BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada beberapa dekade lalu, mayoritas wanita dewasa hanya berperan sebagai seorang anak dari orang tuanya, istri bagi suaminya dan ibu bagi anak-anaknya. Wanita dewasa yang bekerja masih dianggap sebagai sesuatu yang tidak lazim dan masyarakat masih memiliki persepsi bahwa bekerja bagi wanita hanya diperlukan apabila tidak ada laki-laki yang mampu memenuhi kebutuhan keluarganya. Menurut Rizal dan Suryaningtyas (2011) gagasan dalam budaya Jawa adalah bahwa ruang aktivitas pasangan hanya dapur untuk memenuhi kebutuhan makan keluarga, sumur untuk mencuci dan tempat tidur untuk memenuhi kebutuhan alami suami. Namun saat ini telah terjadi pergeseran sosial dimana kita melihat saat ini banyak wanita yang bekerja dan telah menjadi sesuatu yang khas (Rizal & Suryaningtyas, 2011).

Seiring dengan perkembangan zaman dan adanya perubahan sosial, peran wanita menjadi semakin luas. Setelah terjadinya revolusi industri, wanita mulai mengembangkan perannya dengan keluar dari rumah dan bekerja untuk masyarakat. Bekerja bagi wanita saat ini juga bukan hanya bekerja di luar rumah saja, banyak wanita yang mulai merintis bisnisnya dan melakukan perniagaannya dari rumah. Dengan perkembangan teknologi yang canggih seperti saat ini, segala hal nampak mudah untuk dilakukan dari rumah.

Terdapat berbagai alasan yang menjadi latar belakang wanita masa kini memilih untuk bekerja. Menurut Oktaviana (2015) bekerja adalah salah satu hal yang dapat memajukan perkembangan di dalam kehidupan seseorang, mengembangkan keuangan, interaksi sosialnya, pergaulan, pengembangan diri dan lain sebagainya. Berbagai alasan lain yang menjadikan wanita memilih untuk bekerja diantaranya untuk berusaha membantu ekonomi keluarga, mengisi waktu senggang, dan kehidupan modern juga masa pembangunan yang pesat seperti saat ini menjadi faktor wanita tergugah untuk bekerja di luar rumah, dan berbagai tujuan lain. Menurut Crawford (dalam Arfianto et al., 2020) selain untuk membantu memenuhi kebutuhan ekonomi, bekerja bagi wanita juga dapat meningkatkan

kepercayaan diri, karena lebih mandiri dan terkadang bekerja juga menjadi alternatif untuk melepaskan masalah dan kejenuhan yang ada di rumah tangganya. Wanita yang bekerja juga memiliki harga diri dan efikasi diri yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja (Pish-ghadam et al., 2013). Hanum (2015) menyatakan bahwa bekerja bagi seorang wanita juga merupakan pilihan yang dilakukan secara sadar dan merupakan panggilan hati nurani, yang memberikan dukungan finansial karena mendapatkan upah, sehingga wanita menjadi lebih mandiri karena memiliki penghasilan sendiri. Dengan bekerja, wanita juga dapat lebih mudah mengaktualisasikan potensi dirinya, sehingga wanita merasakan dirinya berarti dan bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.

Menurut Samputri dan Sakti (2015), berbagai masalah yang dialami oleh wanita bekerja bertolak belakang dengan harapan dan tujuan awal wanita memutuskan untuk bekerja. Wanita yang memiliki peran ganda tentu memiliki tanggung jawab yang lebih berat, juga munculnya berbagai konflik seperti konflik peran yang dapat timbul karena ketidaksesuaian antara tekanan, tuntutan, dan harapan yang ada di rumah dengan yang ada di tempat kerja, adanya tuntutan dalam waktu yang bersamaan sebagai seorang ibu, istri, dan juga pekerja (Arfianto et al., 2020). Beban yang berlebih disebabkan karena tuntutan energi dan waktu yang melebihi kapasitas yang dimiliki oleh seorang wanita (Mjoli et al., 2013). Selain konflik yang telah disebutkan, konflik bagi para pekerja juga sering dirasakan akibat dari cemoohan kepada sesama pekerja. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stress yang diakibatkan karena cemoohan di tempat kerja lebih banyak dialami oleh pekerja wanita (Gholipour et al., 2011). Bagaimanapun, kondisi seperti ini akan memunculkan beragam masalah. Jika seorang wanita memutuskan untuk bekerja, maka dia akan memiliki peran ganda.

Pudrovska dan Karraker (2014) menyatakan bahwa dampak yang ada diakibatkan dari adanya konflik peran dan beban yang berlebih sehingga menimbulkan efek negatif seperti stres, perasaan tertekan, letih, rentan depresif, hingga menurunkan kualitas tidur. Ibu yang bekerja juga berkaitan dengan keterlambatan anak dalam berbicara (Suparmiati et al., 2013). Winefield (2012) menyatakan bahwa peningkatan stres psikososial dalam pekerjaan dapat mempengaruhi keseimbangan hidup dan menurunkan kesejahteraan diri. Konflik

yang terus dihadapi oleh wanita bekerja berdampak kepada kesejahteraan hidupnya. *Subjective well-being* yang menurun akibat konflik yang ada dan juga keterbatasan waktu yang dimiliki wanita menjadi suatu hal yang harus ditangani untuk tetap menjaga kesejahteraan hidup wanita yang bekerja. Kebahagiaan dan kepuasan hidup merupakan tujuan utama bagi setiap manusia (Rask, Paivi, & Pekka, 2002). *Subjective well-being* awalnya dianggap sebagai suatu *trait* yang stabil, akan tetapi ternyata ada faktor yang mampu memengaruhi peningkatan ataupun penurunan *subjetive well-being* seperti kepribadian, pekerjaan, hubungan sosial, status pernikahan, dan budaya. Setiap individu tentu mengharapkan kesejahteraan dan kebahagiaan dalam kehidupannya. Kesejahteraan dan kepuasan dalam hidup merupakan bagian dari konsep *subjective well-being* yang mencakup aspek afektif dan kognitif individu (Rohmad, 2014). Diener (2009) menyatakan konsep sederhana dari subjective well-being adalah ketika perasaan positif yang dirasakan lebih besar dibandingkan dengan perasaan negatif. Perasaan positif dan negatif ini yang disebut sebagai afek positif dan afek negatif. Wanita dengan *subjective well-being* yang tinggi cenderung merasa bahagia dengan kehidupannya, hal ini juga dapat meningkatkan kreativitas, optimisme seorang wanita. Wanita yang merasakan bahagia lebih mampu untuk mengontrol emosi negatifnya dan mampu melewati berbagai peristiwa di hidupnya dengan baik. Istilah *subjective well-being* adalah penilaian individu tentang hidupnya. Penilaian ini menggabungkan respons individu yang bersemangat terhadap suatu kesempatan, keadaan pikiran, dan evaluasi pemenuhan hidup, kepuasan pemenuhan kebutuhan pada pernikahan dan pekerjaan. *Subjective well-being* adalah konsep yang mencakup pengalaman emosi yang menyenangkan dan rendahnya *mood* negatif serta tingginya kepuasan (Diener, Oishi, Lucas, 2005). *Subjective well-being* pada polisi wanita yang memiliki penilaian mengenai kepuasan hidup yang tinggi dalam hal kognitif akan merasakan lebih banyak emosi positif dari setiap pengalaman yang dialami dibandingkan perasaan atau *mood* negatif, secara keseluruhan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi (Christy dan Ka Yan, 2020).

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan seorang pekerja, diantaranya besarnya gaji, jenis pekerjaan, dan juga dukungan sosial. Pozzi (2014) menyatakan bahwa individu yang mempunyai banyak teman dan menjalin

hubungan baik dengan banyak orang akan mendapatkan penerimaan dan dukungan yang lebih sehingga akan merasa lebih sejahtera. Dukungan sosial yang tinggi juga sangat dibutuhkan untuk mencapai kesejahteraan diri (Ickes et al., 2018). Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan oleh wanita bekerja, sehingga dapat mengurangi dampak negatif yang muncul dari kondisi stress jika terbebani dengan pekerjaan di kantor maupun di rumah. Kondisi stress yang muncul ini dapat memengaruhi *subjective well-being* individu. Jiang (2015) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan persepsi hidup seseorang sehingga ia merasa dicintai dan diperhatikan, merasa berharga dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya.

Penekanan pada konsep dukungan sosial adalah *perceived social support* atau dukungan sosial yang dirasakan, yaitu persepsi bahwa ada sejumlah individu lain yang dapat diandalkan saat dibutuhkan dan derajat kepuasan terhadap dukungan yang ada (Rachmawati & Laksmiarti, 2006; Ristianti, 2008). Persepsi pada dasarnya mengacu pada cara individu berpikir atau memahami sesuatu, seringkali persepsi dukungan sosial lebih memiliki dampak dibandingkan dengan dukungan sosial yang nyata. Persepsi dukungan sosial atau keyakinan individu mengenai tersedianya dukungan sosial dinilai lebih baik untuk melihat keadaan psikologis seseorang dibandingkan dengan dukungan sosial yang didapatkan (Chu et al., 2010).

Persepsi dukungan sosial dinilai mampu memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif individu. Kesejahteraan subjektif merupakan penilaian individu mengenai kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup (Diener et al., 2003). Menurut Kuykendall dan Tay (2015), pentingnya berfokus pada *subjective well-being* perwakilan atau buruh untuk asosiasi karena akan mempengaruhi tekanan dan aset, dengan memusatkan perhatian pada *subjective well-being* pekerja atau buruh akan benar-benar ingin mengurangi tekanan dan meningkatkan aset dalam asosiasi (Tay et al., 2015).

Berdasarkan pemaparan fenomena di atas, sudah jelas bahwa wanita memilih untuk bekerja agar mencapai tujuan tertentu. Diantaranya membantu perekonomian keluarga, merasa lebih berharga dan memiliki harga diri yang tinggi karena tidak bergantung kepada orang lain, dimana inti tujuannya adalah untuk

mencari kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya. Namun kenyataan yang diterima tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Beratnya tekanan dari atasan atau rekan kerja, berbagai pekerjaan di tempat kerja dan di rumah yang harus diselesaikan, dan berbagai masalah lain justru menjadikan wanita bekerja kehilangan kebahagiaannya. Kondisi yang tidak kondusif ini menjadikan kesehatan mental dan kebahagiaan individu terus berkurang. Sehingga tujuan awal wanita bekerja tidak dapat tercapai. Penelitian ini menjadi penting dilakukan agar dapat menyadarkan dan menunjukkan kepada masyarakat dan lingkungan sekitar bahwa wanita yang bekerja membutuhkan dukungan sosial yang cukup untuk menjaga kebahagiaan dan kesejahteraan subjektifnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Matsuda et al. (2014) menyatakan bahwa dukungan dari keluarga dapat mengurangi afek negatif, dukungan dari orang orang yang berarti dapat meningkatkan afek positif, dan kedua tipe dukungan itu terasosiasi dengan kepuasan hidup dari tiga kelompok yang menjadi subjek di penelitian tersebut. Wang et al. (2020) dengan penelitiannya yang berjudul *"Job Burnout on Subjective Well-Being Among Chinese Female Doctors: The Moderating Role of Perceived Social Support"* menyatakan bahwa dokter wanita lebih merasakan kelelahan emosional dan memiliki *subjective well-being* yang jauh lebih rendah dibandingkan dokter pria, dan meningkatkan dukungan sosial yang dirasakan dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan *subjective well-being*. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa individu akan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi disaat mereka memiliki orang lain untuk berbicara, mendiskusikan masalahnya, mencari jalan keluarnya bersama, dan dapat memberikan dukungan (Setiasih & Jayanti, 2018).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dan pemaparan fenomena yang ada, juga didukung oleh penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap *Subjective Well Being* pada Wanita Pekerja di Jabodetabek".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang ada dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran persepsi dukungan sosial pada wanita pekerja?
2. Bagaimana gambaran *subjective well-being* pada wanita pekerja?
3. Apakah ada pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *subjective well being* pada wanita pekerja?

1.3. Pembatasan Masalah

Batasan masalah digunakan untuk menghindari penyimpangan dan pelebaran pokok permasalahan, juga untuk memperjelas dan memfokuskan pembahasan. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini hanya fokus pada dua variabel, yaitu: persepsi dukungan sosial dan *subjective well-being.* Responden pada penelitian ini dibatasi yaitu hanya pada wanita pekerja yang sudah menikah atau pernah menikah di Jabodetabek.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *subjective well-being* pada wanita pekerja di Jabodetabek?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empirik bahwa persepsi dukungan sosial mempengaruhi *subjective well-being* pada wanita pekerja di Jabodetabek.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, informasi, pemikiran hingga ilmu pengetahuan kepada pihak-pihak yang membutuhkan, khususnya di bidang psikologi. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian

selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan pekerja wanita.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat digunakan untuk beberapa pihak terkait, yaitu:

1.6.2.1 Bagi Wanita Pekerja

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi wanita pekerja agar lebih mengetahui dan memahami pentingnya faktor persepsi dukungan sosial untuk menjaga *subjective well-being* agar tetap terjaga.

1.6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan dan data tambahan bagi peneliti selanjutnya terkait persepsi dukungan sosial dan *subjective well-being.*