

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Keluarga merupakan sector awal berkehidupan. Tumbuh kembang keluarga dimulai dari terciptanya peran Orang Tua. Lazim dan umumnya Ayah selaku orang tua kedudukannya sebagai kepala keluarga, berperan mengayomi, menerapkan nilai perilaku, serta memenuhi kebutuhan sandang, pangan dan papan anggota keluarganya. Terlepas dari peran ayah, ibu adalah sosok utama dalam mengatur kondisi keluarganya. Pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga bukan hal mudah dengan kategori bekerja sector informal, bekerja karena hubungan keluarga dan peran menjadi sosok ibu dimana bekerja dengan tidak ada jaminan upah, gaji serta asuransi dan sejenisnya.

Perempuan menyanggah sebagai sosok Ibu menjadi seseorang yang mengambil 2 peran sekaligus sebagai ibu rumah tangga juga perempuan yang bekerja dengan sector formal (blok kuning ini penjelasan mengenai ibu yg bekerja). Keadaan ini dapat terjadi karena berbagai alasan seperti kebutuhan ekonomi rumah tangga yang selalu meningkat dan memilih bekerja karena menjadi kebutuhan di saat seorang ibu ingin mengaktualisasi diri sesuai dengan ilmu dan keahlian yang dimilikinya agar dapat meraih karier yang diidamkan, sehingga pilihan inilah yang membuat seorang ibu rela untuk bekerja (Apriliana, 2017). Menurut laporan data Badan Pusat Statistik (BPS) (2020) menunjukkan bahwa tingkat jenis kelamin wanita yang bekerja mengalami kenaikan dari tahun 2018 sampai 2019 yaitu pada tahun 2018 jumlah wanita yang bekerja sebanyak

38,10 juta dan tahun 2019 sebanyak 39,19. Hal ini menunjukkan bahwa meningkatnya jumlah wanita yang bekerja memperlihatkan jika wanita memiliki peran yang besar dalam lingkungan pekerjaan baik wanita yang belum menikah maupun wanita yang sudah menjadi seorang ibu (Imelda, 2013).

DiMickele (2013) menjelaskan bahwa ibu yang bekerja tentunya memiliki kewajiban yang harus dijalankan yaitu berupa tugas-tugas rumah tangga seperti mengurus kebutuhan makanan maupun fasilitas dalam rumah tangga, mendidik anak, menyiapkan kebutuhan yang diperlukan suami, bahkan mengelola keuangan agar tidak terjadi pemborosan saat menentukan keperluan rumah tangga. Lebih lanjut, selain mengurus kebutuhan rumah tangga, ibu yang bekerja juga memiliki kewajiban dalam menjalankan tugasnya sebagai pekerja yaitu melaksanakan tugas-tugas yang sesuai dengan kebijakan perusahaan, jika diperlukan harus siap menerima risiko untuk melakukan pekerjaan tambahan atau lembur, harus menyelesaikan tugas-tugas kantor sesuai dengan ketetapan yang berlaku, bahkan harus siap berada di kondisi yang sulit saat harus mengorbankan peran sebagai ibu untuk mengurus keluarganya namun ibu yang bekerja harus menyelesaikan pekerjaannya terlebih dahulu agar tidak mengecewakan perusahaan atau sebagai upaya profesionalitas sebagai pekerja.

Perempuan dengan status dan pandangan kodrat yang diciptakan hanya untuk mengurus rumah tangga adalah hal sulit yang diterima perempuan yang bekerja. Dengan *me-manage* pekerjaan kantor juga harus menyeimbangkan kebutuhan dan perhatian terhadap keluarga. 2 peran dalam seorang diri bukan hal mudah, dunia kerja menghadapi kualitas diri serta menghormati atasan dan rekan

kerja, begitu pula peran Ibu Rumah Tangga membentuk dan memberi contoh nilai perilaku yang direkam serta dicerna oleh anak khususnya yang akan meniru bagaimana ibu membimbing dan mengajarkan hal hal yang didapat (penjabaran sebelum tiba tiba). Menurut Imelda (2013) peran ibu pekerja yang jika dihadapkan dalam situasi yang sulit yaitu harus bekerja sekaligus menjadi sosok ibu bagi keluarganya yang mana ketika dihadapkan dengan banyak tugas pekerjaan maka ibu yang bekerja rentan terhadap permasalahan *Subjective Well-being* (SWB) yang rendah sehingga akan merasakan kurangnya kesejahteraan dalam menjalani kehidupan.

Menurut Munandar dan Situmorang (2008) permasalahan SWB pada ibu yang bekerja dapat memicu terjadinya kegelisahan, dan tekanan. Kondisi tersebut juga dapat membuatnya mudah merasa sedih, memiliki kekhawatiran berlebihan ketika terjadi peristiwa buruk, dan muncul afek negatif yaitu merasa tidak mampu mengurus keluarganya dengan baik maupun menyelesaikan tugas-tugas di tempat kerjanya dengan optimal karena kekhawatiran membuat beban dalam kehidupannya (Apriliana, 2017). Imelda (2013) berpendapat permasalahan SWB sebaiknya dapat diatasi, terlebih lagi bagi ibu yang bekerja karena seorang ibu yang bekerja memiliki kapasitas tugas yang lebih berat karena harus mengurus keperluan keluarganya maupun membimbing anaknya, sehingga hadirnya SWB membuatnya tetap bahagia menjalani aktivitasnya dan kebahagiaan tersebut dapat membangkitkan antusiasnya dalam bekerja, dan SWB ini juga mampu membuat seorang ibu yang bekerja menunjukkan kemampuan terbaik untuk mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkannya.

Eddington. dan Shuman (2005) menyatakan bahwa SWB merupakan penilaian seseorang terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* (suasana hati) dan emosi seperti perasaan emosional yang positif dan rendahnya perasaan emosional yang negatif. Tov dan Diener (2013) menjelaskan bahwa SWB adalah penilaian seseorang terhadap kebahagiaan, ketahanan diri, pengalaman emosi yang menyenangkan, dan tingginya kepuasan hidup yang dirasakan.

Aspek-aspek SWB menurut Diener dan Ryan (2009) yaitu mencakup tiga komponen dasar dalam SWB yakni aspek afek positif, rendahnya afek negatif, dan kepuasan hidup. Afek positif merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang dengan *mood* dan emosi terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan (Diener, 2009). Aspek rendahnya afek negatif merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang dengan *mood* dan emosi terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkannya. Aspek kepuasan hidup merupakan proses mental seseorang yang memandang kesejahteraan menggunakan kriteria dan batasan-batasan yang telah ditetapkan sendiri berdasarkan persepsinya, sehingga bukan merupakan kriteria umum yang berasal dari orang - orang di sekitarnya.

Sebuah penelitian dari situs Parenting Mumsnet (2014) melakukan survei dan pembahasan tentang berbagai hal, yang mana salah satunya survei yang dilakukan menunjukkan bahwa 13% dari 900 ibu pekerja memiliki perasaan

bersalah karena menghabiskan lebih besar waktu dan keterlibatan yang terbatas bersama keluarganya sehingga dapat menimbulkan kurangnya rasa puasa dan kebahagiaan. Menurut Snyder dan Lopez (2002) kebahagiaan merupakan bagian dari SWB, maka seseorang yang kurang bahagia menandakan bahwa dirinya memiliki SWB yang rendah. Penelitian Gallub (2021) menunjukkan hasil bahwa sebanyak 34% ibu yang bekerja mengalami emosi negatif lebih banyak seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi (Handayani & Abdinnah, 2012). Diener et al. (2005) menyatakan bahwa kekecewaan, rasa takut, khawatir, dan bersalah merupakan bagian dari seseorang yang memiliki permasalahan SWB yang rendah. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa masih terdapat ibu yang bekerja mengalami permasalahan SWB, sehingga merasa kurang sejahtera menjalani kehidupannya.

Sejalan dengan data yang sudah dijelaskan sebelumnya, berdasarkan hasil wawancara dengan 12 orang sebagai subjek yang sudah memasuki 1 tahun pertama bekerja di sektor formal. Dari perolehan data pendeskripsian didalam kategori pekerjaan Ibu di sektor formal yakni 3 diantaranya guru, 2 karyawan, 7 lainnya berprofesi sebagai tenaga kesehatan baik dokter, bidan, dan perawat. Penentuan narasumber ini dengan ciri subjek perempuan yang bekerja kurang lebih memasuki 1 tahun bekerja dibidangnya dan juga sudah memiliki anak sesuai dengan kriteria skripsi yang penulis bawa yakni Ibu yang Bekerja. Data ini diambil dengan metode wawancara langsung oleh narasumber pada tanggal 26 Oktober sampai 29 Oktober 2020 (pendeskripsian ini jumlah guru dll)

Hasil dari perolehan data 10 dari 12 subjek mengatakan bahwa subjek tidak memiliki minat mendalam untuk mencapai karier yang lebih bagus, subjek mudah merasa sedih ketika rutinitas kerjanya semakin padat, rendahnya antusias menyelesaikan tugas yang sulit dengan baik, dan pasif ketika dimintai pendapat orang lain yaitu hanya menjawab sekedarnya saja tanpa memberikan penjelasan lebih mendalam. Subjek juga mengatakan bahwa merasa kecewa dengan kehidupannya karena ketika terjadi permasalahan di keluarganya maka subjek yang disalahkan, merasa bersalah ketika tidak mengetahui perkembangan anak lebih dalam, dan sebenarnya subjek ingin mencari pekerjaan lain namun memiliki ketakutan jika pekerjaan barunya justru memiliki sistem yang lebih berat dari pekerjaan sekarang dan ketika subjek ingin memutuskan untuk berhenti kerja namun subjek juga memikirkan finansial dalam rumah tangganya. Subjek merasa kurang memiliki kesejahteraan dalam hidupnya karena waktu kerja terlalu padat bahkan sampai membawa pekerjaan diwaktu istirahat bersama keluarga. Subjek juga mengatakan bahwa setelah menjadi ibu maka subjek memiliki tanggungjawab yang besar namun tidak diiringi dengan perasaan puas karena subjek merasa harapannya menjadi ibu yang baik serta dapat melihat tumbuh kembang anaknya tidak sesuai dengan kenyataan, sehingga keadaan – keadaan tersebut membuat fokus subjek saat bekerja menurun yang membuat hasil kerjanya kurang optimal.

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki permasalahan SWB karena belum memenuhi aspek-aspek SWB yang dikemukakan Diener & Ryan (2009) yaitu afek positif, rendahnya afek negatif,

dan kepuasan hidup. Pada aspek afek positif, ketika subjek dihadapkan dengan pekerjaan yang berat maka sulit untuk menghabiskan keterlibatan dengan keluarga, sehingga subjek merasa tidak bahagia menjalani aktivitasnya, kurang bersemangat menjalani aktivitasnya, dan sulit menunjukkan tekad yang kuat untuk berprestasi ditempat kerjanya. Pada aspek rendahnya afek negatif, subjek memandang bahawa dirinya sosok yang mudah gelisah ketika dihadapkan tugas yang berat, khawatir tidak mampu menjadi sosok ibu yang baik, dan terdapat ketakutan jika tidak mengetahui lebih dalam terhadap perkembangan anak. Pada aspek kepuasan hidup, subjek memandang bahawa dirinya belum menemukan kesejahteraan dalam hidup karena terlalu sibuk bekerja, subjek merasa harapan yang telah ditetapkannya belum tercapai, dan menganggap bahwa kehidupannya merupakan kehidupan yang tidak mampu membuatnya sejahtera.

Ibu yang bekerja adalah seorang dengan kualitas diri double, memiliki pengetahuan lebih tidak hanya di lingkup keluarga, namun di lingkup teman dan pekerjaan. Dalam dunia kerja Ibu atau perempuan saling *sharing* pendapat perempuan satu dengan yang lain, sehingga akan bertukar informasi dan pengetahuan lalu diambil hal baiknya untuk dikonstrusikan di lingkup keluarganya (arti penting ibu yg bekerja). Eddington dan Shuman (2005) menyatakan bahwa diharapkan orang-orang memiliki tingkat SWB yang tinggi karena keadaan ini dapat membuat seseorang menunjukan kondisi yang bersifat positif terhadap suatu kejadian seperti kesejahteraan, kepuasan, optimisme, harapan, dan spiritualitas. Salah satunya, SWB ini diharapkan dapat dimiliki oleh ibu yang bekerja (Imelda, 2013).

Ibu yang bekerja (*working mother*) dapat diartikan sebagai wanita atau seorang ibu yang bekerja di luar dan memiliki pendapatan dan wanita atau seorang ibu yang tidak memiliki pendapatan karena berada di rumah (Matlin, 1987). Kebutuhan yang muncul dari seorang ibu yang bekerja tidak jauh beda dengan seorang pria atau suami yakni kebutuhan pemenuhan kepuasan, kebutuhan psikologis, adanya rasa aman, serta bentuk aktualisasi diri (Pandia, 1997).

Berdasarkan pemaparan Jacinta F. (dalam Julian, 2018) Ibu yang bekerja mendapatkan pandangan positif karena membantu penunjangan ekonomi serta finansial tambahan didalam kepentingan keluarga. Ibu yang bekerja menunjukkan pemantapan 2 identitas serta meningkatkan pandangan harga diri sebagai Ibu sekaligus Pekerja sektor formal. Relasi yang dibangun seorang Ibu yang bekerja menjadi luas, sehingga efek kumulatif yang didapat akan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan baik dari segi Ibu dalam keluarga maupun seorang diri dalam dunia kerjanya.

Selain menjadi seorang ibu yang mengurus rumah tangga, suami dan anak, ia juga mampu untuk bekerja. Itulah salah satu dari sekian banyak pengorbanan dan perjuangan seorang ibu untuk membantu dan berusaha mencukupi kebutuhan keluarga. Ketika memiliki sebuah pekerjaan, seorang ibu akan berusaha semaksimal mungkin untuk bekerja dengan keras hingga memperoleh hasil. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Unger (2008) menjelaskan bahwa seorang ibu yang bekerja tidak benar-benar bekerja hingga ia mendapatkan sebuah penghasilan.

Diener (2009) menyatakan bahwa SWB menjadikan seseorang memiliki rendahnya afek negatif atau afek yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kemarahan dan kesedihan. Diener et al. (2005) berpendapat bahwa hadirnya SWB membuat seseorang mampu mengevaluasi segala sesuatu terhadap sendi kehidupan. Evaluasi ini meliputi reaksi emosional, penilaian terhadap pemenuhan kebutuhan, dan kepuasan hidup. Kepuasan yang dirasakan membuat seseorang bekerja secara optimal untuk menghasilkan produk atau jasa yang berkualitas tinggi, tingginya performa kerja, dan dapat meningkatkan produktivitas (Robbins, 2008)

SWB merupakan perasaan yang dibawa atas dasar kebahagiaan atau kepuasan hidup atas apa yang dilakukan. Kebahagiaan yang tercantum berupa perasaan emosional dalam diri dengan senang, enjoy menghadapi situasi. Sedangkan kepuasan hidup berupa pencapaian yang didapat, serta potensi yang diayomi dalam diri seseorang (tambahan, karena penjelasn belum revisi yg dimaksud bagian mana). SWB (*Subjektive well-being*) adalah peran penting yang dibangun serta berdampak dalam kehidupan seseorang (Diener, 2009).

Dampak positif yang terjadi ketika seseorang memiliki SWB, yaitu menurut Proctor (2014) SWB berdampak positif karena membuat seseorang merasakan kebahagiaan dalam kehidupan yang menjadikannya semangat menjalani aktivitas, walaupun aktivitas tersebut merupakan tugas yang berat, sehingga dapat menghasilkan kinerja yang optimal dan akhirnya hasil dari tugas-tugas menjadi lebih berkualitas. Salah satu dampak yang dirasakan Ibu yang Bekerja berupa merasa puas dapat menjalankan 2 profesi menyeimbangi keluarga juga esistensi

kerja, contoh SWB bagi Ibu dalam lingkup keluarganya seperti kepuasan mengurus anak yang tumbuh dan terdidik dengan benar, Ibu memasak anak-anak dan keluarga menyukainya serta memberi sedikit pujian atas rasa yang disajikan. Lalu untuk contoh sederhana SWB bagi Ibu yang Bekerja, tetap profesional dan meng-*handle* pekerjaan kantor sesuai deadline dan keputusan atasan, serta *benefit* yang didapat sesuai dalam artian gaji atau upah maksimal didapat seimbang dengan hasil kerja.

Sebaliknya Snyder dan Lopez (2016) berpendapat bahwa SWB dapat berdampak negatif ketika seseorang berada dalam keadaan SWB yang rendah yaitu seseorang akan cenderung mengarah lebih besar kepada pengalaman emosi yang negatif yang membuatnya mudah merasa takut, khawatir, gelisah bahkan rendahnya kepuasan hidup, sehingga ketika menjalani pekerjaan seseorang sulit melibatkan diri lebih jauh untuk menunjukkan performa terbaiknya, tidak memiliki komitmen yang kuat, dan sikap kerja menjadi buruk yang dapat meningkatkan konflik saat berada di lingkungannya (Wang et al., 2020).

Maddux (2017) berpendapat bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi SWB yaitu kontrol pribadi, pengaruh sosial, *burnout*, *self-esteem*, *health and safety* (kesehatan dan keselamatan). Dari faktor-faktor tersebut, maka peneliti memilih *burnout*. Pemilihan faktor diperkuat dengan teori Tanner (2011) yang menyatakan bahwa *burnout* merupakan kelelahan seseorang secara psikis yang membuat seseorang mudah letih saat dihadapkan peristiwa yang buruk bagi dirinya, merasa tidak dipedulikan orang lain, mudah jenuh, tersinggung, bahkan tertekan ketika mengalami situasi yang buruk. Brulé dan Maggino (2017)

menjelaskan bahwa seseorang yang mudah tertekan akan sulit merasakan tingkat SWB yang tinggi karena seseorang terbelenggu dalam situasi yang terpuruk, sehingga merasa takut, khawatir, bahkan kegelisahan yang dapat menurunkan fokus seseorang dalam menetapkan tujuan yang telah dirangkainya.

Hal ini didukung hasil penelitian Hansen et al. (2015) yang memperlihatkan bahwa secara statistik terdapat hubungan praktis maupun teoritis yang signifikan yang ditemukan di antara keduanya yaitu *burnout* dan SWB. Hasil penelitian Lan (2019) juga menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *burnout* dengan SWB. Lebih lanjut, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *burnout* yang rendah dapat meningkatkan SWB karena rendahnya *burnout* membawa seseorang kepada kepuasan hidup yang didapatkan baik berasal dari pekerjaan maupun kehidupan untuk fokus pada pencapaiannya sendiri. Sebaliknya, saat terjadi *burnout* baik fisik maupun psikis maka sumber daya seseorang dan keseimbangan pekerjaan-keluarga menjadi rusak yang berdampak negatif pada SWB bahkan dapat menyebabkan kecemasan dan depresi yang mana tidak kondusif untuk kegiatan menjalani tugas dan maupun prestasi seseorang.

Hal tersebut dikuatkan dengan hasil wawancara dengan 12 ibu yang bekerja dibidang formal, seperti guru, dokter, bidan, dan perawat yang sudah bekerja selama 1 tahun dan sudah memiliki anak, pada tanggal 26 Oktober sampai 29 Oktober 2020. Ditinjau dari perolehan data 10 dari 12 subjek mengatakan bahwa SWB timbul karena 2 komponen afektif, ada positif dan negative. Penyebab masalah pada afek negative biasanya diawali rasa kurang percaya diri yang

didasari oleh lingkungan, seperti Ibu yang Bekerja cepat merasakan letih dan lesu karena harus bekerja di dua tempat komponen keluarga dan pekerjaan formal. Hal itu menimbulkan rasa negative atas respon yang dihadapi karena harus bekerja menyelesaikan tugas dan jika ketika tugas belum terselesaikan subjek merasa malu lalu menyebar pada rasa mudah tersinggung, tertekan untuk mendapatkan tugas dengan kapasitas yang lebih sulit. Usia lazim Ibu yang Bekerja berbeda dengan remaja, remaja jauh lebih produktif dengan terus menggali rasa ingin tau, sedangkan Ibu yang Bekerja mengalami SWB pada masalah mudah jenuh dengan kegiatan rutin kerja dan mengurus pekerjaan rumah saja dalam artian hidup yang dirasakan monoton.

Lingkungan kerja menjadi penguat masalah SWB, berdasarkan pengalaman subjek rekan kerja yang punya potensi lebih dibanding diri sendiri menyebabkan *burnout* merasa diri kurang, tidak ada prestasi dan tunjangan yang dibanggakan pada diri sehingga mengucilkan diri karena merasa tenang menjauhi hal hal yang mengacu timbulnya *burnout*. Pikiran pikiran negative ini membawa pengaruh pada rasa belum mampu menjadi ibu yang baik bagi keluarga karena terlalu sibuk bekerja (penjelasan mengenai permasalahan SWB berdasarkan subjek). Dari hasil wawancara tersebut dapat diperoleh jawaban yang menjelaskan tentang hal-hal yang menimbulkan permasalahan SWB yang dirasakan oleh 10 ibu yang bekerja, meliputi timbulnya afek negatif seperti mudah tersinggung, merasa tertekan ketika mendapatkan tugas, dan mudah merasa jenuh.

Burnout merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan adanya kelelahan secara emosional, depersonalisasi, dan penghargaan diri sendiri yang

rendah maka keadaan ini membuat seseorang merasakan ketegangan dan tekanan dalam menjalani aktivitasnya (Maslach & Leiter, 2016). LeBoeuf (2011) menyatakan bahwa *burnout* merupakan suatu bentuk kelelahan yang dialami seseorang karena bekerja terlalu intens dan dalam rentang waktu yang terlalu lama, sehingga seseorang merasakan adanya tekanan-tekanan yang memaksanya untuk memberikan sumbangan lebih banyak kepada organisasinya. Menurut Davis dan Jhon (2000) bahwa *burnout* adalah suatu kondisi dimana karyawan menderita kelelahan kronis, kebosanan, depresi dan menarik diri dari pekerjaan.

Maslach dan Leiter (2016) berpendapat bahwa *burnout* terbagi dalam tiga aspek yaitu aspek *Emotional exhaustion* (kelelahan emosi) adalah keterlibatan emosi yang menyebabkan energi dan sumber-sumber dirinya terkuras oleh satu pekerjaan, sehingga menimbulkan sikap negatif terhadap diri sendiri, pekerjaan, orang lain, maupun tempat kerjanya, sehingga seseorang merasa terbelenggu oleh tugas-tugas dalam pekerjaannya. Aspek *depersonalization* (depersonalisasi) adalah suatu upaya melindungi diri dari tuntutan emosional yang berlebihan dengan memperlakukan orang lain disekitarnya sebagai objek. Aspek *reduced personal accomplishment* (rendahnya penghargaan atas diri sendiri) adalah penilaian seseorang terhadap diri sendiri yang negatif, perasaan tidak puas dengan performa pekerjaan.

Schmitt dan Highhouse (2013) berpendapat bahwa *burnout* merupakan kondisi kelelahan secara emosional yang dapat menurunkan performa kerjanya. Maddux (2017) menyatakan bahwa *burnout* dapat berkorelasi dengan berbagai variabel salah satunya adalah SWB. Menurut LeBoeuf (2011), semakin tinggi

burnout maka seseorang akan mengalami keletihan saat bekerja, mudah menyalahkan diri sendiri ketika pekerjaan belum terselesaikan dengan baik, mudah melepaskan diri dari peran kerja (*disengaged*), dan sulit menunjukkan kesadaran diri untuk memberikan dedikasi terbaiknya. Menurut Tanner (2011) seseorang yang mengalami *burnout* dapat menurunkan tingkat SWB yang dimilikinya karena merasa tidak bahagia ketika mengalami keletihan secara emosional yang berlebihan. SWB yang rendah ditandai dengan perasaan khawatir yang dialami seseorang yang terjadi melalui afek negatif dengan menunjukkan emosi yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif sebagai reaksinya terhadap kehidupan yang dipandanginya sebagai kehidupan tidak bermakna, dapat menurunkan kesehatan, memiliki kekhawatiran terhadap keadaan maupun peristiwa buruk yang dialaminya (Diener, 2009). Stoltz (2016) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kekhawatiran berlebihan dapat mengganggu konsentrasinya saat bekerja, menurunkan prestasi kerjanya, dan sulit mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Sebaliknya, menurut Potter (2005) seseorang yang memiliki *burnout* rendah maka akan terhindar dari kelelahan yang berkepanjangan, merasa ringan walaupun pekerjaan terus berdatangan, dan tidak mudah tertekan ketika dihadapkan peristiwa buruk. Brulé & Maggino (2017) menjelaskan seseorang yang tidak mudah tertekan ketika menghadapi situasi yang buruk maka membuatnya lebih merasakan SWB yang tinggi karena tetap merasa tetap sejahtera walaupun berada dalam situasi yang rumit. SWB tersebut membawa seseorang antusias menjalani pekerjaan, mampu berpikir positif terhadap masalah

yang menyimpannya, dan memiliki fokus yang baik untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Hal ini didukung hasil penelitian Hansen et al. (2015) yang menunjukkan bahwa *burnout* dapat memberikan sumbangan efektif sebesar 13.7% terhadap SWB, sehingga *burnout* berperan dalam meningkatkan maupun menurunkan tingkat SWB seseorang.

Perbedaan dan kelebihan penelitian sekarang dengan penelitian terdahulu yang pertama segi skala waktu, penelitian ini diambil di bulan Oktober 2020 sehingga waktu efisien yang dialami oleh narasumber langsung dengan jarak penelitian terdahulu berbeda, semakin maju zaman semakin penelitian berkualitas dan data yang diperoleh terbaru. Pada penelitian Wang dkk (2020) yang berjudul *job burnout on subjective well-being mong chinese female doctors: the moderating role of perceived social support*. Kelebihan dan perbedaan penelitian terdahulu dan sekarang yang kedua yaitu penelitian terdahulu menggunakan metode survei cross-sectional ini dilakukan pada dokter wanita Cina dengan menggunakan desain komparatif kausal, sedangkan penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dimana peneliti mengelompokkan kriteria pada ibu yang bekerja juga menjadikan metode korelasi dengan data yang dikumpulkan menggunakan skala.

Ditinjau pada Penelitian Barros (2016) yang berjudul *subjective well-being (swb) and burnout syndrome (bns): correlational analysis teleworkers education sector* yang berfokus dan bertujuan pada “*education sector*” atau hanya diteliti dalam ranah sektor pendidikan, sedangkan penelitian ini bertujuan kepada industri, organisasi, dan klinis. Sehingga ini menjadi kelebihan tersendiri daripada

penelitian terdahulu dikarenakan penelitian ini lebih mampu untuk meneliti seorang pekerja secara lingkup umum sehingga tidak hanya bagi pekerja di sektor pendidikan saja.

Pada penelitian Raiziene (2014) yang berjudul *school burnout and subjective well-being: evidence from crosslagged relations in a 1-year longitudinal sample*. Penelitian terdahulu ini menggunakan metode *litbang* (Penelitian Pengembangan) yaitu penelitian mendalam pada situasi *burnout* pada lingkungan sekolah seimbang dengan SWB dalam kurun waktu yang ditentukan selama satu tahun untuk menggali arah hubungan antara kedua fenomena, sedangkan penelitian ini menggunakan Teknik Korelasi dengan penyebaran skala tidak dalam jangka waktu satu tahun penuh pada pengambilan data penelitiannya melainkan data diambil sesuai batas waktu yang disesuaikan kondisi di lapangan.

Kelebihan dari penelitian ini juga menggunakan Metode *Case Studies*, peneliti meninjau proses dan aktivitas lebih dari satu orang sehingga hasil yang didapat empiris. Penelitian ini terikat oleh waktu dan aktivitas dari narasumber juga peneliti melakukan pengumpulan data secara mendetail dan menggunakan waktu yang berkesinambungan secara efisien, namun tetap dengan hasil yang maksimal (yang diblok ini kelebihan penelitian).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah Terdapat Hubungan antara *Burnout* dengan SWB pada Ibu yang Bekerja?”.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *burnout* dengan SWB pada ibu yang bekerja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan pembuktian tentang hubungan *burnout* dengan SWB pada ibu yang bekerja serta memberikan sumbangan pemikiran di bidang psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Industri dan Organisasi maupun Psikologi Positif.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan pandangan tentang kajian psikologi industri sebagai referensi dalam kajian penelitian tentang hubungan *burnout* dengan SWB. Penelitian ini diharapkan menjadi penengah antara rasa *burnout* dengan SWB, sehingga terciptanya keselarasan yang seimbang.