

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Ibu dianggap sebagai peran yang paling penting dibanding peran lainnya. Tanggung jawab ibu dalam mengasuh dan membentuk kepribadian anak lebih besar dari pada ayah (Hasyimi, 2004). Ibu yang ideal adalah ibu yang berhasil mendidik anak-anaknya, mampu membaca karakter anak, dan permasalahan-permasalahan yang dihadapi anak-anaknya. Ibu bisa menjadi tempat bersandar bagi anak-anaknya dan menjadi pusat pendidikan dan panutan bagi anak sehingga anak menjadi merasa nyaman dengan ibu (Abdullah, 2005).

Dengan perkembangan zaman yang semakin modern wanita tidak hanya berperan sebagai ibu yang hanya menjadi ibu rumah tangga saja tetapi wanita juga mempunyai peran sebagai wanita karir atau ibu yang bekerja. Ibu yang bekerja adalah ibu yang bekerja diluar rumah untuk mendapatkan penghasilan dikarenakan tuntutan ekonomi rumah tangga dimana banyaknya kebutuhan sehari-hari yang harus di penuhi dan membesarkan dan mengurus anak dirumah (Mufidah, 2009).

Hasil penelitian Dwijayanti (2001) menunjukkan bahwa, pekerjaan-pekerjaan yang menuntut tanggung jawab bagi kehidupan manusia juga dapat mengakibatkan stress, dan diantara faktor-faktor yang membuat suatu pekerjaan itu *stressfull* adalah tuntutan kerja. Dalam dunia kerja, ibu bekerja diuntut untuk

mengatur waktu antara pekerjaan dan rumah tangga karena hal tersebut merupakan salah satu kesulitan yang paling sering dihadapi oleh para ibu bekerja.

Masalah-masalah yang di hadapi oleh ibu bekerja dan ibu tidak bekerja beraneka ragam baik masalah individu atau masalah dengan lingkungan luar yang mana dapat memicu timbulnya stres dalam diri individu. Ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah yang ada pada ibu yang bekerja dan tidak bekerja akan menjadi suatu beban yang dirasakan. Ibu yang tidak dapat mengontrol dan mengelola tekanan-tekanan masalah yang di hadapinya akan menjadi beban yang dirasa ibu sehingga ibu menjadi stres.

Ibu bekerja dan Ibu tidak bekerja mempunyai peran yang sama yaitu mengurus rumah tangga dan peran ibu itu tidak dapat di hilangkan. Problematik yang di hadapi oleh ibu yang bekerja banyak sekali, sehingga bila individu tidak dapat mengelola keadaan diri individu maka individu menjadi stres.

Perubahan dan masalah psikologis dapat dialami oleh seorang wanita ketika menghadapi perubahan peran setelah menikah, seringkali menghadapi tantangan psikologis karena berbagai perubahan yang terjadi setelah menikah, termasuk perubahan dalam peran sebagai istri dan ibu rumah tangga, dan juga sebagai ibu yang bekerja (Kartajaya, 2002). Adanya perubahan peran tersebut bisa menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan pada seorang wanita.

Wanita mungkin merasa sulit menyesuaikan diri dengan tuntutan baru yang diberikan oleh peran-peran tersebut. Misalnya, mereka mungkin mengalami konflik antara keinginan untuk memberikan perhatian dan waktu yang cukup kepada

keluarga, sambil tetap menjaga karier dan pemenuhan kebutuhan pribadi. Selain itu, tanggung jawab ganda sebagai istri dan ibu, terutama bagi wanita yang juga bekerja, dapat meningkatkan tingkat stres dan menghadirkan tantangan dalam mengatur waktu dan energi dengan efektif.

Oleh karena itu, penting bagi wanita untuk memahami dan mengelola perubahan peran ini dengan baik untuk menjaga keseimbangan dan *subjective well being* pada ibu bekerja. Sangat penting untuk memberikan perhatian yang cukup terhadap *subjective well being* karyawan, pekerja, atau ibu yang bekerja dalam konteks organisasi. Hal ini disebabkan karena *subjective well being* ibu bekerja memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat stres yang mereka alami dan sumber daya yang mereka miliki.

Dengan fokus *subjective well being* yang diberikan pada karyawan, pekerja, atau ibu bekerja, dapat membantu mengurangi tingkat stres yang ibu bekerja rasakan dan pada gilirannya meningkatkan sumber daya yang tersedia di dalam organisasi (Mu & Aung, 2021). Dengan memperhatikan *subjective well being* ibu bekerja, seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, dan keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, dapat membantu mengurangi tingkat stres yang mereka alami.

Selain itu, melibatkan aspek *subjective well being* dalam konteks organisasi juga dapat membantu meningkatkan sumber daya ibu bekerja seperti motivasi, kepuasan kerja, dan keterikatan terhadap pekerjaan. Dengan demikian, fokus pada *subjective well being* karyawan, pekerja, atau ibu bekerja dapat berkontribusi pada

penciptaan lingkungan kerja yang lebih sehat dan berdampak positif pada kinerja dan produktivitas organisasi secara keseluruhan.

Istilah *subjective well being* diperlukan untuk memiliki pemahaman tentang kekuatan dan kebajikan yang dimiliki dalam setiap individu. Kekuatan dan kebajikan ini adalah sifat-sifat positif yang membawa perasaan kebahagiaan dan kepuasan. (Psikologi et al., 2008). Individu yang mengalami *subjective well being* cenderung memiliki tingkat afek positif yang tinggi, seperti kegembiraan, kebahagiaan, dan kepuasan, sementara tingkat afek negatif mereka cenderung rendah, seperti rasa bersalah, kesedihan, kecemasan, kemarahan, depresi, dan rasa cemburu.

Aspek kognitif juga merupakan bagian penting dari *subjective well being* yang melibatkan penilaian individu terhadap kehidupannya dan evaluasi kepuasan hidup. Dalam hal ini, individu yang mengalami *subjective well being* akan menunjukkan dua dimensi atau aspek, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif (Diener, 2009). Hasil survei oleh Komnas Perempuan (2020), terlihat bahwa terjadi perubahan yang signifikan dalam dinamika rumah tangga di Indonesia.

Mayoritas responden dalam survei tersebut mengaku memiliki tanggung jawab dalam mengurus pekerjaan rumah tangga, dengan persentase perempuan mencapai 89% dan laki-laki sebesar 83,4%. Lebih lanjut, sebanyak 70% perempuan melaporkan bahwa beban pekerjaan rumah tangga ibu bekerja semakin bertambah banyak. Dalam hal ini, ibu yang bekerja lebih keras daripada laki-laki dalam menangani pekerjaan rumah tangga.

Hal ini dikuatkan dengan hasil wawancara tidak terstruktur yang dilakukan peneliti terhadap ibu yang bekerja yang berusia 25 tahun sampai 60 tahun yang bekerja di wilayah Yogyakarta terkait dengan *subjective well being* selama bulan Mei 2022 yang berjumlah 10 orang. Ibu yang diwawancarai peneliti yaitu I, M, dan E. Subjek pertama mengungkapkan terkadang muncul perasaan lelah dan dirinya belum merasa puas dengan apa yang subjek jalani saat ini sebagai ibu bekerja dan ibu rumah tangga.

Subjek kedua mengungkapkan bahwa dirinya sulit membagi waktu antara pekerjaan rumah dan pekerjaan diluar rumah dan terkadang subjek merasa lelah dengan keadaannya akan tetapi subjek merasa bahagia karena ada pemasukan bulanan untuk mencukupi kebutuhan keluarganya. Subjek ketiga mengungkapkan bahwa terkadang subjek merasa sedih karena tidak bisa membagi waktu dan perhatian dengan keluarganya dan merasa tertekan ditempat kerjanya karena harus berhadapan dengan berbagai karakter rekan kerjanya sehingga terkadang ada perbedaan pendapat yang membuat subjek merasa kesal dan marah yang akhirnya dilampiaskan kepada keluarga dirumah.

Dari hasil wawancara tersebut didapatkan bahwa 3 dari 10 ibu yang bekerja mengalami stres karena banyaknya tuntutan di tempat kerja dan beban pekerjaan didalam rumah dan sulitnya membagi waktu antara pekerjaan rumah dan pekerjaan di luar rumah dan hal ini membuat cemas dan khawatir akan pekerjaan. Ibu juga merasa sedih karena tidak bisa memberikan waktu sepenuhnya untuk mendampingi anak-anak mereka serta tekanan di tempat kerja dan pekerjaan yang menumpuk terkadang membuat ibu merasa frustrasi dan tertekan sehingga ibu menjadi kesal

dan marah yang nantinya akan dilampiaskan pada anggota keluarga seperti suami dan anak namun ibu bekerja juga merasa bahagia ketika mendapatkan pemasukan tambahan untuk keluarga.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* pada ibu yang bekerja mengalami masalah yakni ditandai dengan afek positif seperti menunjukkan rasa bangga ketika dapat memberi waktu serta mendampingi anak dan suami, dan bahagia ketika mendapatkan pemasukan tambahan bagi keluarga. Sedangkan afek negatif seperti mengalami rasa lelah, rasa tertekan, rasa kesal, rasa marah.

Perilaku subjek yang menunjukkan afek negatif tersebut digambarkan dari bagaimana ibu mengalami rasa lelah ketika menjalani perannya sebagai ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja, serta sulitnya dalam membagi waktu keluarganya. Rasa tertekan dalam menjalani peran sebagai ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja. Rasa marah dan kesal yang dirasakan oleh subjek ketika berhadapan dengan berbagai macam karakter rekan kerja yang terkadang mempengaruhi emosi ditambah dengan keadaan lelah yang membuat emosi subjek menjadi negatif. Selanjutnya, pernyataan subjek menunjukkan bahwa tidak munculnya komponen kepuasan hidup. Hal tersebut terjadi karena subjek belum mengalami kehidupan atau peristiwa sesuai dengan yang diharapkan. Namun sebaliknya subjek masih belum mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik, seperti subjek masih kesulitan dalam membagi waktunya sebagai ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja, subjek juga mengalami masalah ketika dihadapkan dengan berbagai macam watak rekan kerja yang terkadang mempengaruhi emosi ditambah dengan

keadaan lelah yang membuat emosi subjek menjadi negatif seperti marah dan kecewa. Banyaknya afek negatif yang dialami dan kurangnya kepuasan hidup merupakan komponen rendahnya *subjective well being* pada ibu yang bekerja.

Harapannya subjek memiliki *subjective well being* yang tinggi, karena dengan memiliki *subjective well being* yang tinggi dapat berdampak pada kesehatan dan daya tahan tubuh seseorang. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman menyenangkan yang dirasakan, di mana orang yang merasa bahagia cenderung memiliki kesehatan yang lebih baik, jarang sakit, memiliki umur yang lebih panjang, dan mampu mengendalikan diri (Diener & Chan, 2011).

Selain itu, dampak positifnya adalah dengan memiliki lebih banyak waktu di rumah, ibu dapat lebih banyak menghabiskan waktu bersama anak-anak mereka selama masa pertumbuhan. Hal ini dapat memberikan dampak positif bagi ibu, karena mereka dapat memberikan bimbingan dan menjadi teladan yang baik bagi anak-anak mereka, sehingga menciptakan kepuasan pribadi bagi ibu (Luh et al., 2017). Di sisi lain, ketidakbahagiaan dan perasaan negatif yang terus-menerus juga dapat dirasakan oleh individu (Totuka, 2013).

Argyle,dkk (2000) faktor yang mempengaruhi *subjective well being* yaitu berpikir positif, relasi sosial yang positif, harga diri, lokus kontrol internal, ekstrasversi, *A sense of meaning and purpose to life* (Pemahaman tentang arti dan tujuan hidup). Berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan kebebasan. Berpikir positif dapat membantu seseorang mencari solusi hingga mendapatkannya, yang pada gilirannya meningkatkan keahlian, kepercayaan diri, dan kekuatan individu.

Selain itu, berpikir positif juga memiliki sifat pembebasan, karena dapat membebaskan seseorang dari pikiran negatif dan pengaruhnya terhadap kondisi fisik (Elfiky, 2012). Berpikir positif melibatkan sikap mental yang memasukkan pikiran, kata-kata, dan gambaran konstruktif yang mendukung perkembangan pikiran (Arifin 2011). Aspek-aspek berpikir positif meliputi harapan positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, dan penyesuaian diri yang realistis.

Dengan demikian, berpikir positif melibatkan mengembangkan pola pikir yang konstruktif dan menghadirkan aspek-aspek seperti harapan, pengakuan atas diri sendiri, sikap tanpa penilaian, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan realitas (Diener, 2009). Matthews (1986) menyatakan bahwa individu yang ingin hidup bahagia perlu membentuk pola pikir positif. Faktor kognitif individu merupakan salah satu determinan tingkat kebahagiaan Sheldon dan Lyubomirsky (2005).

Aspek psikologis yang penting dalam kehidupan manusia adalah cara berpikir (Irma & Raudatussalamah, 2018). *Subjective well being* yang tinggi dapat berdampak positif pada kesehatan dan daya tahan tubuh, karena orang yang bahagia cenderung lebih sehat, berumur panjang, dan mampu mengontrol diri (Diener & Chan, 2011). Selain itu, memiliki waktu lebih banyak di rumah dapat membantu ibu mendampingi anak dan menjadi contoh yang baik, memberikan kepuasan tersendiri (Luh et al., 2017).

Namun, rendahnya *subjective well being* dapat menyebabkan kecemasan, kemarahan, dan risiko depresi (Diener et al., 2015). Oleh karena itu, perhatian khusus terhadap *subjective well being* perlu dilakukan, dan pengembangan pribadi

perlu ditekankan agar tujuan dan keinginan dalam pekerjaan atau aktivitas dapat dicapai. Keuntungan dan kerugian yang dialami oleh ibu bekerja akan berdampak pada kebahagiaan atau *subjective well being* (Nurmei & Fransisca Anindya Mariesta Prabawati., 2020). Faktor *subjective well being* antara lain berpikir positif, relasi sosial yang positif, harga diri, lokus kontrol internal, ekstrasversi, *A sense of meaning and purpose to life* (Pemahaman tentang arti dan tujuan hidup).

Dari beberapa faktor tersebut penulis menitikberatkan faktor berpikir positif sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena berpikir positif merupakan faktor utama *subjective well being* dan mempunyai kontribusi yang besar pada ibu bekerja yaitu semakin tinggi berpikir positif ibu bekerja maka akan semakin tinggi pula *subjective well being* nya, begitu juga sebaliknya semakin tinggi *subjective well being* pada ibu bekerja maka semakin tinggi berpikir positifnya.

Subjective well being sangat bergantung pada bagaimana cara individu mengembangkan pikiran yang positif pada dirinya sehingga satu hal yang mempengaruhi *subjective well being* adalah berpikir positif (Diener, 2000). Berpikir positif yang tinggi cenderung menjadi pemicu tingginya *subjective well being* (Diener, 2000). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan terkait berpikir positif dengan *subjective well being* yaitu masih terbatas dan pada subjek yang berbeda. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara berpikir positif dengan *subjective well being* pada ibu yang bekerja.

Dengan harapan dari hasil penelitian dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi sehingga dapat disimpulkan bahwa

hubungan yang positif menandakan bahwa semakin tinggi berpikir positif pada ibu bekerja maka akan semakin tinggi pula *subjective well being*nya, begitu pula sebaliknya semakin tinggi *subjective well being* pada ibu bekerja maka semakin tinggi berpikir positifnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: apakah terdapat hubungan antara berpikir positif dengan *subjective well being* pada ibu yang bekerja?

B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan *subjective well being* pada ibu yang bekerja.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan sumbangan pengetahuan terutama di bidang ilmu psikologi industri dan organisasi serta psikologi kognitif, yang berkaitan dengan permasalahan *subjective well being* dan berpikir positif.

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya berpikir positif bagi ibu yang bekerja sehingga *subjective well being* meningkat.

