

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Sebagai upaya pemenuhan kebutuhan dan terpenuhinya kesejahteraan dalam hidup menjadi faktor pendorong penting bagi seseorang untuk bekerja. Hal ini menjadikan tidak hanya pria yang terjun ke dalam dunia kerja, tetapi kaum wanita yang juga menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus seorang pekerja. Selain itu, perkembangan zaman yang sudah semakin modern dan juga kehidupan yang semakin bertambah kompleks, menjadikan bertambah juga intensitas peran yang dijalani oleh kaum wanita (Fajar & Yusuf, 2017). Keinginan untuk membantu mencukupi kebutuhan serta keinginan untuk mengambil peran menunjukkan cukup besarnya potensi yang dimiliki, dimana menurut Aswiyati (2016) cukup besarnya jumlah potensi yang dimiliki wanita memiliki arti dan juga telah ambil bagian secara aktif dalam pembangunan ataupun dalam meningkatkan perekonomian keluarga.

Berdasarkan data yang disajikan oleh Kementerian PPPA (2020) persentase penduduk perempuan yang bekerja umur 15 tahun ke atas tahun 2019 sebagian besar berstatus kawin. Secara total, persentase pekerja perempuan yang berstatus kawin sebesar 70,02%, sedangkan yang berstatus belum kawin sebesar 15,97%, cerai hidup sebesar 3,94%, dan cerai mati sebesar 2,06%. Selain itu, data persentase perempuan berusia 15 tahun ke atas yang bekerja pada tahun sebelumnya, yaitu tahun 2017 perempuan bekerja yang berstatus kawin sebesar 71,49%, dan pada tahun 2018 sebesar 70,96%. Data tersebut mengalami penurunan namun tidak

terlalu signifikan, persentase yang ditunjukkan masih dalam kategori tinggi yaitu di atas 70%. Hal ini dapat memberikan gambaran besarnya jumlah wanita yang memiliki peran sebagai ibu sekaligus sebagai wanita yang bekerja.

Saat ini banyak wanita yang masuk ke dalam dunia kerja sekalipun memiliki peran sebagai ibu. Sejalan dengan pendapat Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) bahwa pada saat ini wanita tidak hanya memiliki satu peran sebagai ibu rumah tangga saja tetapi juga telah mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir atau sebagai ibu yang bekerja. Menurut Poduval dan Poduval (2009) seorang ibu yang bekerja adalah seorang wanita dengan kemampuan untuk menggabungkan karir dengan tanggung jawab tambahan untuk membesarkan seorang anak. Menurut Nurhamida (2015) ibu yang bekerja adalah perempuan yang berstatus sudah menikah, memiliki anak, dan memiliki pekerjaan yang dapat memberikan penghasilan. Seorang ibu yang bekerja artinya harus melakukan peran ganda yaitu sebagai seorang wanita yang bekerja membantu menambah penghasilan suami dan sebagai seorang ibu yang bertanggung jawab atas anaknya (Fitriyani, Nunung, & Sahadi, 2016). Berdasarkan hal tersebut di atas, dapat dipahami bahwa seorang ibu yang bekerja adalah seorang wanita yang sudah menikah dan mempunyai anak serta bekerja, di mana ibu menjalani tugas dan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga dan wanita yang bekerja.

Seorang ibu yang memilih untuk bekerja kemungkinan dimotivasi oleh beberapa hal. Wanita yang memilih bekerja menjadi wanita karier, hal ini disebabkan karena banyaknya kebutuhan yang harus dipenuhi (Fitriyani, Nurwati, & Humaedi, 2016). Selain itu, menurut Nilakusmawati dan Susilawati (2012)

alasan wanita untuk bekerja tidak semata-mata untuk mendapatkan penghasilan tambahan, tetapi juga karena faktor aktualisasi diri dan meningkatkan status sosial dalam masyarakat. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada 5 orang ibu yang bekerja, bahwa alasan untuk bekerja yaitu ingin membantu menambah penghasilan suami. Selain itu, bekerja dilakukan demi anak-anak, serta ingin menjadi mandiri dan untuk mengembangkan diri.

Saat seorang wanita yang sudah menikah, wanita tersebut akan dihadapkan pada pilihan antara harus menentukan pilihan salah satu diantara karir dan keluarga, atau mungkin memilih mengembangkan keduanya (Santrock, 2002). Apabila seorang istri bekerja maka harus membagi waktu dalam menjalani peran sebagai wanita karir dan juga sebagai ibu (Fitriyani et al., 2016). Selain itu, menurut Anindya dan Soetjningsih (2017) seiring dengan perkembangan zaman dan adanya tuntutan peran, maka semakin banyak juga persoalan yang dialami oleh para wanita sebagai seorang ibu rumah tangga yang bekerja di luar rumah, seperti dituntut untuk mengatur waktu dengan suami dan juga anak hingga pada mengurus tugas-tugas dalam rumah tangga dengan baik.

Tanggung jawab yang dirasakan ibu yang bekerja menjadi semakin berat dan kompleks. Hal tersebut bisa membuat seorang wanita mengalami perubahan dalam beberapa hal dan masalah psikologis (Oktaviana, 2015). Sejalan dengan temuan Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) stres banyak dialami pada ibu yang bekerja dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, selain tanggungan pekerjaan yang ada di rumah yang menuntut untuk terselesaikan, pekerjaan kantor juga menuntut untuk terselesaikan sehingga menambah beban waktu, pikiran dan tenaga

bagi ibu yang bekerja. Selain itu, Sari (2015) menyatakan pengalaman dari emosi menyakitkan seperti kekecewaan, ketidakberhasilan ataupun duka cita adalah bagian yang normal dari kehidupan, dan mampu mengatur emosi-emosi negatif ini merupakan hal yang penting bagi kesejahteraan dalam jangka panjang. Hal ini menunjukkan pentingnya memperhatikan kesejahteraan pada diri ibu, salah satunya yaitu kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being*. *Subjective well-being* penting untuk dimiliki karena umumnya seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi mempunyai sejumlah kualitas yang mengagumkan (Diener, 2000).

Menurut Diener (2009) *subjective well-being* adalah evaluasi kehidupan individu secara positif serta menekankan pada pengalaman emosional yang menyenangkan, yang berarti bahwa individu tersebut mengalami perasaan positif yang lebih besar daripada perasaan negatif di sepanjang periode kehidupannya. Diener et al. (2016) mengatakan *subjective well-being* mencakup penilaian yang luas, seperti penilaian kepuasan hidup dan kepuasan kesehatan, dan perasaan khusus yang mencerminkan bagaimana orang bereaksi terhadap peristiwa dan keadaan dalam hidup. Menurut Tov dan Diener (2013) *subjective well-being* adalah cara seseorang mengevaluasi diri dan pengalaman yang telah terjadi di dalam kehidupannya.

Diener (2009) menyebutkan *subjective well-being* memiliki tiga aspek pembangun yaitu: pertama, afek positif yaitu ketika individu menanggapi peristiwa dan keadaan dalam hidup sebagai evaluasi yang diinginkan. Kedua, afek negatif yaitu merupakan representasi dari emosi dan juga suasana hati yang tidak

menyenangkan. Ketiga, kepuasan hidup yaitu merupakan penilaian global dari seluruh aspek kehidupan individu. Meskipun pengaruh atau kepuasan dalam domain tertentu dapat dinilai, penekanan biasanya ditempatkan pada penilaian terintegrasi dari kehidupan.

Berdasarkan survei kebahagiaan (*World Happiness Report*) yang dilakukan oleh Helliwell, Layard, Sachs, Neve, Aknin, dan Wang (2021) menunjukkan bahwa Indonesia berada pada ranking ke 84 dari 149 negara. Hal ini memberikan gambaran masih rendahnya tingkat kebahagiaan penduduk di Indonesia. Studi yang dilakukan Novitasari, Qudsyi, Ambarito, Yudhani, Fakhrunnisa, Wang, Liu, dan Chen (2018) tentang *a comparative study of subjective well-being among working mothers in Indonesia and China*, diperoleh hasil rata-rata (mean) pada *subjective well-being* ibu yang bekerja di Indonesia sebesar 37,68. Ini berarti bahwa *subjective well-being* ibu yang bekerja di Indonesia masih dalam kategori yang rendah. Hasil penelitian mengenai *subjective well-being* yang dilakukan oleh Oktaviana (2015) pada ibu bekerja di RS Muhammadiyah Palembang menunjukkan bahwa 54% ibu bekerja memiliki *subjective well-being* yang rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Afiatin, Istianda, dan Wintoro (2016) mengenai *happiness* diperoleh hasil 14,1 % ibu yang bekerja memiliki *happiness* yang rendah.

Permasalahan mengenai *subjective well-being* didukung pula dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 ibu yang bekerja pada tanggal 10 Januari 2021. Adapun pekerjaan dari 5 ibu yang bekerja tersebut yaitu 2 orang yang bekerja sebagai guru, 1 orang sebagai pegawai di kantor desa, 1 orang sebagai karyawan swasta, dan 1 orang sebagai wirausaha. Kemudian untuk jumlah anak, 3 orang ibu

yang bekerja memiliki 3 anak, dan 2 orang ibu yang bekerja memiliki 1 anak. Berdasarkan wawancara peneliti mendapatkan data bahwa 3 dari 5 subjek mengatakan bahwa tugas sebagai ibu yang bekerja itu tidaklah mudah, subjek juga mengatakan merasa capek saat harus bekerja dan mengurus anak. Selain itu, subjek merasa sedih ketika meninggalkan anak-anak saat pergi bekerja. Ketika pekerjaan tidak berjalan lancar membuat subjek menjadi merasa gelisah, penat, dan kecewa. Tuntutan pekerjaan yang menyita banyak waktu membuat subjek khawatir. Subjek juga memarahi anak saat dalam kondisi kelelahan setelah bekerja. Subjek tidak menunjukkan rasa syukur, subjek hanya memperhatikan bagaimana supaya bisa tetap semangat dalam bekerja dan mengurus keluarga tanpa menyatakan rasa syukur atas peran tersebut. Subjek juga mengatakan sering menghadapi berbagai kesulitan saat menjalankan peran sebagai ibu yang bekerja.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa ada masalah terkait *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal tersebut ditunjukkan dari pengakuan subjek yang berlawanan dengan aspek-aspek dari *subjective well-being*. Pada aspek emosi positif subjek menunjukkan perasaan positif yang sedikit, merasa khawatir karena harus meninggalkan anak, dan subjek merasa tuntutan sebagai ibu dan bekerja itu berat. Pada aspek emosi negatif subjek menunjukkan perasaan gelisah, penat, dan kecewa saat pekerjaan tidak berjalan lancar, khawatir karena tuntutan pekerjaan menyita banyak waktu, subjek memarahi anak saat dalam kondisi kelelahan setelah bekerja. Selanjutnya, pada aspek kepuasan hidup perilaku yang ditunjukkan yaitu subjek tidak menyatakan rasa syukur, subjek merasa capek saat menjalankan peran sebagai ibu yang bekerja, subjek juga menganggap menjadi

ibu dan bekerja itu tidak mudah, serta subjek sering mengalami kesulitan-kesulitan saat harus bekerja dan mengurus anak.

Adanya tugas dan tanggung jawab yang dimiliki seorang ibu yang bekerja, yaitu sebagai ibu yang ada bagi anak-anak dan juga sebagai ibu yang bekerja di luar rumah, seorang ibu diharuskan bisa mengendalikan dan mengatur diri agar mampu menjalankan semua tugas dan tanggung jawab dengan sebaik-baiknya agar tidak terjadinya masalah psikologis pada diri ibu yang bekerja (Oktaviana, 2015). Oleh karena itu, pemaknaan hidup yang positif pada diri ibu menjadi hal yang penting untuk dimiliki, agar ibu yang bekerja dengan beragam latar belakang bisa meraih *subjective well-being*. *Subjective well-being* seorang individu dapat dikatakan tinggi apabila individu tersebut sering mengalami afek positif dan puas dalam hidupnya serta jarang mengalami afek negatif (Diener, Oishi & Lucas, 2018).

Dari hasil wawancara dan pernyataan mengenai tugas dan tanggung jawab seorang ibu yang bekerja, dapat dilihat bahwa ada masalah mengenai *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Menurut Diener (2000) *subjective well-being* penting untuk dimiliki karena individu dengan level *subjective well-being* yang tinggi, umumnya akan memiliki sejumlah kualitas yang mengagumkan. Diener, Heintzelman, Kushlev, Kostadin, Tay, Wirtz, Lutes, Oishi (2016) juga mengatakan bahwa salah satu manfaat penting dari *subjective well-being* adalah kesehatan yang lebih baik dan umur yang lebih panjang. Selain itu, *subjective well-being* juga dapat digunakan menjadi prediktor dari kinerja individu, individu dengan *subjective well-being* yang tinggi dapat bekerja dengan lebih baik (Bryson, Froth, & Stokes, 2015). Disisi lain, seseorang yang mempunyai *subjective well-being* yang rendah, akan

memandang secara negatif kehidupannya, menganggap kejadian yang terjadi dalam hidup sebagai hal yang tidak menyenangkan, merasa kurang kasih sayang, sering muncul perasaan tidak puas atas apa yang telah diperoleh sehingga menimbulkan berbagai emosi seperti cemas, depresi, dan juga kemarahan (Myers & Diener, 1995). Dapat dibayangkan bahwa orang-orang yang memiliki *subjective well-being* rendah mungkin lebih dikuasai oleh kekhawatirannya sendiri, dan dengan demikian tidak terlibat dalam memecahkan masalah di masyarakat (Diener, Oishi, & Tay, 2018). Oleh karena itu, ibu yang bekerja harus lebih memperhatikan *subjective well-being* yang dimilikinya.

Menurut Diener (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu kepuasan subjektif (*subjective satisfaction*), pendapatan (*income*), variabel demografis lainnya (*other demographic variables*), perilaku dan hasil (*behavior and outcomes*), kepribadian (*personality*), dan pengaruh biologis (*biological influences*). Adapun faktor perilaku dan hasil (*behavior and outcomes*) meliputi kontak sosial, peristiwa kehidupan, dan aktivitas. Menurut Diener dan Seligman (2009) pekerja yang bahagia adalah pekerja yang membantu orang lain di tempat kerja dengan berbagai cara. Lebih lanjut, sebuah program untuk meningkatkan kebahagiaan sangat merekomendasikan kontak sosial sebagai suatu cara untuk meningkatkan *subjective well-being* dan telah terbukti sebagai program yang efektif (Diener, 2009). Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* berkaitan dengan kontak sosial. Kontak sosial yang dimaksud adalah perilaku prososial yang mana menurut

Brigham (1991) perilaku prososial adalah tindakan yang mempunyai maksud untuk menyokong kesejahteraan orang lain.

Penelitian yang dilakukan Nelson (2015) menunjukkan bahwa salah satu penjelasan untuk efek dari perilaku prososial yang telah terdokumentasi dengan baik terhadap peningkatan kesejahteraan yaitu bahwa perilaku tersebut menjadikan individu mengalami lebih banyak emosi positif dan lebih sedikitnya emosi negatif. Dengan kata lain, saat individu melakukan hal-hal baik untuk orang lain, memungkinkan untuk merasakan kegembiraan, kepuasan, dan cinta yang lebih besar, serta berkurangnya rasa kesal, penghinaan, dan kemarahan, sehingga pada akhirnya menuntun untuk menikmati kesejahteraan yang lebih besar. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2019) yaitu bahwa variabel perilaku prososial mampu memprediksi variabel *subjective well-being*.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 4 Juni 2021 yang dilakukan kepada 5 orang ibu yang bekerja. Hasil yang didapatkan yaitu subjek mengatakan jarang berbagi cerita kepada rekan kerja, subjek juga mengatakan sering menolak ajakan teman atau rekan kerja untuk keluar bersama. Subjek kadang-kadang mengalami kesulitan saat bekerja sama dengan orang lain. Subjek juga mengatakan jarang menawarkan ataupun memberikan bantuan kepada orang lain. Subjek akan menolong orang lain ketika itu benar-benar *urgent* atau sangat dibutuhkan. Subjek juga mengatakan jarang meminta bantuan kepada rekan kerja, bahkan 2 dari 3 subjek yang mengalami kecenderungan bermasalah pada perilaku prososial mengatakan tidak pernah menawarkan bantuan kepada rekan kerjanya. Subjek mengakui pernah berkata tidak jujur demi melindungi rekan kerja atau orang

lain. Lebih lanjut, subjek mengatakan jarang memberikan bantuan donasi saat terjadi bencana alam, serta 2 dari 5 subjek mengatakan tidak bersedia untuk memberikan barang yang sangat berharga kepada orang lain. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa 3 dari 5 ibu yang bekerja mengalami masalah pada perilaku prososial, oleh karena itu perilaku prososial akan menjadi satu faktor dominan dan variabel bebas dalam penelitian ini.

Menurut Brigham (1991) perilaku prososial adalah tindakan yang mempunyai maksud untuk menyokong kesejahteraan orang lain. Eisenberg dan Mussen (1989) juga mendefinisikan perilaku prososial sebagai sebuah tindakan individu secara sukarela yang bertujuan untuk membantu atau memberikan manfaat bagi individu lain atau sekelompok individu. Menurut Nelson (2015) perilaku prososial merupakan tindakan apapun yang dilakukan dengan tujuan memberi manfaat untuk orang lain. Selain itu, menurut Carlo dan Randall (2002) perilaku prososial merupakan perilaku yang dimaksudkan untuk menguntungkan orang lain.

Brigham (1991) menjelaskan aspek-aspek perilaku prososial yaitu persahabatan, kerjasama, menolong, bertindak jujur, dan berderma. Persahabatan, yaitu merupakan kesediaan individu untuk dapat membangun hubungan yang lebih dekat dengan individu lain. Kerjasama, yaitu merupakan kesediaan individu untuk melakukan suatu hal secara bersama-sama demi tercapainya tujuan bersama. Menolong, merupakan kesediaan individu untuk memberikan bantuan kepada individu lain yang sedang berada dalam kesulitan. Bertindak jujur, merupakan kesediaan individu untuk melakukan suatu hal dengan apa adanya, tidak berbuat

kecurangan. Berderma, yaitu merupakan kesediaan individu untuk secara sukarela memberikan sebagian barang yang dimilikinya kepada orang yang membutuhkan.

Menurut Grusec, Davidov, dan Rundell (2002) perilaku prososial diartikan sebagai kesukarelaan individu, berupa tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk menghasilkan hal yang positif atau memiliki manfaat bagi penerima tindakan (*the recipient*), terlepas dari apakah tindakan yang dilakukan tersebut bernilai harga, tidak memberikan dampak ataupun keuntungan bagi pemberi (*the donor*). Dapat dikatakan bahwa perilaku prososial memiliki tujuan untuk membantu orang lain untuk dapat meningkatkan *well-being* (Dayakisni & Hudaniah, 2009). Istilah dari perilaku prososial secara umum terlihat tidak memberikan keuntungan bagi individu yang melakukan perilaku tersebut. Namun, menurut Erlita (2020) perilaku menolong ini dapat memiliki keuntungan bagi individu yang telah memberikan pertolongan, baik secara sadar ataupun tidak. Penelitian yang dilakukan Nelson (2015) menunjukkan bahwa perilaku prososial dapat meningkatkan *well-being* individu melebihi perilaku fokus pada diri sendiri ataupun netral. Salah satu efek yang dirasakan saat individu memiliki tingkat perilaku prososial yang tinggi yaitu dapat meningkatkan *subjective well-being*. Sejalan dengan studi yang dilakukan Aknin et al. (2013) ditemukan bahwa prososial menyebabkan peningkatan kebahagiaan subjektif melalui peningkatan emosi positif. Pengaruh positif ini dapat mencakup emosi yang diinginkan atau menyenangkan, seperti kenikmatan, rasa syukur, dan kepuasan (Diener et al., 2016). Peningkatan perasaan positif yang dirasakan dapat mengarah pada dimilikinya *subjective well-being* yang tinggi, dimana menurut Myers dan Diener (1995) *subjective well-being* yang tinggi mencerminkan

banyaknya pikiran dan perasaan positif tentang kehidupan individu. *Subjective well-being* yang lebih tinggi pada individu dapat meningkatkan tingkat kreativitas dan pemecahan masalah individu, dan bahwa hal itu juga dapat mendorong perilaku prososial dan tingkat keterlibatan yang lebih besar di tempat kerja (Bryson et al., 2015).

Individu dengan tingkat perilaku prososial yang rendah menjadi lebih sedikit merasakan perasaan senang dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat perilaku prososial yang tinggi (Nelson, 2015). Lebih sedikit merasakan perasaan senang dapat berpengaruh pada *subjective well-being* individu. Perasaan senang atau perasaan positif merupakan salah satu aspek dalam *subjective well-being* yang menunjukkan bahwa semakin rendah perasaan positif yang dirasakan maka *subjective well-being* orang tersebut juga akan semakin rendah (Diener, Lucas, et al., 2018). Individu dengan *subjective well-being* yang rendah mungkin lebih dikuasai oleh kekhawatirannya sendiri, sehingga tidak terlibat dalam memecahkan masalah dalam masyarakat (Diener, Oishi, et al., 2018). Selain itu, individu dengan *subjective well-being* yang rendah dapat merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan (Myers & Diener, 1995).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ashfahani dan Damayanti pada tahun 2018 yaitu mengenai hubungan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada sukarelawan di komunitas Rumah Belajar Sahaja Kota Bandung. Penelitian lain dilakukan oleh Afrian (2020) yaitu mengenai hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan subjektif pada tim basarnas Sukoharjo.

Penulis akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama dengan Ashfahani dan Damayanti (2018) dan Afrian (2020) namun dengan penggunaan subjek penelitian yang berbeda, yang mana penelitian ini dilakukan pada subjek ibu yang bekerja. Penelitian mengenai perilaku prososial dan *subjective well-being* pada subjek ibu yang bekerja dirasa penting karena penulis menemukan sangat jarang penelitian yang menggunakan subjek penelitian tersebut. Penelitian ini juga penting untuk dilakukan karena pembahasan mengenai perilaku prososial dan *subjective well-being* akan sangat berdampak terhadap kehidupan individu, secara khusus pada ibu yang bekerja. Mengacu pada uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengajukan rumusan masalah “Apakah ada hubungan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian yang berkaitan dengan tema penelitian yaitu *subjective well-being* dan perilaku prososial.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian nantinya diharapkan dapat mengetahui tingkat perilaku prososial dan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja, serta untuk meningkatkan *subjective well-being* dengan cara meningkatkan perilaku prososial pada ibu yang bekerja.