

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perempuan pada masa kini kian berkembang dan maju untuk mengambil peranan yang besar dalam masyarakat. Banyak perempuan yang mulai memperjuangkan hak dan pendapatnya di hadapan publik, baik dalam hal pendidikan ataupun sosial. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya perempuan yang mulai berperan menjadi pencari nafkah utama dalam keluarga mereka (Nnubia, Ibeanu, & Okechukwu, 2020). Seorang perempuan yang menjalankan peran tersebut secara umum disebut dengan *female breadwinner*, *mom breadwinner*, atau *women breadwinners* (Nnubia et al., 2020).

Menurut Schmidt (2017), *breadwinner* sendiri diartikan sebagai sepasang orang tua (baik pihak suami ataupun istri), yang menghasilkan uang dan digunakan untuk menghidupi keluarga mereka. Adapun Eboiyehi, Muoghalu, & Bankole (2016), mendefinisikan *female breadwinner* secara khusus sebagai para perempuan penanggung jawab utama dalam penghasilan untuk kebutuhan rumah tangga, dan mereka yang memiliki suami berpenghasilan lebih rendah darinya atau tidak berpenghasilan sama sekali. Tidak jauh berbeda dengan Glynn (dalam Nnubia et al., 2020), yang mendeskripsikan *female breadwinner* sebagai para ibu bekerja serta berpenghasilan setara atau lebih banyak dari pasangannya. Jika ditarik kesimpulan, maka *female breadwinner* dapat didefinisikan sebagai ibu pencari nafkah utama dalam keluarga, yang memenuhi kebutuhan rumah tangganya lebih dari 50%.

Sampai saat ini, jumlah *female breadwinner* di berbagai negara masih terus berkembang. Dilansir dari survei oleh Wang, Parker, & Taylor (2013), telah ditemukan sebanyak 5,1 juta keluarga Amerika yang memiliki seorang ibu dengan penghasilan lebih tinggi dibandingkan dengan suaminya. Sejalan dengan yang terjadi di Afrika, ditemukan sebanyak 80% keluarga berpenghasilan rendah

dihidupi oleh seorang *female breadwinner* (BussninesDay.ng). Dari data lainnya yaitu Office for National Statistics (ONS) di Britania Raya pun tercatat, sejak tahun 2004 peningkatan bahkan terjadi sebesar 18% dari 19,8% menjadi 23,3% pada tahun 2009 (royallondon.com). Peningkatan ini membuktikan bahwa setiap tahunnya, seorang ibu yang memutuskan untuk menjadi pencari nafkah utama tidak berkurang melainkan kian bertambah.

Tidak berbeda dengan yang terjadi di Indonesia, peningkatan serupa juga terjadi. Jumlah kepala keluarga perempuan kerap naik 0,1% setiap tahunnya sejak 1985 (pekka.or.id). Secara keseluruhan jumlah kepala keluarga perempuan di Indonesia mencapai angka 15,46% di tahun 2020, yang tersebar baik di pedesaan ataupun perkotaan (*Profil Perempuan Indonesia*, 2020). Definisi kepala keluarga menurut Badan Pusat Statistik (2021), tidak jauh berbeda dengan definisi *breadwinner* pada umumnya, yaitu sebagai seseorang baik laki-laki maupun perempuan, yang mengambil peran menjadi penanggung jawab utama dalam kebutuhan rumah tangga mereka. Dapat diartikan kepala keluarga perempuan memiliki makna yang sama dengan definisi dari *female breadwinner*, sehingga hal ini mendukung persentase kenaikan jumlah *female breadwinner* di beberapa negara sebelumnya.

Semakin tingginya jumlah *female breadwinner* ini tak lantas diikuti dengan perubahan stigma yang mereka terima. Pada norma sosial, umumnya seorang suami tetap dilihat sebagai penanggung jawab utama serta tulang punggung bagi keluarganya. Hal ini sangat berpengaruh terhadap identitas peran yang mereka jalani. Para perempuan di Nigeria, dengan terpaksa harus menyembunyikan identitas dirinya sebagai pencari nafkah utama (Akanle & Adesina, 2016). Stigma pada perempuan ini akan membutuhkan waktu yang lama untuk dihilangkan, sehingga dapat memengaruhi kecemasan, depresi, dan *psychological distress* yang dimiliki para *female breadwinner* (Delariarte, Moralista, Lanceta, & Visayas, 2018).

Dari penelitian Delariarte et al., (2018) juga diperoleh, bahwa seluruh *female breadwinner* yang menjadi partisipannya, pernah mengalami stres yang tinggi baik secara fisik, psikologis, ataupun behavioral. Stres ini dapat berdampak

buruk bagi performa mereka serta kualitas hidupnya. Tanpa kemampuan untuk bangkit yang baik, maka kondisi mereka akan memburuk seiring berjalannya waktu. Akanle & Adesina (2016) bahkan mengungkapkan, para *female breadwinner* yang menjadi subjek penelitiannya cenderung sering merasa *helpless* ketika mengalami permasalahan. Ditambah beberapa diantaranya merasa, bahwa kondisi *breadwinner* yang tengah mereka jalani sangat tidak ideal serta menyulitkan hidupnya.

Di Indonesia sendiri stigma budaya serupa juga masih terjadi, dimana budaya patriarki semakin memperkuat kondisi tersebut. Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Bintang Puspayoga menyatakan bahwa struktur budaya patriarki di Indonesia menyebabkan terjadinya ketimpangan sosial yang dihadapi perempuan (kemenpppa.go.id). Didukung dengan pernyataan *Australia Indonesia Partnership for Economic Governance* (AIPEG, 2017), bahwa *female breadwinner* Indonesia masih banyak menerima hambatan untuk mendapatkan keadilan terutama dalam kondisi pekerjaan mereka. Kesenjangan terjadi salah satunya dalam upah perempuan yang masih lebih kecil dibandingkan laki-laki, meskipun keduanya memiliki latar belakang setara.

Faktor yang dapat menyebabkan kesenjangan upah terjadi, salah satunya karena tunjangan keluarga bagi seorang suami lebih mudah didapatkan daripada perempuan. Para perempuan pekerja harus melengkapi persyaratan yang membuktikan dirinya adalah seorang *breadwinner*, sementara hal ini tidak terjadi pada laki-laki (*Profil Perempuan Indonesia*, 2020). Konstruksi sosial cenderung menempatkan laki-laki sebagai kepala keluarga sekaligus pencari nafkah utama. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja para *female breadwinner* masih kurang cukup dalam mendukung peran yang mereka jalani.

Kesulitan yang dihadapi seorang *female breadwinner* lainnya dapat bertambah dari permasalahan internal keluarga. Beberapa diantaranya tetap harus memegang kendali penuh dalam urusan rumah tangga. Suami yang memiliki istri seorang *breadwinner* tidak lantas menganggap pekerjaan rumah beralih menjadi tanggung jawabnya. Pada penelitian Ongka, Rosa, & Lentari (2020), menyatakan bahwa seorang suami yang berpenghasilan lebih rendah dari istrinya, tidak banyak

berkontribusi dalam membantu pekerjaan rumah pasangan mereka. Sebaliknya, bahkan beberapa suami merasa kecewa, kesal, dan mengeluhkan kondisi istri mereka yang ikut bekerja (Miko, 2016). Kurangnya kontribusi seorang suami dalam mengurus perihal rumah tangga, mengarah pada berkurangnya salah satu dukungan keluarga yang didapatkan oleh *female breadwinner*.

Di sisi lain, pekerjaan rumah tangga dapat menjadi kendala bagi para *female breadwinners* untuk memaksimalkan perannya dalam tempat kerja (Miko, 2016). Kendala ini dapat memicu terjadinya gesekan dan permasalahan bagi para *female breadwinners*. Adiati & Zein (2018) dalam artikelnya mengungkapkan, risiko gangguan kesehatan mental seorang ibu akan semakin rentan ketika dia harus menjalani dua peran tersebut sekaligus (Magdalene.com). Selain itu, dampak lain yang dapat dirasakan saat *female breadwinner* menjalani peran tersebut adalah berkurangnya rasa bahagia, kerap terbebani, tertekan dan terus merasa takut kekurangan (Miko, 2016).

Dari sini, peneliti kemudian mewawancarai beberapa subjek yaitu *female breadwinner* di Indonesia. Subjek A bekerja dari hari senin hingga jumat setiap minggu, serta tetap harus mengurus pekerjaan rumah tangga bersama-sama dengan suaminya. Kelelahan hingga jatuh sakit tentunya pernah dirasakan, A mengungkapkan hanya butuh istirahat atau pergi ke dokter ketika keadaan tidak kunjung membaik. A cenderung tidak ingin menyebut dirinya sebagai pencari nafkah utama, meskipun dirinya menanggung beban biaya pendidikan dan uang saku semua anaknya secara utuh. Hal ini dapat saja disebabkan oleh struktur sosial, yang cenderung masih tabu untuk mengakui peran perempuan sebagai tulang punggung atau pencari nafkah dalam keluarga mereka.

Tidak jauh berbeda dengan subjek B, dirinya juga terlihat tidak ingin mengakui secara terang-terangan perannya sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga mereka. B menanggung semua kebutuhan rumah tangga sendirian, dengan bekerja di dua tempat sekaligus dalam kesehariannya. Peran ini diambil sejak tahun 2019 karena suaminya mulai berhenti dari pekerjaan yang dimilikinya, membuat B harus turut serta menopang perekonomian keluarga mereka sejak saat itu. B mengakui bahwa suaminya tetap ikut membantu di beberapa pekerjaan rumah

seperti memasak, namun untuk pekerjaan lainnya seperti mencuci baju atau membersihkan rumah, tetap dipegang oleh B layaknya ibu rumah tangga pada umumnya. Penuhnya rutinitas B tentunya membuat dirinya kelelahan terutama secara fisik, ditambah B harus pulang pergi setiap harinya menggunakan kendaraan umum yang tak jarang sesak dan tidak nyaman. Di hari libur, B biasa pergi untuk menghibur dirinya bersama keluarga, tetapi tidak jarang pula dirinya tetap harus pergi bekerja lembur jika mendapat panggilan. B sering diselimuti perasaan cemas akan kehilangan pekerjaan dan penghasilan yang sekarang dipakai untuk membiayai semua anggota keluarganya. Kekhawatiran ini muncul tidak lain karena umurnya yang semakin menua, dan pekerjaan yang dijalani tentunya memiliki batas kontrak. B semakin cemas karena terus memikirkan bahwa akan semakin sedikit lapangan pekerjaan yang tersedia, jika umurnya sudah menua.

Subjek lainnya yaitu C mulai menjalani perannya sejak Februari 2021 sebagai perawat di salah satu puskesmas. C mengaku posisinya sangat menyita waktu istirahatnya, sehingga dirinya sering merasa lelah baik secara fisik ataupun psikis. Belum lagi C banyak menerima tekanan dalam lingkungan kerja yang kadang membuatnya merasa ingin menyerah pada kondisi tersebut. C merupakan salah satu ibu yang sedang berjuang memberikan ASI eksklusif kepada anaknya. Terkadang situasi di tempat kerja hampir menyita waktu istirahat C, membuat dirinya mudah stres dan tegang sehingga berpengaruh terhadap produksi ASI yang dihasilkan. C pernah merasa tidak berdaya dan terpuruk ketika harus menghadapi bahwa anak dan suaminya harus sakit secara bersamaan. Di sisi lain, posisinya sebagai perawat mengharuskan dirinya untuk tetap memberikan layanan masyarakat yang tidak kunjung usai. C mengaku sedih dan menangis sepanjang hari ketika hal itu harus menimpa dirinya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiganya pernah merasa kelelahan yang cukup drastis baik dari segi fisik ataupun pikiran. C mengakui bahwa kondisi sulit yang dialaminya, bahkan membuatnya jatuh terpuruk dan berkali-kali ingin menyerah. Dari wawancara diatas juga didapati bahwa beberapa diantaranya terlihat agak menutupi perannya sebagai pencari nafkah utama, karena masih memiliki suami di samping mereka. Dua diantaranya juga cenderung tidak ingin terlihat berperan lebih banyak dalam memenuhi kebutuhan dan pekerjaan rumah

tangga, dibandingkan dengan suaminya. Perasaan sedih, cemas, dan kewalahan pun masih sering dirasakan oleh ketiganya dalam menjalani peran sebagai *female breadwinners*. Terlepas dari perasaan dan semua kondisi sulit itu, peran *breadwinners* masih tetap dijalani oleh ketiganya untuk menunjang kestabilan kondisi perekonomian keluarga mereka.

Sejalan dengan hasil penelitian Miko (2016) di Aceh, bahwa seorang ibu yang memutuskan untuk menjadi seorang *breadwinners* dapat dilatar belakangi dengan suami berpenghasilan rendah, sehingga tidak cukup memenuhi kebutuhan keluarga. Besarnya biaya tanggungan, biaya hidup yang relatif tinggi, dan keinginan untuk hidup lebih mapan semakin mendorong para ibu untuk mengambil peran tersebut. Dari penelitian tersebut pula didapatkan, bahwa selain faktor eksternal yang memengaruhi keputusan pengambilan peran, ditemukan juga motivasi internal dalam diri individu. Motivasi tersebut tidak lain adalah keinginan seorang ibu untuk lebih mengekspresikan dirinya melalui pekerjaan.

Berbagai macam permasalahan dan kesulitan yang dirasakan *female breadwinner*, mulai dari stigma budaya yang mendesak, kelelahan fisik, dan diskriminasi di tempat kerja kerap membebani mereka. Hal itu membuat mereka merasa terpuruk, *helpless*, dan bahkan ingin menyerah. Perasaan-perasaan pada kondisi terburuk muncul karena tidak adanya kemampuan adaptasi dan menerima yang baik dalam diri para *female breadwinners*. Kemampuan adaptif tersebut tidak lain disebut dengan resiliensi. Resiliensi akan membantu para *female breadwinners* untuk bertahan dan bangkit dari semua kesulitan yang dihadapinya.

Sesuai dengan pernyataan Connor & Davidson (2003), resiliensi adalah kualitas yang dimiliki individu untuk bertahan, beradaptasi, dan berkembang ketika menghadapi keadaan yang sulit. Resiliensi merupakan respon positif yang dilakukan individu terhadap tekanan dan situasi sulit. Antecedent resiliensi adalah situasi sulit, sementara konsekuensi yang dihasilkan dari resiliensi adalah adaptasi positif. Maka dari itu resiliensi dapat bersifat kontekstual dan berbeda untuk setiap individu, mengingat pengalaman yang dihadapi setiap orang tidaklah sama (Rutter, 2006). Menurut McArthur, Matthew, Brand, & Andrews (2017), resiliensi dapat meningkat dan terus berkembang sepanjang perjalanan hidup. Seseorang mungkin

akan menunjukkan resiliensi yang tinggi pada suatu kondisi, dan tidak pada kondisi lainnya.

Richardson (2002) juga menyatakan, orang-orang yang resilien adalah orang yang senantiasa hidup dengan harapan dan juga humor yang baik, terlepas dari berbagai pengalaman mengerikan yang sedang mereka alami. Orang-orang dengan resiliensi yang baik mampu bangkit lebih cepat dari mereka yang tidak memilikinya. Mampu pulih meskipun berbagai kesulitan tetap mempengaruhi perasaan dan emosi dalam dirinya ketika itu.

Menurut Connor & Davidson (2003), salah satu aspek dari resiliensi adalah menoleransi setiap afek negatif serta tetap berpikir jernih dan fokus ketika menghadapi kondisi yang menyakitkan. Ketika seseorang berusaha untuk menyayangi dan memahami lebih perasaan dirinya, tidak berusaha terlalu keras dalam mengkritik diri, maka secara tidak langsung dirinya berusaha untuk tidak terlalu larut akan afek negatif yang diterimanya. Lalu apabila seseorang berusaha untuk menyadari perasaan-perasaan yang dialami secara apa adanya atau dengan *mindfulness*, maka akan lebih mudah bagi dirinya untuk menata kembali fokus pikirannya. Semua komponen tersebut terkandung di dalam aspek dari *self-compassion* (Neff, 2003).

Self-compassion adalah sikap diri yang positif secara emosional yang melindungi diri terhadap konsekuensi negatif dari penilaian diri, isolasi, dan ruminasi (Neff, 2003). Menurut Sarwono (2000), individu yang dapat menerima diri dengan apa adanya, akan lebih mampu untuk menetralkan segala bentuk emosi negatif dalam dirinya. Individu yang memiliki *self-compassion* digambarkan sebagai individu yang tidak mudah menyalahkan diri jika gagal, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan mampu menghadapi tantangan baru Hidayati (dalam Kawitri, Rahmawati, Arruum, & Rahmatika, 2019).

Penelitian yang mengkaji terkait hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi telah dilakukan sebelumnya oleh Smith pada tahun (2015). Penelitiannya dilakukan pada para lansia yang tinggal di panti wreda. Dari penelitiannya didapatkan bahwa mereka yang memiliki *self-compassion* menunjukkan resiliensi psikologis yang lebih baik. Resiliensi yang baik membuat mereka makin mampu

untuk bertahan ketika dihadapi dengan stres dan kondisi kesehatan yang buruk. Para lansia dengan *self-compassion* yang tinggi juga menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, diikuti dengan rendahnya tingkat depresi pada diri mereka.

Penelitian terkait juga dilakukan oleh Trompeter, de Kleine, & Bohlmeijer (2017), yang membuktikan bahwa *self-compassion* menjadi salah satu mekanisme resiliensi terbaik pada diri subjek. *Self-compassion* juga berperan sebagai mediator antara efek negatif dan psikopatologi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* dalam diri seseorang, maka akan semakin rendah efek negatif psikopatologi yang akan diterimanya. Selain itu, *self-compassion* juga dapat dilihat sebagai kekuatan eksplisit serta “*building block*” dari kesehatan mental positif.

Penelitian-penelitian sebelumnya menghasilkan tingkat hubungan atau pengaruh yang sangat beragam antara *self-compassion* terhadap resiliensi individu. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2018) menemukan bahwa hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi tergolong rendah, meskipun setelahnya ditemukan juga bahwa *self-compassion* memengaruhi pembentukan resiliensi pelaku perceraian yang cukup tinggi yaitu sebesar 62%. Sebaliknya, pada penelitian yang dilakukan oleh Listiyandini & Priatni (2017) ditemukan bahwa *self-compassion* hanya memiliki tingkat pengaruh yang kecil terhadap resiliensi. Dalam penelitian tersebut juga menemukan adanya perbedaan tingkat resiliensi mahasiswa berdasarkan tipe lingkungan pendidikannya, yaitu antara para mahasiswa kampus negeri dengan swasta.

Dengan ini dapat diasumsikan, bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang sangat penting bagi resiliensi diri seorang *female breadwinner*. Resiliensi akan sangat membantu mereka dalam menghadapi berbagai tekanan yang mereka dapat, baik dari tempat kerja, lingkungan sosial, ataupun masalah internal dalam diri individu. Berdasarkan pemaparan fenomena yang telah disampaikan, penulis kemudian tertarik untuk meneliti pengaruh *self-compassion* terhadap *female breadwinner*. Selain itu, penelitian ini pun dilakukan sebab belum ditemukannya penelitian lain mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi *female breadwinner* di Indonesia sebelumnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, yaitu:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran resiliensi yang dimiliki seorang *female breadwinner*?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran *self-compassion* yang dimiliki seorang *female breadwinner*?
- 1.2.3 Bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi seorang *female breadwinner*?
- 1.2.4 Seberapa besar pengaruh *self-compassion* terhadap seorang *female breadwinner*?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka didapatkan batas masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi seorang *female breadwinner*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah ditulis, maka adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh yang signifikan *self-compassion* terhadap resiliensi seorang *female breadwinner*?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari *self-compassion* terhadap resiliensi seorang *female breadwinner*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi atau sumbangan ilmu pada bidang psikologi, khususnya mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi seorang *female breadwinner*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman baru bagi masyarakat terkait *self-compassion* dan pengaruhnya terhadap resiliensi seorang *female breadwinner*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti lainnya dalam bidang serupa.