

BAB I

PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang Masalah

Zaman modern ini sudah banyak kaum wanita bekerja di luar rumah, dari tahun ke tahun jumlahnya semakin meningkat terutama di negara industri yang maju karena wanita bisa sangat diandalkan dalam berbagai sektor kehidupan misalnya pendidikan, kesehatan, pemerintahan, politik dan lain sebagainya. Banyak alasan seorang wanita bekerja dalam kehidupan yang semakin berkembang ini. Tentunya bekerja adalah salah satu hal yang dapat memajukan perkembangan di dalam kehidupan seseorang mulai dari keuangan, interaksi sosial, pergaulan, pengembangan diri dan lain sebagainya (Dagun dalam Aprilia 2015).

Kenyataannya saat ini terdapat banyak alasan yang membuat perempuan memutuskan untuk bekerja. Kebutuhan finansial, kebutuhan sosial relasional. Kebutuhan akan aktualisasi diri, dan lain-lain adalah beberapa alasan yang menyebabkan wanita memilih untuk bekerja (Rini dalam Astarika, 2007).

Tampaknya ketika seorang wanita bekerja di luar rumah yang berstatus belum menikah menjadi begitu sangat menyenangkan karena dapat mengenal dunia kerja, bergaul dengan banyak orang dan mendapatkan penghasilan sendiri untuk kepentingan pribadi. Ketika wanita sudah menikah memiliki

suami dan anak semua perubahan begitu terlihat jelas mulai dari status yang berubah menjadi seorang istri atau seorang ibu. Sebelum menikah tidak ada tanggung jawab yang begitu kompleks yang dirasakan ketika setelah menikah tanggung jawabnya menjadi begitu kompleks. Seperti, beberapa wanita di usia dewasa awal dan madya yang masih memiliki anak yang belum dewasa sehingga masih memiliki tanggung jawab sebagai ibu, istri dan wanita bekerja (Elgar & Chester dalam Aprilia 2015).

Hal ini dapat membuat seorang wanita mengalami perubahan dan masalah psikologis. Menurut Pujiastuti dan Retnowati (Kartajaya, 2002) pada umumnya wanita atau ibu banyak menghadapi masalah psikologis karena adanya berbagai perubahan yang dialami saat menikah, antara lain perubahan peran sebagai istri dan ibu rumah tangga, bahkan juga sebagai ibu bekerja. Apalagi bila seorang ibu menggeluti bidang pekerjaan yang memerlukan waktu yang begitu produktif dengan tenaga yang cukup ekstra.

Setiap orang menginginkan kesejahteraan di dalam hidupnya termasuk seorang ibu yang bekerja di luar rumah juga menginginkan kesejahteraan dalam hidupnya, Aristoteles (dalam Ningsih, 2013) menyebutkan bahwa kesejahteraan merupakan tujuan utama dari eksistensi hidup manusia. Segala aktivitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan *psychological well being* (Bradburn dalam Ryff & Keyes, 1995).

Ibu bekerja cenderung kurang puas dengan kehidupan yang dirasakan sekarang dengan beberapa alasan yaitu karena hidup yang dirasakan sekarang belum sesuai dengan yang diharapkan dan masih banyak harapan yang belum tercapai. Dan tidak begitu menikmati keadaan saat ini karena aktivitas yang monoton serta harus tetap bekerja saat hari libur (Aprilia, 2015).

Menurut Myers & Diener, 1996; Myers, 2000; Diener dan Seligmen, 2002 (dalam Aprilia, 2015) bahwa orang yang bahagia adalah memiliki rasa kontrol yang kuat. Mereka lebih merasa mampu mengendalikan peristiwa-peristiwa dalam hidup mereka tidak seperti orang-orang yang merasa mereka membebani orang lain dan mengalami ketidakberdayaan yang dipelajari.

Peneliti mengamati bahwa para ibu bekerja merasa kurang nyaman dengan kehidupan yang dijalani sebagai seorang istri atau ibu rumah tangga dan sebagai seorang pekerja karena para ibu kurang bisa mengontrol diri dalam mengatur waktu antara keluarga dan pekerjaan. Hal tersebut mengakibatkan keluarga para ibu bekerja tidak terurus dengan baik. Pekerjaan di tempat kerja pun juga menjadi tidak terselesaikan.

Harjoni (dalam Sastriyani, 2005) menyebutkan bahwa ibu bekerja erat kaitannya dengan istilah *double burden* yaitu beban ganda sebagai seorang ibu yang melaksanakan tugas produktif dengan tuntutan memenuhi kebutuhan dasar seperti sandang, pangan, papan, sekaligus melaksanakan tugas reproduksi seperti hamil, menyusui, mengasuh anak dan memenuhi kewajiban rumah tangganya.

Peneliti juga mengamati bahwa permasalahan-permasalahan yang muncul disebabkan ketidakmampuan seorang ibu yang mempunyai peran ganda sebagai pekerja sehingga ditemukan beberapa permasalahan keluarga dan pekerjaan. Permasalahan keluarga misalnya anak terlantar, kekerasan orang tua kepada anak, bahkan perceraian. Permasalahan pekerjaan misalnya pekerjaan yang tertunda, selesai tidak pada waktunya, bahkan konflik antar rekan kerja.

Peneliti menduga bahwa permasalahan yang dialami oleh ibu bekerja yang mempunyai peran ganda sebagai istri atau ibu rumah tangga dan sebagai pekerja disebabkan oleh kurangnya *self management* dari dalam diri ibu bekerja dan dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja.

Istilah *self management* telah digunakan untuk merujuk kepada bagaimana seseorang mengelola / mengontrol dirinya. Menurut Curtin, dkk (dalam Aprilia 2015) *self management* adalah serangkaian kegiatan untuk memelihara, meningkatkan dan mempromosikan diri dengan menggunakan berbagai sumber daya baik di dalam dan di luar. Pengelolaan diri sering dipadankan dengan istilah *self management* atau manajemen diri (Takwin, 2008).

Peneliti juga mengamati bahwa para ibu bekerja yang didukung oleh keluarganya menjadikan ibu bekerja tersebut mampu melaksanakan tugas-tugasnya di rumah sebagai ibu rumah tangga dan merasa nyaman dalam bekerja sehingga ibu bekerja tersebut mampu menyelesaikan tugas-tugasnya di tempat kerja.

Peneliti juga mengamati hal sebaliknya bahwa ibu bekerja yang tidak didukung oleh suaminya menjadikan istri atau ibu rumah tangga kurang mampu dalam menjalankan tugasnya sebagai ibu rumah tangga dan pekerja. Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Individu membutuhkan dukungan sosial dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi tidak hanya mengalami stres yang rendah, tetapi juga dapat mengatasi stres secara lebih berhasil dibanding dengan mereka yang kurang memperoleh dukungan sosial (Taylor, 1999).

Berdasarkan pada beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well being* ibu bekerja, penelitian ini akan lebih memperhatikan faktor *self managemnt* dan dukungan sosial. Kedua faktor tersebut memiliki hubungan yang cukup erat dengan *psychological well being*. Seorang ibu bekerja yang meyakini bahwa *psychological well being* dipengaruhi oleh *self management* yang baik dalam kehidupannya serta dukungan sosial dari orang sekitarnya akan membuat ibu bekerja mengarahkan perilakunya untuk mengelola dirinya dengan baik dan mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya sehingga ibu bekerja merasa nyaman dan bahagia.

2. Perumusan Masalah

Setiap orang pria maupun wanita menginginkan kesejahteraan di dalam hidupnya. Penilaian dimana seseorang kurang atau sudah merasa puas terhadap kehidupannya merujuk pada istilah *psychological well being* seseorang.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menjelaskan pentingnya *psychological well being* atau kebahagiaan bagi individu. *Psychological well being* dapat berpengaruh pada kualitas hidup seseorang mulai dari hubungan sosial, spiritualitas, kesehatan, kepuasan kerja, rasa nyaman hingga rasa aman.

Zaman sekarang ini pekerja bukan hanya dari kaum pria saja, namun juga dari kaum wanita. Seorang wanita yang bekerja dengan status belum menikah menjadi sangat menyenangkan karena dapat menjelajahi berbagai bidang pekerjaan tanpa banyak tanggungan, memiliki banyak waktu bercengkerama dengan rekan kerja dan mendapatkan gaji untuk kebutuhan pribadi. Berbeda jika seorang wanita tersebut sudah menikah yang sudah punya suami dan anak, perubahan akan terlihat jelas mulai dari status lajang menjadi istri sekaligus ibu bagi anak-anaknya. Kesibukan dan tanggung jawab pekerja wanita tersebut menjadi bertambah.

Perubahan dari pekerja wanita lajang menjadi ibu bekerja menjadikan seorang wanita mengalami perubahan dan masalah dalam kesejahteraan psikologis. Ibu bekerja menyadari pentingnya antara keluarga dan pekerjaan sehingga kesejahteraan psikologis ibu bekerja tersebut tetap terjaga.

Seorang ibu bekerja membutuhkan *self management* agar dapat menyeimbangkan profesinya sebagai pekerja dan sebagai ibu rumah tangga

untuk mengontrol / mengendalikan dirinya agar masalah-masalah dalam dirinya tidak terjadi. Tugas yang banyak dalam pekerjaan serta peran ganda menjadi seorang ibu menjadikan ibu bekerja menjadi lelah. Kenyataannya ada beberapa ibu bekerja yang tidak bisa mengendalikan dirinya di tempat kerja maupun di rumah. Hal tersebut membuat ibu menjadi cenderung kurang bisa mengontrol emosi dan perasaannya apabila terjadi hal-hal negatif di luar dugaan.

Faktor lain yang mempengaruhi *psychological well being* adalah dukungan sosial. Seorang ibu bekerja membutuhkan dukungan sosial agar dapat menyeimbangkan profesinya sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pekerja untuk tetap merasa nyaman dalam menjalani keduanya. Dukungan sosial yang diterima dapat berupa pemberian informasi, bantuan perilaku, maupun materi dari orang sekitarnya sehingga membuat ibu bekerja merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai.

Berdasarkan pernyataan di atas, *self management* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap *psychological well being* ibu bekerja. *Psychological well being* memiliki peranan penting bagi ibu bekerja agar dapat mempertahankan dan menyeimbangkan antara menjadi ibu rumah tangga yang baik bagi keluarganya dan menjadi pekerja sehari-hari di tempat kerja.

3. Keaslian Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, penelitian tentang hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being*, beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah :

Tabel 1. Penelitian Sebelumnya

No	Peneliti	Judul	Subjek	Hasil Penelitian
1	Lutfita Mami (2015)	Harga Diri, Dukungan Sosial dan <i>Psychological Well Being</i> Perempuan Dewasa yang Masih Lajang	Wanita lajang 50 orang yang berusia 30 – 40 tahun	Ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan <i>psychological well being</i>
2	Dias Tri Handayani, Salmah Lilik, Rin Widya Agustin (tanpa tahun)	Perbedaan <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Strategi <i>Self Management</i> dalam Mengatasi <i>Work Family Conflict</i> pada Ibu Bekerja	Wanita 72 orang yang sudah menikah, pada saat ini memiliki anak berusia 0 – 13 tahun, suami masih hidup dan pendidikan minimal lulusan SMA / SMK	Tidak ada perbedaan <i>psychological well being</i> ditinjau dari strategi <i>self management</i> dalam mengatasi <i>work family conflict</i> pada ibu bekerja
3	Susanti (2012)	Hubungan Harga Diri dan <i>Psychological Well Being</i> pada Wanita Lajang Ditinjau dari Bidang Pekerjaan	Wanita lajang yang bekerja di bidang akademik (30 orang) dan non akademik (30 orang) dengan rentang usia 35 hingga 50 tahun	Ada hubungan positif antara harga diri dan <i>psychological well being</i> dengan mengendalikan bidang pekerjaan
4	Sukma Adi Galuh Amawidyati & Muhana Sofiati Utami (tanpa tahun)	Religiusitas dan <i>Psychological Well Being</i> Pada Korban Gempa	Korban gempa 66 orang (33 laki-laki dan 33 perempuan) yang berusia 20 – 50 tahun.	Ada hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dan <i>psychological well being</i>
5	Elisa Megawati dan Yohanes Kartika Herdiyanto (2016)	Hubungan antara Perilaku Prososial dengan <i>Psychological Well Being</i> pada Remaja	Perempuan 123 orang dan laki-laki 91 orang yang berusia 15 – 17 tahun	Ada hubungan yang signifikan dan positif antara perilaku prososial dengan <i>psychological well being</i> pada remaja

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Psychological well being merupakan perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktivitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif. Seorang ibu bekerja merupakan ibu yang memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pekerja. Ibu bekerja yang bahagia adalah memiliki rasa kontrol yang kuat. Ibu bekerja juga membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang yang ada di sekitarnya sehingga mampu mencapai *psychological well being* seperti yang diharapkan.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan deskriptif kuisioner. Alat ukur yang digunakan adalah skala *likert*, skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat atau persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena atau gejala sosial yang terjadi, Sugiyono (2012).

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang dari para ibu bekerja yang berada di wilayah Kelurahan Bulak Banteng Kecamatan Kenjeran Kota Surabaya dengan teknik *accidental sampling* ketika pengambilan sampel.

Berdasarkan uraian diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.
2. Untuk menguji hubungan antara *self management* dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.

3. Untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi peneliti dan khalayak intelektual pada umumnya, disamping mempunyai beberapa manfaat, antara lain ialah :

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan wawasan dalam bidang psikologi, khususnya dalam permasalahan *psychological well being*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai dampak yang timbul terhadap *psychological well being* sebagai akibat ibu bekerja yang tidak mampu melakukan *self management* dan tidak mendapatkan dukungan sosial.

b. Manfaat praktis

1. Bagi para ibu bekerja

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para ibu-ibu yang bekerja, mengenai *self management* (manajemen diri) dan dukungan sosial dengan *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) agar para ibu yang bekerja mampu melakukan manajemen diri dengan baik sehingga mencapai kesejahteraan psikologis. Selain itu keluarga dan teman-teman subjek juga diharapkan selalu memberi dukungan kepada subjek dalam bekerja karena dukungan tersebut dibutuhkan oleh subjek untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

2. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini di harapkan mampu menjadi referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa, terutama meneliti tentang *psychological well being*.