

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Data Mahkamah Agung (MA) sebagaimana dikutip dari news.detik.com menjelaskan bahwa pada tahun 2018, terdapat 419.268 kasus perceraian di Indonesia (Saputra, 2019), dimana 17,55% perceraian yang disebabkan kematian pasangan (Jayani & Fitra, 2020). Aprilia (2013) menjelaskan bahwa perceraian hidup dan perceraian mati adalah salah satu proses yang menyebabkan individu menjadi *single parent*. *Single parent* adalah individu orang tua yang membesarkan dan mengasuh anak tanpa kehadiran dan dukungan dari pasangan (Duval & Miller sebagaimana dikutip dari Suprihatin, 2018). *Single parent* merupakan kondisi tidak diinginkan baik perempuan atau pria karena terdapat pergolakan perasaan seperti rasa kehilangan, kesiapan segi ekonomi, serta menghadapi permasalahan yang ditimbulkan oleh lingkungan sekitar (Barualogo sebagaimana dikutip dalam Sirait & Minali, 2015). Balson (sebagaimana dikutip dalam Aprilia, 2013) menyimpulkan bahwa *single parent* menjadi individu yang menjalankan peran ganda sebagai sosok ayah dan ibu dalam membina rumah tangga.

Adapun perempuan yang menjalani peran ganda sebagai orang tua seorang diri disebut dengan *single mother* (Rahman sebagaimana dikutip dalam Dewi, 2017). Individu menjadi *single mother* antara lain karena perceraian hidup, perceraian dikarenakan kematian, hidup secara terpisah oleh pasangan karena ditinggal bekerja di luar negeri, mengadopsi anak dan tidak pernah terlibat dalam sebuah pernikahan dengan pasangan (Aprilia, 2013; Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2016). Di antara *single mothers* di Indonesia, 54% diantaranya menjadi kepala rumah tangga atau *single working mothers*, dimana mereka mengambil keputusan untuk bekerja (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2016). Badan Pusat Statistik (2015) menjelaskan bahwa 24% dari jumlah perempuan sebagai orang tua tunggal merupakan ibu tunggal atau *single mother*. Dilansir dari kemenpppa.go.id, jumlah keseluruhan dari perempuan di Indonesia yang menjadi kepala keluarga sebanyak

7 juta perempuan (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2016).

Santrock (sebagaimana dikutip dalam Maulida & Kahija, 2015) mengatakan bahwa *single working mothers* merupakan ibu yang berperan ganda sebagai orangtua tunggal. Dalam hal ini, ibu harus mengambil peran ayah sebagai kepala keluarga dalam hal pengambilan sebuah keputusan dan mencari nafkah serta melakukan pekerjaan yang sesuai dengan peran ibu yaitu mengurus rumah tangga, mengurus segala keperluan anak, dan membimbing serta memenuhi kebutuhan perkembangan baik psikis dan jasmani anak. *Single working mothers* melakukan peran ganda tersebut sebagai penanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri dan anak (Lestari, 2019). Saat menjalani peran ganda tersebut *single working mothers* mendapati kesulitan sendiri, namun untuk memenuhi kebutuhan hidup tetap berusaha keras agar semua dapat dipenuhi (Lestari, 2019).

Single working mothers mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan keluarga selain karena faktor finansial adalah jumlah anggota keluarga yang harus dinafkahi (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2016). Hal ini karena kebanyakan perempuan di Indonesia masih bergantung pada suami untuk pemenuhan kebutuhan rumah tangga serta tidak memiliki simpanan sendiri, sehingga ketika menjadi *single working mothers* yang harus berjuang sendiri untuk memenuhi kebutuhan tersebut mendapati banyak hambatan (Faradina & Fajrianti, 2012). Pekerjaan merupakan jawaban untuk *single working mothers* dalam hal finansial namun menjadi persoalan baru ketika berselisih dengan kondisi rumah tangga.

Mahmudah (sebagaimana dikutip dalam Faradina & Fajrianti, 2012) mengatakan permasalahan yang didapat oleh *single working mothers* adalah tidak adanya figur pendukung untuk diri sendiri. Selain itu *single working mothers* memiliki permasalahan dalam pola pengasuhan anak karena waktu yang terbagi untuk pekerjaan sehingga dianggap kurang peduli terhadap anak. *Single working mothers* sering mengalami untuk penerimaan jadwal kerja yang sering berubah dan penerimaan mutasi ke daerah lain (Faradina & Fajrianti, 2012). Permasalahan-permasalahan yang dialami oleh *single working mothers* seperti dalam pola asuh, pembagian waktu, hingga finansial dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan,

hal tersebut berpengaruh kepada penurunan emosi serta dapat menyebabkan penurunan kepuasan hidup dan penurunan kesejahteraan (Faradina & Fajrianti, 2012). *Single working mothers* yang memiliki kesibukan dalam pekerjaan, mengurus rumah tangga, serta mengalami kesulitan untuk beristirahat dapat mempengaruhi *psychological well-being* yang dimiliki hingga dapat menyebabkan penurunan pada *psychological well-being* (VandenBos, 2007).

Ryff (1989a) mengatakan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi dalam kehidupan seseorang yang dapat ditandai dengan memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki tujuan hidup dan memiliki perasaan yang bahagia. Ryff dan Singer (2008) mengatakan untuk mencapai *psychological well-being* dapat dilakukan dengan cara melakukan upaya agar dapat mewujudkan tujuan hidup yang dimiliki sehingga dapat melakukan pengembangan diri dan mewujudkan kebahagiaan dalam hidup serta memiliki pemaknaan dalam kehidupan yang dijalani (Ryff & Singer, 2008). *Psychological well-being* dapat dicapai apabila sudah merasa puas akan hidupnya sendiri, merasa tujuan hidup tercapai, merasa lebih sejahtera hidupnya serta merasa lebih bahagia (Ryff, 1989a). Kasser dan Ryan (sebagaimana dikutip dalam Rahayu, 2008) mengatakan bahwa peningkatan *psychological well-being* dapat berhubungan dengan pengerjaan dan pencapaian tujuan. Peningkatan *psychological well-being* dapat menimbulkan perasaan kemandirian, membangunkan komunikasi dan hubungan baik dengan orang lain, serta kompetensi (Sheldon & Elliot sebagaimana dikutip dalam Rahayu, 2008). Ryff (sebagaimana dikutip dalam Papalia et al., 2008) menjelaskan perempuan dengan *psychological well-being* baik merupakan perempuan yang dapat mandiri menghadapi tekanan sosial serta memiliki komunikasi yang baik dengan orang lain. Sedangkan perempuan dengan *psychological well-being* tidak baik merupakan perempuan yang selalu melihat dari sudut pandang negatif ketika menghadapi permasalahan yang ada (Papalia et al., 2008).

Hasanah (2016) menerangkan mengenai *psychological well-being* yang dimiliki oleh *single working mothers* dapat memiliki hasil yang beragam. Pada penelitian tersebut 4 dari 5 partisipan yang terdiri dari rentang usia 20-50 tahun dengan beragam tingkat pendidikan serta pekerjaan mempunyai *psychological well-being* yang tidak terlalu baik dan 1 partisipan memiliki *psychological well-*

being yang baik. Maka dari itu hasil yang didapati oleh penelitian tersebut mengatakan bahwa tingkat pendidikan dan usia tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*, dibuktikan dengan salah satu partisipan dengan tingkat pendidikan terakhir SD dan berusia 20an lebih cepat beradaptasi dengan keadaan serta menerima keadaan dan berdamai dengan apa yang sudah terjadi. Namun, jika dilihat dari 4 partisipan lainnya *single working mothers* mempunyai *psychological well-being* yang tidak baik karena masih belum bisa menerima keadaan serta masih merasakan kesedihan yang mendalam. Pada penelitian ini juga dikatakan bahwa *single working mothers* yang mengalami perceraian mencoba untuk mengatur diri sendiri agar dapat fokus mengurus anak dan bekerja keras dalam pekerjaan yang sedang dijalani.

Pada penelitian ini dilakukan wawancara untuk mengetahui *psychological well-being* yang dimiliki oleh *single working mothers*, peneliti melakukan wawancara pada 5 *single working mothers* dari rentang usia 22-53 tahun. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, didapati bahwa partisipan merasa tidak sebahagia yang ditampilkan. Para partisipan merasa bahwa *psychological well-being* yang dimiliki sangat rendah atau hampir tidak dapat merasakannya. Partisipan sering merasa tertekan serta kewalahan dengan peran ganda yang dimiliki. Peran ganda yang mau atau tidak harus dipikul memiliki banyak tanggung jawab yang harus dilakukan, oleh karena itu partisipan merasa tertekan serta kewalahan. Perasaan bersalah karena perpisahan yang dialami masih sering dihadapi oleh partisipan. Karena emosi negatif dan perasaan belum bisa memaafkan sehingga tidak merasa memiliki kesejahteraan partisipan merasa cara partisipan dalam meregulasi diri masih kurang N. Deasy, B. Chealsea, F. Narnira, P. Lumingkewas, & P. Ayu (Personal communication, January 14-17 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya dan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* yang dimiliki oleh *single working mothers* berada pada kategori yang tidak baik. Namun, hasil yang tidak konsisten terhadap *psychological well-being* didapati pada hasil penelitian kuantitatif.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Meier et al. (2016) pada 313 *single working mothers* di Amerika. Pada penelitian tersebut mendapati bahwa *single working mothers* merasakan perasaan kurang bahagia, kelelahan, serta kurangnya

psychological well-being. Meier et al. (2016) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang relatif kecil antara pekerjaan dengan penurunan *psychological well-being* dari *single working mothers*. Survei yang dilakukan di Amerika Serikat mengatakan bahwa *single working mothers* lebih mudah merasakan kelelahan karena dua beban yang dirasakan sekaligus yaitu bekerja diluar serta mengurus anak dan rumah tangga (Meier et al., 2016). Penelitian yang sebelumnya juga telah dilakukan oleh Dziak et al. (2010) pada 236 *single working mothers* berusia 20-50 tahun di Kanada Barat. Dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa *single working mothers* mengalami tantangan yang lebih besar dalam menjalankan tanggung jawab dalam kehidupan rumah tangga yang dipimpin dan tuntutan dalam pekerjaan. Hasil dari penelitian Dziak et al. (2010) menyatakan bahwa *psychological well-being* yang dimiliki oleh *single working mothers* termasuk dalam kategori rendah dikarenakan tekanan psikologis yang dialami lebih tinggi.

Penelitian terdahulu lainnya mempunyai hasil yang berbeda dengan yang sudah diuraikan diatas. Annishaliha (2018) melakukan penelitian pada 105 *single working mothers* yang berusia 35-58 tahun. Hasil dari penelitian Annishaliha (2018) menyatakan bahwa *psychological well-being* yang dimiliki oleh *single working mothers* termasuk dalam kategori tinggi. Usia subjek penelitian menurut Santrock (sebagaimana dikutip dalam Annishaliha, 2018) termasuk dalam usia dewasa menengah, dimana pada usia tersebut kebanyakan dewasa menengah sudah lebih fokus terhadap diri sendiri. Hasil penelitian dari Annishaliha (2018) sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad et al. (2015). Ahmad et al. (2015) melakukan penelitian terhadap 80 *single working mothers* berusia 20-55 tahun di Selangor, Malaysia. Hasil dari penelitian Ahmad et al. (2015) menyatakan bahwa *single working mothers* mempunyai *psychological well-being* yang tinggi. Tingginya *psychological well-being* yang dimiliki oleh *single working mothers* dikarenakan perasaan puas terhadap lingkungan tempat tinggal yang dimiliki karena mempunyai kesempatan kerja yang tinggi (Ahmad et al., 2015). Pada riset ini juga menemukan bahwa pendapatan memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* (Ahmad et al., 2015).

Kesejahteraan dan kebahagiaan dapat berpengaruh terhadap lingkungan sekitar, profesionalitas, dan perilaku individu terhadap orang lain. Soerjoatmodjo

(2020) mengatakan bahwa kemampuan meregulasi diri sangat dibutuhkan agar dapat mengelola diri secara baik dan mampu bertahan dalam situasi yang sedang dihadapi. Regulasi diri atau *self-regulation* merupakan salah satu kunci yang dapat digunakan untuk mencapai kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* seseorang (Soerjoatmodjo, 2020). *Self-regulation* sendiri merupakan sebuah kemampuan diri yang dimiliki individu untuk mengatur dan memonitor sebuah perilaku agar mendapatkan tujuan yang sudah ditetapkan (Miller & Brown, 1991). Miller dan Brown (1991) mengatakan bahwa *self-regulation* merupakan salah satu cara dalam diri seseorang untuk memonitor dan mengarahkan perilaku dengan melibatkan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Bandura (sebagaimana dikutip dalam Feist & Feist, 2012) mengatakan bahwa *self-regulation* adalah proses dari tiap individu yang mencakup pemantauan diri, penetapan standar, serta penilaian diri. Zimmerman (2008) mengatakan bahwa *self-regulation* merupakan kemampuan diri dalam menghasilkan pikiran, perasaan, tindakan, perencanaan, serta mengadaptasikan dalam kehidupan. Carver dan Scheier (sebagaimana dikutip dari Rachmah, 2015) mengatakan bahwa *self-regulation* adalah proses penyesuaian dengan melakukan evaluasi diri. *Self-regulation* tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar yang dapat mendukung keberhasilan proses *self-regulation* (Rachmah, 2015). Snyder dan Lopez (2006) mengatakan dengan meningkatnya *self-regulation* pada seseorang maka dengan demikian individu dapat menerima diri, mengembangkan kualitas hidup, serta dapat lebih mandiri berkaitan dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu individu mampu memperlihatkan tanda *psychological well-being* yang baik (Snyder & Lopez, 2006).

Penelitian sebelumnya yang membahas mengenai pengaruh *self-regulation* dengan *psychological well-being* dilakukan oleh Simon dan Durand-Bush (2015) terhadap 132 dokter dan residen di Kanada yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara *self-regulation* terhadap *psychological well-being*. Simon dan Durand-Bush (2015) menemukan bahwa kemampuan *self-regulation* yang dimiliki oleh partisipan berpengaruh terhadap *psychological well-being* yang dimiliki sebesar 31,8%. Hasil dari penelitian Simon dan Durand-Bush (2015) menemukan bahwa terdapat pengaruh yang cukup besar pada dimensi penguasaan lingkungan serta didapati bahwa keterampilan dalam meningkatkan *self-regulation*

dapat membantu diri untuk tetap fokus, terutama dalam menghadapi hambatan dalam menjalani kedua tanggung jawab yang harus dijalani antara kehidupan pribadi dan pekerjaan (Bandura sebagaimana dikutip dalam Simon & Durand-Bush, 2015). Diri harus lebih fokus terlebih dalam menghadapi hambatan menjalani kedua tanggung jawab tersebut juga diperlukan dalam kehidupan *single working mothers* dalam menjalani kehidupan kerja dan kehidupan rumah tangga.

Penelitian lain yang membahas mengenai *self-regulation* dan *psychological well-being* dilakukan oleh Gagnon et al. (2016) pada 37 mahasiswa kedokteran dan 25 dokter di Kanada. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh yang positif antara *self-regulation* terhadap *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Gagnon et al. (2016) menjelaskan bahwa jika dilihat dari nilai signifikansi yang dimiliki penelitian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada dimensi penguasaan lingkungan atau *environmental mastery*. Shanafelt, Sloan, dan Habermann (sebagaimana dikutip dari Gagnon et al., 2016) mengatakan bahwa orang dengan peran ganda dalam memenuhi tuntutan kerja serta kehidupan pribadi sering merasa kehilangan *psychological well-being*. Walaupun hasil penelitian mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara dua variabel penelitian, penelitian ini juga mendapati hasil bahwa tidak semua kondisi akan memiliki pengaruh *self-regulation* terhadap *psychological well-being* yang baik terutama jika subjek penelitian mempunyai keterbatasan kendali terhadap lingkungan serta tuntutan pekerjaan (Gagnon et al., 2016). Keyes dan Waterman (sebagaimana dikutip dari Gagnon et al., 2016) mengatakan bahwa *psychological well-being* mencakup beberapa aspek seperti sosial, emosional dan fisik yang dapat membantu seseorang meregulasi dirinya untuk mempunyai fungsi hidup yang lebih positif. *Self-regulation* merupakan sebuah keterampilan yang sangat berharga dalam menghadapi kesulitan atau hambatan yang ada serta dapat memungkinkan untuk mengoptimalkan kinerja yang dimiliki (Gagnon et al., 2016). Hal tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan bahwa *single working mothers* juga memerlukan *self-regulation* untuk mencapai *psychological well-being*. Hilton et al. (2001) mengatakan bahwa bahwa *single working mothers* memiliki *self-regulation* yang tidak terlalu bagus dalam hal pengolaan perencanaan untuk mendapatkan kesejahteraan dalam hidup. Mikaeili dan Barahmand (2013)

mengatakan bahwa strategi dalam meregulasi diri dapat meningkatkan *psychological well-being* dari seseorang serta dapat membantu seseorang untuk fokus sehingga dapat memecahkan permasalahan dan memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan.

Dari uraian diatas, maka penelitian yang sudah ada mengatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara *self-regulation* terhadap *psychological well-being*. *Self-regulation* mempengaruhi *psychological well-being* seseorang dan penelitian tersebut mengatakan bahwa *self-regulation* yang baik meningkatkan *psychological well-being* baik dalam kehidupan pribadi dan pekerjaan (Gagnon et al., 2016; Simon & Durand-Bush, 2015). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang sudah dibahas maka dapat dilihat bahwa penelitian untuk pengaruh *self-regulation* terhadap *psychological well-being* menarik untuk diteliti melihat keberagaman kesimpulan penelitian-penelitian sebelumnya. Beracuan dari hasil penelitian Simon dan Durand-Bush (2015) yang mendapati bahwa pengaruh *self-regulation* terhadap *psychological well-being* sebesar 30,1%. Penelitian terdahulu mengenai *psychological well-being* menyarankan bahwa mencari variabel lain sehingga mendapatkan dinamika baru terhadap subjek yaitu *single working mothers* serta *single working mothers* merupakan subjek yang penting untuk dikaji (Annishaliha, 2018). Maka penelitian ini ingin melakukan penelitian kuantitatif untuk melihat pengaruh *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada *single working mothers*.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dimiliki dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada *single working mothers*?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-regulation* dan *psychological well-being* pada *single working mothers*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Manfaat teoritis dapat memperkaya perkembangan penelitian di ranah *single working mothers* terutama dapat ditinjau dari sudut pandang psikologi, serta memperkaya penelitian terkait dengan tema *self-regulation* dan *psychological well-being* serta memberikan peluang untuk penelitian di masa depan.

1.4.2 Secara Praktisi

Manfaat praktis dapat dirasakan oleh *single working mothers* yaitu untuk memberikan informasi mengenai pengaruh *self-regulation* terhadap *psychological well-being*, agar lebih memahami *self-regulation* dapat menjadi salah satu faktor pendukung untuk mencapai sebuah tujuan dalam hidup serta mencapai kesejahteraan psikologis.



Halaman sengaja dikosongkan