

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Era saat ini telah membawa banyak perubahan dalam tatanan kehidupan perempuan, terutama dalam kedudukan perannya. Fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa kaum wanita memiliki lebih dari satu peran atau yang disebut dengan peran ganda, disamping statusnya sebagai ibu yang mengurus rumah tangga, seorang wanita juga memiliki peran bekerja dan berkarir. Peran ganda pada ibu dapat meningkatkan keterampilan dan juga dapat memperluas lingkungan sosial (Ramadani, 2016).

Pekerjaan pada sektor formal yang banyak diminati oleh kalangan wanita yaitu Pegawai Negeri Sipil. Pengertian PNS dalam pasal 1 ayat 3 Undang-undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2014 tentang “Aparatur Sipil Negara” menjelaskan bahwa Pegawai Negeri Sipil atau yang disingkat PNS adalah warga negara Indonesia yang memenuhi persyaratan tertentu dan diangkat sebagai pegawai tetap ASN oleh pejabat pembina kepegawaian untuk menduduki jabatan pemerintahan.

Berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) menjadi keinginan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. PNS dianggap sebagai pekerjaan yang mumpuni dimasa depan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Noviani (2007) menemukan bahwa motivasi seseorang menjadi PNS yaitu untuk mendapatkan rasa aman ketika bekerja dan sebagai wadah aktualisasi diri. Penelitian Noviani (2007)

juga memberikan hasil bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi seseorang menjadi PNS yaitu adanya dukungan sosial, kecenderungan tipe kepribadian sosial, kebebasan memilih pekerjaan yang sesuai minat dan bakat, sosialisasi informasi PNS seperti fasilitas pemenuhan kebutuhan sebagai PNS dan tanggungjawab sebagai PNS, makna akan kedudukan PNS, keadaan dari situasi kerja, kebutuhan perkembangan karir, kebutuhan akan penghasilan, dan dukungan dari keluarga.

Pertumbuhan Pegawai Negeri Sipil wanita ditunjukkan oleh data dari Badan Kepegawaian Negara (2020) bahwa sejak tahun 2018 hingga 2020 wanita yang bekerja sebagai PNS mengalami peningkatan sebesar 1,20%. Data statistik per Juni 2020 menunjukkan presentase PNS wanita sekitar 51,71%. Data sebelumnya yaitu tahun 2018 PNS wanita dengan presentase 50,51% dan tahun 2019 dengan presentase 51,51%. Jumlah PNS wanita per juni 2020 sebanyak 2.130.961 jiwa. Jumlah ini lebih tinggi dibandingkan dengan PNS pria yang berjumlah 1.990.215 jiwa.

Seorang ibu memutuskan untuk bekerja didasari oleh kesadaran dan kepercayaan bahwa ibu memiliki potensi yang ada dalam diri, keinginan untuk meningkatkan kondisi ekonomi keluarga, sebagai bentuk pengabdian kepada orang tua, serta adanya peluang untuk bekerja (Marettih, 2013). Ibu yang bekerja selain mempunyai peran penting terhadap pekerjaannya, namun seorang ibu juga tidak dapat melepaskan tanggung jawab untuk mengurus rumah tangga dan keluarga, sehingga kedua peran tersebut dijalankan secara bersamaan (Sosan, 2010).

Beberapa kendala yang dihadapi oleh ibu bekerja yaitu terbatasnya mempunyai waktu luang dan timbul tekanan yang memicu berbagai bentuk permasalahan seperti kesulitan mengatur waktu, sedikit intensitas waktu bersama keluarga, kurang pengawasan terhadap anak, pola makan yang tidak teratur dan kelelahan, beban kerja terlalu berat serta permasalahan di tempat kerja (Murtiana & Hidayah, 2017). Jam kerja yang padat menuntut waktu yang panjang di tempat kerja serta status profesi yang tinggi menjadi konflik yang dialami oleh ibu bekerja (Nugrahaningtyas, 2019). Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi permasalahan pada ibu bekerja yaitu a) Karakteristik kepribadian yaitu profesionalitas, tanggung jawab, dan perasaan mudah berubah; b) Karakteristik sikap yaitu memiliki fokus yang berlebih terhadap pekerjaan sehingga menimbulkan ketegangan dan permasalahan di rumah; c) Karakteristik keluarga yaitu kurang memberikan perhatian pada anak; d) Karakteristik pekerjaan yaitu memiliki target yang harus dicapai; (Mayangsari & Amalia, 2018).

Berbagai permintaan dan tekanan dari berbagai peran yang dialami oleh ibu bekerja menyebabkan adanya ketegangan antar peran ibu bekerja yang selanjutnya menyebabkan kelelahan fisik dan emosi yang berimbas pada kondisi kesehatan dari ibu bekerja (Hochschild & Machung, 1989). Ketegangan peran ganda dapat berdampak negatif pada ibu bekerja yang dapat mempengaruhi secara fisik dan psikis yang ditandai dengan adanya gejala kurang fokus dalam melakukan suatu aktivitas, mudah lelah, mudah marah dan mudah merasa khawatir (Kusumawati, 2020).

Peran ganda yang dijalankan seorang ibu menyebabkan dampak psikologis seperti merasakan emosi-emosi negatif, seperti: depresi, stres, berdiam diri, menangis, sedih, dan perasaan marah yang ditekan dan disembunyikan (Hasanah & Widuri, 2014). Emosi-emosi negatif tersebut ditunjukkan kepada anak, suami, dan orang-orang terdekat (Putri & Rahmawati, 2021). Ketika individu berada dalam keadaan emosi negatif, pemikirannya akan tetap dalam situasi negatif, emosi yang muncul seperti ketegangan, kecemasan dan kewaspadaan dapat menghambat pekerjaan normalnya (Fredrickson, 2004; Yang dkk, 2007).

Sebanyak 13% Ibu PNS mendapatkan pengaruh negatif akibat dari peran gandanya. Seperti pembagian waktu antara bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sering tercampur dengan pekerjaan sebagai PNS yang dapat mengakibatkan perselisihan dengan suami atau anggota keluarga lainnya. Ketegangan dari peran sebagai PNS dan ibu rumah tangga menyebabkan stres, kecemasan, dan kelelahan. Perilaku yang efektif dan tepat dalam mengurus rumah tangga tetapi tidak efektif dan tidak tepat saat dijalankan di tempat kerja, dan sebaliknya (Ndorang, 2016).

Peran ganda ibu bekerja dapat memunculkan emosi negatif, sehingga berpengaruh terhadap kondisi psikologis yang menyebabkan ketidakmaksimalan dalam menjalankan peran satu dan lainnya, sehingga untuk mengatasi emosi negatif tersebut dengan melakukan regulasi emosi (Maharani, 2017). Regulasi emosi berperan dalam mengatasi tekanan-tekanan pada ibu yang bekerja sehingga dapat memberikan ketenangan psikologis yang mempengaruhi pengambilan keputusan yang sesuai (Marliani dkk, 2020).

Gross (2007) mendefinisikan regulasi emosi adalah suatu proses yang secara otomatis atau dikontrol, secara sadar maupun tidak sadar dalam mengatur emosi yang dapat mengurangi, memperkuat, maupun mempertahankan emosi sesuai dengan tujuan individu. Ketika seseorang mempunyai kemampuan regulasi emosi maka dapat mengurangi intensitas emosinya baik positif maupun negatif dan juga individu dapat mempertahankan atau meningkatkan intensitas emosi yang dirasakannya. Aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross (2007) yaitu: kemampuan untuk regulasi emosi, terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan, kontrol respon emosional, dan penerimaan respon emosional.

Survei *online* yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 30 November 2020. Kriteria survei ini yaitu ibu yang bekerja berjumlah 19 orang. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan sekitar 40% ibu yang bekerja tidak memiliki kemampuan dalam mengelola emosi yang baik. Peran ganda yang dijalankan oleh responden memberikan dampak psikologis terhadap diri responden, seperti menjadi lebih mudah marah akibat beban pekerjaan di tempat kerja yang cukup banyak dan kondisi rumah tangga. Terdapat beberapa hal yang menjadi kendala bagi responden sebagai ibu yang bekerja, yaitu kurang memiliki waktu bersama keluarga, kurang memberikan perhatian pada anak, kemampuan mengelola waktu yang masih buruk, dan pekerjaan rumah tangga menjadi terbengkalai.

Hasil studi pendahuluan yang ditunjukkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan skala DASS (*Depression, Anxiety and Stress Scales*) yang telah ditranlasi ke dalam versi Indonesia oleh Damanik (2011) menjadi tiga skala untuk mengukur tiga jenis keadaan emosional, yaitu

depresi, kecemasan, dan stres. Hasil yang dari penyebaran skala DASS pada 100 subjek Ibu yang bekerja sebagai PNS menunjukkan bahwa pada skala depresi terdapat 12% ibu PNS pada tingkat sedang, 3% pada tingkat berat, dan 2% pada tingkat sangat berat. Pada skala kecemasan terdapat 27% ibu PNS tingkat sedang, 6% tingkat berat, dan 7% pada tingkat sangat berat. Kemudian, untuk skala stres menunjukkan bahwa terdapat 5% ibu PNS pada tingkat sedang, 4% pada tingkat berat, dan 1% pada tingkat sangat berat.

Ibu bekerja yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah ketika adanya beban tugas kantor yang menguras energi, kemudian dihadapkan dengan tanggungjawab mengurus rumah serta keluarga akan meningkatkan reaksi emosional yang berakibat merugikan diri sendiri dan orang lain. Fakta yang terjadi, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siregar, Satyadi, dan Rostiana (2019) bahwa terdapat 24% perempuan peran ganda memiliki regulasi emosi yang rendah dan 7% yang memiliki regulasi yang sangat rendah. Selain, itu penelitian oleh Fitriyani (2015) ibu yang bekerja di BP4KKP Kabupaten Ciamis memiliki regulasi emosi yang rendah sebesar 11,% dan 1,4% regulasi emosi yang sangat rendah. Hal ini dikarenakan banyaknya tuntutan peran yang dimiliki oleh ibu bekerja, sehingga meningkatkan ketegangan emosinya.

Hasil penelitian Skowron, Kozlowski, dan Pincus (2010) menemukan bahwa ibu dengan regulasi emosi yang buruk lebih berisiko dalam melakukan penganiayaan terhadap anak, sedangkan risiko penganiayaan anak yang lebih rendah terdapat pada ibu yang memiliki regulasi emosi baik (Fontaine & Nolin, 2012). Faktor penyebab terjadinya kekerasan orang tua terhadap anak yaitu sikap

orang tua terhadap pengasuhan sebagai bentuk mendisiplinkan anak, pengaturan emosi orang tua, sikap orang tua terhadap pengasuhan, dan perilaku orang tua saat mengasuh anak (Muarifah, Wati, & Puspitasari, 2020). Maka penelitian tentang regulasi emosi pada ibu yang bekerja penting untuk dilakukan.

Ibu yang bekerja diharapkan dapat memiliki regulasi emosi yang baik. Hasil penelitian oleh Yusuf (2015) mengenai bentuk-bentuk regulasi emosi yang diterapkan oleh ibu bekerja antara lain bersyukur, berfikir positif, tidak banyak mengeluh, mengalihkan perhatian, introspeksi diri, memperbanyak untuk berdoa, melakukan komunikasi dengan anggota keluarga yang intens, tidur, ikhlas, dan berpasrah pada tuhan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan melakukan regulasi emosi memberikan dampak positif bagi ibu yang menjalani peran ganda, sehingga ibu dapat merasakan emosi positif yang lebih dari sebelumnya, seperti: merasa lebih tenang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, merasa hidup lebih bahagia, menjadi lebih bersyukur, dan dapat mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi dengan bertindak positif. Hasil penelitian Salovey (2000) menyebutkan bahwa keadaan emosi yang positif dapat mendorong persepsi sehat, keyakinan, dan kesejahteraan fisik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu a) Faktor intrinsik meliputi temperamen dan fisiologis, (Calkins dalam Gross, 2007). b) *Mindfulness*. Dalam penelitian ini peneliti berfokus pada faktor *mindfulness* yang mempengaruhi regulasi emosi. *Mindfulness* berkaitan dengan regulasi emosi yang efektif yang dapat membuat tingkat reaktivitas emosional lebih rendah, seperti yang dinilai oleh labilitas emosi yang lebih rendah untuk emosi negatif dan positif (Hill & Updegraff,

2012). *Mindfulness* dalam pengasuhan adalah *mindful parenting* (Bögels & Restifo, 2014). Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti memilih *mindful parenting* sebagai variabel yang mempengaruhi regulasi emosi.

Pengasuhan dengan istilah *mindful parenting* yang menurut Kabat-Zinn dan Kabat-Zin (2014) adalah kegiatan pengasuhan berkelanjutan yang bertujuan untuk membantu orang tua mendukung anak-anak mereka dan meningkatkan kesadaran dan kemampuan mereka untuk bertindak secara bijaksana. Salah satu upaya untuk menciptakan suatu hubungan yang aman antara orangtua dan anak yaitu dengan menggunakan metode pengasuhan *mindful parenting* (Kiong, 2015).

*Mindful parenting* menurut Kabat Zinn dan Kabat Zinn (2014) terdiri dari tiga aspek yaitu pengendalian, orangtua melakukan pengendalian diri dalam memberikan respon terhadap perilaku anak; empati, kemampuan orang untuk memahami dan merasakan sesuatu yang dialami oleh anak, serta penerimaan, suatu kondisi orangtua yang dapat menerima berbagai perasaan sendiri dan perasaan anaknya.

Bögels, Lehtonen, dan Restifo (2010) menyatakan dalam situasi menekan, ibu akan menunjukkan respons melawan, lari, atau membekukan yang menyebabkan penolakan, reaksi, dan respons yang kurang hangat pada anak. Konsekuensi dari kondisi yang menekan dapat menyebabkan emosi negatif pada orang tua, mengurangi kepekaan orang tua terhadap anak, dan mengarah pada perilaku kekerasan. *Mindful parenting* dapat menurunkan tingkat reaktivitas dan meningkatkan kesabaran, kehangatan, daya tanggap, konsistensi, serta pengasuhan



yang sejalan dengan tujuan dan nilai-nilai orangtua (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009).

*Mindful parenting* membuat kemampuan ibu dalam mengatur emosinya menjadi lebih baik, memiliki belas kasih, dan meningkatkan hubungan antara orangtua dan anak (Ma & Siu, 2016). *Mindful parenting* menjadikan ibu bekerja lebih dapat untuk mengendalikan diri, menghargai, dan memahami anak. Gross (2007) mengatakan regulasi emosi diperlukan sebagai upaya agar emosi-emosi tidak meluap secara berlebihan. Sejalan dengan penelitian oleh Thurpyn dan Chaplin (2016) menyatakan bahwa *mindful parenting* dapat mengurangi emosi negatif dan memperbesar emosi positif selama hubungan antara ibu dan anak. Regulasi emosi yang efektif membutuhkan kesadaran, pemahaman dan kejelasan dalam menunjukkan reaksi emosional.

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *mindful parenting* dengan regulasi emosi pada ibu yang bekerja sebagai PNS?

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindful parenting* dengan regulasi emosi pada ibu yang bekerja sebagai PNS.

### **C. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis yaitu memberikan rujukan atau bahan kajian bagi para peneliti selanjutnya serta masyarakat umum yang mengkaji pendekatan psikologi.

Diharapkan dapat menambah sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi yang berkaitan dengan *mindful parenting* dengan regulasi emosi pada ibu yang bekerja sebagai PNS.

2. Manfaat praktis yaitu bagi peneliti dapat menambah wawasan pengetahuan tentang psikologi. Kemudian bagi para ibu yang bekerja yang memiliki peran ganda dapat membantu memberikan informasi tentang kontribusi *mindful parenting* dengan regulasi emosi.