

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Seorang perempuan yang memutuskan untuk menikah lalu memiliki anak berarti secara otomatis telah menjadi seorang ibu. Menurut BKKBN (2017) umur ideal bagi seorang perempuan untuk menikah dan memiliki anak yakni sekitar umur 21-25 tahun. Hal ini sejalan dengan Santrock (2011) yang berpendapat bahwa masa dewasa awal terjadi di umur 21-25 tahun dimana beberapa tugas perkembangannya adalah seperti mencari pekerjaan serta mencari pasangan hidup. Hurlock (2011) berpendapat bahwa salah satu ciri-ciri yang dimiliki individu pada masa dewasa awal yakni usia reproduktif, masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga dan keluarga baru. Sebelum usia mencapai 30 tahun untuk seorang perempuan merupakan masa reproduktif sehat, dimana seorang perempuan siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu karena pada usia ini merupakan usia yang aman untuk hamil dan melahirkan (Sarwono, 2011).

Di Indonesia peran domestik perempuan sering kali digambarkan dengan termitologi “Pupur, Dapur, Kasur” yang memiliki makna peran sebagai seorang perempuan, seorang istri, sekaligus seorang ibu (Totoatmojo, 2021) Semakin berkembangnya zaman, perempuan dituntut untuk memberikan sumbangan lebih, tidak hanya sebatas untuk melayani suami, merawat anak, serta menjadi pengurus rumah tangga. Saat ini, posisi perempuan yang sudah menikah telah berubah secara signifikan menjadi istri dan ibu yang bekerja (Kartika & Akbar,

2016). Santrock (2011) mengatakan bahwa ibu yang bekerja adalah ibu yang menggeluti suatu aktivitas yang dilakukan di luar rumah.

Menurut Santrock (2011) salah satu tujuan ibu yang bekerja adalah suatu bentuk aktualisasi diri untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dan dimiliki serta untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain dalam lingkungan dan bidang pekerjaan yang dipilihnya. Selain itu, semakin pesatnya perkembangan ekonomi di negara berkembang seperti Indonesia membuat kebutuhan keluarga pun semakin tinggi maka hal ini membuat peran perempuan dalam rumah tangga mengalami perubahan didasarkan pada faktor ekonomi dalam keluarga (Hardiyanti, Firman, Rusdinal., 2019). Peran perempuan dalam rumah tangga tidak hanya menjadi seorang ibu namun tergerak untuk bekerja guna membantu suami dalam mencari nafkah agar kebutuhan didalam keluarga tercukupi (Hardiyanti, et al., 2019).

Tercatat dalam data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2018 jumlah penduduk Indonesia yang bekerja sebanyak 124,01 juta orang dengan 34,22% adalah pekerja formal perempuan atau sebanyak 42,44 juta orang (BPS, 2018). Selanjutnya, pada tahun 2019 jumlah penduduk Indonesia yang bekerja sebanyak 126,51 juta orang dengan 34,20% adalah pekerja formal perempuan atau sebanyak 43,27 juta orang (BPS, 2019). Lalu pada tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia yang bekerja sebanyak 128,45 juta orang dengan 34,60% adalah perempuan atau sebanyak 44,44 juta orang (BPS, 2020). Dari data tersebut menunjukkan bahwa adanya keterlibat perempuan dalam dunia pekerjaan.

Ibu yang bekerja akan mengalami tantangan besar karena dihadapkan dengan peran ganda. Disatu sisi harus berperan sebagai ibu dan mengurus pekerjaan rumah tangga, di sisi lain harus menjadi pekerja dan memenuhi tuntutan pekerjaan (Kartika & Akbar, 2016). Pudrovska & Karraker (2014) mengatakan bahwa adanya peran dan beban yang berlebih akan menimbulkan dampak negatif bagi ibu yang bekerja dikarenakan oleh tuntutan pekerjaan serta kualitas tidur yang tidak baik, dampak tersebut berupa perasaan cemas, stress dan lebih rentan pada depresi. Stres memiliki hubungan kuat dengan *subjective well-being*, saat individu mengalami cemas dan stress maka akan mempengaruhi *subjective well-being* individu tersebut (Serrano & Andreu, 2016) Ketika individu merasakan lebih sedikit stres maka tingkat kesejahteraannya akan lebih tinggi (Nezlek, Krejtz, Rusanowska, & Holas, 2018) sebaliknya, ketika individu merasakan stres yang tinggi maka tingkat *subjective well-being* pada individu akan cenderung rendah (Zarbova & Karabeliova, 2018).

*Subjective well-being* merupakan cara penilaian individu mengenai seputar kehidupannya secara positif dan baik (Diener, 2009). Lebih lanjut dijelaskan bahwa bahwa *subjective well-being* terdiri tiga aspek yang saling berhubungan satu sama lain dimana aspek tersebut meliputi afek positif yakni perasaan menyenangkan, bahagia, dan bersuka cita terhadap hal-hal yang ada pada hidupnya, lalu afek negatif yakni perasaan tidak menyenangkan, kecewa, cemas, serta aspek kepuasan hidup yakni kepuasan individu terhadap keseluruhan hidupnya.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Zela (2019) terhadap dua puluh lima perawat wanita yang sudah menikah di RSUD di kota Curup. Survei

ditunjukkan dalam rentang 1 hingga 5 yang terdiri dari sangat antusias hingga tidak antusias, hasil mengenai afek positif yang dirasakan para perawat dalam bekerja menunjukkan persentase yang paling menonjol berada pada tidak antusias sebanyak 60%. survei berdasarkan afek negatif yakni merasa takut dan cemas apabila pasien yang sedang dirawat mengalami kondisi yang memburuk menunjukkan hasil sebanyak 68%. Sementara survei komponen kepuasan hidup, yakni tuntutan dan beban kerja yang susah serta upah yang tidak besar adalah salah satu hal yang tidak disukai dalam profesi menjadi perawat yang sudah menikah menunjukkan hasil sebanyak 80%. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana (2015) dengan subjeknya adalah 100 ibu yang bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang menunjukkan, terdapat sebanyak 54% atau 54 subjek yang memiliki *subjective well-being* yang rendah dan terdapat sebanyak 45% atau 46 subjek yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi, hal ini menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak subjek yang memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 orang ibu yang bekerja di CV. Menoreh Makmur Cianjur pada tanggal 15 Oktober 2020. Berdasarkan hasil wawancara 7 dari 10 ibu yang bekerja merasa bahwa beban kerja yang subjek hadapi sangat banyak yakni mengerjakan peran sebagai ibu dan istri sebelum dan sesudah pulang bekerja yang mengakibatkan tenaganya sangat terkuras dan lelah, kurang puas mengenai sebagian hal dalam hidupnya seperti tidak puas menikmati waktunya karena rutinitas kegiatan yang padat sehingga merasa tidak memiliki waktu untuk diri sendiri, subjek juga merasa hidupnya belum ideal karena kurang puas dengan upah yang didapat namun

pekerjaan dirasa sangat rumit. Subjek mengatakan sejauh ini subjek belum mendapatkan hal-hal penting yang subjek inginkan karena hal-hal yang subjek harapkan jauh berbeda dengan yang sebenarnya terjadi. 7 dari 10 ibu sering merasa jengkel akibat kewalahan dalam membagi waktu sehingga sering mengalami kelelahan mental dan stres, subjek juga merasakan emosi yang tidak stabil seperti sering merasa bersalah dan kecewa apabila kebutuhan anak atau suami yang tidak terpenuhi akibat pekerjaan subjek diluar rumah sehingga berujung pada perilaku menyalahkan diri sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara maka dapat disimpulkan bahwa ibu yang bekerja memiliki permasalahan dalam *subjective well-being*. Hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku dalam aspek kepuasan hidup yaitu ketujuh ibu yang bekerja merasa bahwa subjek kurang menikmati sebagian waktunya bahkan merasa tidak memiliki waktu untuk dirinya sendiri. Pada aspek afeksi yaitu afek positif dan afek negatif ditunjukkan dengan perilaku sering tidak dapat mengontrol emosi sehingga emosi menjadi tidak stabi, sering merasa kecewa dan sedih, menyalahkan diri sendiri, afek positif yang dirasakan subjek cenderung rendah sehinggal berakibat pada kelelahan secara mental dan stres.

*Subjective well-being* yang tinggi harus dimiliki oleh ibu yang bekerja atau ibu peran ganda demi keberlangsungan hidupnya, hal ini karena *subjective well-being* mampu menjadikan ibu peran ganda memiliki tujuan hidup, pandangan hidup yang positif, merasa cukup dan puas atas apa yang telah dimiliki, memiliki perasaan senang dan bahagia, serta memiliki hubungan positif dengan pasangan, anak, rekan kerja (Apriliana, 2017). Hal ini selaras dengan pendapat Diener (2012) bahwa

individu dengan level *subjective well-being* yang tinggi, pada umumnya cenderung memiliki sejumlah kualitas hidup yang baik serta positif. Tingginya *subjective well-being* pada ibu bekerja dapat memberikan pengaruh terhadap peran dalam rumah tangga dan pekerjaan, sehingga ibu yang bekerja dapat memenuhi peran dan tanggung jawabnya dengan baik maka akan terciptanya kepuasan hidup serta kebahagiaan pada ibu yang bekerja (Aulia & Rozanna, 2020). Selain itu, tingginya tingkat *subjective well-being* mampu menjamin individu untuk memiliki hubungan social yang baik, cenderung menikmati pekerjaannya dan memiliki banyak pendapatan, memiliki kualitas hidup yang sehat serta umur panjang (Diener & Ryan, 2009).

Sebaliknya, Ibu yang bekerja dengan *subjective well-being* rendah cenderung kurang puas dengan kehidupannya khususnya dalam pekerjaan ataupun rumah tangga, hal ini akan memberikan efek negatif pada ibu yang bekerja yakni memicu timbulnya ketegangan, stress, dan hubungan tidak harmonis (Aulia & Rozanna, 2020). Lebih lanjut Aulia & Rozanna (2020) menjelaskan bahwa efek negatif yang ditimbulkan dapat menjadi penghambat dalam upaya ibu yang bekerja untuk memenuhi peran dan tuntutannya. Peran sebagai ibu dan pekerja tidak dapat berjalan efektif dan praktis apabila kesejahteraan dalam diri ibu yang bekerja memiliki tingkat yang rendah (Marliani, Nasrudin, Rahmawati & Ramdani, 2020). Lebih lanjut Diener & Ryan (2009) mengatakan bahwa *subjective well-being* dapat berdampak pada penurunan kesehatan, hubungan sosial yang kurang harmonis, serta rentan menghadapi perceraian.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut Compton & Hoffman (2013) yaitu: harga diri (*self esteem*), proses kognitif (*cognition*), optimisme dan harapan (*optimism and hope*), efikasi diri (*self-efficacy*), makna hidup (*meaning in life*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with other people*), serta sifat kepribadian (*personality traits*). Berdasarkan faktor-faktor *subjective well-being* tersebut, peneliti memilih faktor harga diri (*self esteem*). Faktor harga diri diturunkan menjadi citra tubuh sebagai faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*.

Compton & Hoffman (2019) mengatakan bahwa tingkat harga diri yang tinggi dapat menjadi suatu prediksi dalam menentukan *subjective well-being* pada individu. Selaras dengan pendapat Nayana (2013) yang menyebutkan bahwa *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal dan salah satunya adalah harga diri yang positif. Nnaemeka & Solomon (2014) mengatakan bahwa harga diri secara signifikan berhubungan dengan citra tubuh, terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri, artinya semakin positif citra tubuh maka menunjukkan semakin tinggi harga diri. Sebaliknya, harga diri rendah dipengaruhi oleh citra tubuh yang negatif (Solistiawati & Novendawati, 2013). Citra tubuh yang negatif akan menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan serta kondisi emosi yang tidak stabil sehingga akan berdampak pada kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (Alwis & Kurniawan, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Alwis & Kurniawan (2018) yang berjudul “Hubungan antara Body Image dan *Subjective Well-Being* pada Remaja Putri” terdapat hubungan yang positif antara body image dan *subjective well-being* pada

remaja putri. Semakin positif body image pada subjek maka semakin tinggi *subjective well-beingnya*, demikian pula sebaliknya, semakin negatif body image pada subjek maka semakin rendah *subjective well-beingnya*. Menurut penelitian Kwok (2019) yang berjudul “Hubungan antara dimensi-dimensi body image dan *subjective well-being* pada remaja putri usia 15-19 tahun di Jakarta” terdapat hubungan positif yang signifikan antara appearance evaluation dan subjective wellbeing, body areas satisfaction dan subjective well-being. semakin tinggi appearance evaluation dan body areas satisfaction maka semakin tinggi subjective well-being pada remaja putri, begitupula sebaliknya, semakin rendah appearance evaluation dan body areas satisfaction maka semakin rendah subjective well-being pada remaja putri.

Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Mei 2021 terhadap 10 ibu yang bekerja di CV. Menoreh Makmur Cianjur. 7 dari 10 ibu bekerja mengatakan bahwa subjek kurang menyukai penampilannya setelah melahirkan, sering menjadikan orang lain sebagai perbandingan dalam menarik atau tidaknya suatu penampilan, merasa penampilannya tidak terlalu menarik akibat perubahan setelah melahirkan, namun subjek tidak ada keinginan untuk melakukan perawatan karena tidak adanya waktu untuk perawatan serta malu untuk memperlihatkan kekurangan fisik subjek pada orang lain. 7 dari 10 ibu yang bekerja mengatakan timbulnya stretchmark pasca melahirkan pada bagian tubuh seperti perut, paha, payudara membuat subjek tidak puas terhadap bagian tubuhnya, setelah melahirkan subjek cenderung abai dengan pola makan dan berat badannya hal ini membuat subjek mengonsumsi lemak dan kalori tanpa batas tertentu. 7 dari 10 ibu

yang bekerja ini, tiga subjek mengatakan bahwa subjek termasuk kategori yang sangat gemuk, sedangkan empat subjek lainnya mengatakan bahwa subjek termasuk kategori sangat kurus. Berdasarkan hasil wawancara dapat dikatakan bahwa ibu yang bekerja memiliki permasalahan dalam citra tubuh.

Menurut Cash (2012) dapat didefinisikan bahwa citra tubuh merupakan sebuah pengalaman individu yakni berupa persepsi atau penilaian mengenai bentuk dan berat pada tubuhnya, serta evaluasi individu mengenai penampilan fisiknya. Sedangkan menurut Thompson & Smolak (2009) citra tubuh sebagai persepsi yang bersifat subjektif yang dimiliki tiap individu mengenai kepuasan dan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Sehingga Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan persepsi mengenai bentuk dan berat tubuh seseorang dalam bentuk kepuasan dan ketidakpuasan, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu terhadap penampilan fisik berdasarkan pengalaman yang bersifat subjektif pada setiap individu termasuk pada ibu yang bekerja.

Aspek-aspek dalam citra tubuh menurut Cash (2012) meliputi: valuasi penampilan (*appearance evaluation*) adalah penilaian tentang perasaan tingkat bahagia, menarik dan kepuasan mengenai penampilan secara keseluruhan baik penilaian dari diri sendiri maupun reaksi dari orang lain, orientasi penampilan (*appearance orientation*) adalah usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilannya baik melalui upaya merubah penampilan atau melakukan perawatan, kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*) adalah tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, kecemasan individu mengenai berat badan (*overweight preoccupation*) adalah kecemasan individu

mengenai berat badannya yang terlalu berlebih, pengkategorian ukuran tubuh (*selfclassified weight*) adalah persepsi individu mengenai berat badan yang dikategorikan dengan kegemukan atau kekurusan.

Citra tubuh menunjukkan hubungan dengan *subjective well-being*, individu yang merasa puas terhadap tubuhnya menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang tinggi baik itu dalam segi aspek kepuasan hidup maupun aspek afeksi (Borges, Gaspar de Mantos, Diniz, 2013). Individu yang memiliki citra tubuh positif akan menyukai penampilannya, merasa penampilannya menarik, tidak membandingkan penampilannya dengan orang lain, mudah bergaul dengan lingkungannya dan terhindar dari cemas dan khawatir (Leonita, 2018). Individu yang memiliki afeksi positif memiliki kecenderungan untuk lebih produktif, memiliki hubungan harmonis dengan orang lain, serta puas terhadap keseluruhan hidupnya (Diener, 2009).

Sebaliknya, apabila individu memiliki citra tubuh yang negatif maka *subjective well-being* baik itu dalam aspek afeksi maupun aspek kepuasan hidup akan cenderung rendah bahkan tidak akan tercapai (Borges et al., 2013). Individu yang memiliki citra tubuh negatif cenderung selalu memikirkan kekurangan yang ada pada dirinya, merasa tidak memiliki kelebihan, membandingkan penampilannya dengan orang lain, menganggap penampilannya tidak menarik namun tidak melakukan usaha untuk meningkatkan penampilannya, sulit bergaul dengan lingkungannya, rentan merasakan perasaan cemas dan khawatir (Leonita, 2018). Tingkat depresi dan kecemasan yang mendominasi dan tinggi akan mengakibatkan tidak tercapainya *subjective well-being* (Diener, Oishi, Lucas, 2012).

Borges, Gaspar de Matos, Diniz (2013) pernah melakukan penelitian mengenai citra tubuh dengan *subjective well-being* di Portugal dengan subjeknya adalah remaja, penelitian tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan positif terhadap *subjective well-being* individu. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nisa & Rahmasari (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan *subjective well-being* pada perempuan dewasa awal yang melakukan perawatan di klinik kecantikan, pada penelitian ini terdapat hubungan signifikan yang lemah. Eksplorasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa masih jarang dan sedikit penelitian mengenai citra tubuh dengan *subjective well-being* yang dilakukan di Indonesia. Penelitian citra tubuh yang dilakukan di Indonesia tidak yang memakai subjek ibu yang bekerja, sering kali menggunakan subjek remaja, untuk variable citra tubuh sering kali dihubungkan dengan perilaku makan (Paramitha, N. M. K. & Suarya, 2018), dihubungkan dengan perilaku diet (Dienny, Kartasurya, Puruhita, 2014) , dan juga dihubungkan dengan kepercayaan diri (Wiranatha & Supriyadi, 2015). Sedangkan penelitian mengenai *subjective well-being* di Indonesia kerap kali dihubungkan dengan kepuasan kerja (Ariati, 2010), dihubungkan dengan religiusitas (Putra, 2016), dan dihubungkan dengan stress (Julika & Setiyawati, 2019). penelitian ini dirasa penting untuk dikaji ulang mengingat isu mengenai citra tubuh dan *subjective well being* merupakan isu yang bisa sangat berdampak pada kehidupan individu khususnya pada ibu yang bekerja.

Berdasarkan uraian diatas maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah, apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepuasan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### 1. Tujuan

Tujuan penelitian ini pada umumnya mencari dan menemukan jawaban dari permasalahan yang sedang diteliti, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

### 2. Manfaat

#### a. Manfaat secara teoritis

Adalah memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya untuk ilmu psikologi perkembangan, sosial, dan klinis mengenai citra tubuh dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Lalu penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai sumber literasi bagi penelitian selanjutnya, terutama penelitian pada bidang psikologi sosial dan klinis.

#### b. Manfaat secara praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman bagi Ibu yang bekerja untuk menghadapi isu-isu mengenai citra tubuh serta membantu Ibu yang bekerja untuk lebih meningkatkan *subjective well-being* dalam kehidupannya.