

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Individu bekerja pada hakikatnya untuk meningkatkan kualitas hidup dalam mempertahankan kelangsungan hidupnya (As'ad, 2002). Bekerja dalam skema pekerjaan publik berarti rutinitas terstruktur, aktivitas ekonomi, pengalaman interpersonal, kepuasan intrinsik, dan status sosial (Wiltshire, 2016). Zaman yang modern ini meningkatnya tuntutan hidup telah memaksa ibu memiliki mindset untuk bekerja seperti layaknya seorang ayah (Fortier, 2020). Menurut Vureen (dalam Mufidah, 2017), ibu yang bekerja adalah ibu yang memiliki pekerjaan diluar rumah sekaligus tetap bertanggung jawab dalam mengurus rumah tangga.

Midawati (2016) keterlibatan ibu dalam bekerja karena ingin membantu suami membiayai keluarga serta merupakan keinginannya sendiri. Ibu yang bekerja tidak hanya berkontribusi pada ekonomi keluarga akan tetapi juga memiliki motivasi lain yang penting yakni sarana dalam mengembangkan diri. Ibu yang bekerja dalam sektor formal merupakan individu dengan status pekerjaan sebagai karyawan, pegawai, atau buruh. Berdasarkan persentase Badan Pusat Statistik (BPS) pekerja formal perempuan pada periode 2021-2023 provinsi DI Yogyakarta mengalami peningkatan yaitu sebesar 44,64% di 2021 menjadi 46,22% pada 2023.

Berdasarkan hasil data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tentang Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) di tahun 2023, menunjukkan persentase total perempuan bekerja sebesar 35,75%. Sementara persentase perempuan yang hanya setengah pengangguran sebesar 6,27%, data ini memvalidasi bahwa tingkat partisipasi ibu yang bekerja terbilang relatif tinggi. Mandey (2011) konflik peran ganda ibu yang bekerja merupakan salah satu tantangan yang dapat terjadi. Ibu yang bekerja tentu saja harus menyeimbangkan antara peran sebagai ibu dan peran sebagai pekerja. Konflik peran dapat menyebabkan stres, kelelahan dan kesulitan dalam mengatur waktu.

Utami dan Wijaya (2018) mengidentifikasi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konflik peran ganda seperti tuntutan pekerjaan, tanggung jawab keluarga, keterbatasan waktu dan kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Hasil penelitian Widyastuti dan Widowati (2020) ibu yang bekerja kesulitan membedakan antara hal yang wajib dilakukan dan hal yang ingin dicapai akibatnya ibu tidak memiliki waktu yang cukup untuk dirinya sendiri. Konflik peran ganda pada ibu yang bekerja dapat memiliki dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan termasuk psikologis, fisik, sosial dan pekerjaan (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

Tantangan yang dihadapi ibu bekerja diantaranya pembagian waktu bekerja dan mengurus rumah tangga, konflik peran antara pekerjaan dan keluarga, serta permasalahan perhatian pada kebutuhan anak (Yustari

dkk, 2020). Perubahan peran ini dapat memicu masalah psikologis berakibat kelelahan emosional sebagai ibu yang bekerja (Oktaviana, 2015). Tentunya hal ini dapat membahayakan kesejahteraan ibu baik secara fisik maupun mental. Ibu yang bekerja dapat mengalami trauma dalam jangka waktu tertentu karena adanya tuntutan waktu dan tenaga tambahan (Wu dkk, 2013).

Menghadapi hal tersebut menurut Desmita (2017) resiliensi mampu memberikan kekuatan utama yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis. Resiliensi adalah fenomena menunjukkan adaptasi yang cenderung positif meskipun individu menghadapi kesulitan dan trauma yang signifikan (Lewis & Rudolph, 2014). Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi adalah keterampilan individu mewujudkan kualitas sehingga bertujuan pada penyelesaian hambatan hidup untuk tetap dapat berkembang dalam menghadapi tantangan.

Reivich dan Shatte (2002) berpendapat bahwa resiliensi merupakan kemampuan bertahan, beradaptasi, dan melalui hambatan, serta dapat pulih kembali dari kemalangan yang dialami. Schoon (2006) menyimpulkan definisi dari beberapa ahli bahwa resiliensi merupakan mekanisme dinamis individu dalam beradaptasi menangani hambatan yang berperan penting membantu individu. Resiliensi pada dasarnya mencakup kualitas, adaptasi terhadap kesulitan yang sedang dihadapi. Resiliensi dari pendapat Connor dan Davidson (2003) terdiri dari lima aspek yaitu: (1) kompetensi individu, standar tinggi, dan ketekunan; (2)

percaya pada intuisi pribadi, toleransi pada emosi negatif, dan tangguh terhadap situasi yang menekan; (3) penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan interaksi yang aman; (4) pengelolaan kontrol; dan (5) berkaitan dengan spiritual.

Resiliensi ketika dimiliki ibu yang bekerja secara baik maka cenderung akan membuatnya dapat berpikir lebih positif dan tangguh dalam menghadapi tantangan sehingga memunculkan kesejahteraan fisik maupun psikis (Ramadhani dkk, 2021). Ibu yang bekerja dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki *subjective well-being* yang baik (Noviyanti, 2022). Resiliensi tinggi pada ibu yang bekerja juga menekankan terpenuhinya peran secara profesional baik di pekerjaan maupun keluarga bahkan ketika ada masalah di keluarga dan pekerjaan (Kuswardani & Nurtjahjanti, 2016). Resiliensi dapat meningkatkan kesehatan mental, yakni mengurangi stres pada ibu yang bekerja (As-Syifa & Mustikasari, 2023).

Ibu yang bekerja ketika dalam resiliensi tinggi juga lebih mampu mengevaluasi masalah, mengendalikan diri, percaya diri dalam mengatasi masalah, dan melihat sisi positif dari masalah (Sahara, 2023). Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa resiliensi memiliki beberapa manfaat diantaranya kesejahteraan psikis dan fisik, meningkatkan *subjective well-being*, menumbuhkan emosi positif dalam menjalankan kewajiban, meningkatkan kesehatan mental terkait pengelolaan stress dan manajemen diri secara positif.

Namun begitu, berdasarkan penelitian yang dilakukan Lesly (2021) dari 200 sampel ibu yang bekerja menunjukkan hasil sebanyak 54,5% memiliki resiliensi yang rendah. Penelitian lain oleh Kamilia (2022) dengan responden wanita karier yang sudah menikah dilaporkan bahwa resiliensi dominan pada kategori sedang dan beberapa berada di tingkat rendah. Skor resiliensi pada sampel penelitian sejumlah 40 ibu yang bekerja serta mendampingi anak sekolah dari rumah menunjukkan hasil kategori rendah (Yuhanita & Indiaty, 2021). Pada ibu yang bekerja dengan total 296 responden sejumlah 137 diantaranya memiliki tingkat resiliensi yang rendah (Asy-Syifa & Mustikasari, 2023).

Hasil penelitian Puspitasari dan Yuliasari (2021) ditemukan ibu yang bekerja memiliki resiliensi rendah bila dibandingkan dengan tingkat resiliensi ibu yang tidak bekerja yang memiliki resiliensi yang lebih tinggi. Hasil penelitian lain menunjukkan ibu yang bekerja memiliki kategori resiliensi rendah 24% sedangkan ibu yang tidak bekerja 0%, hasil ini menunjukkan ibu yang bekerja memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah jika dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Maka dapat disimpulkan sebagian besar resiliensi pada ibu yang bekerja belum sepenuhnya berada pada tingkat yang tinggi.

Sebagai data pendukung, wawancara yang telah dilakukan peneliti tanggal 03 Oktober 2024 kepada sepuluh responden ibu yang bekerja dan berada pada usia 21 sampai 60 tahun, pertanyaan yang dibuat dan digunakan dalam wawancara mengacu pada lima aspek resiliensi yang

dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003). Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa tujuh responden mengungkapkan keraguan tentang tujuan hidup yang dimiliki dan kemampuan untuk mencapai tujuan tersebut sebagaimana dinyatakan oleh responden bahwasannya mengalami kejenuhan terhadap aktivitas yang dijalani, ketidakpastian dalam menghadapi situasi sulit, dan adanya keinginan untuk memiliki banyak uang untuk dapat membeli apapun akan tetapi dominan tidak berdaya untuk mencapainya. Hal ini menjadi tanda belum adanya kompetensi individu dan kontrol diri pada responden.

Sebanyak enam responden mengaku kesulitan dalam mengatasi emosi negatif sehingga tidak mampu mengelola emosi pada kondisi yang menekan seperti yang disampaikan responden yakni sering mengalami perasaan yang sensitif, emosional, cemas akan masa depan, gangguan tidur karena pikiran buruk akan masa depan dan sulitnya mengontrol kemarahan dalam diri ketika dalam kondisi lelah. Hal ini menunjukkan belum adanya toleransi pada afek negatif pada responden. Berikutnya, tujuh responden menyatakan sulit memiliki hubungan yang aman dengan individu lain sebagaimana diungkapkan responden bahwasannya sering memendam perasaan sendirian, merasa sungkan untuk berbagi keluh kesah terhadap orang sekitar dan membohongi diri dengan berkata kepada orang lain bahwa semua baik-baik saja. Hal ini menunjukkan belum adanya hubungan interaksi yang aman. Selain itu, semua responden menyatakan bahwa Tuhan maha baik atas segala takdir dari pernyataan responden dalam meyakini

semuanya merupakan takdir. Hal ini yang menunjukkan bahwa aspek berkaitan dengan spiritual pada semua responden dalam kondisi aman. Merujuk pada hasil wawancara tersebut, empat dari lima aspek resiliensi pada sebagian besar responden belum terpenuhi. Empat aspek tersebut adalah pengelolaan kontrol; kompetensi individu; toleransi pada afek negatif dan hubungan interaksi yang aman.

Sehingga disimpulkan sebagian besar responden belum memiliki resiliensi yang baik. Ibu yang bekerja harus menghabiskan tenaga dan waktu untuk menyelesaikan perannya baik dalam keluarga maupun pekerjaan sehingga berakibat lebih rentan mengalami kelelahan fisik berujung stres (Kim & Ling dalam Sayeed, 2009). Oleh karena itu, seharusnya ibu yang bekerja memiliki resiliensi yang tinggi untuk mencegah, meminimalkan, mengatasi, dan bahkan menghilangkan konsekuensi situasi yang tidak kondusif (Desmita, 2017).

Resiliensi yang rendah menimbulkan berbagai kondisi negatif pada individu dari penelitian Asy-Syifa dan Mustikasari (2023) dan Syafitri (2023) ditemukan peningkatan stres pengasuhan yang dirasakan pada ibu yang bekerja. Selanjutnya, meningkatkan *work family conflict* pada ibu yang bekerja (Silaban, 2019). Individu dengan resiliensi yang rendah juga sulit dalam beradaptasi secara positif, serta sulit bangkit dari kesulitan (Desmita, 2017). Resiliensi yang rendah juga dikaitkan dengan peningkatan insiden perilaku bunuh diri, gangguan kejiwaan, dan status kesehatan umum yang buruk (Sher, 2019). Studi yang dilakukan oleh Putri

dan Tobing (2020) menunjukkan bahwa konsep bunuh diri ditemukan pada orang dengan resiliensi yang rendah.

Tinggi rendahnya resiliensi dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Berdasarkan literatur dari Reivich dan Shatte (2002) mengenai faktor internal yang mempengaruhi resiliensi terdapat tujuh diantaranya adalah (1) regulasi emosi, (2) pengelolaan impuls, (3) optimisme, (4) analisis kausal, (5) empati, (6) *self-efficacy*, dan (7) *reaching out*. Faktor lainnya berupa faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi menurut Schwarzer dan Knoll (2007) yakni dukungan sosial dan penggunaan media sosial (Jurgens & Helsloot, 2017). Hasil temuan penelitian Aji dan Kristinawati (2022) menunjukkan sumbangan regulasi emosi terhadap resiliensi pada karyawan selama masa pandemi COVID-19 yakni sebesar 89,3% sehingga sumbangan dari regulasi emosi dinilai peneliti cukup signifikan terhadap resiliensi.

Penelitian ini juga masih perlu dilakukan dalam konteks yang stabil mempertimbangkan masa pandemi telah berakhir dan telah memasuki masa normal. Selain alasan sebelumnya regulasi emosi berperan penting dalam beberapa hal yaitu terkait dengan strategi mengelola emosi dalam menghadapi konflik peran (Marliani dkk, 2020). Regulasi emosi juga berperan dalam keterampilan mengelola emosi yang baik saat dalam kondisi stres sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres (Maharrani, 2019). Juczynski (2006) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang baik memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental

dan kualitas secara keseluruhan. McRae dan Gross (2020) regulasi emosi membantu individu untuk mengembangkan strategi *coping* yang efektif terkait kemampuan pulih dari kesulitan. Sehingga berdasarkan alasan-alasan diatas penelitian menggunakan regulasi emosi sebagai variabel bebas.

Regulasi emosi adalah kemampuan yang digunakan individu untuk menilai dan memodifikasi respon emosi agar sesuai dengan tujuan serta kebutuhan (Gross & John, 2003). Diamond dan Aspinwall (2003) mengindikasikan sebagai respon emosi terhadap proses dalam individu yang melewati proses pertukaran baik secara terencana atau tidak dalam mengubah aspek emosi pada individu dengan mengubah persepsi, dan keadaan yang menyebabkan emosi itu muncul. Gross (1998) memberikan definisi regulasi emosi yakni keterampilan kuat yang dapat mengontrol respon emosi sehingga mendukung individu dalam menghadapi krisis kehidupan yang dialami.

Regulasi emosi terdiri dari dua aspek yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Aspek *cognitive reappraisal* merujuk pada situasi objektif individu, yang mana sebelumnya telah dilakukan cara dalam menyiasati situasi penyebab individu emosional sehingga dapat merespon emosi negatif secara tenang. Sedangkan *expressive suppression* atau penekanan ekspresif berfokus pada strategi pengelolaan emosi yang melibatkan penghambatan ekspresi emosi terutama pada kondisi sentimen (Gross & John, 2003).

Strategi regulasi emosi dan resiliensi dapat membantu ibu yang bekerja untuk mengelola tekanan psikologis secara signifikan (Puspitasari & Yuliasari, 2021). Emosi positif seperti kepercayaan diri, harapan, dan optimisme dapat membantu meningkatkan resiliensi, sedangkan emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat melemahkan resiliensi (Mawarpury, Maulana, Khairani, & Fourianalistyawati, 2022). Resiliensi melibatkan kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi tantangan yang dipengaruhi oleh keadaan emosional. Regulasi emosi memungkinkan individu untuk dapat meningkatkan dan mempertahankan emosi positif, serta menurunkan emosi negatif sehingga secara efektif meningkatkan resiliensi (Koole, 2009).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada ibu yang bekerja?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada ibu yang bekerja.

## 2. Manfaat Penelitian

### a) Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan referensi yang dapat memperkaya ilmu pengetahuan terutama manfaat bidang psikologi dalam hal hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi, sehingga didapatkan pengetahuan yang lebih luas mengenai faktor yang berhubungan dengan resiliensi khususnya pada ibu yang bekerja.

### b) Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu memahami bagaimana regulasi emosi dapat mempengaruhi resiliensi pada ibu yang bekerja. Selain itu, dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran mengenai pentingnya regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada ibu yang bekerja.