

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan emansipasi wanita di Indonesia saat ini berjalan dengan cepat. Dewasa ini, wanita tidak hanya dapat menjadi seorang ibu rumah tangga yang menangani semua keperluan keluarga, namun juga dapat menjadi individu yang mengembangkan diri sesuai potensi yang dimiliki. Salah satu tandanya adalah semakin banyak wanita yang menyelesaikan pendidikan tinggi dan menjadi wanita karir di Indonesia. Survei Angkatan Kerja Nasional (2021) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa persentase Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan mencapai 53,34%, sementara TPAK laki-laki mencapai 82,27%. Meskipun TPAK laki-laki secara keseluruhan lebih tinggi, namun perkembangan TPAK perempuan dari waktu ke waktu terus meningkat.

Pada tahun 2017, persentase TPAK pada perempuan mencapai 50,89%. Kemudian di tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 0,99% sehingga menjadi 51,88%. Di tahun selanjutnya (2019), TPAK pada perempuan mencapai 51,89%. Disusul di tahun 2020 mencapai 53,3%, yang artinya mengalami kenaikan mencapai 1,41% dan di tahun 2021 menyentuh angka 53,34%. Data tersebut menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam dunia pekerjaan, mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Bahkan setelah menikah, banyak perempuan yang memilih untuk bekerja sekaligus mengemban peran sebagai ibu rumah tangga yang mengatur segala pekerjaan rumah. Hal ini tercermin pada persentase perempuan

yang bekerja berstatus kawin mencapai 65,33% di perkotaan dan 73,88% di pedesaan (BPS, 2021).

Keuntungan menjadi ibu yang bekerja yaitu dapat membantu perekonomian keluarga, dapat membentuk hubungan yang lebih setara dengan suami, meningkatkan rasa harga diri serta kesempatan untuk mengambil keputusan dalam keluarga (Santrock, dalam Apsaryanthi & Lestari, 2017), dapat memanfaatkan keterampilan atau pendidikan yang dimiliki, serta dapat mengaktualisasikan diri (Syah & Hidir, 2004). Namun, keadaan ini juga dapat memunculkan tantangan tersendiri bagi ibu karena menjalani peran keluarga dan peran karir secara bersamaan (Sahrah, 2014). Ditambah lagi bidang pekerjaan ibu yang diemban ialah bidang pekerjaan formal, karena bidang pekerjaan ini lebih terikat pada peraturan mengenai jam kerja, penugasan ataupun target penyelesaian pekerjaan (Dwiyanti & Rahardjo, 2016) yang dapat memicu adanya konflik peran pada ibu yang bekerja (Apperson dkk, dalam Dwiyanti & Rahardjo, 2016) yang cenderung dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu yang bekerja. Disatu sisi, ibu yang bekerja dapat mengaktualisasikan diri secara positif namun disisi lain ibu yang bekerja juga rentan mengalami stres dan konflik peran sehingga dapat menghambat pemenuhan kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan psikologis mengacu pada istilah gambaran kondisi kesehatan mental individu dilihat dari terpenuhinya kriteria fungsi psikologis yang positif. (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis melibatkan enam aspek, yang pertama adalah penerimaan diri (*self-acceptance*), yang mengacu pada kemampuan individu untuk mengevaluasi diri sendiri, memiliki pemahaman yang jelas tentang diri

sendiri, serta menerima dan menghargai kapasitas yang dimilikinya. Aspek yang kedua yaitu dapat membentuk hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*) sehingga dapat memunculkan empati dan kasih sayang serta mampu untuk mencintai dan membentuk persahabatan. Aspek ketiga yaitu adanya kemandirian (*autonomy*) dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Aspek keempat yaitu mampu mengontrol lingkungan eksternal (*environmental mastery*). Aspek kelima yaitu individu yang memiliki keyakinan mengenai tujuan atau arah dalam hidup (*purpose in life*). Dan aspek yang keenam yaitu adanya keinginan untuk terus mengembangkan potensi diri (*personal growth*). Individu dapat dikatakan sejahtera secara psikologis apabila telah memenuhi keenam aspek kesejahteraan psikologis tersebut.

Berdasarkan teori perkembangan, wanita yang menikah biasanya berada pada masa dewasa awal yang mencakup rentang usia 21 hingga 40 tahun (Ajhuri, 2019). Pada fase ini, tugas perkembangan individu adalah memiliki pasangan dan beradaptasi dan belajar hidup bersama. Selain itu, individu juga mulai membentuk keluarga dengan pasangan dan menghadapi tanggung jawab orang tua terhadap anaknya. Selain itu, fase ini juga terkait dengan pembelajaran tentang pola asuh, pengelolaan rumah tangga, dan mulai bekerja atau berkarier, memenuhi tanggungan sebagai warga negara, dan mengikuti kegiatan sosial atau perkumpulan yang dapat memperluas jaringan sosialnya (Ajhuri, 2019). Selain tugas-tugas tersebut, seorang ibu dalam keluarga memiliki peran yang cukup penting yang menjadi sebuah tuntutan tersendiri bagi ibu. Peran tersebut ada lima, yaitu yang pertama sebagai manajer, yang dituntut untuk mengatur segala urusan dalam rumah tangga misalnya

mengatur rumah agar terasa nyaman ditempati. Sedangkan peran yang kedua yaitu sebagai akuntan yang mengatur tentang pengelolaan keuangan keluarga sehingga segala kebutuhan rumah tangga dapat terpenuhi. Peran ketiga seorang ibu yaitu sebagai perawat yang selalu siap siaga dalam menjaga kesehatan keluarga. Peran keempat yaitu sebagai koki yang harus mampu menyajikan makanan yang sehat bagi keluarga. Peran yang kelima yaitu menjadi seorang guru yang dapat senantiasa mendidik dan mengajar anak di rumah (Manurung dkk, 2022). Bahkan secara alamiah, tuntutan akan pemeliharaan anak dikatakan lebih kuat pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki, karena perempuan secara kodrati mengandung dan melahirkan seorang anak (Sahrah, 2014). Pemaparan peran-peran ibu di atas menunjukkan bahwa ibu memegang berbagai peran yang esensial dalam keluarga (Manurung dkk, 2022). Peran dan tanggung jawab yang diemban tersebut menunjukkan bahwa pentingnya menjaga kesehatan fisik maupun mental pada ibu terlebih lagi pada ibu yang bekerja.

Dengan adanya peran dan tanggung jawab tersebut, seorang ibu yang bekerja dapat belajar dalam menjalankan peran ganda yang kemudian dapat mempengaruhi tingkat pertumbuhan pribadi dan kemampuannya untuk mengatasi berbagai situasi atau tugas, serta kemampuannya untuk mengontrol lingkungannya. Menurut Syah & Hidir (2004) selain dapat membantu perekonomian keluarga, ibu yang bekerja juga dapat memanfaatkan keterampilan atau pendidikan yang dimiliki, serta dapat mengaktualisasikan dirinya secara positif. Perempuan yang bekerja dapat mengekspresikan diri secara kreatif dan produktif dengan bekerja, sehingga mendatangkan kebanggaan terhadap diri sendiri, terlebih lagi usahanya dihargai

dan mendapat respon yang positif (Junita, 2011). Perempuan yang sudah bekerja akan memiliki pola pikir yang lebih terbuka sehingga memiliki ruang lingkup yang lebih luas, serta memiliki wawasan yang dinamis, dan lebih energik. Manfaat positif tersebut akan dirasakan juga oleh ibu yang bekerja, dimana dengan bekerja ibu dapat meningkatkan kualitas dirinya secara positif. Idealnya, ibu yang bekerja memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi agar dapat mengatur dan menangani tuntutan pekerjaannya di rumah dan di tempat bekerja dengan baik dan optimal. Dengan memiliki kesejahteraan psikologis, kecemasan yang dirasakan oleh ibu yang bekerja dapat berkurang (Manurung dkk, 2022) dan sebaliknya dapat meningkatkan keyakinannya dalam mengasuh dan mendidik anak sehingga akan meningkatkan perkembangan positif pada anak (Apsaryanthi & Lestari, 2017). Ibu yang menunjukkan kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menjadi model peran yang positif bagi anak-anak, mengajarkan mereka cara menghadapi tantangan dan merawat kesejahteraan diri sehingga dapat mempengaruhi perkembangan pada anak.

Namun pada kenyataannya, ibu yang bekerja sangat mungkin memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal tersebut dikarenakan oleh dua tuntutan peran yang dijalankan sekaligus yang dapat memicu adanya stres dan konflik yang dialami ibu yang bekerja (Lavee dkk, dalam Eva, Pramudita, Andayani, 2021). Dari segi keluarga, perempuan dihadapkan pada tuntutan untuk memberikan perhatian lebih kepada anak, suami dan orang tua (Sahrah, 2014), sedangkan dari segi karir, perempuan dituntut untuk dapat menyelesaikan pekerjaannya di tempat kerja (Junita, 2011). Tuntutan dari peran-peran tersebut

dapat memungkinkan timbulnya ketegangan yang dapat memicu kelelahan fisik dan emosi yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan dari ibu bekerja (Sitorus, 2020) serta meningkatkan kemungkinan untuk merasakan stres yang juga akan berpengaruh pada rendahnya kesejahteraan psikologis (Lavee dkk, dalam Eva, Pramudita, Andayani, 2021). Bahkan disebutkan bahwa peran sebagai pekerja dipandang sebagai *katalisator* yang paling mungkin mempengaruhi tekanan psikologis dan gangguan kesehatan pada perempuan (Rout, Cooper, & Kerslake, 1997). Studi oleh Kadale, Pandey, dan Raje (2018), menemukan bahwa terlepas dari dukungan keluarga untuk mengasuh anak, sebagian besar ibu pekerja profesional mengalami stres. Kadale, Pandey, dan Raje mendapatkan data bahwa hampir semua subjek penelitiannya (96,38%) mengalami stres sesuai dengan skala stres yang dirasakan. Data tersebut menunjukkan 63,04% wanita mengalami stres yang dirasakan sedang hingga berat.

Hasil ini kemudian diperkuat dengan hasil studi awal peneliti yang dilakukan dengan wawancara pada lima ibu yang bekerja sebagai PNS di salah satu instansi pelayanan di Sleman pada 31 Maret 2023. Subjek yang berpartisipasi pada studi awal ini adalah ibu yang sudah memiliki anak serta masih bersuami. Dari hasil wawancara tersebut, didapatkan bahwa subjek kurang mengenali diri dan potensi yang dimiliki, merasa kurang puas akan hidup yang dijalani, serta memiliki penerimaan akan kekurangan diri sehingga dapat mengindikasikan penerimaan diri (*self acceptance*) yang rendah. Dari hasil wawancara juga didapatkan bahwa ibu yang bekerja hanya dekat dengan keluarga terutama dengan suami, hal ini dikarenakan oleh banyaknya waktu yang digunakan untuk bekerja, sehingga ketika

ada waktu luang, ibu yang bekerja akan memilih untuk menghabiskan waktunya dengan keluarga. Subjek mengurangi menghabiskan waktu di luar rumah selain karena sedikitnya waktu yang dimiliki oleh ibu yang bekerja, juga dikarenakan oleh pendapat subjek yang menyatakan bahwa semakin bertambah usia, maka *circle* pertemanan juga semakin mengecil dan kebutuhan untuk bersosial juga semakin sedikit. Hal tersebut dapat mengindikasikan rendahnya aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*) pada ibu yang bekerja.

Waktu yang dihabiskan di tempat bekerja lebih banyak dibandingkan dengan waktu efektif yang dihabiskan di rumah. Oleh karena itu, kecenderungan ibu yang bekerja merasa kewalahan akan lebih tinggi, sehingga memilih untuk menggunakan jasa asisten rumah tangga, meminta bantuan orangtua, atau bahkan keduanya. Hal ini dapat mengindikasikan kurangnya aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), selain juga rendahnya aspek kemandirian (*autonomy*). Dari wawancara juga didapatkan bahwa terdapat subjek yang bingung mendeskripsikan makna dari kehidupan yang dijalannya. Jawaban subjek yang tergolong sangat singkat dan terlalu sederhana terhadap pemaknaan hidup dapat menjadi pertanda kurangnya aspek tujuan hidup (*purpose in life*). Kurangnya usaha subjek untuk mengaktualisasikan diri dapat mengindikasikan rendahnya aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Berlandaskan pada hasil wawancara tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa kurangnya mengenali diri dan menerima kekurangan, kurangnya kemampuan untuk mengontrol waktu dan situasi, kurangnya kedekatan dengan orang lain, mengandalkan orang lain, kurangnya tujuan hidup dan pemaknaan hidup, dan kurangnya usaha untuk

mengaktualisasikan diri dapat menyebabkan terhambatnya pembentukan fungsi psikologi positif dalam diri ibu yang bekerja yang dapat menjadi ciri-ciri rendahnya kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, didapatkan bahwa dengan bekerja ibu mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tanggungan-tanggungan baik di rumah maupun di tempat bekerja. Apabila ibu tidak mampu mengatasi tuntutan dan tekanan pekerjaan tersebut, maka akan dapat menyebabkan kelelahan, emosi tidak stabil, serta perasaan bersalah pada ibu (Hansen & Cramer, dalam Anggarwati & Thamrin, 2019), yang kemudian dapat memicu adanya stres pada ibu yang bekerja (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Stres yang dialami ibu dalam mengasuh akan mempengaruhi perilaku pengasuhannya (Hairina & Fadhila, 2019), entah itu berpengaruh pada munculnya kata-kata yang kasar, sikap yang cenderung keras, abai terhadap anak, atau bahkan melampiaskan emosi negatif dengan cara menghukum anak (Gina & Fitriani, 2020). Dampak negatif stres dapat menghambat perkembangan diri seseorang dan menimbulkan perasaan tidak berdaya sehingga berakibat pada penerimaan keadaan diri secara apa adanya tanpa melakukan upaya untuk mengembangkan diri (Mawarpury, 2013). Meningkatnya stres psikososial di lingkungan kerja juga dapat mempengaruhi keseimbangan hidup seseorang dan dapat menurunkan tingkat kesejahteraan diri (Winefield dkk, 2012, dalam Arfianto, Mustikasari, Wardani, 2020).

Menurut Schmutte dan Ryff (dalam Akbar, 2016) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, antara lain kepribadian, lingkungan kerja, serta kesehatan dan fungsi fisik. Sedangkan menurut Prabowo

(2016), faktor-faktornya yaitu usia, jenis kelamin, serta dukungan sosial. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agustang dkk (2021), didapatkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu yaitu diantaranya pengendalian lokus internal, yaitu kemampuan individu untuk menghargai dirinya secara positif sehingga cenderung membentuk sikap dan perilaku yang positif, kepercayaan diri yang tinggi yaitu kemampuan individu untuk menerima diri dengan baik, menyesuaikan diri dengan situasi dan kepercayaan akan keberhasilan, kemandirian, religiusitas, sosial ekonomi, perilaku prososial, harapan, persepsi perilaku diri, dan strategi koping. Hal ini didukung oleh Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh strategi koping.

Strategi koping adalah upaya baik dalam bentuk kognitif maupun perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan yang muncul dari hubungan antara dirinya dan lingkungan (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi koping bertujuan untuk mengatasi gangguan-gangguan yang dianggap diluar batas individu. Selama ini, studi tentang stres dan strategi koping berfokus pada individu dan peran dukungan pasangan dalam mengurangi stres tanpa mempertimbangkan proses pengaruh timbal balik dalam konteks relasional (Lazarus & Folkman, 1984). Namun, seiring berjalannya waktu, pandangan ini kemudian mengalami perubahan yang lebih sistemik, yaitu *stressor* yang mempengaruhi kedua anggota pasangan dapat menyebar ke dalam hubungan dan dapat mempengaruhi anggota pasangan. Bodenmann (1997) berpendapat bahwa stres yang tidak terselesaikan atau ditangani secara tidak efektif dari satu pasangan dapat mempengaruhi yang lain. Untuk itu,

stres pada pasangan tidak lagi dilihat sebagai fenomena individual melainkan urusan diadik (pasangan). Stres tidak lagi ditekankan pada timbal balik pengalaman stres pasangan tetapi juga pada proses koping dalam konteks relasional, dimana pasangan selain merespons stresnya sendiri juga merespons stres pasangannya. Tanggapan koping pasangan terhadap stres satu sama lain akibat keadaan di luar hubungan biasanya disebut sebagai koping diadik (Falconier & Khun, 2019). Dalam konteks kesehatan, koping diadik tampak lebih penting pada wanita dibandingkan pria, karena variabel koping diadik menjelaskan lebih dari dua kali lipat varian pada wanita dibandingkan dengan pria (Bodenmann, Meuwly, Kayser, 2011). Koping diadik dapat membantu ibu mengatasi stres dengan cara yang lebih positif dan efektif. Dukungan dari pasangan juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu secara keseluruhan.

Koping diadik merupakan proses koping yang melibatkan komunikasi stres satu sama lain serta tanggapan untuk mengatasi stres (Falconier dkk, 2015). Koping diadik juga dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana sinyal stres dari satu pasangan dan reaksi koping dari pasangan lain terhadap sinyal-sinyal ini baik verbal maupun nonverbal (Bodenmann, 1997). Jadi dapat disimpulkan bahwa koping diadik adalah strategi atau respon dari kedua anggota pasangan terhadap stimulus stres guna menguntungkan hubungan dan menyeimbangkan *well being*. Aspek-aspek dari koping diadik menurut Bodenmann (2005) yaitu yang pertama cara mengkomunikasikan kondisi stres yang dialami oleh pasangan (*stress communication*). Kemudian aspek yang kedua adalah bantuan pasangan dalam mengatasi masalah (*supportive dyadic coping*). Aspek ketiga yaitu pasangan secara

bersama-sama berpartisipasi dalam proses koping (*common dyadic coping*). Aspek keempat yaitu bantuan dengan mengambil alih tugas pasangan untuk mengurangi stres pasangannya (*delegated dyadic coping*). Aspek kelima adalah *negative dyadic coping* yang terdiri dari *hostile dyadic coping* (menghina, menjauhkan, mengejek atau sarkas secara nonverbal), *ambivalen dyadic coping* (enggan memberikan dukungan), dan *superficial dyadic coping* (dukungan yang tidak tulus).

Stres yang dialami oleh ibu yang bekerja akan dapat berpengaruh pada rendahnya kesejahteraan psikologis (Lavee dkk, dalam Eva, Pramudita, Andayani, 2021), dan dapat mempengaruhi pasangan apabila tidak teratasi dengan baik (Bodenmann, 1997). Oleh karena itu stres yang dialami oleh ibu yang bekerja dilihat sebagai urusan diadik (pasangan), dimana hal ini tidak hanya terkait pada timbal balik pengalaman stres tapi juga terkait dengan proses koping bersama atau yang biasa disebut dengan koping diadik. Ketika ibu yang bekerja mendapatkan *supportive dyadic coping* dari pasangannya, yakni dengan diberi dukungan, empati, dan diberikan keyakinan, maka secara perlahan ibu akan mempercayai sumber daya dukungan dalam hubungan pernikahannya (Bodenmann, 1997) yang juga dapat meningkatkan kedekatan ibu yang bekerja dengan suaminya. Selain itu, *supportive dyadic coping* juga dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi ibu yang bekerja yang erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis individu (Ryff, 1989; Arfianto, Mustikasari, Wardani, 2020) terutama pada ibu yang bekerja (Kosasih & Rahmawati, 2022; Yosita, Wismanto, Yudiati, 2022).

Selain itu, ketika pasangan terlibat dalam *common dyadic coping*, yaitu menghadapi *stressor* bersama yang secara langsung atau tidak langsung

menyangkut kedua pasangan, merencanakan bersama, dan mengelola emosi secara bersama sebagai satu tim (Cutrona, 2018). *Common dyadic coping* memiliki hubungan negatif dengan stres kerja baik bagi ibu maupun suami (Fallahchai, Fallahi, & Randall, 2019). Ketika salah satu pasangan, atau keduanya, menghadapi *stressor* yang signifikan, dan melakukan *common dyadic coping*, maka akan dapat membantu pasangan dalam mengatasi stres (Vedes dkk, dalam Fallahchai, Fallahi, & Randall, 2019). Sejalan dengan hal itu juga, penerapan *delegate dyadic coping*, yaitu dengan mengambil alih tugas pasangannya misalnya membantu berbelanja atau memasak dapat mengurangi stres pasangan (Bodenmann, 1997). Ketika ibu yang bekerja beraktivitas bersama-sama, mengelola dan memecahkan masalah, berbagi perasaan, dan menghabiskan waktu bersama dengan pasangannya, maka rasa kebersamaan yang dirasakan oleh ibu meningkat (Bodenmann, 1997). Selain itu, dengan adanya dukungan dari pasangan, kepercayaan diri individu untuk menghadapi stres akan meningkat, dan hal inilah juga yang dapat meningkatkan kepuasan dalam pernikahan (Levesque dkk, dalam Nurnaningsih, 2018). Tingkat coping diadik yang tinggi dapat membuat kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah bersama menjadi baik sehingga stres yang dirasakan oleh kedua pasangan menjadi rendah (Nurnaningsih, 2018). Sumber daya manajemen stres dalam coping diadik dari kedua pasangan digunakan untuk mempertahankan atau memulihkan keadaan *homeostasis* diantara kedua pasangan sebagai individu, karena kesejahteraan dan kepuasan pasangan dianggap sangat tergantung pada kesejahteraan dan kepuasan pasangannya serta integrasi sosial dalam lingkungan sosialnya (Bodenmann, 1997). Bahkan tidak hanya itu, coping diadik juga dapat

meningkatkan kepuasan hidup secara umum dan merubah kesehatan fisik serta kesejahteraan psikologis ke arah yang lebih baik (Bodenmann, 1997).

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini berdasarkan penjelasan latar belakang di atas adalah “Apakah ada hubungan antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan dari penelitian ini diantaranya:

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan referensi serta sumbangan ilmu pengetahuan pada ilmu psikologi positif terutama kesejahteraan psikologis dan strategi koping pasangan atau yang bisa disebut dengan koping diadik pada ibu yang bekerja.

b. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta pengetahuan bagi masyarakat terutama pada ibu yang bekerja tentang hubungan koping stres (koping diadik) dengan kesejahteraan psikologis.