

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Pada umumnya, laki-laki dipandang sebagai pencari nafkah utama. Namun di era modern ini perempuan pun turut mengambil peran tersebut, hal tersebut menjadikan peran perempuan sangat krusial dalam keberlangsungan keluarga. Peran perempuan tidak hanya terbatas pada mengurus rumah dan keluarga. Banyak perempuan yang juga bekerja di luar rumah dan mengembangkan diri dalam dunia kerja sebagai wanita karier. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan sekarang memiliki kesempatan lebih luas untuk berperan di dalam keluarga sekaligus berkontribusi di bidang profesional (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Menurut Matlin (1987) menyebut ibu bekerja dengan istilah *working mother*, dimana hal tersebut menggambarkan dua kelompok perempuan yaitu perempuan yang bekerja di luar rumah dan mendapatkan penghasilan, serta perempuan yang bekerja di ranah domestik tanpa upah. Secara lebih khusus Matlin (1987) membedakan perempuan yang benar-benar bekerja di luar rumah dan menerima bayaran atas pekerjaannya sebagai *employed women*.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2024, presentase tenaga kerja formal perempuan sebanyak 36,32%, jumlah tersebut naik sebesar 0,57% dari tahun sebelumnya dengan jumlah 35,75%. Pada masa kini, masyarakat Indonesia memandang bahwa peran perempuan tidak dapat dipisahkan dari posisi mereka

dalam keluarga. Dahulu, perempuan umumnya memiliki peran tradisional sebagai pengasuh dan penjaga keluarga. Namun, dalam perkembangan zaman banyak perempuan juga mengambil peran modern sebagai individu yang bekerja di ranah publik (Utari, 2020).

Peran ibu dalam keluarga memiliki posisi yang sangat penting, ibu memiliki peran strategis dalam pengelola rumah tangga yang mengatur berbagai kebutuhan keluarga, mulai dari pengasuhan, pendidikan anak, hingga kesejahteraan anggota keluarga secara keseluruhan. Ibu biasanya menjadi pengasuh yang paling penting bagi anak, meskipun pengasuhan juga melibatkan anggota keluarga lainnya (Sear, 2015), hal tersebut menjadikan keterlibatan ibu menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan optimal tidaknya tumbuh kembang anak.

Hal ini sejalan dengan teori kelekatan yang dikemukakan oleh John Bowlby, John Bowlby menjelaskan bahwa hubungan emosional yang responsif dan konsisten antara anak dan pengasuh utama berkaitan dengan terbentuknya kelekatan aman (*secure attachment*). Kelekatan yang aman memberikan rasa aman (*sense of security*) bagi anak untuk mengeksplorasi lingkungannya serta membentuk *internal working model* mengenai diri dan orang lain. Model ini berkaitan dengan perkembangan sosial dan emosional anak, termasuk kepercayaan diri dan kemampuan dalam menjalin hubungan dengan orang lain (Bowlby, 1988).

Mengingat peran ibu sangat penting dalam perkembangan anak, keberadaan ibu yang bekerja sering kali mendapat penilaian negatif. Ibu bekerja sering dianggap sebagai sosok yang mementingkan diri sendiri karena dinilai lebih

memilih pengembangan diri atau kepentingan duniawi daripada fokus mengasuh anaknya (Limilia & Prasanti, 2016). Vinokur et al. (1999) menjelaskan seorang perempuan profesional yang telah menikah, meskipun memiliki jenjang karier yang setara dengan suaminya, tetapi tetap harus menghadapi pembagian peran tradisional yang tidak seimbang, terutama dalam tanggung jawab mengasuh anak dan mengerjakan pekerjaan rumah sehari-hari.

Somashekher (2018) mengemukakan bahwa ibu bekerja sering kali menghadapi dua tuntutan peran yang saling bertolak belakang. Di satu sisi, ibu bekerja diharapkan menunjukkan komitmen, dinamika, daya saing, visi yang jelas, serta profesionalisme dalam pekerjaan. Namun pada saat yang sama, ibu bekerja juga dituntut untuk tetap menjadi figur yang penuh kasih, lembut, peka, mudah menyesuaikan diri, dan tidak bersikap keras terhadap anak-anaknya. Pertentangan antara tuntutan peran di tempat kerja dan peran dalam keluarga dapat menimbulkan tekanan serta ketegangan psikologis bagi ibu bekerja. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan stres dan gangguan kesehatan, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan efektivitas dalam kedua peran tersebut (Somashekher, 2018).

Menurut Rosiana (2007) terdapat tiga faktor utama yang menyebabkan munculnya berbagai persoalan pada ibu bekerja. Faktor pertama adalah faktor internal, yaitu hal-hal yang bersumber dari diri ibu sendiri, seperti munculnya perasaan harus ikut menopang ekonomi keluarga. Kedua adalah faktor eksternal, yakni tekanan atau tuntutan yang berasal dari lingkungan di luar diri ibu. Ketiga adalah faktor relasional yang muncul karena waktu yang dapat diberikan kepada

anak maupun pasangan menjadi sangat terbatas akibat tersita oleh pekerjaan. Ketiga faktor tersebut secara keseluruhan membuat ibu bekerja sulit menjalankan perannya secara maksimal. Menurut Widyastuti dan Wodowati (2020), ibu yang bekerja sering mengalami kesulitan dalam memisahkan tugas-tugas yang bersifat kewajiban dengan tujuan pribadi yang ingin dicapai. Kondisi tersebut membuat para ibu tidak memiliki waktu yang memadai untuk kebutuhan diri sendiri.

Seorang ibu memiliki peran mengelola urusan rumah tangga yang tidak dapat dilepaskan dari dirinya. Namun, peran tersebut dapat menjadi sumber tekanan ketika seorang ibu juga bekerja di luar rumah. Secara umum dalam masyarakat ibu memiliki tanggung jawab dalam mengelola urusan rumah tangga. Namun, tugas tersebut dapat menjadi beban tambahan ketika seorang ibu juga bekerja dan tidak mampu mengatasi masalah yang muncul. Misalnya, ketika pekerjaan kantor belum selesai dan harus dibawa pulang, sementara pekerjaan rumah tangga juga masih menumpuk, kondisi ini dapat meningkatkan tekanan yang dirasakan ibu bekerja, sehingga emosi yang muncul di satu ranah kehidupan berpotensi terbawa ke ranah lainnya, baik dari pekerjaan ke rumah maupun sebaliknya (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Ketika persoalan dari rumah terbawa ke lingkungan kerja, hal ini dapat menurunkan kinerja ibu bekerja. Dampak yang muncul antara lain mudah merasa lelah, berkurangnya kemampuan berkonsentrasi, serta hilangnya semangat dalam bekerja (Ariana & Riana, 2016).

Selain itu, ibu bekerja juga harus rela mengurangi waktu bersama keluarga dan anak dikarenakan sebagian besar perhatian dan energi telah tercurahkan pada

tuntutan pekerjaan (Roboth, 2015). Individu yang menjalani tuntutan peran kerja dan kehidupan personal yang tinggi menghadapi tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis (Pitoyo & Handayani, 2022). Individu yang gagal menemukan makna hidup dapat mengalami kehampaan eksistensial yang berpotensi memunculkan neurosis noogenik serta kecenderungan pada pola kepribadian yang bersifat totaliter (Frankl, 2017)

Pada tanggal 28 November 2025, peneliti melakukan wawancara terhadap tiga ibu bekerja. Responden pertama, ibu A berusia 31 tahun dan memiliki satu anak. Ibu A menyatakan bahwa dirinya telah menemukan kebermaknaan hidupnya. Ibu A mengungkapkan bahwa perannya sebagai tulang punggung keluarga memberikan tujuan hidup dan rasa bahagia baginya. Hal tersebut terlihat dari pernyataan sebagai berikut

*“Aku sudah menemukan tujuan hidupku, karena aku sebagai tulang punggung keluarga bagi orang tuaku dan adik-adikku. Saat aku bisa memenuhi kebutuhan mereka dan kebutuhan anakku, aku merasa bahagia dan itu sudah cukup buat aku”.*

Responden ketiga, ibu B berusia 37 tahun dengan tiga anak. Ibu B menyatakan bahwa dirinya sedang berada dalam proses pemenuhan kebermaknaan hidupnya. Ibu B merasa bahwa hidupnya menjadi bermakna ketika dapat memberi manfaat bagi orang lain maupun ketika melihat perkembangan anak-anaknya. Hal ini tergambar dari pernyataan sebagai berikut.

*“Menurutku hidupku bermakna kalau aku bisa bermanfaat bagi orang lain. Salah satu contohnya, dengan aku membuka lapangan pekerjaan, itu membuat aku lebih bermakna. Selain itu, ketika melihat anak-anakku bertumbuh, itu menjadi salah satu pencapaian dalam diriku juga”*

Responden kedua, ibu C berusia 31 tahun dengan satu anak, menyampaikan bahwa dirinya belum merasa menemukan kebermaknaan hidupnya. Ibu C masih belum memahami konsep kebermaknaan hidup yang sesungguhnya. Ibu C menjelaskan sebagai berikut.

*“Kalau kebermaknaan hidup, aku belum nemuin sih, soalnya kalau membahagiakan anak atau keluarga menurutku itu kewajiban, bukan tujuan hidup. Aku sebenarnya bingung apa itu kebermaknaan hidup? tujuan hidup itu apa sih sebenarnya? Soalnya kita manusia pasti berkembang, pasti banyak tujuan yang ingin kita capai, tapi apakah tujuan-tujuan itu berarti kita memenuhi kebermaknaan hidup kita? Dan kepuasan hidup seperti apa yang dianggap kita sudah menemukan kebermaknaan hidup”*

Responden ke empat ibu D berusia 34 tahun yang sudah memiliki dua orang anak. Ibu D merasa belum menemukan kebermaknaan hidup didalam dirinya dikarenakan ibu D belum memahami makna kebermaknaan hidup yang sesungguhnya, ibu D merasa dengan memenuhi tanggung jawabnya didalam keluarga bukan berarti dirinya sudah menemukan makna dalam hidupnya. Hal tersebut ditunjukkan dalam pernyataan sebagai berikut

*“Aku berusaha memberikan yang terbaik untuk keluargaku, tapi menurutku hal tersebut bukan berarti bagian dalam kebermaknaan hidup, menurutku hal tersebut bentuk kewajibanku sebagai seorang ibu dan istri. Selain itu kalau aku bisa membantu orang lain pasti ada rasa kepuasan tersendiri, tapi apakah itu yang dinamakan hidup bermakna ? soalnya aku membantu orang juga bukan yang terlalu gimana-gimana kali, aku masih merasa banyak kurangnya”*

Responden ke lima E berusia 33 tahun yang sudah memiliki satu orang anak. Ibu E belum menemukan kebermaknaan hidup didalam dirinya, hal tersebut tergambar dalam pernyataannya sebagai berikut

*“Untuk kebermaknaan hidup belum banget sih, sebagai istri belum bisa jadi istri yang baik, sebagai ibu belum bisa jadi ibu yang baik, dalam bermasyarakat juga belum terlalu bermanfaat bagi orang lain, cita-citaku*

*juga masih belum tercapai, jadi kayaknya masih jauh sih dalam menemukan kebermaknaan hidup”*

Berdasarkan lima responden diatas, terlihat adanya perbedaan tingkat pencapaian kebermaknaan hidup. Ibu A merupakan responden yang sudah menemukan kebermaknaan hidupnya. Ibu A merasakan bahwa perannya sebagai tulang punggung keluarga memberi tujuan, arah, serta kebahagiaan dalam hidupnya. Sementara itu, Ibu B berada pada tahap proses menuju kebermaknaan hidup. Ibu B mulai memahami bahwa hidupnya terasa bermakna ketika dapat memberi manfaat bagi orang lain dan menyaksikan perkembangan anak-anaknya, meskipun ibu B merasa pencarian makna itu masih terus berjalan.

Di sisi lain, ibu C, ibu D, dan ibu E belum menemukan kebermaknaan hidup dalam dirinya. Ketiganya menunjukkan kebingungan terkait konsep kebermaknaan hidup, serta merasa bahwa apa yang dilakukan dalam memenuhi kewajiban keluarga maupun membantu orang lain belum cukup untuk disebut sebagai kebermaknaan hidup. Ketiga responden masih merasa kontribusinya kurang, perannya belum ideal, dan belum mengetahui ukuran yang jelas mengenai kapan seseorang dapat dikatakan telah menemukan kebermaknaan hidup.

Ketika seseorang memiliki kebermaknaan hidup yang rendah, maka individu akan merasa hidupnya tidak berarti dan tidak memiliki makna (*meaningless*), tidak mempunyai tujuan hidup, apatis, hampa serta merasa bosan (Bastaman, 2007). Selain itu Frankl (2017) mengungkapkan saat individu memiliki kebermaknaan hidup tinggi maka akan terdapat persepsi positif terhadap dirinya sendiri dan kehidupan di masa mendatang, tercapainya tujuan yang sudah direncanakan,

menerima dengan lapang adanya kesulitan dalam hidupnya, adanya kepuasan hidup serta memiliki kesadaran diri.

Menurut Steger et al. (2006), kebermaknaan hidup memiliki peran yang sangat penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Ketika seseorang gagal menemukan atau mencapai makna dalam kehidupannya, kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan batin yang signifikan. Kebermaknaan hidup berfungsi sebagai arah dan tujuan yang memberi rasa berharga terhadap pengalaman sehari-hari, sehingga ketiadaannya dapat menimbulkan kebingungan, ketegangan emosional, dan perasaan kehilangan arah.

Sejalan dengan itu, Frankl (2017) menjelaskan bahwa individu yang tidak berupaya mencari dan menemukan makna dalam hidupnya akan cenderung mengalami keadaan yang ia sebut sebagai *existential vacuum* atau “kehampaan eksistensial”. Kondisi ini ditandai oleh perasaan kosong, tidak berdaya, tidak memiliki tujuan, serta kehilangan motivasi untuk menjalani hidup. Dalam situasi seperti ini, seseorang dapat merasakan ketiadaan makna atau *meaninglessness* yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pencarian kebermaknaan hidup bukan hanya sebuah kebutuhan psikologis, tetapi juga menjadi dasar penting untuk menjaga keseimbangan dan kebahagiaan dalam kehidupan manusia.

Menurut Bastaman (2007), kebermaknaan hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya.

Faktor internal mencakup pemahaman diri, yaitu kemampuan seseorang mengenali kondisi, potensi, serta keterbatasannya sehingga muncul dorongan untuk berkembang ke arah yang lebih baik. Selain itu, terdapat kebermaknaan hidup, yaitu nilai serta tujuan yang dianggap penting dan menjadi pedoman dalam bertindak, serta perubahan sikap, yaitu kemampuan mengalihkan respons negatif menjadi lebih positif ketika menghadapi kesulitan hidup. Keikatan diri juga termasuk faktor internal, berupa komitmen kuat untuk menjalankan nilai dan tujuan hidup secara konsisten.

Sementara itu, faktor eksternal mencakup kegiatan terarah, yaitu aktivitas yang dilakukan dengan dukungan lingkungan sosial untuk mengembangkan kemampuan dan mencapai tujuan, serta dukungan sosial, yakni bantuan emosional, informasional, maupun instrumental dari orang-orang terdekat yang memberikan rasa aman dan memperkuat individu dalam menjalani kehidupan bermakna. Dengan demikian, kebermaknaan hidup terbentuk melalui perpaduan antara kekuatan dari dalam diri dan dukungan dari luar diri individu.

Selain faktor internal dan eksternal, kebermaknaan hidup juga tidak terlepas dari konteks kehidupan individu. Hal ini sejalan dengan pandangan Bronfenbrenner (1979) yang menyatakan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan lingkungan, termasuk sistem yang lebih luas seperti nilai dan budaya masyarakat. Dengan demikian, pengalaman individu dalam lingkungan sosial dan budaya tertentu dapat membentuk cara individu dalam memahami dan memaknai kehidupannya.

Indonesia sebagai negara multikultural memiliki keragaman nilai dan norma sosial yang berbeda antar daerah. Budaya di Pulau Jawa dikenal menekankan harmoni dan keselarasan dalam kehidupan sosial. Hal ini tercermin dalam nilai-nilai seperti rukun dan sikap penerimaan (*nrimo*) yang berkembang dalam masyarakat Jawa. Penekanan terhadap harmoni sosial tersebut sejalan dengan gambaran budaya Jawa yang dijelaskan oleh Geertz (1961).

Selain itu, nilai dan norma budaya juga membentuk pembagian peran sosial dalam keluarga. Dalam masyarakat tradisional, perempuan sering kali memiliki peran yang lebih besar dalam ranah domestik dan pengasuhan. Hal ini sejalan dengan penjelasan Koentjaraningrat (2009) mengenai peran budaya dalam membentuk sistem nilai dan perilaku sosial masyarakat.

Selain itu, Pulau Jawa merupakan wilayah dengan kepadatan penduduk dan aktivitas ekonomi tertinggi di Indonesia, sehingga masyarakatnya menghadapi dinamika sosial dan tuntutan kehidupan yang lebih kompleks (BPS, 2023). Situasi ini dapat memengaruhi bagaimana individu, khususnya ibu yang memiliki peran ganda, dalam memaknai kehidupannya. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada ibu yang berdomisili di Pulau Jawa untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik dalam konteks sosial budaya yang relatif homogen.

Dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut, kebermaknaan hidup tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga membutuhkan dukungan dari lingkungan sosial di sekitarnya. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan membangun kebermaknaan hidup. Istilah dukungan sosial

merujuk pada berbagai bentuk bantuan yang diterima seseorang dari individu lain maupun lembaga, baik berupa rasa nyaman, apresiasi, perhatian, maupun pertolongan yang dapat membantu seseorang menghadapi situasi tertentu (Prasetyawati et al., 2019). Menurut Caltabiano et al. (2008), dukungan sosial merujuk pada bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, serta bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok sosial. Sumber dukungan ini dapat berasal dari pasangan, keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan masyarakat. Dukungan sosial membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial yang peduli terhadap dirinya.

Menurut Rosnaini et al. (2021), dukungan sosial dapat dibedakan menjadi lima bentuk utama. Pertama merupakan dukungan emosional, yaitu pemberian rasa empati, perhatian, dan kepedulian yang membantu seseorang merasa dipahami dan diterima. Kedua, dukungan informasional, berupa penyampaian nasehat, arahan, atau alternatif solusi yang dapat membantu individu mengambil keputusan dalam menghadapi masalah. Ketiga, dukungan instrumental yang mencakup bantuan nyata, baik berupa fasilitas, layanan, maupun bantuan finansial yang mempermudah seseorang mencapai tujuan. Keempat, dukungan penghargaan, yakni pemberian pengakuan positif, apresiasi, atau umpan balik yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memvalidasi usaha individu. Kelima, dukungan jaringan atau kelompok, yaitu adanya rasa kebersamaan dan solidaritas yang muncul dari interaksi dengan orang-orang yang memiliki pengalaman atau permasalahan serupa, sehingga individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi situasi yang sulit.

Adapun aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) yang pertama adalah dukungan emosional yang berupa empati, kepedulian, dan rasa aman sehingga individu merasa dicintai dan dihargai. Selanjutnya adalah dukungan instrumental yang berupa bantuan konkret seperti tenaga, fasilitas, atau materi yang membantu seseorang menjalani aktivitasnya. Selain itu adalah dukungan informasional yang mencakup saran, nasihat, atau pandangan yang membantu individu memahami situasi serta menyelesaikan masalah. Sementara itu, dukungan penghargaan diwujudkan melalui pujian, pengakuan, dan apresiasi yang dapat meningkatkan rasa percaya diri serta harga diri individu. Melalui keempat aspek tersebut, dukungan sosial berperan penting dalam memperkuat kemampuan seseorang menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisak dan Liyanovitasari (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kebermaknaan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memperoleh dukungan sosial yang rendah. Selain itu dalam penelitian oleh Krause (2007) menunjukkan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial yang lebih baik cenderung memiliki rasa makna hidup yang lebih tinggi.

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini merumuskan masalah :  
“apakah ada hubungan antara dukungan sosial suami dengan kebermaknaan hidup pada ibu bekerja ?”.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial suami dengan kebermaknaan hidup pada ibu bekerja

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritik**

Diharapkan dapat memberikan kontribusi pengembangan secara ilmiah bagi ilmu psikologi perkembangan dan mampu menjelaskan atau menjabarkan bagaimana hubungan antara dukungan sosial suami dengan kebermaknaan hidup.

#### **b. Manfaat Praktis :**

Diharapkan dapat menjadi dasar bagi ibu bekerja untuk memanfaatkan dukungan sosial suami dalam menjalani perannya sehingga mampu merasakan kehidupan yang lebih bermakna.