang lain. Kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial atau sikap mandiri dalam menentukan dan menjalani kehidupan, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidupnya, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan atau pertumbuhan pribadi merupakan proses untuk berkembang dan memperbaiki potensi yang ada dalam diri (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Ryff (1995) *psychological well being* memiliki 6 aspek, yaitu : (1) Penerimaan diri yaitu pendapat positif yang dimiliki seseorang kepada dirinya sendiri untuk dapat menerima dengan baik segala yang ada pada dirinya sendiri. (2) Hubungan positif dengan orang lain adalah Kesenangan seseorang ketika berhadapan dengan orang lain. (3) Otonomi adalah Kemampuan seseorang dalam hidup mandiri untuk mengejar keyakinannya sendiri. (4) Pertumbuhan pribadi adalah Kemampuan seseorang untuk menyadari potensi dan bakatnya sendiri untuk dikembangkan dengan baik. (5) Tujuan hidup adalah Kemampuan seseorang dalam menemukan makna dalam hidupnya. (6) Penguasaan lingkungan adalah Kemampuan seseorang dalam menguasai lingkungannya. Menciptakan lingkungan yang bermanfaat bagi seseorang.

Pratiwi (2000) melakukan penelitian kepada 99 wanita yang bekerja di bank rakyat Indonesia cabang kota Madiun, diperoleh hasil *psychological well-being* pada pegawai wanita yang sudah menikah dan juga sudah memiliki anak bahwa sebagian besar masuk dalam kategorisasi sedang sebanyak 65,6% (65 subjek). Tanujaya (2014) juga melakukan penelitian pada tahun 2014 pada karyawan cleaner di PT. Sinergi Intregra, hasil yang diperoleh yaitu *psychological well being* pada karyawan cleaner bahwa sebagian besar masuk ada kategorisasi sedang sebanyak 57,7% (30 subjek).

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 1 Mei 2020 pada 18 orang ibu yang bekerja di Ponorogo. Melalui wawancara ini juga didapatkan data bahwa 8 dari 15 ibu yang bekerja juga menyebutkan bahwa hubungan dengan orang-orang di lingkungan tempat tinggal sering terganggu baik interaksi dengan keluarga dekat maupun dengan orang lain, hal ini berkaitan dengan aspek hubungan positif yang rendah pada *psychological well-being*.

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa 4 dari 15 ibu yang bekerja juga belum memiliki tujuan hidup yang konsisten. Hal ini dikarenakan dengan banyaknya aktifitas yang harus dijalani menjadikan tujuan hidup yang telah mereka atur sering berubah-ubah. Dalam hal ini dapat dikaitkan dengan aspek *psychological well being* pada tujuan hidup

Dari hasil wawancara juga didapatkan hasil bahwa 11 dari 15 ibu yang bekerja tersebut mengakui bahwa kemampuan mereka untuk memanipulasi lingkungan, menggunakan kesempatan yang ada disekitar secara efektif dan sumber daya yang ada dalam rangka mengembangkan dirinya belum begitu mereka pahami

dan belum bisa dimanfaatkan dengan maksimal. Hal ini dapat dikaitkan dengan penguasaan lingkungan yang terdapat dalam aspek *psychological well-being*.

Kemudian 6 orang dari 15 ibu yang bekerja juga belum melihat diri sebagai individu yang bertumbuh dan berkembang, memiliki rasa akan menyadari potensi dirinya, melihat perkembangan dalam diri dan perilaku sepanjang waktu; serta berubah dalam cara-cara yang merefleksikan pengetahuan diri dengan keefektifan yang lebih baik. Hal ini dapat dikaitkan dengan pertumbuhan pribadi yang terdapat dalam aspek *psychological well-being*.

Dari hasil wawancara juga didapatkan fakta bahwa 9 orang dari 15 ibu yang bekerja di Ponorogo juga belum secara penuh merasakan otonomi atau sikap mandiri dalam menentukan dan menjalani kehidupan. Hal ini dikarenakan ibu yang bekerja masih sering meminta pendampingan atau pertimbangan dari orang di lingkungan sekitarnya seperti suami maupun ibu atau orang tua dalam menentukan keputusan maupun sebelum bertindak. Hal ini sama seperti aspek *psychological well-being* pada otonomi.

Dari hasil wawancara tersebut, peneliti mendapatkan hasil bahwa dari 6 aspek *Psychological Well-being* yang dimiliki oleh ibu yang bekerja di Ponorogo mengalami permasalahan. Keenam aspek tersebut yakni penerimaan diri yang positif, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup yang jelas, pertumbuhan pribadi, penguasaan terhadap lingkungan dan kemandirian. Hal tersebut dapat menjadi indikator bahwa *Psychological Well-being* yang dimiliki oleh ibu yang bekerja relatif masih rendah.

Oleh karena itu, seorang ibu yang bekerja perlu mengupayakan pencapaian *psychological well-being* pada dirinya sendiri. *Psychological well-being* sendiri dapat dicapai apabila individu berupaya untuk mewujudkan tujuan-tujuan hidupnya hingga dapat mengembangkan dirinya, serta mampu mewujudkan kebahagiaan yang disertai dengan pemaknaan hidup yang ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya memiliki *psychological well being* yang rendah. Huppert (2009) mengungkapkan bahwa *psychological well being* pada seseorang harus berjalan dengan baik. Pengalaman emosi yang menyakitkan seperti kegagalan, kekecewaan, dan kesedihan adalah bagian normal dari kehidupan seorang individu. Dengan demikian seorang individu mampu mengelola emosi negatif yang sangat penting dalam jangka waktu yang panjang untuk *psychological well being* individu tersebut.

Seorang ibu yang bekerja juga seharusnya dapat mengatur konflik peran dalam hidupnya, karena mereka harus dapat menerima konsekuensi ketika telah memilih berperan ganda sebagai ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja agar dapat memiliki *psychological well being* nya bagus untuk dirinya. Hal ini di dukung oleh penelitian Ryff & Keyes (1995) bahwa seseorang seorang individu harusnya mampu untuk menerima dirinya apa adanya. Memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidupnya, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan. Hal demikian merupakan proses untuk berkembang dan memperbaiki potensi yang ada dalam dirinya. Kemudian juga memiliki kebahagiaan dalam *psychological well being* yang baik.

Sebaliknya apabila seorang individu tidak mampu memenuhi kebutuhan kebahagiaan yg baik maka ia akan memiliki *psychological well being* yang rendah.

Psychological well being dapat berpengaruh pada kinerja seorang dalam segi kesehatan seorang individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puspa Anggreani (2015) mengungkapkan bahwa *psychological well being* dan kepribadian *hardiness* mempengaruhi stres pada petugas *port security* sebesar 49,7%. Hal ini menggambarkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *psychological well being* dan kepribadian *hardiness* terhadap stress pada petugas *port security*, dimana tingginya *psychological well being* dan kepribadian *hardiness* maka tingkat stress yang dimiliki juga akan tinggi. Dan sebaliknya, rendahnya *psychological well being* dan kepribadian *hardiness* maka tingkat stress yang dimiliki oleh petugas *port security* juga akan rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Tasema (2018) juga menunjukkan bahwa *psychological well being* mempengaruhi kepuasan kerja pada karyawan di kantor X sebesar 39,94%. Hal ini menggambarkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *psychological well being* dan kepuasan kerja pada karyawan di kantor X, dimana semakin tinggi *psychological well being* maka akan tinggi pula kepuasan kerja yang dicapai. Sebaliknya apabila *psychological well being* yang dimiliki rendah maka kepuasan kerjanya juga rendah.

Ryff (1995) menyatakan bahwa *psychological well being* dipengaruhi oleh faktor – faktor yaitu faktor demografis (meliputi usia, jenis kelamin, dan budaya), penguasaan lingkungan dan dukungan sosial. Berdasarkan faktor – faktor di atas penulis memilih salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being*

yaitu dukungan sosial. Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial dapat mempengaruhi perasaan individu dalam *psychological well being* pada seseorang, karena pada dasarnya *psychological well being* adalah penggambaran sejauh mana individu merasa nyaman, tenang, dan bahagia berdasarkan nilai subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri (Ryff, 1995). Didukung oleh penelitian yang dilakukan Putrianti (2007) dukungan sosial suami dapat mengurangi tekanan pada istri yang bekerja, karena dukungan sosial memiliki peranan penting untuk *psychological well being* pada ibu yang bekerja.

Menurut Taylor, Peplau, & Sears (2012) dukungan sosial bisa didapatkan dari orangtua, pasangan atau kekasih, kerabat, teman, kontak sosial dan masyarakat. Pasangan yang dimaksud yaitu suami dikarenakan suami merupakan pasangan ibu yang mampu memberikan dukungan dalam jangka waktu lama. Dukungan sosial suami juga dapat berpengaruh terhadap *psychological well being* seorang ibu. Seperti halnya yang diungkapkan dalam penelitian (Pradana & Kustanti, 2017) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial suami dengan *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak autisme. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial suami yang dirasakan oleh ibu maka semakin tinggi *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak autisme.

Sarafino & Smith (2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yaitu tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain yang memberikan kenyamanan, kepedulian, dan penghargaan yang diberikan. Dukungan sosial juga merujuk pada berbagai sumber yang disediakan antara pribadi seseorang. Suami

adalah salah satu orang yang terpenting dalam kehidupan seorang ibu karena suami merupakan orang yang pertama dan utama dalam memberikan dorongan kepada istrinya sebelum pihak lain turut memberikan dorongan (Dagun; dalam Melati & Raudatussalamah, 2012). Dukungan sosial suami adalah bantuan berupa tindakan yang bersifat membantu istri dengan melibatkan emosi, informasi, instrumental, penghargaan, dan motivasi yang diberikan sepenuhnya kepada istri. Adanya dukungan sosial suami beban yang dirasakan oleh istri dapat berkurang dan istri akan merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh suami (Dewi & Saman, 2010). Adapun aspek – aspek yang terdapat dalam dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011) ada 4 yaitu: (a) Dukungan emosional, (b) Dukungan instrumental, (c) Dukungan informasi, (d) Dukungan persahabatan.

Ibu yang memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja rentan memiliki *psychological well being* yang rendah, maka dari itu dibutuhkan dukungan sosial suami yang dimana dapat meringankan beban yang dialami seorang ibu dalam menjalani perannya. Ibu yang memiliki dukungan sosial suami yang tinggi dapat meningkatkan *psychological well being* dalam dirinya (Soeharto & Kuncoro, 2015). Didukung juga oleh penelitian Putriantri (2007) mengatakan bahwa suami yang mendukung dan membantu pekerjaan istrinya dalam mengurus pekerjaan rumah tangga sehari-hari, istri akan lebih mendapat kepuasan, kebahagiaan, dan kesejahteraan dalam hidupnya. Apabila ibu mendapatkan dukungan suami dalam menghadapi tekanan maupun hambatan dalam pekerjaannya diluar rumah, ibu akan mencapai kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Malhotra; dalam Putriani, 2007)

pentingnya dukungan keluarga terutama dari suami ialah untuk menghindari konflik pada *psychological well being* ibu yang bekerja. Dalam hal ini caranya yaitu dengan pembagian pekerjaan yang tepat dalam rumah tangga dan tanggung jawab dalam membesarkan anak dan dukungan yang dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat dan efektif ditempat kerja serta di rumah.

Dari uraian tersebut maka peneliti merumuskan permasalahan “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial suami dengan *psychological well being* pada ibu yang bekerja?”.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial suami dengan *psychological well being* pada ibu yang bekerja di Ponorogo.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan dalam penelitian ini dapat memberikan informasi di bidang psikologi tentang peranan dukungan sosial suami terhadap *psychological well being*.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan dalam penelitian ini dapat menjadi referensi mengenai hubungan antara dukungan sosial suami dengan *psychological well being* pada ibu yang bekerja.

