

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Menjadi *single parent* tentunya bukan hal yang mudah. Layliyah (2013) menjelaskan *single parent* merupakan orang tua tunggal yang mengasuh dan membesarkan anak-anak tanpa bantuan pasangan. Seorang *single parent* dituntut mampu untuk menjalankan beberapa peran sekaligus seperti bekerja untuk keluarga, mengatur keuangan, mengasuh anak, serta mengerjakan segala urusan lain secara sendirian (Indrayanti, Suminar, Pratama & Setianti 2018).

Sama halnya dengan orang lain, *single parent* pasti mengharapkan kebahagiaan didalam hidupnya. Akan tetapi kebahagiaan tidak datang dengan sendirinya, perlu ada upaya untuk mencapainya. Aristoteles (dalam Patnani, 2012) menyatakan kebahagiaan adalah bentuk yang harus diupayakan untuk mencapainya dikarenakan kesempurnaan yang akan didapat dari hasil yang diupayakan. Kebahagiaan sendiri berarti kesenangan, kedamaian, keberuntungan yang hidup berasal dari luar dan dalam diri seseorang (Rahayu, 2016). Schimmel (dalam Patnani, 2012) menjelaskan kebahagiaan merupakan munculnya penilaian dari dalam diri individu terhadap seluruh kualitas yang ada dihidupnya. Salah satu pendekatan psikologi positif yang berkembang saat ini, mendefinisikan kebahagiaan sebagai kesejahteraan subjektif atau *subjective well being*. Seperti yang diungkapkan Bentham (dalam Rahayu, 2016) bahwa kebahagiaan bermakna sama dengan life satisfaction atau *subjective well being*.

Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) adalah kehidupan individu yang mengandung beberapa konsep psikologis diantaranya: kepuasan terhadap

hal-hal yang penting dalam kehidupan serta tingginya perasaan positif dalam diri dan rendahnya perasaan negatif yang muncul oleh (Diener & McGavran dalam Munandar, Situmorang, & Tentama, 2018). Subjective well being berfokus pada mengapa dan bagaimana seseorang dapat memaknai pengalaman secara positif. Hal ini juga termasuk evaluasi kognitif dan positif yang dimiliki orang tersebut (Diener, 2009). Sedangkan menurut Ariati (2010) *subjective well being* diartikan munculnya persepsi dalam diri seseorang atas pengalaman yang terjadi dalam hidupnya, terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi dari kehidupan yang telah dijalani individu tersebut kemudian hal tersebut dipresentasikan menjadi kesejahteraan psikologis.

Individu yang memiliki pengalaman hidup yang memuaskan, sering merasa gembira, jarang munculnya emosi negatif yang tidak menyenangkan seperti kemarahan atau kesedihan adalah individu yang memiliki *subjective well being* tinggi. Sedangkan, individu yang memiliki *subjective well being* rendah adalah mereka yang selalu merasa kecewa dengan hidupnya dan memiliki sedikit bahkan tidak adanya muncul perasaan kegembiraan atau kebahagiaan dan sering merasakan emosi yang negatif (Diener & Ryan dalam Patnani, 2012).

Tinggi rendahnya derajat subjective well being dipengaruhi oleh aspek-aspek yang ada. Russel (dalam Rachmat, 2021) menjelaskan *Subjective well being* disusun berdasarkan enam aspek yaitu penerimaan diri, otonomi, relasi positif, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan personal.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being* seseorang, dimana faktor ini dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari kebersyukuran, *forgiveness*, *personality*, *self esteem*, dan spiritualitas. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial Dewi dan

Nasywa (2019). Selain itu, Riskasari (2016) juga menemukan bahwa konflik peran ganda dapat mempengaruhi *subjective well being individu*. Tekanan baik dari tuntutan pekerjaan atau keluarga yang berlebih menimbulkan konflik peran ganda akan membuat seseorang lebih rentan mengalami depresi dan stress. Keadaan seperti ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama dapat berujung pada rendahnya *subjective well being* seseorang (Riskasari, 2016).

Menurut Goldman dan Milman (dalam Riskasari, 2016) konflik peran ganda adalah situasi di mana seseorang merasa harapan atas peran yang ia jalankan datang di saat yang bersamaan, baik berasal dari individu tersebut maupun berasal dari lingkungannya. Paden dan Buchler (dalam Riskasari, 2016) menyatakan bahwa konflik peran ganda adalah konflik yang muncul dari dua peran yang berbeda yang ada dalam diri seseorang. Konflik peran ganda pada wanita muncul dikarenakan munculnya peran yang berasal dari keluarga sebagai ibu rumah tangga dan sebagai wanita karir di dalam pekerjaannya.

Tidak adanya peran suami, memaksa seorang wanita *single parent* untuk berperan ganda. Baik peran sebagai seseorang yang mencari uang, maupun seorang ibu yang menghidupi anak-anaknya. Di dalam pekerjaan, mereka memiliki peran menjadi pribadi yang professional yang dapat berkomitmen dan melaksanakan pekerjaannya. Di rumah, mereka menjadi seorang ibu yang merawat anaknya dengan baik.

Terdapat beberapa contoh wanita *single parent* yang berhasil dan sukses menjalani kehidupan peran gandanya sebagai orang tua sekaligus individu yang mencari nafkah. Dikutip dari CNN Indonesia oleh Wahyuni (2016), Mia Amalia merupakan wanita yang mampu membesarkan anak, bekerja sebagai *editor in chief*, sekaligus menulis buku *the single moms*. Mia Amalia diberitakan telah

mampu mengurus anaknya secara mandiri, bekerja, menuliskan buku, menginspirasi orang-orang, sekaligus membuat komunitas yang mensupport secara emosi bagi para wanita *single parent*. Ibu Amalia menunjukkan penerimaan diri, relasi positif, tujuan hidup, serta otonomi yang merupakan aspek-aspek yang menunjukkan *subjective well being* yang baik.

Disisi lain, tidak jarang peran ganda ini gagal dipenuhi sehingga berujung pada konflik peran ganda. Penyebab utamanya adalah waktu yang diperlukan untuk bekerja atau mengasuh anak lebih banyak dari harapan sehingga salah satu perannya tidak terurus (Wahyuni, 2016). Konflik ini sering mengakibatkan kekecewaan pada diri, kurangnya kemandirian, relasi dengan orang lain yang menjadi negatif, dsbnya yang merupakan aspek *subjective well being*. Sehingga mengakibatkan *subjective well being* yang dimiliki wanita *single parent* yang mengalami konflik peran ganda cenderung rendah.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa konflik peran ganda yang tinggi dalam diri juga menyebabkan penurunan kinerja dalam bekerja, depresi, meningkatkan stres, bertambahnya keluhan fisik dan juga menyebabkan terkurasnya fisik (Riskasari, 2016). Wanita yang seharusnya dapat berbagi tugas dalam bekerja maupun mengurus anak, dibebankan pada dua tanggung jawab sekaligus yang dapat mengakibatkan penurunan *subjective well being*.

Seperti yang dijelaskan di atas bahwa wanita karir yang berstatus *single parent* pastilah menghadapi keadaan yang sangat sulit karena membagi peran sebagai ibu rumah tangga dan wanita karir. Konflik peran pada wanita karir yang berstatus *single parent* akan menimbulkan konflik karena munculnya peran yang bersamaan di dalam kondisi yang berbeda. Peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara konflik peran ganda pada wanita *single parent* terhadap

*subjective well being* yang dimilikinya. Oleh sebab itu peneliti mengangkat penelitian dengan judul “Hubungan Konflik Peran Ganda Dengan Subjective Well Being Pada Wanita Karir Single Parent”.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan secara empirik antara konflik peran ganda dengan *subjective well being* pada wanita karir yang berstatus *single parent*.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengembangan dalam bidang psikologi klinis.

### **1.3.2 Manfaat Praktis**

Bagi wanita karir yang berstatus *single parent*, dengan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mampu memberikan pemahaman adanya hubungan konflik peran ganda dengan *subjective well being* dalam kehidupan sebagai *single parent*.