

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Badan Pusat Statistik (2020) menyatakan pada dasarnya pekerjaan dibagi dalam dua jenis yaitu bekerja di sektor formal dan informal. Individu yang bekerja disektor informal ialah status pekerjaan utama yang terdiri dari jenis usaha sendiri, usaha yang dibantu oleh buruh tidak menetap dan buruh yang menetap, buruh/karyawan, individu yang bekerja bebas di bidang pertanian atau nonpertanian dan individu yang bekerja untuk keluarga/tidak dibayar, sedangkan individu yang bekerja pada sektor formal ialah individu yang memiliki status pekerjaan utama yang dikerjakan oleh buruh tetap atau buruh dibayar dan buruh/karyawan/pegawai.

Dikarenakan tuntutan zaman dan teknologi yang semakin maju menuntut para keluarga untuk dapat bekerja keras memenuhi kebutuhan hidup yang menyebabkan pada saat ini bukan hanya seroang ayah (laki-laki) yang bekerja melainkan mendorong ibu (wanita) juga untuk bisa bekerja (Oktaviana, 2015). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Safar (2019) bahwa beberapa pekerjaan yang kebanyakan dilakukan oleh laki-laki sekarang sudah dapat dilakukan oleh wanita disebabkan karena kebutuhan ekonomi yang semakin meningkat. Partisipasi wanita secara langsung dalam dunia kerja merupakan sebuah fenomena yang saat ini sering ditemui di karenakan adanya kesetaraan hak dan juga

kesempatan yang sama dengan laki-laki sehingga menjadikan kaum wanita memiliki tempat bersaing dalam dunia kerja (Safar, 2019).

Menurut Temitope (2015) bahwasanya ibu yang bekerja merupakan wanita yang telah menikah serta telah mempunyai anak melalui reproduksi atau juga melalui cara adopsi yang sudah mempunyai tugas menjadi seorang ibu rumah tangga serta telah bekerja diluar rumah juga. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2020) ibu yang memilih bekerja dibidang formal merupakan individu yang bekerja dengan kedudukan pekerjaan seperti buruh, karyawan, atau pegawai dimana menurut persentase dari tahun 2015-2019 pekerja formal wanita pada periode ini mengalami peningkatan sebesar 42,25 % pada tahun 2015 menjadi 44,28 % pada tahun 2019.

Badan Pusat Statistik (2016) alasan ibu bekerja yaitu: adanya kepentingan finansial, kepentingan relasional sosial, dan kepentingan pengaktualisasian diri. Hal tersebut tidak jauh berbeda dengan pendapat Astriani (2019) bahwa sebagian alasan ibu yang bekerja diluar rumah adalah untuk memperbaiki ekonomi keluarga, mempunyai kepercayaan serta dukungan dari suami, aktualisasi diri, hendak mengembangkan karir, serta beberapa hal yang memiliki hubungan dengan aspek psikologis, seperti kepuasan, rasa bangga, melakukan aktifitas yang dapat menyibukkan diri, mendapatkan lingkungan sosial, serta mencari pasangan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa sebagian besar ibu juga lebih suka kebebasan serta kurang puas sebagai peran sebagai ibu rumah tangga saja. Seseorang yang memiliki peran sebagai ibu yang mengurus rumah tangga lebih memiliki fokus yang tinggi serta memiliki waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan peran

sebagai ibu dan juga sebagai istri, namun sebaliknya, ibu yang bekerja diluar rumah harus dituntut untuk dapat mengatur waktu ketika hendak melaksanakan peran dalam keluarga juga peran dalam pekerjaannya (Apsaryanthi & Lestari 2017).

Menurut laporan data dari Badan Pusat Statistik (2020) yang menyatakan terdapat pertumbuhan jumlah pekerja wanita mulai dari tahun 2018 sampai 2019. Pada 2018 tercatat sebanyak 47,95 juta orang perempuan yang bekerja, dengan persentase total wanita yang bekerja sebesar 47,91 %. Sementara persentase perempuan yang hanya mengurus rumah tangga sebesar 36, 97 %.

Ibu yang bekerja mempunyai tugas di rumah juga diluar rumah. Ibu rumah tangga memiliki peran sebagai istri yang dituntut untuk mampu menjalankan berbagai pekerjaan rumah tangga seperti mencuci dan memasak, mampu memberikan perhatian kepada suami, serta mampu mengatur keuangan. kemudian peran sebagai ibu untuk anak diharuskan agar dapat memberikan perhatian untuk anak, memiliki peran besar dalam proses tumbuh kembang anak, dan juga memiliki kewajiban dalam proses mendidik serta menentukan pendidikan bagi anak-anak. Selain itu sebagai wanita karir, ditempat kerja ibu dituntut untuk mampu menyelesaikan dan bertanggung jawab pada tugas yang diberikan sesuai dengan posisi pada perusahaan (Mandey, 2011).

Ibu yang bekerja dituntut untuk dapat mengatur waktu antara pekerjaan dengan keluarga. Peran sebagai ibu yang bekerja dapat menimbulkan stres karena adanya tuntutan waktu juga tenaga tambahan, harus bisa membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, konflik antara peran pekerjaan dan peran keluarga,

persaingan kompetitif antara suami dan istri, serta yang menjadi permasalahan adalah apakah perhatian terhadap kebutuhan anak sudah terpenuhi dengan baik atau belum (Yustari, Dian, & Sari 2020). Penelitian diatas dikuatkan oleh Oktaviana (2015) bahwa Sebagian besar wanita atau ibu banyak menghadapi masalah psikologis dikarekan munculnya berbagai perubahan yang dialami setelah menikah, antara lain perubahan peran sebagai istri dan ibu rumah tangga, bahkan juga sebagai ibu bekerja.

Kemudian dilanjutkan oleh Nisfiannor dkk (2004) apabila individu yang bersangkutan tidak mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, maka akan timbul emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya kemudian dapat menyebabkan individu tersebut merasa tidak puas dalam hidup dan tidak bahagia. Hal tersebut memiliki dampak terhadap kesejahteraan ibu yang bekeja, dikarenakan apabila individu merasa tidak puas dengan hidup yang dijalani, hanya memiliki sedikit kegembiraan, serta lebih dominan merasakan emosi negatif seperti marah atau cemas , maka hal tersebut bisa menjadikan *subjective well-being* individu menjadi rendah (Diener, Suh, & Oishi 1997).

Menurut Diener (2009) bahwa definisi *subjective well-being* dibagi menjadi tiga kategori. Pertama, *subjective well-being* bukan sebuah keadaan subjektif tetapi sebuah keinginan berkualitas yang diharapkan oleh setiap orang. Kedua, *subjective well-being* merupakan suatu penilaian terhadap kehidupan seseorang secara menyeluruh yang berdasarkan pada berbagai macam kriteria. Ketiga, *subjective well-being* menekankan pada pengalaman emosional yang bersifat positif dan menyenangkan. Sedangkan menurut Compton dan Hoffman (2005)

mendefinisikan *subjective well-being* dalam dua variabel utama yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup. Dimana kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu dapat merasakan diri dan dunianya. Sementara itu, kepuasan hidup dapat dikatakan sebagai penilaian global tentang kemampuan individu menerima hidupnya. Selanjutnya dijelaskan lebih lanjut bahwa terdapat tiga aspek utama *subjective well-being* yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Anugrahany (2019) dengan berjudul “studi korelasi *happiness* pada ibu yang bekerja ditinjau dari *work family conflict*” menggunakan subjek penelitian 91 orang dengan kategori ibu yang bekerja rutin, minimal 8 jam sehari, bekerja dalam intitusi formal (terikat tuntutan organisasi), memiliki minimal 1 anak, dan tidak dibantu siapapun dalam mengurus keluarga. Hasil penelitian menyatakan bahwa sebanyak 14,28% ibu yang bekerja mempunyai *happiness* pada kategori tinggi, 19,79% dalam kategori *happiness* sedang dan 65,93% ibu mempunyai *happiness* dalam kategori rendah yang berarti *Happiness* pada ibu yang bekerja lebih cenderung rendah.

Pernyataan diatas didukung dengan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 5 Desember 2021 secara online kepada lima ibu yang bekerja yang sudah memiliki anak juga tinggal bersama suami. Hasil yang didapatkan 4 subjek merasa lelah dengan berbagai tuntutan pekerjaan di kantor dan pekerjaan di rumah, 3 subjek merasa bahwa emosi negatif seperti marah susah untuk dikontrol ketika sedang merasa lelah sepulang bekerja, 2 subjek merasa cemas ketika harus meninggalkan anak yang masih kecil ketika bekerja, 3 subjek mengatakan bahwa

bekerja bukan untuk kebahagiaan diri sendiri melainkan untuk kebutuhan keluarga juga, 3 subjek merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan pekerjaan dan harapan orang lain terhadap dirinya, kemudian 2 subjek mengatakan memilih untuk berkerja karena senang beraktivitas, 4 subjek merasa tidak puas dengan keadaan yang mereka jalani saat ini serta merasa menyesal terhadap keputusan yang telah diambil mengenai kehidupannya, namun ke 5 subjek juga menyatakan senang apabila subjek tersebut mampu menyelesaikan tugas yang sulit dengan tepat waktu.

Berdasarkan hasil uraian hasil wawancara di atas peneliti menjadi yakin bahwa *subjective well-being* pada ibu yang berkerja itu bermasalah. Pada aspek afek positif beberapa subjek merasa bahagia pada situasi tertentu seperti ketika dapat menyelesaikan pekerjaan sulit tepat waktu, dan beberapa subjek merasa senang ketika bekerja diluar rumah. Pada aspek afek negatif menyatakan bahwa sebagian subjek mengalami rasa cemas saat akan meninggalkan keluarga dan anak untuk bekerja, sebagian subjek juga merasa lelah, marah, kesulitan dalam menjalan dua peran, serta tertekan dikarenakan memiliki aktifitas pada dua tempat dalam waktu yang bersamaan. Aspek kepuasan hidup pada beberapa subjek merasa berat dengan peran yang dijalani saat ini, dan Sebagian subjek belum mampu membedakan antara masalah di kantor juga di rumah sehingga memunculkan masalah baru. Dari penjelasan di atas peneliti menyimpulkan meski terdapat beberapa subjek yang menunjukkan afek positif seperti merasa bahagia dan nyaman dengan perannya tetapi afek negatif dan kurangnya kepuasan hidup

lebih dominan pada ibu yang bekerja maka dapat disimpulkan *subjective well-being* ibu yang bekerja bermasalah.

Seharusnya ibu yang bekerja lebih memiliki *subjective well-being* yang tinggi, karena dengan bekerja individu mencapai kepuasan hidup serta lebih sering merasakan emosi yang positif seperti merasa bahagia dan merasakan kasih sayang dengan begitu dapat dikatakan bahwa individu mempunyai kemampuan yang lebih baik seta memiliki *subjective well-being* yang tinggi (Diener dkk, 1997). Mandey (2011) mengemukakan beberapa dampak positif ibu yang bekerja seperti memperbaiki ekonomi keluarga, meningkatkan dan mengembangkan diri, membuat wanita bahagia, meningkatkan harga diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan semakin sadar akan penampilan. Hal ini sejalan dengan pendapat Muamar (2019) yang mengungkapkan wanita yang bekerja merasa bahwa bekerja merupakan hal yang sangat bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri, membangun kebanggaan diri, dan juga mendapatkan kemandirian secara finansial sehingga kepuasan hidup wanita bekerja sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja. Kemudian ditambah dengan pendapat Samputri dan Sakti (2015) bahwa apabila individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi, maka individu tersebut akan merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Kemudian individu tersebut juga memiliki pola pikir yang kreatif, optimis, kerja keras, serta tidak mudah menyerah, dan juga lebih banyak tersenyum dari pada individu yang tidak bahagia. Individu yang bahagia akan lebih bisa dalam mengontrol emosi serta menghadapi peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Sedangkan apabila individu memiliki *subjective*

well-being yang rendah, maka individu tersebut akan memandang rendah hidupnya juga menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, oleh sebab itu muncul emosi yang tidak stabil (Diener & Seligman 2004).

Compton dan Hoffman (2005) menyatakan faktor- faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*, Selanjutnya dijelaskan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu dapat mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang muncul dari dalam dirinya (Gufroon dan Risnawita, 2017). Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanillah dkk (2018) bahwa kontrol diri memiliki hubungan terhadap *subjective well-being* dikarenakan adanya bentuk evaluasi terhadap diri yang akan mempengaruhi individu untuk bersikap serta memberikan penilaian apakah individu tersebut mendapat kepuasan dalam hidup serta mencapai rasa bahagia. Menurut Hurlock (2002) kontrol diri yang baik akan mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapinya merupakan bentuk dari kematangan emosi, sedangkan kematangan emosi mempengaruhi stabilitas emosi (*emotional stability*). Menurut Mohamed dkk (2016) individu yang memiliki *emotional stability* mempunyai karakteristik yang tidak mudah khawatir dan merasa tenang sehingga mampu menyelesaikan permasalahan, dan menyesuaikan diri ketika dalam situasi yang tidak baik. *Emotional stability* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, dikarenakan ketika individu memiliki *emotional stability* yang tinggi, maka individu tersebut akan memiliki karakteristik suasana hati yang stabil, optimisme yang tinggi, keceriaan,

ketenangan pada perasaan, bebas dari rasa bersalah, khawatir, atau kesepian, sehingga memiliki kepuasan dalam hidup (Chaturvedi & Chander, 2010). Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* di atas, dalam hal ini peneliti akan menggunakan *emotional stability* sebagai variabel bebas .

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan peneliti pada tanggal 11 November 2021 kepada lima orang ibu yang bekerja dan berstatus sebagai ibu juga sekaligus istri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 3 subjek merasa kesulitan dalam mengontrol emosi saat pekerjaan dikantor terkendala, 3 subjek merasa harus selalu menahan amarah apabila ada teman kantor yang tidak sesuai, 3 subjek juga merasa tidak bertanggung jawab apabila ada tugas individu dalam tim yang belum selesai, kemudian 2 subjek masih merasa ragu dengan masa depan pekerjaannya. Selanjutnya 4 subjek merasa kurang mampu dalam membedakan masalah yang seharusnya di selesaikan di kantor tapi dibawa sampai kerumah begitupun sebaliknya, 3 subjek mengatakan apabila subjek lelah dengan pekerjaannya maka subjek lebih mudah marah dan terkadang anak menjadi sasaran yang tidak tepat untuk pelampiasan amarahnya tersebut. 2 subjek juga mengatakan bahwa kesulitan saat harus mengurus pekerjaan rumah sekaligus bekerja di kantor yang terkadang menyebabkan subjek merasa stres dengan peran ganda yang ia jalani sehingga terkadang subjek memberikan respon emosi yang berlebihan. selain itu 5 subjek juga mengatakan bahwa mereka merasa cemas ketika anak ditinggalkan dirumah karena tuntutan pekerjaan, hal tersebut membuat subjek terkadang kurang fokus terhadap pekerjaan yang sedang ia jalani.

Berdasarkan hasil wawancara dari pernyataan subjek diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ibu yang bekerja memiliki masalah *emotional stability*. maka dari itu, *emotional stability* menjadi salah satu faktor yang dominan dan variabel bebas dalam penelitian ini.

Emosi merupakan perasaan yang muncul pada saat individu sedang berada dalam situasi atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya kemudian emosi diwakili oleh perilaku yang menunjukkan ekspresi nyamanan atau ketidaknyamanan dari keadaan yang sedang dialami (Santrock, 2007). Dijelaskan lebih lanjut bahwa emosi yang stabil (*emotional stability*) pada umumnya ditandai dengan emosi yang tidak mudah berubah- ubah dari satu suasana hati menjadi suasana hati yang lain. Kemudian, Santrock (2007) menyebutkan terdapat empat aspek stabilitas emosi (*emotional stability*) yaitu : Pertama aspek mengungkapkan emosi ialah mampu dalam mengekspresikan emosi dasar seperti takut, marah dan cinta. Kedua aspek mengendalikan emosi merupakan kemampuan individu menahan emosi dengan memahami perasaan seperti takut, marah dan cinta, kemampuan menenangkan diri, serta kemampuan mengatasi dorongan emosi dengan melakukan kegiatan untuk menekan emosi. Ketiga aspek menyelesaikan masalah yaitu kemampuan memecahkan masalah secara rasional. Keempat aspek kemampuan menyesuaikan perasaan dengan stimulus yaitu mampu memahami perasaan orang lain dan mampu menyesuaikan diri dengan situasi emosi yang terjadi dalam lingkungan.

Selanjutnya, Morgan (1986) menyatakan bahwa *emotional stability* merupakan keadaan emosi yang stabil individu ketika mendapat respon emosional

dari luar yang tidak menimbulkan gangguan emosional, seperti depresi atau kecemasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Safaria dan Saputra (2009) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki *emotional stability* akan bisa mengendalikan emosi positif dan emosi negatif sehingga mampu mengatasi stress dengan baik, tidak mudah kecewa, tidak mudah tegang dan tertekan, serta mampu memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Dijelaskan lebih lanjut bahwa ketika individu memiliki emosi yang stabil maka akan cenderung berada dalam kondisi bahagia, serta akan lebih percaya diri sehingga lebih puas dengan hidupnya. Selain itu, Samputri dan Sakti (2015) menyatakan bahwa Individu yang merasa bahagia pada umumnya akan lebih mampu mengontrol emosi terhadap berbagai peristiwa dengan lebih baik. Menurut Diener (2009) emosi yang positif atau menyenangkan salah satu bagian dari *subjective well-being* seperti kesenangan, rasa bangga, gairah yang tinggi (euforia), dan mengalami kepuasan hidup. Ketika individu merasa puas dengan kehidupannya, maka artinya *subjective well-being* individu menjadi positif (Diener, 2009). Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Diener dan chan (2011) yang menyatakan apabila individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi maka individu tersebut lebih memiliki kepuasan hidup, lebih optimisme, memiliki emosi yang positif serta tidak adanya emosi negatif.

Sebaliknya, individu yang memiliki *emotional stability* rendah maka cenderung memiliki emosi yang tidak stabil ditandai dengan munculnya perasaan negatif, seperti perasaan cemas, sedih, sensitif, atau gugup (John & Pervin, 2001). Hal tersebut tentunya akan mempengaruhi *subjective well-being* individu, dimana

individu akan lebih dominan mengalami afek negatif seperti kecemasan, kemarahan, ketakutan, kesedihan, frustrasi, dan kekhawatiran yang membuat hidupnya tidak menyenangkan, serta membuat *subjective well-being* individu rendah (Diener, 2009).

Menurut Rahayu & Cholil (2019) individu yang tidak memiliki stabilitas emosi (*emotional stability*) ditandai dengan beberapa ciri-ciri seperti tidak produktif, lebih mudah mengalami kecemasan, lebih mudah tegang, mudah mengalami frustrasi, kurang disiplin, serta kurang semangat dan tidak efisien. Kemudian, wanita yang bekerja memiliki banyak tuntutan peran yang dapat membuat mudahnya muncul ketegangan serta penderitaan psikologis sehingga menimbulkan kecemasan ataupun ketakutan (Lestari, 2017). Hal tersebut tentunya akan mempengaruhi *subjective well-being* individu, dimana individu akan lebih dominan mengalami afek negatif seperti kecemasan, kemarahan, ketakutan, kesedihan, frustrasi, dan kekhawatiran yang membuat hidupnya tidak menyenangkan, serta membuat *subjective well-being* individu rendah (Diener, 2009).

Berdasarkan pada penjelasan diatas peneliti memaparkan bahwa variabel *subjective well-being* dan variabel *emotional stability* masih sangat penting untuk diteliti karena masih belum ada penelitian sejenis di Indonesia yang menggunakan variabel *emotional stability* sebagai variabel bebas dan berhubungan dengan *subjective well-being*. Adapun pun penelitian sebelumnya menggunakan variabel tergantung yang sama tetapi dengan variabel bebas yang berbeda.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *emotional stability* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja, dengan harapan ketika dilakukannya penelitian ini akan memberikan informasi dan pengetahuan kepada ibu yang bekerja mengenai pentingnya meningkatkan *emotional stability* agar tercapai *subjective well-being* yang lebih baik. Berdasarkan uraian tersebut, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan antara *emotional stability* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja ?

B. Tujuan penelitian

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotional stability* dengan *subjective well being* pada ibu yang bekerja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan informasi pengetahuan khususnya di bidang Psikologi sosial terkait dengan *emotional stability* dan *subjective well-being* pada Ibu yang bekerja

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman bagi ibu yang bekerja mengenai pentingnya meningkatkan *emotional stability* dan *subjective well-being*.