

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Seiring berkembangnya zaman, terdapat perubahan dari seorang Ibu yang bertanggung jawab di rumah untuk mengurus keluarga dan pekerjaan domestik, sekarang Ibu bekerja sudah banyak ditemui di berbagai lapisan masyarakat. Berdasarkan data yang disajikan oleh Ortiz-Ospina et al. (dalam Hairina & Hartini, 2024), telah terjadi peningkatan sebesar 50% pada wanita pekerja dari total populasi dunia, terhitung antara tahun 1890 dan 2016. Fenomena ibu bekerja tidak hanya terjadi secara global, namun juga di Indonesia. Dalam 20 tahun terakhir wanita pekerja di Indonesia memiliki kenaikan persentase sebesar 7,6% terhitung dari tahun 2005 hingga 2025 (Ortiz-Ospina et al., 2026). Badan Pusat Statistik (BPS) juga mencatat bahwa terjadi peningkatan persentase dari 49,53% wanita pekerja di tahun 2023 (BPS, 2023), menjadi 50,13% wanita tenaga profesional di tahun 2024 (BPS, 2024).

Kusumaning dan Suparmi (dalam Akbar & Kartika, 2016) menyebutkan bahwa keterlibatan ibu dalam dunia kerja didorong oleh faktor ekonomi serta kebutuhan untuk mengembangkan identitas diri. Di sisi lain, peningkatan tenaga kerja wanita, khususnya Ibu bekerja, tidak selalu dilengkapi dengan kesiapan sistem keluarga dalam menjalankan peran yang seimbang. Seringkali ketika Ibu mengambil peran untuk bekerja, hal ini menimbulkan konflik antara keluarga-pekerjaan dan dapat mengganggu kualitas hubungan dengan pasangan hingga memberi dampak terhadap kepuasan pernikahan (Handayani & Harsanti, 2017).

Hawkins menyatakan bahwa kepuasan dalam pernikahan merupakan perasaan bahagia dan puas bagi sepasang suami istri dalam mempertimbangkan keseluruhan aspek pernikahan (Tavakol et al., 2017). Kepuasan pernikahan dinilai

secara subjektif berdasarkan pengalaman yang dilewati oleh pasangan (Haris dan Kumar, 2018). Pada kenyataannya tidak semua individu puas dalam pernikahannya. Data yang diambil secara global oleh Sorokowski et al. (2017) menunjukkan skala kepuasan pernikahan tertinggi diraih oleh Romania, Hongkong, dan Kanada dengan angka 0,94 sedangkan posisi terendah diduduki oleh negara Kazakhstan dengan skala 0,74. Di Indonesia sendiri kepuasan itu berada pada kategori normal dengan skala 0,91 di urutan ke-20 dari 33 negara. Walaupun hasil yang didapatkan di Indonesia masih berada pada kategori normal, tidak menutup kemungkinan terdapat perbedaan hasil pada kelompok tertentu seperti Ibu bekerja. Berdasarkan hasil penelitian dari Tourini, Mariyanti, dan Safitri (2019), pada Ibu bekerja di daerah Tangerang, terdapat sebesar 54,4% yang merasa tidak puas terhadap pernikahannya. Artinya, jumlah responden ibu bekerja di dalam penelitian tersebut lebih banyak yang merasa tidak puas dalam pernikahannya dibandingkan yang sudah merasa puas. Hal ini mengindikasikan bahwa kepuasan pernikahan pada ibu bekerja masih menjadi isu penting yang perlu dipahami lebih lanjut.

Menurut Fowers dan Olson (1993) tinggi rendahnya tingkat kepuasan pernikahan dapat dilihat dari aspek kepribadian pasangan, cara menghabiskan waktu luang, gaya komunikasi, cara penyelesaian konflik, pengaturan keuangan, hubungan seksual, keluarga dan teman, kesetaraan peran, pengasuhan dan anak, terakhir kepedulian terhadap keyakinan agama. Penilaian ibu bekerja terhadap masing-masing aspek tersebut merupakan sebuah kesatuan dalam mengukur kepuasan pernikahan. Dengan demikian, peneliti akan menguraikan lebih lanjut beberapa aspek serta kaitannya dengan dinamika pada kondisi Ibu bekerja sebagai berikut.

Tingkat kepuasan pernikahan dapat dilihat melalui aspek kesetaraan peran. Kesetaraan peran merupakan isu yang ramai dibicarakan beberapa tahun belakangan seiring dengan berkembangnya kesadaran gender pada wanita profesional di Indonesia, terutama ibu bekerja. Ibu bekerja dengan kesadaran gender yang tinggi memiliki ideologi kesetaraan, mereka cenderung merasa lebih puas apabila dilibatkan aktif dalam pengambilan keputusan, didukung dalam

karirnya, serta mendapatkan peran yang seimbang (Mas'udah, 2025). Sementara pada kenyataannya, Ibu bekerja memiliki beban yang lebih beragam karena dihadapkan pada urusan rumah tangga dan pekerjaan sehingga menimbulkan permasalahan yang lebih rumit apabila harus perform dengan sama baiknya pada keduanya (Rahmayati, 2020). Pembagian peran yang seimbang dalam rumah tangga merupakan hal yang relatif kompleks bagi ibu bekerja sehingga menjadi tantangan dalam mempertahankan tingkat kepuasan pernikahan.

Di sisi lain, pada aspek keluarga dan teman, kepuasan pernikahan ditinjau berdasarkan hubungan dengan orang terdekat. Hubungan tersebut tidak terlepas dari bagaimana pandangan masyarakat terhadap ibu bekerja yang menjalankan dua peran. Pada umumnya masyarakat lebih menekankan pengasuhan intensif yang dilakukan Ibu sehingga muncul persepsi bahwa anak yang tidak diasuh oleh Ibunya secara intensif akan mengalami kegagalan (Guendouzi, 2006). Pada contoh kasus lain, Ibu bekerja mendapat stigma sebagai orang tua yang buruk atau bahkan pasangan yang tidak diinginkan apabila memilih untuk tidak mengambil cuti melahirkan karena dianggap tidak memprioritaskan keluarga (Morgenroth & Heilman, 2017). Ekspektasi tinggi dari keluarga dan lingkungan sosial terhadap peran Ibu menimbulkan tekanan pada Ibu bekerja untuk menjadi sosok yang sempurna. Berdasarkan riset, tuntutan seorang Ibu bekerja untuk menjadi sempurna dalam menjalankan dua peran sekaligus berkaitan dengan peningkatan stres (Borelli et al., 2017). Kepuasan pernikahan pada ibu bekerja rentan menurun apabila merasa hubungan dengan keluarga atau teman tidak terjalin dengan baik, namun dapat pula meningkat apabila dikelilingi oleh keluarga atau teman yang senantiasa memberikan dukungan dan rasa aman. Dalam hal ini, dukungan sosial atau adanya hubungan yang baik dengan keluarga atau teman tidak hanya berperan sebagai pelindung dari tekanan psikologis, tapi juga merupakan kunci dari terbentuknya kepuasan dalam pernikahan (Chehreh et al., 2021).

Selanjutnya, pada aspek anak dan pengasuhan, tingkat kepuasan pernikahan ditinjau berdasarkan tanggung jawab yang dilakukan bersama pasangan dalam mendisiplinkan, menanamkan nilai ke anak, serta memberikan kontribusi dalam pengasuhan. Meskipun aspek tersebut dinilai berdasarkan

tanggung jawab pasangan dalam pengasuhan, ketika berkaca pada diri sendiri, tidak jarang ibu bekerja justru merasa bersalah karena tidak dapat memberikan peran yang maksimal. Menurut Kudarauskiene dan Žydzūnaitė (2018), ketika harus menjalani beberapa tanggung jawab sekaligus, ibu cenderung merasa *stress* dan merasa bersalah. Rasa bersalah pada Ibu cenderung lebih besar dari seorang ayah ketika pekerjaannya justru mengintervensi tanggung jawab keluarga yang seharusnya ia penuhi (Borelli et al., 2017). Secara umum, ibu yang diliputi rasa bersalah cenderung mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, ditandai dengan berkurangnya perasaan bahagia (Aarntzen et al., 2019). Tekanan psikologis yang muncul dapat mempengaruhi kualitas hubungan pernikahan sehingga menyebabkan kurangnya dukungan serta kehangatan dengan pasangan (Yucel, 2017). Dengan demikian, ketidakpuasan pernikahan tidak hanya disebabkan oleh penilaian terhadap pasangan dalam tanggung jawab pengasuhan, namun juga berasal dari tekanan psikologis yang muncul dari rasa bersalah pengasuhan pada ibu bekerja.

Dalam jangka panjang, ketidakpuasan pernikahan merupakan keadaan yang tidak dapat diabaikan. Menurut Iqbal et al. (2020) ketidakpuasan dalam pernikahan merupakan hal yang mampu meningkatkan potensi perceraian. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pengpid et al. (2025) ditemukan bahwa ketidakpuasan pernikahan cenderung membuat seseorang merasa lebih kesepian, mengalami gejala depresi, mengalami keterbatasan dalam kehidupan sehari-hari, cenderung menilai kesehatan fisiknya lebih buruk, memiliki ekspektasi subjektif yang tinggi terkait hidup, serta memiliki kesehatan mental yang rendah. Selain itu, seseorang yang mengalami ketidakpuasan pernikahan berkepanjangan cenderung mengalami peningkatan risiko kematian dari berbagai penyebab.

Guna menghindari fatalnya dampak yang dirasakan dari efek ketidakpuasan pernikahan, diperlukan beberapa aspek yang dapat membantu meningkatkan kepuasan tersebut. Berbeda dengan faktor interpersonal yang kerap kali melibatkan interaksi dengan lingkungan sosial, faktor internal merupakan hal yang berada dalam diri individu dan relatif lebih stabil dalam mempengaruhi cara

berfikir dan berperilaku. Strategi psikologis dari dalam yang mampu membentuk respon internal lebih adaptif dalam menjaga tingkat kepuasan pernikahan merupakan hal sangat penting bagi ibu bekerja. Menurut Herawati dan Widianoro (2019), Rasa bersyukur yang dimiliki oleh seseorang adalah faktor yang mampu memberikan kontribusi positif dalam kepuasan pernikahan. Kebersyukuran mampu mengubah emosi negatif berupa penyesalan di masa lampau menjadi rasa puas. Semakin tinggi rasa bersyukur pada seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan pernikahan (Marettih et al., 2025). Selain itu, faktor lain yang dipercaya mampu meningkatkan kepuasan pernikahan adalah kemaafan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Widianoro (2019), disebutkan bahwa kemaafan merupakan strategi penting dalam membangun kepuasan pernikahan. Memaafkan membuat pasangan mampu mengatasi permasalahan dengan menghindari konflik sehingga meningkatkan kepuasan dalam pernikahan. Kemudian, terdapat satu strategi internal yang tidak kalah penting lagi yaitu *self compassion*. Berbeda dengan kebersyukuran dan kemaafan yang lebih mengacu terhadap respon dengan pasangan atau situasi tertentu, *self compassion* disini lebih menekankan perilaku individu pada diri sendiri dalam menyikapi berbagai tekanan dan tuntutan peran.

Self compassion merupakan sikap adaptif dalam memberikan welas asih terhadap diri sendiri dan tetap mempertahankan sikap baik ketika terjadi penderitaan, kegagalan, kesalahan dengan memahami bahwa hal yang dirasakan juga turut dialami oleh individu lainnya (Neff, 2020). *Self compassion* sangat diperlukan dalam kehidupan pernikahan karena mampu membentuk hubungan yang stabil dan sehat serta mengarahkan pada perubahan positif guna mencapai kepuasan dalam pernikahan (Marks, 2016). Pernyataan ini didukung oleh studi yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan kepuasan pernikahan pada Ibu bekerja di Makassar (Saleh, Sabella & Usman, 2024). Ini berarti semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki pada Ibu bekerja maka semakin tinggi pula peningkatan kepuasan pernikahannya. Selain itu, terdapat pula penelitian yang dilakukan pada wanita di Jordan terkait hubungan kepuasan pernikahan dan *self compassion* yang berfokus pada setiap aspeknya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif

dan signifikan antara kepuasan pernikahan dan *self compassion*, baik pada masing-masing komponen maupun total skor secara keseluruhan (Aburaddad dan Dawoud, 2020). Kemudian, Fahimdanesh et al. (2020) turut meneliti lebih lanjut terkait kemaafan dan *self compassion* sebagai prediktor terhadap kepuasan pernikahan. Penelitian tersebut diujikan terhadap pasangan muda atau suami-istri yang baru menikah 10 tahun kebawah di USA. Hasil secara terpisah menunjukkan bahwa *self compassion* mampu memprediksi kepuasan pernikahan secara signifikan terhadap istri.

Kehadiran *self compassion* memiliki fungsi penting dalam memahami keadaan dalam berbagai peran yang dijalani Ibu bekerja, sekaligus mengatur perasaan negatif seperti komentar negatif masyarakat, kegagalan, dan ketidaksempurnaan dalam menjalankan peran. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ferrari et al. (2019), intervensi *self compassion* mampu menurunkan ruminasi dan stress, kecemasan serta dapat meningkatkan mindfulness pada seseorang sehingga dapat lebih tenang dalam menghadapi tekanan. Dengan adanya *self Compassion* Ibu bekerja mampu mencintai diri sendiri dan mampu menghargai serta mengapresiasi usaha yang telah ia lakukan tanpa berfokus pada kekurangannya dalam suatu peran. *Self compassion* membantu Ibu bekerja dalam menghadapi tuntutan, baik fisik dan psikologis serta menghadapi berbagai dinamika yang mempengaruhi ketidakpuasan pernikahan secara lebih adaptif. Kemampuan ini tentunya sangat dibutuhkan terutama bagi ibu bekerja yang tinggal di wilayah dengan tuntutan aktivitas yang tinggi.

Ibu bekerja banyak ditemukan di Jabodetabek. Wilayah Jabodetabek merupakan kawasan metropolitan dengan tingkat mobilitas tinggi yang terlihat dari meningkatnya perjalanan dari rumah ke tempat kerja dan berdampak terhadap lama waktu yang dibutuhkan di perjalanan (Chotib et al., 2024). Kondisi ini menjadi tantangan besar bagi Ibu bekerja karena waktu yang dihabiskan dengan keluarga turut berkurang seiring tingginya mobilitas serta meningkatnya kelelahan fisik dan emosional. Besarnya tuntutan waktu dan energi di daerah Jabodetabek membuat ibu bekerja lebih rentan tertekan secara psikologis sehingga berpotensi menurunkan kualitas interaksi hingga kepuasan pernikahan. Berlandaskan hal

tersebut, maka penelitian ini akan difokuskan pada Ibu bekerja di wilayah Jabodetabek.

Berdasarkan sejumlah penelitian yang berkaitan dengan variabel *self compassion* dan kepuasan pernikahan (Aburaddad dan Dawoud, 2020; Saleh, Sabella & Usman, 2024; Fahimdanesh et al., 2020), sebagian besar masih berfokus terhadap hubungan antara kedua variabel dan belum mengeksplorasi lebih lanjut penelitian terkait pengaruh terhadap kepuasan pernikahan. Walaupun demikian, sebetulnya ada segelintir penelitian yang membahas namun masih dalam konteks di luar negeri dengan subjek general pada pasangan suami dan istri. Oleh karena itu, penting untuk dipahami bagaimana *self compassion* sebagai pendukung perilaku adaptif, dalam meregulasi emosi dan membangun hubungan positif menjadi faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kepuasan dalam pernikahan dengan subjek spesifik pada Ibu bekerja, terkhususnya di daerah Jabodetabek. Berdasarkan urgensi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh *Self Compassion* terhadap Kepuasan Pernikahan pada Ibu Bekerja di Jabodetabek”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di bagian latar belakang, peneliti mengidentifikasi beberapa poin permasalahan yang terjadi, yaitu:

- A. Ketidakpuasan pernikahan yang dirasakan secara berkelanjutan dapat berakibat pada rendahnya kesehatan mental, depresi, kondisi kesehatan yang memburuk, perceraian, bahkan risiko kematian mendadak.
- B. Sebagian Ibu bekerja dihadapkan pada kondisi yang mempengaruhi ketidakpuasan dalam pernikahan, seperti isu kesetaraan peran, stigma negatif lingkungan, serta tanggung jawab pengasuhan sehingga ibu bekerja berpotensi mengalami tekanan psikologis seperti stres, rasa bersalah, dan perasaan gagal.

- C. Adanya tekanan emosional cukup tinggi yang dirasakan pada ibu bekerja, diduga berkaitan dengan kurangnya kemampuan berwelas asih pada diri sendiri.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang terdapat di bagian identifikasi masalah sebelumnya, Peneliti memfokuskan permasalahan pada pengaruh *self compassion* sebagai faktor psikologis adaptif terhadap kepuasan pernikahan. Subjek penelitian mengacu pada Ibu yang telah menikah dan bekerja.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* terhadap kepuasan pernikahan pada Ibu bekerja di Jabodetabek?”

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap kepuasan pernikahan pada Ibu bekerja di Jabodetabek.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai bahan literatur dalam bidang psikologi keluarga serta menambah wawasan terkait peran *self compassion* terhadap kepuasan pernikahan pada Ibu bekerja. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kajian terkait faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan sehingga mampu membentuk perspektif baru yang bermanfaat dalam hubungan pernikahan.

1.6.2. Manfaat Praktis

A. Bagi Ibu Bekerja

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman terkait keberadaan faktor psikologis adaptif pendukung dalam menjalani peran ganda sekaligus menjaga kepuasan pernikahan, yaitu *self compassion*.

B. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumber pengembangan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan *self compassion* dan kepuasan pernikahan.

C. Bagi Psikolog/ Konselor keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi psikolog/ konselor dalam memahami dinamika yang terjadi pada ibu bekerja serta dalam memberikan strategi adaptif yang berfokus terhadap *self compassion* guna membantu peningkatan kepuasan pernikahan.

