

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjadi seorang ibu adalah anugerah bagi perempuan. Menciptakan sebuah keluarga yang harmonis dan bahagia menjadi salah satu tugas seorang ibu, bukan hanya itu seorang ibu juga berperan dalam membesarkan dan mendidik anak (Marliani, Nasrudin, Rahmawati & Ramdani, 2020). Dewasa kini banyak perempuan terkhusus seorang ibu memilih menjadi seorang pekerja yang sering disebut dengan ibu pekerja. Situasi dan kondisi dalam rumah tangga menjadi faktor seorang perempuan memilih untuk bekerja, sering kali faktor ekonomi adalah faktor utama dalam pengambilan keputusan tersebut (Rizky & Santoso, 2018).

Menurut data yang disajikan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak pada tahun 2018 menyebutkan bahwa tingkat partisipasi angkatan kerja mencapai 51,88%. Data lain menyebutkan bahwa 74,73% perempuan bekerja dengan status kawin, 1,72% cerai hidup dan 2,03% cerai mati. Dari data Badan Pusat Statistik menyatakan bahwa tenaga kerja formal perempuan di Indonesia pada tahun 2020 menyentuh angka 34,65%. Hal yang sangat menarik adalah sebesar 30,63% dari jabatan manager di Indonesia adalah perempuan dan jumlah ini selalu naik dari tahun ke tahun sejak tahun 2016, sehingga pada tahun 2019 perempuan yang menjabat

sebagai manager di Indonesia sebesar 30,36%. Melihat data yang telah diperoleh terbukti bahwa perempuan banyak terlibat di dalam dunia kerja.

Saat ini seluruh dunia sedang menghadapi satu wabah kesehatan yang sangat mengancam kehidupan manusia (Santoso, 2020) yang mengakibatkan banyak sekali perubahan dalam kehidupan sehari-hari manusia. Perubahan yang paling dirasakan adalah semua kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan di luar rumah menjadi harus dilakukan dari rumah dengan tujuan untuk memutus rantai penularan virus corona, tak terkecuali seorang ibu yang bekerja. Ibu yang bekerja harus melaksanakan kewajiban dan tanggung jawabnya sebagai seorang pekerja dari rumah, mendampingi anak yang sedang belajar dari rumah dan juga mengurus rumah tangga.

Pada masa seperti ini ibu dituntut untuk bisa menjadi seorang ibu, guru dan pekerja. Saat harus melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang pekerja dari rumah ibu juga harus tetap bisa melaksanakan tugasnya sebagai ibu rumah tangga yaitu mengurus rumah tangga seperti melaksanakan pekerjaan rumah, menyiapkan keperluan anggota keluarga dan lain sebagainya. Tugas penting yang juga harus dilakukan oleh ibu yang bekerja selama melaksanakan pekerja dari rumah adalah menjadi guru bagi anak-anaknya yang masih duduk di bangku sekolah khususnya Paud-SD, dimana anak-anak dalam usia ini masih sangat memerlukan dampingan orang tua terutama ibu untuk mengajari serta menemani selama sekolah online di rumah. Banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan seorang ibu yang bekerja secara psikologis tentu sangat mempengaruhi emosinya, hal-hal tersebut

memberikan dampak pada keadaan mental sang ibu di masa pandemi ini (Marliani dkk., 2020).

Menerima banyak tanggung jawab dan ditambah dengan situasi pandemi seperti ini menjadi tekanan tersendiri bagi ibu yang bekerja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) tentang stres pada ibu bekerja menyebutkan bahwa ibu yang bekerja memiliki nilai stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Stres pada ibu yang bekerja berasal dari banyak sumber seperti tekanan yang berasal dari komunitas atau lingkungan sekitar, pembagian waktu dalam pekerjaan dan berbagai tuntutan serta tanggung jawab yang harus diselesaikannya. Pandemi seperti sekarang ini menjadi tantangan baru bagi seorang ibu pekerja. Pekerjaan dan tanggung jawabnya di tempat kerja serta tugas ibu mendampingi anak yang sedang belajar dari rumah akan sangat mempengaruhi emosi seorang ibu (Marliani dkk., 2020).

Saat seorang ibu bekerja mampu melakukan segala tugasnya dengan baik maka itu akan menjadi pengalaman baik hidup bagi dirinya sendiri, sebaliknya bila tugasnya tidak bisa terselesaikan maka hal itu akan mempengaruhi hidupnya (Marliani dkk., 2020). Ketidakmampuan seseorang dalam melakukan tugasnya sudah pasti dipengaruhi oleh keadaan psikologisnya. Banyaknya beban serta tanggung jawab seorang ibu yang bekerja ditambah dengan situasi pandemi seperti ini dapat mengakibatkan stres. Ketidakmampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah sehingga menimbulkan emosi-emosi negatif dapat menurunkan tingkat kesejahteraannya (Wijaya, 2017). Saat seseorang mengalami stres maka akan

mempengaruhi kesejahteraannya, semakin tinggi stres seseorang menjadikan *subjective well-being* nya rendah (Zarbova & Karabeliova, 2018).

Kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang atas kehidupannya secara menyeluruh dan positif dari berbagai kriteria dan aspek kehidupan. (Diener, 2009). Lebih lanjut Diener menyebutkan bahwa *subjective well-being* memiliki tiga aspek, yaitu: Aspek kognitif yaitu membahas tentang kepuasan hidup dan pemberian penilaian atas kehidupannya secara keseluruhan, Afek positif yaitu aspek positif dalam kehidupannya yang mengarah pada emosi-emosi positif, Afek negatif yaitu aspek negatif dalam kehidupannya yang mengarah pada emosi-emosi negatif (Diener, 2009).

Tingkat *subjective well-being* pada ibu yang bekerja cukup rendah. Dari penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang, menyebutkan bahwa 54 orang dari 100 ibu yang bekerja di sana memiliki *subjective well-being* yang rendah (Oktaviana, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Afiatin, Istianda, Ulfa, Bulu (2016) tentang *happiness of working mothers trough family life stages* menemukan bahwa 73% ibu bekerja memiliki tingkat kebahagiaan sedang, sedangkan hanya 12,9% saja yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal ini berarti masih banyak ibu yang bekerja belum bisa mencapai kebahagiaannya. Indonesia menempati rangking 84 dari 153 urutan negara dengan tingkat kebahagiaan di dunia menurut *World Happiness Index*, hal ini membuktikan bahwa tingkat kebahagiaan di Indonesia masih rendah. Dengan adanya pandemi seperti ini menjadikan *subjective well-being* ibu yang bekerja rendah dan turun secara signifikan seiring dengan

berjalannya waktu (Wulandari dkk., 2021). Menurut data paling terbaru yang disajikan oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2017 tingkat kebahagiaan pria mencapai 71,12% sehingga membuktikan bahwa tingkat kebahagiaan pria lebih tinggi dibandingkan tingkat kebahagiaan wanita.

Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23-24 Maret 2021 kepada 5 orang ibu bekerja melalui telewawancara. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data bahwa ibu bekerja merasa jenuh, capek, dan terkadang merasa sedih saat menjalankan peran sebagai pekerja dan juga sebagai ibu rumah tangga. Semua subjek merasa was-was serta ada ketakutan tersendiri saat menjalani kegiatan sehari-hari di luar rumah dengan adanya pandemi ini dan hal tersebut menjadi kendala bagi subjek. Semua subjek merasa khawatir saat harus bekerja di luar rumah, hal yang paling dikhawatirkan adalah bila subjek tertular virus dan dapat menularkan orang yang dicintainya. Dari wawancara yang telah dilakukan 4 dari 5 subjek juga merasa kesulitan saat harus menemani anak belajar di rumah setelah melaksanakan tugas dan kewajiban di tempat kerja, kelelahan dan terkadang tidak lagi mengerti materi pembelajaran anak merupakan alasan ibu sulit mendampingi anak belajar di rumah. Tidak jarang subjek menjadi lebih mudah marah dengan berbagai alasan seperti anak yang sulit memahami penjelasan ibu, keadaan rumah yang menjadi lebih berantakan dan tentu saja efek dari tekanan pekerjaan yang diluapkan di rumah. Tekanan dan beban dari pekerjaan yang dirasakan membuat subjek kesulitan untuk menyeimbangkan perannya sebagai seorang pekerja dan ibu. Peneliti mendapatkan data bahwa 4 dari 5 subjek sering sekali merasa kehilangan

semangat saat harus memulai hari serta pekerjaannya, hal ini diperburuk dengan keadaan pandemi saat ini. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti mendapatkan data bahwa subjek masih merasa bersyukur karena masa pandemi seperti ini membuat subjek memiliki lebih banyak waktu bersama keluarga.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada ibu yang bekerja bermasalah. Hal ini ditunjukkan dengan pernyataan dari subjek yang berlawanan dengan aspek-aspek *subjective well-being*. Pada aspek afek positif para subjek jarang merasakan emosi positif. Ditengah ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh pandemi ini subjek masih merasa bersyukur atas waktu yang semakin banyak untuk keluarga. Pada aspek afek negatif para subjek merasakan emosi negatif seperti jenuh serta kelelahan akan pekerjaan, lebih mudah marah, sedih, kurang bersemangat dan merasa cemas serta ketakutan yang luar biasa. Aspek kepuasan hidup para subjek menunjukkan perasaan khawatir akan kehidupannya, subjek tidak menyatakan rasa syukur, subjek juga merasa sangat sulit menjadi ibu bekerja dengan tanggung jawab besar di masa pandemi seperti ini yang berarti ia tidak puas atas hidup yang ia jalani saat ini.

Setiap individu diharapkan memiliki *subjective well-being* yang tinggi karena individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki kualitas diri yang baik (Diener, 2000). Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi juga akan memiliki tingkat kepercayaan dalam diri yang tinggi, menjadi pekerja keras, pantang menyerah, lebih menikmati hidupnya sehingga lebih siap untuk menjalani tugas dan tanggung jawab dalam hidup (Samputri & Sakti, 2015). Pengaturan emosi

yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi stres ibu bekerja, kesejahteraan yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan efektif dan praktis ibu bekerja sehingga dapat dipakai untuk melaksanakan perannya sebagai ibu dan pekerja (Marliani dkk., 2020). Kesejahteraan manusia menjadi dasar dan kondisi yang dibutuhkan dalam menciptakan masyarakat sehat dan pengembangan dan kemakmuran yang sukses sesuai dengan tujuan utama negara (Diener, 1984). Sebagai dasar dalam kehidupan, kesejahteraan manusia menjadi sangat penting untuk dimiliki setiap orang. Sebagai seorang ibu bekerja yang memiliki peranan penting baik di rumah maupun di tempat kerja diharapkan seorang ibu memiliki *subjective well-being* yang tinggi supaya bisa menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.

Melihat masalah yang dihadapi dan cara penyelesaian masalah setiap orang berbeda, maka kesejahteraan seseorang tidak bisa disamaratakan. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak orang yang belum mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Apalagi dalam masa pandemi seperti ini menambah tekanan tersendiri bagi setiap orang sehingga semakin sulit untuk menemukan kesejahteraan bagi dirinya sendiri.

Penelitian ini penting dilakukan karena mengingat betapa pentingnya *subjective well-being* bagi setiap orang terkhusus pada penelitian ini adalah ibu bekerja. Individu dengan tingkat *subjective well-being* tinggi akan lebih produktif serta diperkirakan memiliki usia yang lebih panjang (Diener & Tay, 2015). Memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi menjadi keuntungan tersendiri bagi

individu, hal ini disebabkan individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan memiliki hubungan sosial yang baik serta kesehatan fisik yang baik pula (Diener, 2013). Saat individu memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah maka individu akan merasa kesulitan untuk mempertahankan perasaan positif dalam dirinya sehingga akan memunculkan perasaan negatif seperti kekhawatiran, kemarahan, bahkan bisa sampai pada tahap depresi (Diener & Tay, 2015).

Compton dan Hoffman dalam bukunya yang berjudul *An Introduction to Positive Psychology* menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu: *Self-esteem* yaitu harga diri yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan, *Optimism and hope* merupakan harapan akan masa depan yang positif, Kontrol diri dan *self-efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang memiliki pilihan untuk memperoleh hasil yang diinginkan dan menghindari yang tidak diinginkan, kebermaknaan hidup merupakan rasa memiliki makna dan tujuan hidup serta mencari makna dalam hidup (Compton & Hoffman, 2013). Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan diatas maka peneliti memilih faktor kebermaknaan hidup. Hal ini didukung dengan adanya penelitian yang menyebutkan bahwa kebermaknaan hidup dapat mempengaruhi *subjective well-being* (Doğan dkk., 2012).

Alasan pemilihan kebermaknaan hidup sebagai variabel bebas dalam penelitian ini ditambah dengan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 23-24 Maret 2021 melalui telewicara kepada 5 orang subjek yang mengalami permasalahan *subjective well-being* yang rendah juga mengalami permasalahan pada kebermaknaan hidup. Para subjek tidak memiliki makna hidup bagi dirinya sendiri karena berfokus

hanya pada rumah tangga dan keluarga serta pekerjaan. Peneliti mendapatkan data bahwa 3 dari 5 subjek tidak mempunyai tujuan hidup yang spesifik saat ini. Para subjek mengatakan bahwa di usia yang tidak lagi muda sudah tidak ingin lagi menambah pengalaman dalam hidup, akses untuk menjangkau dunia luar yang semakin sulit karena pandemi juga menjadi faktor subjek merasa sulit untuk menambah pengalaman dalam hidupnya. Kesibukan subjek sebagai seorang ibu yang bekerja menjadikan subjek sulit memahami apa yang sebenarnya dibutuhkan bagi dirinya sendiri.

Kebermaknaan hidup merupakan kekuatan, intensitas, keinginan serta upaya orang untuk membentuk dan menambah pemahaman tentang arti dan tujuan dalam hidup (Steger dkk., 2006). Aspek-aspek kebermaknaan hidup menurut Steger, dkk (2006), yaitu: *Presence of meaning* merupakan kehadiran akan makna hidup dalam diri dan *Search for meaning*, merupakan keinginan seseorang dalam mencari dan menemukan makna hidup.

Kebermaknaan hidup dapat meningkatkan *subjective well-being*. Individu yang memiliki nilai dan tujuan hidup akan menganggap dirinya berharga maka hal tersebut akan meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Memiliki kebermaknaan dalam hidup dipercaya akan meningkatkan pemaafan dan harapan yang kemudian secara positif akan memengaruhi *subjective well-being* (Yalçın & Malkoç, 2015). Keberadaan makna dalam hidup memberikan efek meningkatkan *subjective well-being* dan mencari makna hidup menjadi faktor yang memberikan sedikit efek yang bersyarat menurunkan *subjective well-being*, tetapi sudah terbukti bahwa hal ini tidak

memberikan pengaruh yang berarti bagi peranan kebermaknaan hidup dalam meningkatkan *subjective well-being* (Li dkk., 2020). Hal ini berarti saat seseorang yang sudah memiliki tujuan dan nilai hidup tetap mencari kebermaknaan hidupnya maka tingkat *subjective well-being* nya akan tetap tinggi. Kebermaknaan hidup memberikan energi positif yang dapat meningkatkan *subjective well-being* pada seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz, Temizel (2012) menyebutkan bahwa kebermaknaan hidup secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* pada individu.

Ketiadaan makna dalam hidup individu sama halnya dengan individu tidak memiliki tujuan hidup. Individu dengan tingkat kebermaknaan hidup rendah akan lebih sering merasakan emosi negatif seperti kecemasan pada kematian yang lebih tinggi (Lailatushifah, 2012). Individu yang tidak memiliki makna dalam hidup mengakibatkan menurunnya *subjective well-being*. Hal tersebut akan menjadikan individu lebih sering mengalami afek negatif seperti kecemasan, ketakutan, tidak bersemangat, kelelahan (Diener, 2009).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Doğan, dkk (2012) yaitu mengenai hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well-being* pada mahasiswa di Universitas Turkish. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa kebermaknaan hidup dapat memprediksi tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa. Penelitian lain dilakukan oleh Yalçın & Malko (2015) tentang hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well-being*: dengan mediator pemaafan dan harapan. Hasil dari penelitian ini adalah pemaafan dan harapan secara positif

dapat meningkatkan *subjective well-being*, hal tersebut karena individu yang dengan tingkat pemaafan dan harapan yang tinggi memiliki kebermaknaan dalam hidupnya sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being* individu tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Li, Dou, Liang (2020) tentang hubungan antara kehadiran makna, pencarian makna dan *subjective well-being* menyatakan bahwa kehadiran makna dalam hidup dapat meningkatkan *subjective well-being* individu tetapi pada pencarian makna ada efek menurunkan *subjective well-being* meskipun dalam kadar yang sedikit.

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian mengenai hubungan antara makna kehidupan dengan *subjective well-being* belum konsisten sehingga hal ini perlu dikaji ulang. Peneliti akan melakukan dengan variabel yang sama yaitu kebermaknaan hidup dan *subjective well-being* namun dengan subjek penelitian yang berbeda, yang mana dalam penelitian ini akan menggunakan subjek ibu yang bekerja yang dilakukan saat era pandemi. Hal tersebut dikarenakan banyak perubahan dalam kehidupan manusia khususnya ibu bekerja dalam penelitian ini setelah ada masa pandemi. Penelitian mengenai kebermaknaan hidup dengan *subjective well-being* pada ibu bekerja saat pandemi penting untuk dilakukan mengingat bahwa masih jarang penelitian ini dilakukan di Indonesia. Penelitian ini juga penting dilakukan karena akan sangat berdampak bagi ibu bekerja.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja selama pandemi Covid-19?”.

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *Subjective Well-Being* pada ibu yang bekerja selama pandemi Covid-19.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap pengembangan ilmu psikologi. Sumbangan yang diharapkan yaitu dalam pengetahuan mengenai *Subjective Well-Being* serta dapat menjadi bahan referensi ataupun informasi bagi peneliti selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada orang banyak, khususnya kepada ibu yang bekerja mengenai *Subjective Well-Being* yang berkaitan dengan kebermaknaan hidup pada saat pandemi Covid-19 seperti ini.