

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Di era globalisasi yang semakin maju ini, hampir sebagian besar perempuan memilih untuk bekerja di luar rumah. Begitu pula di Indonesia, perempuan saat ini tidak hanya berperan sebagai ibu rumah tangga yang hanya menjaga dan memenuhi kebutuhan keluarga namun juga memiliki peran yang penting di luar rumah. Perempuan yang memilih untuk menjalani hidupnya dengan bekerja di luar rumah biasa disebut dengan istilah wanita karir. Menurut Asriaty (2014) wanita karir adalah perempuan yang memiliki sebuah peran ganda sebagai istri maupun ibu rumah tangga dan juga menjadi seorang karyawan yang aktif di lingkup publik di luar urusan rumah tangga. Puspita (2017) berpendapat bahwa wanita karir merupakan sosok perempuan yang berpendidikan dengan suatu kemampuan untuk menerapkan ilmu yang dimiliki serta menunjukkan peran keterlibatannya dalam kehidupan sehari-hari.

Banyak tantangan yang dihadapi oleh perempuan dengan latar belakang yang telah menikah dan berkarir dibandingkan perempuan yang hanya menjadi ibu rumah tangga (Kurniawati, 2017). Bagi beberapa perempuan tantangan tersebut menjadi kepuasan tersendiri yang dapat dirasakan karena akan meningkatkan kualitas hidup baik secara langsung maupun tidak langsung. Kualitas hidup yang baik akan sejalan pula dengan kesejahteraan psikologis pada seseorang (Diener, 2002).

Huppert (2009) mengatakan bahwa *psychological well being (PWB)* atau kesejahteraan psikologis adalah hidup yang berjalan dengan baik. Kesejahteraan

psikologis merupakan gabungan dari perasaan baik berfungsi secara efektif. Papalia (2009), menyebutkan wanita karir yang dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang baik adalah mereka yang mampu mengatur hingga mengatasi setiap permasalahan dan tuntutan hidup serta mampu tumbuh berkembang menunjukkan potensinya secara optimal. Konsep kesejahteraan psikologis (*eudaemonic*) memfokuskan pada cara berpikir, sehingga didefinisikan sebagai bentuk tingkatan fungsi sebagai manusia yang memformulasikan pada aktualisasi potensi seseorang. Ketika perempuan dapat mengatasi hal tersebut maka dapat meningkatkan *subjective well-being*. *Subjective well being* memiliki pengertian yang tidak jauh berbeda dengan kesejahteraan psikologi (*Psychological well-being*) namun titik poinnya berbeda karena *subjective well-being* yang diartikan sebagai sebuah tingkat kepuasan seseorang. Konsep *subjective well-being* atau pendekatan *hedonic* didefinisikan sebagai hal yang fundamental mengenai cara memaksimalkan kenikmatan dan menghindari adanya sakit/pain.

Terbentuknya kesejahteraan psikologis pada diri seseorang dapat dilihat dari pemaknaan dan rasa menghargai diri, puas, optimisme yang tinggi, serta dapat mengenali diri dalam bidang bakat dan minat (Batram & Boniwell, 2007). Rasa puas yang tinggi dan sifat optimisme yang terbentuk akan terlihat dari pola pikir dan tingkah laku yang diterapkan pada tingkah laku sehari-hari. Tekanan sosial yang dihadapi mulai membuat seseorang terbiasa untuk semakin lebih tangguh dari sebelumnya dan membentuk kesejahteraan psikologis positif dalam dirinya. Dengan kata lain, semakin tinggi rasa percaya diri yang tumbuh dalam dirinya maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis seseorang dan berpengaruh pada sistem kerja (Pavot & Diener, 2004). Kesejahteraan psikologis yang baik bukan

hanya sekedar terbebas dari hal-hal seperti yang negatif melainkan didasarkan pada terpenuhinya aspek-aspek dalam diri, seperti penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, penguasaan diri terhadap sekitar, tujuan hidup, dan aktualisasi diri. Ketika aspek-aspek tersebut dirasakan dan dimaknai, maka tingkat kesejahteraan psikologis juga akan meningkat dan tandanya adalah sikap positif dalam diri (Ryff dalam Fitri & Noor, 2017).

Pemahaman kesejahteraan psikologis perempuan sebagaimana mestinya dapat terbentuk dengan baik namun berbanding terbalik dengan kenyataan. Huppert (2015), mengatakan bahwa hal ini dapat terjadi karena kebanyakan perempuan belum dapat menjalani hidupnya dengan kesejahteraan psikologis yang baik. Sorongan (2015) juga berpendapat bahwa ketimpangan antara teori dengan kenyataan mengenai kesejahteraan psikologis perempuan dapat berbeda, dan disebabkan karena kurang mampunya seorang perempuan (ibu) dalam menangani tekanan baik dari keluarga dan pekerjaan. Hal ini akan memengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal ini juga didukung oleh Papalia dan Feldman (2004) yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis perempuan cenderung rendah ketika seorang perempuan memilih untuk menikah dan berkarir, karena ada 2 hal yang menjadi tanggung jawab. Pembagian peran dalam kehidupan keluarga menyebabkan kerugian bagi perempuan, seperti ketakutan dalam menghadapi kehidupan (Supartiningsih, 2003).

Pada dasarnya, perempuan yang bekerja ingin mencari kepuasan dan pemenuhan untuk kebutuhan diri (Kossek & Lee, 2019). Ketika kepuasan dan pemenuhan kebutuhan tercapai, maka akan timbul rasa bahagia bagi diri sendiri. Menurut Bilodeau dkk (2019), perempuan berkarir akan dapat mengembangkan

potensi diri, percaya diri, hubungan yang lebih luas, mandiri, dan bahagia. Beberapa hal tersebut termasuk dalam aspek pemenuhan kesejahteraan psikologis.

Pada umumnya wanita berkarir dapat dikatakan sejahtera ketika dirinya mampu memenuhi kebutuhan diri karena kesediaan dan tanpa tekanan maupun paksaan, sehingga mereka menikmati hal yang mereka jalani. Kesiapan diri menjadi hal yang dapat disoroti sebagai wanita karir karena dapat membentuk kesejahteraan psikologis dalam menghadapi setiap hal yang ada dalam diri. Selain itu wanita karir bisa dikatakan sejahtera ketika sesuatu yang di cita-citakan bisa terwujud dan berjalan sesuai kemampuan diri (Meriko & Hadiwirawan, 2019).

Kenyataannya, pendorong utama rendahnya partisipasi perempuan pekerja di Indonesia adalah perkawinan, adanya anak di bawah umur, pendidikan yang rendah, kurangnya penerimaan diri dan terbatasnya penguasaan terhadap lingkungan sekitar. Beberapa faktor yang mendorong partisipasi pekerja perempuan tergolong rendah karena kesejahteraan psikologis yang rendah pula. Rendahnya kesejahteraan psikologis pada perempuan pekerja disebabkan oleh adanya tuntutan pekerjaan yang tinggi dan tanggung jawab ganda yang dijalankan (Komnas Perempuan, 2003). Beban dan masalah yang dihadapi oleh perempuan tidak hanya lebih rendah tetapi juga akan bertambah dan akan memengaruhi penurunan kesejahteraan psikologis dalam diri.

Disamping itu, adapula hasil observasi dan wawancara dengan wanita karir pekerja bank yang menjalankan peran ganda (Ibu rumah tangga dan wanita karir) dalam kesehariannya. Wawancara dilakukan pada hari Jumat dan Sabtu di tanggal 18-19 Juni 2020 dengan subjek wanita karir dengan latar belakang karyawan bank.

Hasil yang diperoleh 7 dari 11 orang mengatakan jika terdapat permasalahan yang dialami oleh perempuan yang bekerja diluar rumah adalah kesulitan dalam mengatur waktu dengan suami dan anak hingga tugas-tugas rumah yang tidak berjalan dengan baik sehingga mengakibatkan kurangnya penguasaan diri terhadap lingkungan. Pada akhirnya permasalahan tersebut kian berkembang dalam kehidupan sehari-hari, sehingga menimbulkan tekanan, rasa terpaksa, dan cemas dalam menjalankan pekerjaannya sehingga menurunnya rasa penerimaan diri. Hal inilah yang kemudian akan berdampak pada kesejahteraan psikologis. Tekanan, rasa terpaksa, dan cemas muncul disebabkan karena menjalankan sesuatu tidak 100% dari keinginan sendiri, melainkan dari tuntutan hidup agar dapat terpenuhi. Hal yang kerap kali terjadi pada wanita karir yang menjalankan peran ganda adalah kesulitan dalam mengatur emosi dan hilangnya konsentrasi dalam beberapa hal, sehingga menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis seorang perempuan ketika dihadapkan dengan peran ganda yang dijalani secara bersamaan.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan beberapa perempuan pekerja bank pada akhirnya tetap menjalankan dua peran tersebut karena suatu kebutuhan pemenuhan hidup dan mengesampingkan rasa terpaksa dan tekanan yang dirasakan. Dari situlah terlihat permasalahan kesejahteraan psikologis perempuan pekerja bank ditunjukkan rendah karena tidak terpenuhinya aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri dan penguasaan terhadap lingkungan.

Pada penelitian ini, kesejahteraan psikologis perempuan berkarir akan ditinjau dari persepsi peran ganda dan kesehatan mental. Kesejahteraan psikologis perempuan berkarir akan selalu bersinggungan dengan sebuah persepsi peran ganda. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana proses kesehatan mental terbentuk

dalam dirinya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Sebuah peran yang dijalankan perempuan berkarir tidak akan lepas dari ideologi gender yang telah terbentuk selama ini, yaitu ideologi “ibuisme” (Suryakusuma, 2011). Ibuisme adalah ideologi yang mendukung seorang perempuan harus bertindak sebagai seorang ibu yang mengurus keluarga, perusahaan, negara tanpa mengharapkan sebuah imbalan. Anggapan ini akan membawa kualitas hidup yang baik bagi perempuan. Berbagai alasan yang melatarbelakangi perempuan memiliki persepsi peran ganda dalam hidupnya adalah membantu orang lain dan memenuhi kebutuhan pribadi (Theresia, 2018). Dalam hal ini, persepsi peran ganda berkaitan dengan kesejahteraan psikologis seseorang yaitu peran tersebut dapat membantu seseorang menempatkan diri dalam posisi tertentu dan menjadi konsep tentang apa yang dilakukan seseorang dalam masyarakat. Di samping itu, penting bagi perilaku individu dalam struktur sosial masyarakat (Meriko & Hadiwirawan, 2019). Secara tidak langsung dengan menerapkan sebuah persepsi peran ganda dalam diri perempuan maka status sosial dalam masyarakat meningkat, sehingga melalui peran tersebut kesejahteraan psikologi dapat bermakna.

Kesejahteraan psikologis perempuan berkarir dapat dilihat pula dari sisi kesehatan mental. Kesehatan mental dalam konteks ini merupakan sebuah pengetahuan dan kondisi mengenai gangguan mental yang dapat membantu manajemen juga prevensi pada diri seseorang. Selain itu kesehatan mental juga menjadi suatu kebutuhan dasar bagi seseorang khususnya berkaitan dengan kesehatan fisik dan jiwa (Halodoc, 2019). Keadaan sejahtera secara mental, fisik, dan sosial bukan hanya karena tidak adanya penyakit dalam diri seseorang melainkan karena keadaan sejahtera yang meliputi penilaian kesejahteraan



psikologis, aktualisasi diri, dan efikasi diri (WHO, 2014). Kesehatan mental merupakan sebuah komponen untuk membentuk keseimbangan hidup, produktivitas, dan hubungan yang seimbang dan sejahtera baik untuk diri sendiri dengan lingkungan. Pada dasarnya kesejahteraan psikologis merupakan sebuah refeksi dari kebahagiaan, emosi (depresi, kecemasan, frustrasi), dan kesehatan mental (Lakoy, 2009). Kesehatan mental menjadi bagian dalam kesejahteraan psikologis karena kesehatan mental merupakan akar dari kesejahteraan seseorang (Center for public mental health, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari (2016), rujukan penelitiannya lebih diarahkan pada variabel-variabel lainnya, seperti penerimaan diri, kebermaknaan hidup, dan kepuasan kerja. Variabel tersebut termasuk dalam aspek kesehatan mental. Jika penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan membahas kesejahteraan psikologis dengan satu variabel lainnya, maka pada penelitian ini permasalahannya adalah apakah ada hubungan antara persepsi peran ganda dan kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologis wanita karir.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui secara empiris kesejahteraan psikologis wanita karir yang ditinjau dari persepsi peran ganda dan kesehatan mental.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat menambah atau memperkaya serta memberi sumbangsih ilmu Psikologi khususnya di bidang Psikologi Sosial. Selain itu

penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian dengan sudut pandang yang lain.

### **1.3.2 Manfaat Praktis**

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai konsep gender ketika dihubungkan dengan karir.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan kehidupan perempuan berkarir yang menunjukkan seberapa besar konflik perempuan sebagai pekerja mampu memenuhi kebutuhannya secara individu (kesehatan mental), bagi rumah tangganya maupun masyarakat (peran ganda).
3. Penelitian ini diharapkan dapat memunculkan pandangan mengenai kesetaraan gender bagi perempuan yang berkarir dalam berbagai bidang. Harapannya ketika penelitian ini dilaksanakan akan memberikan manfaat bagi masyarakat luas dan tidak hanya bagi perempuan yang memilih untuk berkarir dan memiliki pendidikan yang tinggi.