

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Eva et al., (2021) perempuan memiliki dua pilihan ketika sudah menikah, yaitu menjadi ibu rumah tangga atau tetap berkarir. Luh et al., (2017) menyatakan bahwa menjadi ibu rumah tangga berarti berani bertanggungjawab menjalankan tugas utama sebagai ibu yaitu memelihara, mengatur, dan menjaga ketentraman di rumah tangga. Ibu rumah tangga juga dituntut untuk mampu mendidik dan mengasuh anak. Menurut KBBI ibu rumah tangga adalah wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga, istri (ibu) yang hanya mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga (tidak bekerja di kantor)

Menurut Luh et al., (2017) ibu yang bekerja memiliki peran yang berbeda dengan ibu rumah tangga karena ibu bekerja memiliki tuntutan memenuhi peran di tempat kerja dan juga di rumah yang dapat menimbulkan stres karena harus bisa memenuhi kebutuhan keluarga dan karir. Kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki ibu rumah tangga dan ibu bekerja harus tetap dihadapi. Ibu rumah tangga cenderung mudah merasakan emosi negatif seperti sedih, khawatir, marah, stres, dan depresi dibandingkan ibu yang bekerja, namun ibu rumah tangga tidak perlu merasakan stres akibat konflik peran layaknya ibu bekerja. Meskipun memiliki konflik peran namun ibu bekerja memiliki tingkat harga diri yang tinggi, mandiri, dan memiliki kesetaraan dengan suami. Kelebihan dan kekurangan yang dimiliki

ibu rumah tangga dan ibu bekerja akan berdampak pada tingkat *psychological well-being* pada ibu.

Psychological well-being merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara berkala dari waktu ke waktu (Ryff, 1989).

Tingkat *psychological well-being* pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga berbeda. Lakhshmi Choudhary & Anis Ahmad, (2017) menjelaskan bahwa ibu rumah tangga memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan ibu bekerja. Nathawat & Mathur, (1993) menyebutkan hal yang serupa bahwa ibu bekerja memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu rumah tangga.

Ibu bekerja dan ibu rumah tangga memiliki peran yang berbeda yang membuat keduanya pun membutuhkan jenis *support* yang berbeda (Lakhshmi Choudhary & Anis Ahmad, 2017). Menurut Luh et al., (2017) meskipun memiliki stressor yang berbeda namun dampak dari kurangnya *psychological well-being* pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja adalah sama, yaitu mudah mengalami emosi negatif seperti cemas, khawatir, marah, sedih, stres, dan depresi.

Baik ibu rumah tangga maupun ibu yang bekerja harus tetap dapat melaksanakan peran secara optimal, mengatur waktu dan sumber daya yang ada dengan bijaksana, serta memberikan kontribusi yang berarti bagi diri sendiri dan

komunitas sekitarnya. Sehingga, diharapkan ibu bekerja dan ibu rumah tangga dapat menciptakan lingkungan yang seimbang, harmonis, dan produktif bagi semua yang terlibat dalam kehidupannya. Untuk dapat menjalankan semua hal itu, seorang ibu memerlukan tingkat *psychological well-being* yang tinggi (Eva et al., 2021).

Psychological well-being ibu yang bekerja memiliki kaitan yang signifikan dengan keberlanjutan keluarga. Oleh karena itu, jika kondisi psikologis ibu bekerja tidak optimal, hal ini dapat menghambat kemampuannya untuk menjalankan tugasnya secara maksimal. (Yuliani et al., 2023)

Herva pada dream.co.id tanggal 29 September 2022 juga menyebutkan tuntutan yang begitu tinggi kerap membuat ibu bekerja merasa bersalah. Tanpa disalahkan orang dekat pun, ibu bekerja sebenarnya sudah 'dihantui' rasa bersalah meninggalkan anak di rumah untuk membantu ekonomi keluarga.

Wawancara penulis terhadap seorang ibu bekerja berusia 37 dengan inisial KS seorang pegawai swasta yang memiliki 1 orang anak pada 9 Januari 2024. Subjek sudah menikah selama 10 tahun, berkarir sejak sebelum menikah sebagai pegawai swasta biasa, namun Subjek menikmati kehidupan Subjek saat ini karena subjek menyampaikan bahwa yang dijalani saat ini merupakan dari pilihan hidup Subjek yang berarti subjek memiliki penerimaan diri yang tinggi. Subjek juga menyampaikan bahwa senang jika melihat pencapaian orang lain dan tidak membuat subjek menjadi minder dan justru termotivasi, yang menunjukkan bahwa subjek memiliki tujuan hidup dan hubungan yang baik dengan orang lain. Meskipun terkadang Subjek masih perlu bantuan dalam menyelesaikan sesuatu namun Subjek berusaha mengatasi sendiri jika yang dikerjakan tidak membutuhkan bantuan orang

lain yang menunjukkan bahwa subjek memiliki kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Subjek juga aktif berkontribusi dalam penyelesaian masalah dalam rumah tangga.

Wawancara penulis terhadap ibu bekerja berusia 53 dengan inisial S seorang petani dan pemilik toko sembako pada 9 Januari 2024. Subjek sudah menikah selama kurang lebih 30 tahun, mengatakan hanya menjalankan apa yang sudah Allah takdirkan dan mensyukurinya dan mengaku bahagia dengan kehidupan Subjek karena menyerahkan semuanya kepada Tuhan, yang berarti bahwa subjek memiliki penerimaan diri yang baik. Karena Subjek adalah seorang petani dan pemilik toko yang tokonya tidak jauh dari rumah, maka Subjek memiliki banyak waktu di rumah sehingga kegiatan mengasuh tetap lebih banyak dipegang oleh Subjek yang mana hal tersebut menandakan bahwa Subjek memiliki kemandirian dan penguasaan lingkungan yang baik, meskipun terkadang merasa kesulitan namun Subjek menyatakan bahwa hal yang dijalani Subjek lebih baik daripada tidak bekerja, pernyataan tersebut membuktikan bahwa subjek memiliki penerimaan diri yang baik. Subjek memiliki peran yang sama dengan suami dalam pemutusan pendapat dalam rumah tangga.

Wawancara penulis pada ibu rumah tangga berusia 41 tahun dengan inisial AN pada tanggal 29 Desember 2023. Subjek telah menikah selama 19 tahun dan tidak lagi bekerja setelah menikah, Subjek menyampaikan bahwa Subjek menginginkan rumah tangga yang lebih bahagia dari yang saat ini, karena subjek berpendapat bahwa rumah tangga yang bahagia dapat membawa suasana rumah lebih harmonis, meskipun rumah tangga subjek tidak ada masalah namun Subjek

berpendapat apa salahnya jika menginginkan kehidupan yang lebih baik, pernyataan tersebut menyatakan bahwa subjek tidak memiliki penguasaan lingkungan dan kemandirian yang baik. Subjek juga menyampaikan bahwa ingin memiliki penghasilan sendiri agar dapat lebih leluasa jika ingin memberi uang pada orang tua atau saudara, karena dahulunya sebelum menikah Subjek sempat bekerja dan mengaku lebih leluasa ketika punya uang sendiri, sementara itu Subjek saat ini hanya bisa mengandalkan suami dalam kehidupan sehari-hari nya. Pernyataan Subjek menyatakan bahwa kemandirian Subjek berkurang sejak subjek menikah.

Wawancara pada ibu rumah tangga berinisial A pada tanggal 29 Juli 2023. Subjek adalah ibu rumah tangga berusia 26 tahun dengan usia pernikahan yaitu 5 tahun yang memiliki 2 orang anak dan juga Subjek tidak lagi bekerja setelah menikah dan kini tinggal bersama mertuanya karena belum memiliki rumah sendiri, subjek menyatakan bahwa mertuanya tidak memperlakukannya dengan baik dan selalu membahas kondisi ekonomi mereka, pernyataan Subjek menyatakan bahwa Subjek belum memiliki kemandirian yang baik, subjek menyatakan bahwa ingin tinggal terpisah dari mertua dan tidak keberatan meskipun harus mengontrak rumah, namun suami subjek tidak menurutinya dikarenakan kondisi ekonomi mereka yang masih sulit, subjek juga mengaku jika awalnya subjek menikah untuk lari dari permasalahan yang ada di keluarga namun ternyata keputusannya tidak berjalan dengan baik, karena masalah keluarga tetap menghampiri dan ditambah dengan masalah baru di kehidupan pernikahannya, pernyataan tersebut membuktikan bahwa subjek belum memiliki penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain dan tujuan hidup.

Ibu bekerja memiliki kemampuan untuk meraih *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu rumah tangga, meskipun dalam hasil penelitiannya ibu bekerja dan ibu rumah tangga sama-sama berada dalam kategori tinggi namun jumlah skor juga mempengaruhi dari hasil penelitian. Sebanyak 23 ibu rumah tangga masuk dalam kategori tinggi dan 46 ibu bekerja masuk dalam kategori tinggi. (Luh et al., 2017)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Luh et al., (2017) menyebutkan bahwa Hasil uji beda menunjukkan perbedaan dalam tingkat kesejahteraan psikologis antara ibu yang menikah dalam rentang usia 1-10 tahun dan 11-22 tahun. Kelompok ibu yang menikah dalam rentang usia 11-22 tahun memiliki nilai mean yang lebih tinggi (92.65) dibandingkan dengan kelompok ibu yang menikah dalam rentang usia 1-10 tahun (90.84), menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Periode awal pernikahan (1-10 tahun) sering kali diwarnai oleh penyesuaian diri, ketegangan emosional, dan penyesuaian peran, sedangkan pada usia pernikahan 11-22 tahun, ibu umumnya telah lebih berpengalaman dan mampu menghadapi situasi sulit dengan lebih baik. Ini memberikan penghargaan diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Sundaresan, 2017) diperoleh hasil bahwa perempuan yang bekerja memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Pemahaman tentang kesehatan mental adalah kebutuhan yang saat ini harus dihadapi oleh perempuan. Dengan beragam peran, *psychological well-being* sangat penting bagi perempuan karena perempuan juga berperan sebagai titik tumpu keluarga.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan *Psychological Well-Being* Pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga”.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat *psychological well-being* pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja di kota Demak.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu psikologi klinis yang berhubungan dengan *psychological well-being* pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai *psychological well-being* ibu bekerja dan ibu rumah tangga.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian serupa.