

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

Pada umumnya, keluarga seringkali didefinisikan sebagai suatu unit yang terdiri dari ayah, ibu beserta anak. Pernyataan tersebut sejalan dengan pengertian keluarga yang tercantum dalam Badan Pusat Pengembangan dan Pembinaan Bahasa (2021) yang mendefinisikan keluarga sebagai ibu dan bapak beserta anaknya. Tanpa disadari banyak orang, pengertian mengenai keluarga sebenarnya tidak hanya sebatas sebuah unit yang terdiri ayah, ibu dan anak. Tercatat dalam Undang-Undang No.52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga bahwa definisi dari keluarga yaitu unit terkecil dalam masyarakat yang tidak hanya terdiri dari suami dan istri, atau suami, istri dan anaknya, melainkan juga ayah dan anaknya, ataupun ibu dan anaknya. Sama halnya dengan definisi tersebut, ada banyak rumah tangga dengan orang tua tunggal yang bisa ditemui di tengah kehidupan bermasyarakat, baik di dunia maupun di Indonesia.

Fenomena orang tua tunggal yang lebih banyak ditemui di dunia adalah ibu tunggal ataupun *single mother*. Menurut data dari *Statistica Research Department* (2021), jumlah anak di Amerika Serikat yang tinggal dengan ibu tunggal pada tahun 2019 mencapai 15,76 juta anak. Di Indonesia sendiri, jumlah anak yang tinggal dengan ibu kandungnya mengalami peningkatan sebanyak 4,9% pada tahun 2018 menjadi 8,34% apabila dibandingkan dengan tahun 2015 lalu (BPS, 2019a). Penyebab seseorang menjadi *single mother* dalam keluarga juga beragam, mulai dari akibat perceraian, pasangan yang meninggal, ataupun kehamilan di luar nikah.

Menjadi seorang *single mother* tentunya bukanlah hal yang mudah untuk dijalankan, mengingat banyaknya permasalahan kompleks yang perlu dihadapi. *Single mother* menghadapi beberapa permasalahan yang dihadapi orang tua tunggal secara umum yaitu kesulitan finansial, tanggung jawab yang berat karena menjadi orang tua dengan peran ganda serta kewalahan dalam mengurus dan mengawasi anak yang mengarah pada kesulitan untuk bersosialisasi dan tekanan emosional. (Kotwal & Prabhakar, 2009; Mugove, 2017).

Tidak hanya permasalahan secara umum, Quinn dan Allen (1989) menemukan bahwa *single mother* juga merasa tertekan akibat realita yang tidak sesuai dengan ekspektasi yang dimiliki sebagai seorang ibu rumah tangga pada umumnya, yaitu melakukan pekerjaan rumah, mengurus anak serta mempercayakan ekonomi keluarga kepada suami.

Akibat berbagai permasalahan dan tekanan yang dihadapi, kebanyakan dari *single mother* mengalami stres dan tekanan emosional. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian, yang menemukan bahwa kebanyakan *single mother* memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah, mudah stres, cemas akan masa depan dan sering lelah dalam mengurus anak (Meier, Musick, Flood & Dunifon, 2016). Penyebab dari stres yang dirasakan *single mother* pada umumnya antara lain karena hilangnya figur ayah pada anak, sikap masyarakat terhadap janda, selalu merasa lelah, beban berlebihan akibat peran ganda serta keadaan finansial keluarga (Cakir, 2010).

Dalam menghadapi ketidakstabilan finansial akibat hilangnya sosok pencari nafkah dalam keluarga, tidak sedikit *single mother* yang memilih untuk terjun dalam dunia kerja. Hal ini sejalan dengan alasan *single mother* untuk bekerja yang ditemukan dalam beberapa penelitian adalah untuk menunjang situasi finansial keluarga (Quinn & Allen, 1989; Thielemans & Mortelmans, 2019) dan juga ada dorongan untuk memegang dua peran, yaitu menjadi ayah dan ibu yang sesuai dengan ekspektasi sosial (Van Gasse & Mortelmans, 2020). Keputusan seseorang *single mother* untuk bekerja ternyata juga bisa membawa berbagai dampak dalam berbagai aspek kehidupannya.

Dampak positif yang biasa dirasakan oleh ibu yang bekerja antara lain pengembangan diri yang positif berkaitan dengan karir, mengapresiasi diri, hubungan yang positif dengan orang lain (Anwar, Suhariadi, & Fajrianti, 2017) serta berpengaruh positif terhadap kesehatan secara keseluruhan (Ross & Mirowsky, 1995). Akan tetapi, dampak negatif juga dialami ibu yang bekerja, misalnya adalah perasaan akan kekurangan waktu dan perasaan bersalah karena mengabaikan peran sebagai seorang ibu. *Single mother* juga mengalami stres yang disebabkan oleh beban tanggung jawab dalam

mengurus rumah tangga setelah selesai bekerja, sering merasa lelah, mengurus dan mengawasi anak (Tripathi & Bhattacharjee, 2012).

Hal ini semakin sulit dengan statusnya sebagai *single mother*, dimana ia perlu menjadi pencari nafkah sekaligus bertanggung jawab atas pekerjaan rumah seorang diri. Stack dan Meredith (2018) menemukan bahwa *single mother* yang bekerja mengalami banyak permasalahan seperti terganggunya kesehatan fisik, tingginya level stres, tekanan psikologis dan kecemasan terkait situasi finansial kedepannya. Berbagai permasalahan tersebut diakibatkan oleh adanya tekanan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh *single mother* untuk mengorbankan diri demi memenuhi kebutuhan anak dalam hal finansial serta pemenuhan peran ganda yang dipegangnya saat ini. Dorongan untuk bekerja dalam rangka pemenuhan kebutuhan keluarga yang dirasakan *single mother* semakin bertambah akibat adanya kemunduran ekonomi yang mengarah pada krisis finansial keluarga dalam situasi pandemi Covid-19 saat ini (Febrianto, 2021). Hal tersebut dikarenakan *single mother* lebih rentan mengalami guncangan ekonomi yang mengakibatkan adanya kemungkinan untuk mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan finansial keluarga (Damaske, Bratter, & Frech, 2017).

Tidak hanya tanggung jawab dalam sisi pekerjaan, *single mother* juga masih memiliki pekerjaan rumah tangga serta mengurus dan mengawasi anak, terutama apabila anak tersebut berusia 6-12 tahun atau dalam tahap kanak-kanak madya dan akhir (Santrock, 2017). Pada tahap ini, Zgourides (2000) menyatakan bahwa anak berada dalam masa transisi dimana orang tua mulai memberikan kepercayaan dan keleluasaan terhadap anak baik dalam hal kekuasaan dan pengambilan keputusan. Oleh sebab itu, orang tua perlu menetapkan batasan dan aturan, serta mengawasi anak agar dapat lebih bertanggung jawab atas sikap dan perilakunya. Selain itu, peran orang tua juga penting dalam mendukung anak terutama dalam hal akademis. Penelitian yang dilakukan oleh Avnet, Makara, Larwin dan Erickson (2019) menemukan akan pentingnya keterlibatan orang tua dalam rangka mendukung prestasi akademis anak yang berusia 6-12 tahun dalam menempuh pendidikan sekolah dasar. Peran orang tua semakin dibutuhkan dalam mendampingi anak, terutama dalam

situasi *online learning* yang diakibatkan oleh adanya pandemi Covid-19. Susilowati dan Azzasyofia (2020) menemukan bahwa kebanyakan orang tua terutama ibu dengan anak yang duduk di bangku sekolah dasar mengalami stres akibat banyaknya tugas yang diberikan serta perlu mendampingi anak dalam menggunakan teknologi sebagai media pembelajaran. Dengan menekankan peran *single mother* yang bekerja bagi anak, timbullah konflik antarperan yang diembannya saat ini. Munculnya tekanan dari peran dalam pekerjaan dan keluarga yang dimiliki *single mother* mampu mengarah pada terjadinya *work-family conflict* (Wallis & Price, 2003).

Paparan di atas menunjukkan betapa rentannya seorang *single mother* yang bekerja dan memiliki anak berusia 6-12 tahun untuk memiliki tingkat stres dan tekanan psikologis yang tinggi. Kerentanan *single mother* semakin meningkat apabila ia berusia 40-60 tahun dengan tahap perkembangan dewasa madya (Santrock, 2017). Pada tahap perkembangan ini, *single mother* akan berhadapan dengan tantangan yang seringkali dikaitkan dengan usia dewasa madya yaitu menjadi *sandwich generation* atau generasi setengah baya yang terjepit di antara tuntutan untuk merawat orang tua dan mengasuh anaknya yang masih bergantung terhadap orang tua (Ward & Spitze, 1998). Pernyataan tersebut didukung oleh survei yang dilakukan oleh Parker dan Patten (2013), yang menemukan bahwa 71% dari *sandwich generation* merupakan individu yang berusia 40 – 59 tahun. Orang yang termasuk dalam *sandwich generation* lebih rentan mengalami stres yang dapat mengarah pada berbagai gangguan psikologis dikarenakan banyaknya tenaga, waktu dan sumber daya yang dibutuhkan untuk menyeimbangkan kebutuhan orang tua dan anak (Riley, 2005).

Tekanan yang dirasakan oleh *single mother* yang bekerja dengan anak yang duduk di bangku sekolah dasar semakin menurunkan tingkat *psychological well-being*nya, terutama dalam aspek *positive relation with others* dan *environmental mastery* akibat adanya berbagai perubahan tak terduga yang disebabkan oleh pandemi Covid-19. Perubahan tersebut muncul dalam berbagai aspek kehidupan, terutama dunia kerja yang mengeluarkan berbagai aturan untuk meregulasi kinerja karyawannya sehingga sesuai dengan

protokol kesehatan yang berlaku seperti *mobile working* ataupun *work from home*. Hal tersebut membuat *single mother* kesulitan untuk membangun hubungan dengan orang lain dalam melaksanakan aktivitasnya. Hertz, Mattes, dan Shook (2020) mendapatkan bahwa kebanyakan *single mother* yang bekerja dengan anak sekolah dasar mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan perannya dalam dunia kerja dan rumah. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa adanya penurunan produktivitas yang disebabkan oleh tercampurnya tugas dalam pekerjaan dan mengurus anak sehingga mereka sulit untuk berfokus dalam bekerja. Hasil tersebut juga sejalan dengan apa yang ditemukan oleh Janssen, et. al. (2020), dimana ia mendapatkan bahwa kebanyakan orang tua mengalami perasaan negatif akibat bersatunya pekerjaan dengan urusan rumah yang mengarah pada terganggunya kesejahteraan orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa *single mother* semakin kewalahan dalam memiliki kontrol terhadap situasi dan lingkungannya agar sesuai dengan kebutuhannya akan mempertahankan produktivitas sekaligus menjadi sosok orang tua yang baik dalam mengurus anaknya. Permasalahan ini akan mengarah pada penurunan aspek *environmental mastery*.

Segala bentuk tekanan psikologis dan stres yang telah dipaparkan sebelumnya dapat berdampak pada *psychological well-being* yang dimiliki *single mother* yang bekerja tersebut. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian oleh Sugiura, Shinada, & Kawaguchi (2005) yang menemukan bahwa tingkat stres yang tinggi akan berdampak negatif pada *psychological well-being* seseorang. Adapun beberapa hal lain yang mampu berdampak pada *psychological well-being* seperti tekanan psikologis (Winefield, Gill, Taylow, & Pilkington, 2012), rasa cemas (Rosset, Arnal-Remón, Jurado, & Ramirez-Uclés, 2016) dan perasaan kesepian (Astutik, Indarwati, & Has, 2019).

*Psychological well-being* merupakan sebuah model yang menunjukkan keberfungsian positif dari individu (Ryff & Singer, 1996). Konsep ini tidak berusaha menekankan peningkatan emosi positif, melainkan kesesuaian antara pengalaman dan emosi yang dirasakan individu (Burns, 2016). Ryff (2014) mengemukakan enam dimensi *psychological well-being* yang terdiri atas enam dimensi;

yaitu *autonomy* (kemandirian dan teguh dalam pendiriannya), *environmental mastery* (kemampuan untuk menguasai lingkungan), *personal growth* (terdapatnya perkembangan dalam kehidupan), *positive relations with others* (adanya hubungan yang erat dan dekat dengan orang lain), *purpose in life* (memiliki tujuan dan arahan dalam hidup), dan *self-acceptance* (mampu menerima diri sendiri). Keenam dimensi ini saling berinteraksi untuk memberikan sebuah perasaan kesatuan mengenai keberfungsian individu.

Selain itu, keberadaan *psychological well-being* juga memiliki hubungan timbal-balik dengan kesehatan secara keseluruhan, baik fisik maupun mental (Leite, et. al., 2019; Vazquez, et. al., 2009). Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menemukan bahwa *psychological well-being* yang rendah memiliki hubungan yang signifikan dengan depresi (Wood & Joseph, 2009; Nierenberg, et. al., 2010; Tiwari & Tripathi, 2015). Ohrnberger, Fichera, dan Sutton (2017) menemukan bahwa tingkat kesehatan mental seseorang juga akan berdampak pada kesehatan fisik seseorang, didukung dengan pernyataan oleh Huppert (2009) yang menyatakan bahwa kesehatan mental seseorang berdampak pada kesehatan fisik terutama sistem imunnya. Apabila disimpulkan, maka rendahnya kesehatan mental akibat *psychological well-being* yang rendah akan berdampak pada kesehatan fisik. Dampak rendahnya *psychological well-being* juga dirasakan dalam aspek sosial, yang didukung oleh penelitian Holopainen, Lappalainen, Junttila, dan Savolainen (2011) dimana ia menemukan bahwa kemampuan bersosialisasi dipengaruhi oleh tingkat *psychological well-being* seseorang. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, maka dapat dikatakan bahwa *psychological well-being* yang rendah akan berdampak pada *single mother* yang bekerja dalam menjalankan perannya baik dalam hal fisik, mental serta sosialnya.

Peneliti melakukan pengambilan data *preliminary* agar dapat memahami secara pasti gambaran *psychological well-being* yang dimiliki *single mother* yang bekerja dan memiliki anak berusia 6-12 tahun. Informan yang didapat peneliti merupakan *single mother* berusia 48 tahun dan bekerja sebagai seorang pendeta dari sebuah Gereja semenjak suaminya meninggal. Beliau telah menjadi *single mother* selama 8 tahun dan memiliki dua anak, dimana anak pertama

telah menduduki bangku universitas dan anak keduanya duduk di bangku sekolah dasar.

Berdasarkan hasil data kuantitatif informan yang menggunakan *Psychological Well-Being Scale* milik Ryff, informan memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Hal tersebut juga didukung oleh adanya data kualitatif berupa hasil wawancara antara peneliti dengan informan. Pernyataan ini didukung dengan apa yang disampaikan informan.

*“Saya merasa senang aja sih menjadi diri saya, yah susah itu biasa, capek juga biasa. Tapi yah... saya juga pasti hidup sampai sekarang ada tujuannya. Mungkin ya... Tuhan juga udah suruh aku buat bantu orang kali ya.”*

(LW, 2021)

Pernyataan informan menunjukkan bahwa beliau merasa puas dan senang dengan diri dan kehidupannya saat ini, walaupun ada juga berbagai suka duka yang dihadapi. Hal ini menunjukkan tingginya tingkat aspek *psychological well-being* yaitu *purpose in life* dan *self-acceptance*, melihat bahwa informan menyadari akan tujuan hidup dan adanya penerimaan terhadap diri. Informan juga menunjukkan adanya religiusitas yang dapat menjadi salah satu faktor tingginya *psychological well-being* milik informan. Walaupun begitu, informan juga menunjukkan adanya beberapa kesulitan yang dijelaskan melalui pernyataan berikut.

*“Kadang sulitnya itu loh... kalau sudah sendiri itu semuanya harus kita urus sendiri, belum lagikan aku juga kerja. Nanti juga ngurus sekolah anak, apalagi dia online school ya jadinya ribet ngatur waktunya”*

(LW, 2021)

Dalam pernyataan informan, terlihat adanya *work-family conflict* yang dirasakan akibat adanya peran ganda yang diemban informan, yaitu menjadi pencari nafkah sekaligus mengurus anak terutama dalam hal pendidikannya. Adanya *work-family conflict* dapat berpengaruh negatif terhadap *psychological well-being* seseorang (Panatik, Badri, Rajab, Rahman, & Shah, 2011).

Selain merasa kesulitan dalam menyeimbangkan peran yang dimiliki dalam pekerjaan dan dalam rumah, informan juga mengaku

bahwa ia seringkali merasa lelah dikarenakan banyaknya hal yang harus dikerjakan.

*“Pasti padat dong jadwalnya... kadang itu aku udah selesai kerja jam 5 bisa aja nanti ada meeting lagi setelah itu, terus meetingnya lama. Nanti juga masih harus siap-siap buat besok, bantuin tugasnya anaku, jadinya susah cari waktu buat istirahat kalau udah capek. Kadang ada sampai dimana aku itu capek ngomong pas meeting jadiinya diem aja seharian.”*

(LW, 2021)

Berdasarkan apa yang disampaikan informan, dapat dilihat bahwa lelah yang dialami tersebut disebabkan oleh kepadatan aktivitas yang berasal dari pekerjaan sekaligus tugas informan sebagai *single mother* yang harus mengurus anaknya seorang diri. Padahal, kelelahan dapat memberikan dampak negatif bagi *psychological well-being* seseorang (Ansari, Labeeb, Moseley, Kotb, & El-Houfy, 2013).

Ketika menyinggung terkait beberapa dimensi dalam *psychological well-being*, informan mengaku mengalami beberapa hambatan yang menyebabkan dimensi tersebut untuk sulit terpenuhi, salah satunya adalah dimensi *personal growth* atau pengembangan diri. Dimensi ini menjadi terhambat dalam *single mother* dikarenakan terbatasnya waktu yang dimiliki informan dikarenakan banyak tanggung jawab yang harus diselesaikan.

*“Pengen gitu baca buku buat belajar, atau ikut online class berbayar. Tapi kadang waktuku aja yang ga cukup soalnya harus ngurusin kerjaan, belum lagi kalau anak ada tugas... pasti nanti minta dibantu, jadinya tertunda terus ga kepikiran.”*

(LW, 2021)

Walaupun ada keinginan untuk pengembangan diri dalam diri informan, beliau tidak mampu melaksanakannya akibat waktu yang terbatas. Rose (2017) mengungkapkan bahwa kebanyakan ibu yang bekerja seringkali mengeluh akan terbatasnya waktu yang dimiliki untuk berbagai aktivitas, terutama waktu untuk diri sendiri.

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan sebelumnya, diharapkan bahwa peneliti mampu memberikan gambaran *psychological well-being* baik secara umum maupun masing-masing

dimensinya yang dialami oleh *single mother* yang bekerja dengan anak berusia 6-12 tahun. Selain itu dengan meningkatnya prevalensi *single mother* di Indonesia yang dihadapkan dengan berbagai rintangan terutama bagi mereka yang bekerja dan memiliki anak berusia 6-12 tahun, diharapkan penelitian ini mampu mendorong kesadaran akan pentingnya *psychological well-being* dalam diri seseorang.

## **1.2. Fokus Penelitian**

Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada *single mother* yang bekerja dengan anak berusia 6-12 tahun?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran *psychological well-being* pada *single mother* yang bekerja dengan anak berusia 6-12 tahun.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai tambahan referensi dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi industri dan psikologi positif serta untuk mengembangkan penelitian terutama mengenai gambaran *psychological well being* pada *single mother* yang bekerja dengan anak usia 6-12 tahun.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Informan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membantu informan untuk mendapatkan gambaran *psychological well-being* yang dimiliki ketika ia berada dalam situasinya saat ini serta beberapa hal yang dapat mempengaruhinya,

#### b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini berfungsi untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya memperhatikan *psychological well being* pada *single mother* dengan anak berusia 6-12 tahun.

c. Bagi Keluarga Informan

Penelitian ini diharapkan mampu mendapatkan gambaran serta menyadarkan keluarga informan akan pentingnya *psychological well-being* pada *single mother* yang bekerja dengan anak berusia 6-12 tahun.