

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan kelompok sosial terkecil di dalam masyarakat yang terdiri dari dua orang atau lebih yang dibentuk atas dasar tali perkawinanyang sah, tanpa hubungan darah yang dapat hidup bersama, berinteraksi antara individu di dalam keluarga maupun hubungan keluarga dengan lainnya, dengan setiap anggota yang memiliki peranan masing-masing untuk memenuhi fungsi keluarga. Perkawinan adalah suatu hubungan antara seorang laki-laki dan perempuan yang diakui secara sosial, menyediakan hubungan seksual dan pengasuhan anak yang sah, dan didalamnya terjadi pembagian hubungan kerja yang jelas bagi masing-masing pihak baik suami maupun istri (Duvall & Miller dalam Fauzi, 2018). Sejak awal pernikahan, setiap subjek membuat kesepakatan dengan pasangan untuk mementingkan keluarga di atas segalanya dan hal itu tetap dipertahankan meskipun mereka sedang menjalani hubungan jarak jauh sekalipun (Sarlito, 2009).

Lestati (2016) menyatakan bahwa keberhasilan membangun kebersamaan dalam melaksanakan kewajiban keluarga menjadi salah satu indikasi bagi keberhasilan penyesuaian pasangan setiap pasangan. Dalam konsep perkawinan tradisional berlaku pembagian tugas peran suami dan istri, dimana tugas seorang istri mengurus segala kebutuhan rumah tangga dan mendidik sang anak dan tugas seorang ayah hanya mencari nafkah untuk mencukupi kebutuhan rumah tangga.

Zaman sekarang ini pergeseran posisi wanita berubah signifikan di dunia kerja seorang wanita mempunyai posisi yang setara dengan laki-laki. Menjadi seorang ibu dan wanita pekerja akan mempengaruhi keberfungsian peran ibu dan berdampak baik atau buruknya suatu sistem dalam keluarga (Akbar & Kartika, 2016). Dilansir dari artikel Studilmu yang berjudul “ Menjadi ibu bekerja” menurut *Encyclopedia of Children's Health* ibu yang bekerja adalah seorang ibu yang memiliki pekerjaan di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan di samping membesarkan dan mengurus anak di rumah. Apsaryanthi dan Lestari (2017) menyatakan ibu yang bekerja merupakan seorang perempuan yang melakukan kegiatan yang tersusun, selain melakukan pekerjaan rumah tangga juga memiliki tanggung jawab keterikatan dengan pekerjaan di luar kegiatan rumah tangga, baik bekerja di instansi negeri, swasta, atau kegiatan wiraswasta untuk memperoleh penghasilan sendiri.

Handayni, Afiati, dan Adiyanti (2015) menyatakan perkembangan dari wanita lajang sampai dengan seorang ibu yang berorientasi pada keluarga akan mengalami masa transisi dimana kewajiban dan tanggung jawab yang dilakukan harus memiliki kemampuan dalam mengatur berbagai tanggungjawab dan menentukan skala prioritas. Seperti yang diungkapkan oleh Erikson (Monks, Knoers, & Haditono, 2001) bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 tahun sampai 40 tahun, tahap ini seseorang mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang.

Zupancic, Komidar, dan Levpuscek (2014) menemukan pencapaian kepuasan hidup sangat diperhitungkan oleh tingkat usia individu, mengenai transisi perkembangan masa remaja ke masa dewasa awal yang diatur ke dalam domain kemandirian, kapasitas keluarga, saling ketergantungan, norma kepatuhan, hukum, biologis, dan transisi peran. Individu yang lebih muda menganggap diri mereka lebih mandiri dan terhubung dengan kedua orang tua, pada orang dewasa awal yang mencari lebih banyak dukungan akan lebih puas dengan kehidupan mereka.

Wanita yang sudah menikah dan memilih untuk bekerja di luar rumah akan mengalami peran sebagai ibu rumah tangga dan wanita pekerja. Hal tersebut akan menjadikan ibu yang bekerja mengalami perasaan bersalah meninggalkan anak-anaknya, persepsi kekurangan waktu dengan keluarganya, peran dan fungsi seorang istri yang kurang optimal bagi suami dan keluarganya (Tusya'ni, 2010).

Menurut Berger (2012) bahwa alasan ibu memilih untuk bekerja adalah untuk meningkatkan kepuasan hidup yang baik, faktor yang didapatkan adalah dapat berkontak sosial, pemenuhan diri, dan harga diri yang dapat ditingkatkan dengan bekerja.

Menurut Munandar, Situmorang, dan Tentama (2010) individu yang mengalami kepuasan hidup yang baik akan mengalami perasaan yang positif dan perasaan yang berorientasi motivasi dalam melakukan kegiatan sehari-hari, serta perasaan puas terhadap hidupnya.

Yang dan Miller (2008) menyatakan bahwa penurunan kepuasan hidup pada ibu yang bekerja akan mempengaruhi disfungsi keluarga, kelelahan, konflik kerja, dan menurunnya hubungan antar suami istri. Menurut Munandar (2010) faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup ibu yang berkerja adalah hubungan keluarga, status perkawinan, dukungan suami, dan hubungan dengan rekan kerja.

Shalleh dan Zuria (2009) menyatakan kepuasan hidup secara umum merujuk kepada sejauh manakah seseorang itu berpuas hati dengan apa yang telah diperolehnya saat ini dan aspek yang diukur secara kognitif oleh seseorang terhadap dirinya sendiri. Pavot dan Diener (2008) menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai dengan kegembiraan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Lyubomirsky (2001) menyatakan kepuasan hidup adalah penilaian subjektif dari kualitas dalam hidup seseorang, bagaimana seseorang mendefinisikan kepuasan hidup sebagai kepuasan ataupun penerimaan keadaan hidup seseorang, atau pemenuhan keinginan dan keinginan seseorang kebutuhan untuk hidup seseorang secara keseluruhan.

Pemberitaan yang diberitakan oleh Kompas.com tanggal 11 Desember 2020, memberitakan terkait kepuasan hidup ibu bekerja mengalami penurunan. Diakibatkannya para ibu yang mengalami kelelahan mental dan fisik karena pandemi yang sedang berlangsung, mengakibatkan banyak ibu yang kini bekerja dari rumah tanpa batas waktu, anak-anak yang belajar dari rumah melalui program pembelajaran jarak jauh sekolah, dan pekerjaan rumah

lainnya. Survei yang dilakukan 54 persen perempuan yang kehilangan pekerjaan karena pandemi. Serta, satu dari empat perempuan berpikir untuk meninggalkan karier mereka karena ketidakmampuan untuk mengelola kelelahan

Penelitian yang dilakukan oleh Yustari dan Sari pada tanggal 1 Maret 2020 di Desa Kaligung, Banyuwangi dengan sampel yang digunakan, yaitu 35 orang untuk mengetahui perbedaan tingkat kepuasan hidup ibu bekerja dan ibu rumah tangga, hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kepuasan hidup ibu bekerja sebesar 1.64 sedangkan nilai rata-rata kepuasan hidup ibu rumah tangga sebesar 1.67. Dalam penelitian mengungkapkan bahwa, tingkat kepuasan hidup pada kelompok ibu rumah tangga lebih tinggi dibandingkan tingkat kepuasan hidup pada kelompok ibu bekerja.

Hasil wawancara pertama dengan informan berinisial LK yang merupakan ibu yang bekerja sebagai buruh pabrik dan mempunyai satu anak berusia dua bulan. Informan memiliki tanggung jawab besar untuk mencari nafkah untuk anaknya, dikarenakan suami hanya sebagai buruh serabutan yang tidak dapat memenuhi kebutuhan anak dan keluarga. Perasaan bersalah dirasakan informan atas ketidakmampuannya menjadi seorang ibu yang baik dan perasaan tidak adil yang dirasakan karena informan yang harus bekerja untuk keluarganya. Dengan kondisi sebagai ibu bekerja, membuat ibu informan harus menjaga anaknya saat informan bekerja. Hal tersebut juga membuat ibu informan kesal dan memaksa informan untuk berhenti kerja. Informan sedih karena harapan akan adanya dukungan dari keluarga yang akan membuat

beban informan berkurang rasanya justru menambah berat dengan permohonan dari ibunya untuk berhenti bekerja. Dari wawancara yang dilakukan dapat diketahui bahwa LK tidak mendapatkan dukugan atau bantuan dari suaminya yang tidak dapat memenuhi kebutuhannya, dan LK menyatakan perasaan bersalah karena meninggalkan anak.

Wawancara dengan informan yang kedua berinisial AN yang bekerja sebagai perawat yang bekerja secara shift. AN mempunyai permasalahan dalam kedekatan dengan si anak. Anak yang sekarang berusia lima tahun dan sudah difasilitasi seorang pengasuh dari usia dua bulan, membuat kedekatan antara pengasuh dengan anaknya terjalin dengan erat. Informan merasa penyesalan dan bersalah saat anak lebih nyaman menceritakan sesuatu kepada pengasuhnya. Informan sangat ingin meninggalkan pekerjaannya demi sang anak, tetapi sang suami yang tidak memberikan dukungan dan beranggapan bahwa gaji yang diterimanya masih kurang untuk menafkahi keluarganya memaksanya harus bekerja untuk menambah nafkah keluarga. Dari hasil wawancara dapat diketahui bahwa AN dan suami sulit membangun komunikasi yang baik, dan mengharuskan informan terus mengalah, serta perasaan bersalah informan karena kedekatan dengan sang anak tidak terjalin dengan baik.

Wawancara dengan informan yang ketiga berinisial WT seorang ibu yang bekerja sebagai salah satu karyawan perusahaan milik negara. Pekerjaan yang sekarang dilakukan merupakan salah satu impian saat masih kuliah. Sekarang informan merupakan ibu dengan anak satu usia 3 tahun dan suami yang bekerja

sebagai pegawai perusahaan swasta. Hasil kerja keras selama lima tahun bekerja membuahkan hasil dengan penawaran kenaikan jabatan yang diterimanya, tetapi konsekuensi yang akan diterima adalah mengurangi waktu untuk berinteraksi dengan anak dan suaminya serta mutasi tempat kerja yang dilakukan. Perasaan ini menjadi beban tersendiri bagi informan. Hambatan dari mertua juga ada yaitu tidak adanya restu dan izin yang diberikan untuk naik jabatan juga ikut dalam pengambilan keputusan untuk tidak menerima penawaran tersebut. Perasaan menyesal dan membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang informan dapatkan ketika mengambil kesempatan itu terus menjadi beban pikiran. Dari hasil wawancara dengan WT terlihat bahwa perasaan penerimaan terhadap keputusan yang diambil terdapat adanya penyesalan, serta tidak adanya dukungan dari keluarganya untuk mewujudkan cita-citanya dimasa kuliah.

Menurut Alshibani dan Volery (2020) dukungan sosial salah satu faktor peningkatkan kepuasan hidup seseorang dengan sumber daya utama untuk mengatasi situasi stres dan tekanan yang dialami seseorang dari waktu ke waktu.

Cobb (Maslihah, 2011) menyatakan dukungan sosial merupakan perasaan kenyamanan, perhatian, dan penghargaan yang didapatkan seseorang dari lingkungan dan hasil interaksi dengan seseorang. Menurut Sarason (Purba, 2007) dukungan sosial bukan berdasarkan berapa banyak individu mendapatkan dukungan sosial, melainkan juga kepuasan terhadap dukungan tersebut.

Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008) dukungan sosial dan kebahagiaan adalah jalan dua arah menuju kepuasan hidup untuk saling menguatkan. Orang yang bahagia memiliki hubungan yang lebih baik, dan hubungan yang baik membuat kita lebih bahagia serta meningkatkan kepuasan hidup seseorang.

Sejalan dari penelitian Rusyanti (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial mempengaruhi aspek kepuasan hidup bagi seorang wanita madya, diantaranya adanya dukungan sosial dari pasangan dan kelompok sebayanya. Dukungan yang positif akan membuat individu dapat merasakan, melihat, menerima, dan kemudian diinterpretasikan dalam tindakan yang dapat meningkatkan perasaan positif terhadap dirinya dengan memiliki tujuan hidup, membuat hidup jadi bermakna, dan menjadikan pribadi yang lebih positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Kasprzak (2010) menunjukkan peran dukungan sosial terhadap kepuasan hidup sangat tinggi. Kepuasan hidup berkorelasi dengan positif hubungan sosial, terutama dengan keluarga dan pasangan. Hubungan yang baik diekspresikan dalam arti kepuasan dengan hubungan dan persepsi dukungan dari pihak lain. Ikatan terdekat biasanya terbentuk dalam keluarga dan pernikahan, tetapi karena dari penurunan stabilitas dan luasnya jarak, penciptaan kepuasan hidup kelompok lain seperti teman yang ikut dalam pencapaian kepuasan hidup. Hal ini dapat dikatakan bahwa keterampilan sosial seseorang mempengaruhi hubungan praktis teman dan lingkungan untuk meningkatkan dukungan emosional serta menumbuhkan tingkat kepuasan hidup.

Penelitian Chen dan Lan-Lin (2000) yang berjudul *Daily life demands, social support, life satisfaction, and health of working women and housewives*, yang melibatkan responden 500 ibu yang disurvei berdasarkan proporsi populasi wanita di Kota Taipei, latar belakang pekerjaan subjek beragam, dengan 22,1% dalam bisnis, 15,1% di posisi pemerintahan dan guru, 6,8% di industri, 7,3% di tenaga kerja dan pertanian, dan 12,4% dalam profesi "bebas". Hasil penelitian menunjukkan dukungan sosial positif dari suami, ibu mertua dan anak menjadi dukungan yang berarti dalam pembentukan kepuasan hidup seorang wanita pekerja serta jaringan dukungan sosial lain seperti teman dan pembantu untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari mereka.

Faktor lain yang mempengaruhi kepuasan hidup adalah *mindfulness* yang bermanfaat bagi kepuasan hidup yang berkenaan dengan evaluasi kognitif seseorang tentang kepuasan hidupnya secara keseluruhan, *mindfulness* membantu orang-orang agar hidup lebih bahagia, produktif dan memuaskan, karena mereka dapat mengenali diri, dan pengalaman berbicara dengan dirinya sendiri (Dami, dkk., 2018). Menurut Pranazabdian (Waskito, dkk. 2018) rutinitas pekerjaan yang dilakukan individu, membuat seseorang merasakan perasaan dan mengerti emosi-emosi dari setiap aspek kehidupan dengan kesadaran dan perhatian penuh. Kesadaran menciptakan perhatian individu terhadap pengalaman yang menyebabkan individu memahami dan mengerti kepuasan hidupnya, sehingga perasaan-perasaan positif *mindfulness* mempunyai penilaian-penilaian yang kuat terhadap kepuasan hidup.

Mindfulness merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan perasaan yang lebih dalam tentang keberadaan diri sendiri, keberadaan diri untuk membawa kenangan masa lalu serta memegang mimpi dan harapan masa depan untuk memberikan individu pengalaman diri yang tersusun dan memaknai diri dengan baik serta keberlangsungan secara terus menerus untuk menjadikan diri lebih bermakna. Kemampuan ini dapat menghasilkan kepuasan hidup yang tinggi (Stolarski, 2015).

Dalam penelitian Kong, Wang, dan Zhao (2014) yang berjudul *Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations* dengan melibatkan sebanyak 310 responden, yang sebagian besar telah tamat universitas, perguruan tinggi atau studi pascasarjana (93,2%). Peserta tingkat pendidikan digolongkan sebagai pendidikan Sekolah Menengah Pertama ($n = 7$), pendidikan Sekolah Menengah Atas ($n = 6$), pendidikan sarjana ($n = 94$) dan pendidikan pasca sarjana ($n = 203$). Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang positif signifikan antara *mindfulness* dan kepuasan hidup. *Mindfulness* dapat berkontribusi pada perkembangan kecerdasan emosional, sehingga mengembirakan individu untuk secara akurat memahami emosi dan mengatur secara efektif emosi yang meningkatkan kepuasan hidup mereka. Semakin tinggi skor *mindfulness*, maka akan semakin tinggi skor kepuasan hidup, begitu pula sebaliknya dimana semakin tinggi skor kepuasan hidup, maka akan semakin tinggi pula skor *mindfulness*.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa *mindfulness* dan dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap kepuasan hidup, sehingga penulis tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara dukungan sosial dan *mindfulness* terhadap kepuasan hidup pada ibu bekerja.”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara dukungan sosial dan *mindfulness* dengan kepuasan hidup ibu bekerja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah literatur kajian dalam Psikologi Klinis yang berkaitan dengan hubungan antara dukungan sosial dan *mindfulness* dengan kepuasan hidup ibu bekerja.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi ibu bekerja dan keluarga

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan pengetahuan mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *mindfulness* dengan kepuasan hidup.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya, terutama penelitian yang berkaitan dengan dukungan sosial dan *mindfulness* dengan kepuasan hidup.