

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu pandangan ekstrem tentang peran perempuan adalah *image* dari anak-anaknya dan seluruh hidup serta tenaganya dipersembahkan untuk keluarga (Puspitawati, 2019) Dalam hal ini, seorang ibu rumah tangga yang baik dalam zaman tradisional yang baik adalah tidak pernah keluar rumah dalam waktu lama, bekerja di luar rumah untuk mencari uang, selalu mengerjakan pekerjaan rumah sendiri (bahkan jika ada yang membantu), mengikuti anak dan suami sambil makan bersama, menjaga laki-laki (dari bangun tidur sampai laki-laki tidur lagi), melayani suami dan mengasuh anak (Puspitawati, 2019).

Pandangan ekstrem lainnya dikaitkan dengan *image* dan *super mom* adalah seorang ibu yang mampu menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan keluarga, yang dibandingkan dengan seorang ibu dengan "mempunyai tas di satu tangan dan ponsel di tangan lain", mampu mengurus bayi dengan wajah cerah dan senyum di bibirnya", dan seorang ibu yang mampu memainkan perannya dengan baik Seorang *supermom* yang memiliki gaya hidup yang modern adalah seorang ibu yang mampu berkarir, seorang istri yang baik dan juga menjadi contoh bagi masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa, seiring berjalannya waktu, seorang perempuan yang dijuluki dengan predikat *supermom* adalah seorang perempuan yang memiliki karir yang baik, memiliki keluarga yang harmonis yang mampu menyayangi suami, suami

yang tidak selingkuh, seorang suami yang mengidolakan istrinya, prestasi anak yang baik serta memberikan contoh baik di masyarakat (Puspitawati, 2019).

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin canggih dan bertambahnya jumlah kehidupan, bertambah juga intensitas dan juga peran yang dijalani oleh seorang Wanita. Pada saat ini, wanita tidak hanya berperan sebagai ibu yang bekerja di rumah tangga, akan tetapi mempunyai peran lain diluar rumah yaitu sebagai wanita karir atau ibu yang bekerja (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Siregar (dalam Sitorus, 2020) mengemukakan bahwa ibu yang bekerja adalah ibu yang melakukan sesuatu kegiatan diluar rumah yang bertujuan untuk menafkahi keluarga. Seorang ibu yang bekerja tidak terbatas pada ibu yang hanya bekerja di kantor, yang memiliki gaji tetap dan juga bekerja dalam periode waktu yang telah ditentukan. Sitorus (2020) dalam jurnal penelitiannya mengemukakan bahwa seorang ibu yang menjual sawah, memilih untuk membuka warung atau berjualan pakaian, tetap dikatakan sebagai seorang ibu yang bekerja.

Seorang ibu memiliki banyak tanggungjawab yang harus dipikul dengan adanya peran ganda yang dapat menyebabkan seorang ibu berpeluang lebih banyak merasakan lelah baik dalam fisik maupun dalam emosional seorang ibu. Ditambah lagi, ketiadaan asisten di dalam rumah tangga yang dimana dapat meringankan tugas seorang ibu dapat menyebabkan ibu yang bekerja mengalami stress dikarenakan tuntutan dalam membagi waktu antara pekerjaan kantor dan juga pekerjaan rumah (Gina & Fitriani, 2020). Begitu juga seorang ibu yang mengalami banyak pekerjaan dikantor, memiliki manajemen waktu yang kurang dapat memicu stress pada ibu yang bekerja (Yasmin dalam Gina & Fitriana, 2020).

Dalam penelitian Gina & Fitriana (2020) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang biasa muncul dalam aspek kehidupan, tak terkecuali dalam pengasuhan anak. Dalam hal ini, ketika seorang ibu memiliki peran yang besar dalam pengasuhan mengalami stress, maka dapat mempengaruhi praktik pengasuhan yang dilakukannya (Gani & Fitriana, 2020). Kim (dalam Gina & Fitriani, 2020) menunjukkan bahwa ibu yang bekerja dapat menemukan bahwa konflik dalam pekerjaan dan juga pengasuhan pada ibu yang bekerja berpengaruh secara tidak langsung dengan stres pengasuhan. Stres pengasuhan terjadi karena adanya tanggungjawab terhadap pekerjaan dan juga tanggung jawab pengasuhan anak yang dimana sering kali menjadi tekanan bagi seorang ibu (Akmalia & Febriani, 2021).

Lestari (2018) menyatakan bahwa stres pengasuhan adalah proses dalam diri individu yang dimana kondisi psikologis yang tidak disukai dan adanya reaksi psikologis yang muncul dalam berupaya untuk beradaptasi dengan tuntutan peran dalam menjadi orangtua. Menurut Deater-Deckard (2004) stres pengasuhan adalah serangkaian proses yang mengacu pada reaksi psikologis dan juga fisiologis yang tidak baik yang timbul dalam diri individu dengan tuntutan menjadi orangtua. Deater-Deckard (2004) membagi stress pengasuhan atas 3 yaitu a) Orangtua (*parent*) yang merupakan aspek stres pengasuhan yang muncul dalam diri orangtua, b) Anak (*child*) yang merupakan aspek stres pengasuhan yang muncul dalam perilaku anak, c) Hubungan anak dan orangtua (*relationship*) merupakan aspek stres pengasuhan yang muncul dalam hubungan antara orangtua dan juga anak.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Musdalifah (2021) menunjukkan bahwa stres pengasuhan pada ibu dalam kategori sangat tinggi dan juga rendah berada pada nilai 87,5% dan kategori sedang dengan nilai 0%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Maysa & Khairiyah (2019) menunjukkan bahwa ibu yang memiliki stress pengasuhan memperoleh subjek sebanyak 7 orang dengan 23 % dalam ketagori rendah, ibu yang memiliki stress kerja dalam kategori sedang sekitar 19 orang dengan jumlah persentase sebanyak 61% dan 5 orang ibu dengan kategori stres pengasuhan yang tinggi dengan persentase 16%. Hasil klasifikasi kategorisasi stress pengasuhan yang dilakukan oleh Hasanah, Haryanti & Lusmilasari (2021) menunjukkan bahwa jumlah orang tua dengan *parenting stress* tinggi dan rendah tidak berbeda dalam mengasuh anak penderita kanker, separuh responden memiliki *parenting stress* tinggi (50,0%) dan separuh lainnya memiliki *parenting stress* ringan. stres (50,0%).

Peneliti melakukan wawancara kepada ibu yang bekerja melalui *Whatsapp call* pada 30 Oktober 2022 sebanyak 5 orang yang dimana 3 ibu merupakan profesi guru dan 2 ibu bekerja di kantor. Hasil wawancara menggunakan aspek dari Deater-Deckard (2004). Hasil wawancara yang dilakukan peneliti menunjukkan 3 dari 5 ibu yang bekerja memiliki permasalahan stres pengasuhan. Pada aspek orangtua (*parent*), dari 5 subjek, 3 subjek yang memiliki permasalahan stres pengasuhan. Saat subjek mengatakan banyak keluhan yang dialami karena tidak bisa menyeimbangkan pekerjaan dan juga perannya sebagai orang tua. Terkadang kerja lembur membuat subjek melupakan perannya sebagai orang tua yang biasanya memasak dan juga mengurus keluarga.

Pada aspek anak (*child*), dari 5 subjek, menunjukkan bahwa 3 subjek memiliki permasalahan stres pengasuhan. Subjek mengatakan bahwa terkadang banyak dari anak-anaknya yang memutuskan untuk keluar rumah dan tidak ada hiburan di rumah. Ini karena orang tua lebih fokus pada pekerjaan daripada anak-anak. Tiga subjek menganggap bahwa anak jauh karena kurangnya kasih sayang ibu. Pada aspek Hubungan anak dan orangtua (*relationship*), dari 5 subjek menunjukkan bahwa 3 subjek memiliki permasalahan stress pengasuhan. Subjek mengatakan bahwa hubungan orang tua-anak kurang baik. Ini karena orang tua dan anak-anak memiliki kesibukan masing-masing dan lupa bahwa hubungan rumah tangga tidak normal.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa 3 dari 5 ibu yang bekerja memiliki permasalahan stres pengasuhan. Hal ini dikarenakan bahwa sesuai dengan ketiga aspek dari Deater-Deckard bahwa ketiga aspek tersebut memiliki permasalahan terhadap stres pengasuhan. Orangtua, anak serta hubungan antara orangtua dan anak yang kurang baik akan memunculkan stress.

Penelitian yang dilakukan oleh Andriyani (dalam Fitriani, Gina dan Perdhana, 2021) bahwa ibu yang bekerja diharapkan dapat memilih *coping stress* agar dapat mengurangi stress yang dialami dalam diri individu. Hal ini dikarenakan seorang ibu rumah tangga yang saat ini bekerja di luar rumah menghadapi banyak masalah, seperti bagaimana membuat suami dan anak mengurus rumah tangga. Beberapa ibu dapat menikmati peran gandanya, namun ada pula yang merasa begitu sulit hingga akhirnya menghadapi masalah yang kompleks dalam kesehariannya (Yulia, dalam Amalia, Abidin & Lubis, 2022). Oleh karena itu, ibu multi peran

memiliki keterbatasan waktu untuk menikmati peran sebagai ibu rumah tangga yang mengurus suaminya dan terutama anak-anak yang masih membutuhkan waktu bersama atau *quality time* dengan ibunya (Amalia, Abidin & Lubis, 2022).

Dharmayanti (dalam Hanum, 2015) menyebutkan bahwa seorang ibu lebih banyak menghabiskan waktu dan beraktivitas di luar rumah berdampak negatif terhadap kepribadian anak karena merasa tidak mendapat perhatian dari ibu dan anak menimbulkan masalah yang secara negatif menarik perhatian anak terhadap orang tua karena anak dibentuk melalui pendidikan dalam keluarga oleh karena itu orang tua merupakan model utama dalam keluarga dalam membentuk jati diri setiap anak. Dalam hal ini, menjadi orang tua sangat dekat dengan kemampuan keluarga dalam memberikan perhatian, waktu luang untuk memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial anak yang masih tumbuh dan berkembang (Indrawati, 2020). Penelitian ini penting dilakukan karena stres pengasuhan ibu mempengaruhi pendidikan anaknya (Fitriani, Gina dan Perdhana, 2021). Pengasuhan negatif cenderung menciptakan pengalaman traumatis dan menghambat perkembangan anak, sedangkan pola asuh positif menghasilkan anak yang tumbuh kembang, bahagia dan optimal (Fitriani, Gina dan Perdhana, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Ikasari & Kristiana (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi stress pengasuhan adalah regulasi emosi, *self compassion* dan *hardiness*. Peneliti memilih regulasi emosi sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi stress pengasuhan karena dalam penelitian Lutfi (2020) mengemukakan bahwa stres yang tinggi dapat disebabkan oleh orang tua yang tidak mampu mengidentifikasi, menilai, mengatur dan mengevaluasi emosinya, sehingga

emosi yang dirasakannya tidak dapat ditampilkan pada situasi yang tepat. Kemampuan ini disebut dengan kemampuan regulasi emosi (Lutfi, 2020). Kemampuan regulasi emosi pada orangtua merupakan salah satu faktor yang penting dalam mempengaruhi stress pengasuhan. Dalam hal ini, individu yang mampu meregulasikan emosinya dengan baik akan mendapatkan kebahagiaan untuk diri individu (Gina & Fitriani, 2020).

Menurut Gross (2002) regulasi emosi didefinisikan sebagai individu yang melibatkan perubahan dalam komponen respon dalam mengungkapkan emosi dalam meningkatkan respon fisiologis tanpa adanya perilaku yang bersifat terbuka. Gross (dalam Huwae dan Rugebregt, 2020) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah emosi yang dapat dikontrol dan emosi yang dapat dimiliki ketika emosi itu muncul dan juga dapat mengekspresikannya. Menurut Gross (2002) ada tiga aspek regulasi emosi yaitu *negative emotion*, *conscious* dan *neither inherently good nor bad*

Orang tua dengan stress pengasuhan yang tinggi cenderung otoriter, lebih negatif dalam interaksi individu dengan anaknya, dan kurang terlibat dalam hubungan individu dengan anak-anak individu. Banyak penelitian tentang hubungan antara stress dan masalah perilaku anak telah dilaporkan terkait dengan pola asuh ibu (Crnic, Gaze, & Hoffman, dalam Lestari & Widyawati, 2016). Ibu yang mengalami stress lebih cenderung menunjukkan kurangnya keterikatan dan kontrol serta lebih baik dalam mengontrol dan mendisiplinkan (Lestari & Widyawati, 2016). Ibu yang bekerja memiliki sumber stress lebih banyak dan lebih rentan terhadap stress dibandingkan ibu yang tidak bekerja (Apreviadizy &

Puspitacandri, 2014). Oleh karena itu, ibu yang bekerja harus memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik (Gina & Fitriani, 2020)

Kemampuan orang tua dalam mengatur emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stress pengasuhan (Gina & Fitriani, 2020). Gross & John (dalam Gina & Fitriani, 2020) menunjukkan bahwa ibu bekerja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu berpikir positif, tetap tenang dalam situasi apapun, tahu bagaimana memilih atau mengubah situasi agar lebih nyaman, sehingga ibu bekerja dapat terhindar dari stres saat membesarkan anaknya. Sebaliknya, jika seorang ibu bekerja memiliki kemampuan regulasi yang rendah, dimana ia merasa terbebani dengan tugas yang besar, tidak dapat berpikir positif, menilai situasi yang dirasakan sebagai masalah besar, hal ini dapat memicu banyak parenting stress bagi ibu bekerja (Gina & Fitriani, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti membuat sebuah rumusan masalah. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan stress pengasuhan pada ibu bekerja?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stress pengasuhan pada ibu bekerja.

2. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan bidang keilmuan psikologi dan keilmuan lainnya terkhususnya dalam bidang psikologi klinis yang menjelaskan tentang regulasi emosi dengan stress pengasuhan pada ibu bekerja.

b. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan kepada ibu yang sedang bekerja agar dapat merawat anaknya dengan baik dan mengatasi stres pengasuhan secara efektif, serta mempertimbangkan dukungan sosial agar tidak mengalami stress pengasuhan