

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wanita dewasa yang menikah sudah sewajarnya bertugas untuk mengurus keluarga. Akan tetapi, terdapat beberapa ibu yang memutuskan untuk bekerja tanpa meninggalkan kewajibannya untuk mengurus keluarga. Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (1999) bahwa usia 25 hingga 44 tahun adalah masa pengembangan karir. Fase tersebut ditandai dengan masuknya seseorang dalam dunia kerja. Seseorang akan memilih jenis pekerjaannya pada fase tersebut. Wanita dewasa yang bekerja dan berkeluarga akan menjalani beberapa peran, yaitu sebagai karyawan atau pekerja, sebagai istri, dan sebagai ibu, sehingga ia memiliki peran ganda (lebih dari satu peran).

Ibu bekerja adalah seorang ibu yang bekerja pada profesi tertentu berdasarkan keahlian mereka untuk mencapai kemajuan dalam hidup, pekerjaan, dan jabatan (Pratiwi W.I, 2021). Ada ibu yang memutuskan untuk bekerja dari rumah atau biasa disebut *work from home*, dan ada ibu yang memutuskan untuk bekerja dari luar rumah atau bekerja di kantor yang biasa disebut *work from office*. Rezky (2012, dalam Yuliasri dkk., 2015) menjelaskan bahwa jika seorang ibu memutuskan untuk *work from office*, maka ia perlu memiliki kemampuan untuk mengatur waktu, karena tugas utama dari seorang ibu adalah mengurus tugas rumah tangga seperti mengawasi, mengatur dan membimbing anak-anak.

Hansen dan Cramer (1984) menjelaskan bahwa seorang ibu yang memutuskan untuk bekerja dapat merasa kebebasan yang ia miliki hilang,

meningkatnya tanggung jawab, serta adanya sesuatu yang berubah dalam hubungan bersama suami. Selain itu, ibu bekerja akan merasa khawatir karena meninggalkan anaknya saat ia harus pergi bekerja. Tekanan yang disebabkan oleh rasa ketidakmampuan mengasuh anak dan tekanan pekerjaan dapat menimbulkan rasa lelah berlebihan, emosi yang susah dikontrol, serta perasaan bersalah.

Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan sehari-hari disebut dengan *work life balance*. Hutcheson (2012) menjelaskan bahwa *work life balance* adalah sebuah wujud rasa puas seseorang ketika mencapai keseimbangan kehidupannya dalam profesi atau pekerjaannya. Kemudian menurut Tasnim dkk. (2017) *work life balance* adalah kemampuan seseorang dalam membagi tanggung jawab atau peran dan merasa puas pada setiap peran, dapat dilihat dari tingkat *work family conflict* yang rendah serta tingkat *work family facilitation* ataupun *work family enrichment* yang tinggi.

Peran ganda yang dimiliki oleh seseorang sebagai karyawan atau pekerja dan juga ibu rumah tangga, akan membuat dirinya kesulitan menyeimbangkan diri, yang disebabkan oleh adanya tabrakan dari peran-peran yang dimilikinya, hal tersebut dinamakan dengan konflik peran (Syahirah & Hendriani, 2023). Untuk menghindari adanya konflik peran, seorang ibu bekerja harus memiliki *work life balance* yang tinggi. Jika ibu bekerja memiliki *work life balance* yang tinggi, maka ia akan memiliki kemampuan untuk menjalankan setiap tanggung jawabnya, serta dapat menjalankan kedua perannya dengan nyaman tanpa terbebani. Sebaliknya, ibu bekerja yang memiliki *work life balance* yang rendah, mereka akan terbebani, memiliki rasa bersalah, serta merasa sulit untuk menyeimbangkan peran-peran yang ia miliki (Apriani dkk., 2021). Terlebih lagi jika seorang ibu yang memutuskan

untuk bekerja ternyata memiliki seorang anak *down syndrome*. Anak dengan *down syndrome* membutuhkan perhatian yang lebih dari kedua orangtuanya, terutama ibu.

Renawati dkk. (2017) menjelaskan bahwa *down syndrome* adalah kondisi keterlambatan berkembangnya mental dan fisik yang menyebabkan munculnya abnormalitas perkembangan kromosom. Kromosom tersebut terbentuk karena terdapat satu pasang kromosom yang gagal memisahkan diri ketika pembelahan berlangsung. Kromosom adalah beberapa serat khusus yang berada di seluruh sel tubuh manusia dan memiliki bagan genetik yang menentukan karakteristik manusia. *Down syndrome* juga disebabkan karena adanya kesalahan kromosom ketika konsepsi. *Down syndrome* dapat dilihat dari struktur wajah dan atau ketidakmampuan fisik yang merupakan salah satu ciri utamanya.

Anak yang memiliki *down syndrome* biasanya disertai juga dengan retardasi mental (gangguan perkembangan inteligensi). Pihak yang dominan menanggung beban karena retardasi mental anak *down syndrome* adalah orangtua serta keluarga dari anak tersebut. Somantri (2007) menjelaskan bahwa jika seorang anak mengalami retardasi mental, maka orangtua akan memiliki perasaan bersalah, rasa berdosa, kurangnya kepercayaan diri, kaget atau tidak percaya, dan *over protective*. Hamid (2004, dalam Anggreni & Valentina, 2015) sudah membuktikan dalam penelitiannya bahwa jika orangtua memiliki anak yang mengalami retardasi mental, maka mereka akan merasakan fase sedih, tidak terima dengan kenyataan, depresi, malu atau kurang percaya diri, marah, baru kemudian mereka akan menerima keadaan anaknya. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dijelaskan di POTADS (2017, dalam Priwanti dkk., 2019) bahwa orangtua dengan anak *down*

syndrome akan mengalami stres, memiliki perasaan sedih, rasa bersalah, kecewa karena menolak kenyataan, dan lain-lain, sehingga orangtua dari anak *down syndrome* merasa bahwa masa depan anak mereka akan suram.

Mangunsong (2011) menemukan bahwa apa yang dirasakan orangtua pertama kali ketika mengetahui anaknya memiliki abnormalitas adalah rasa malu, perasaan yang terguncang, kaget, dan tidak percaya dengan kenyataan yang terjadi pada anaknya. Kesedihan orangtua biasanya bersumber dari pandangan negatif masyarakat pada anak mereka. Orangtua dengan anak *down syndrome* sering mendapat kritik dan gunjingan dari masyarakat sekitar mengenai masalah yang dialami oleh mereka dalam menghadapi anaknya yang berbeda dengan anak lainnya. Zeisler (2011) menyatakan bahwa masalah perilaku yang biasanya dialami oleh anak *down syndrome* dapat membuat seorang ibu semakin merasa kesusahan dalam merawat anaknya, misalnya ketika anak *down syndrome* mulai masuk masa transisi dari sebelum sekolah di usia satu sampai empat tahun, masa sekolah di usia lima sampai 14 tahun dan masa remaja sampai dewasa awal di usia 15 sampai 21 tahun, dapat menimbulkan kecemasan pada orangtua yang memicu stres pada pengasuhan anak.

Kepercayaan diri berperan penting dalam kehidupan seseorang, termasuk orangtua dari anak *down syndrome*. Menurut Fleming (dalam Priwanti dkk., 2019), salah satu hal yang memengaruhi rasa percaya diri seseorang adalah dukungan sosial. Jika seseorang memperoleh dukungan dari orang-orang sekitarnya, maka kecil kemungkinan ia akan merasa pesimis dan berkecil hati. Zeisler (2011) menjelaskan bahwa hadirnya dukungan yang berasal dari lingkungan akan membuat ibu dengan anak *down syndrome* tidak merasa tertekan dan tidak

mengalami stres pengasuhan. Salah satu dukungan sosial yang diperoleh merupakan dukungan dari keluarga, seperti dukungan suami. Megasari dan Kristiana (2017) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial suami dengan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak *down syndrome* di Semarang. Hubungan positif tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi dukungan sosial dari suami maka semakin tinggi juga penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak *down syndrome* di Semarang, sebaliknya jika dukungan sosial suami rendah maka penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak *down syndrome* di Semarang semakin menurun.

Kehadiran seorang ibu dapat membawa pengaruh yang baik bagi anak *down syndrome*. Jika seorang ibu dapat dijangkau dengan gampang oleh anak *down syndrome* secara fisik dan emosional, maka anak akan mendapatkan efek positif (Vania & Handayani, 2018). Kehadiran seorang ibu dapat membuat anak mereka merasa aman dan nyaman, begitu pula pada anak *down syndrome* mereka akan merasa aman, nyaman, serta membantu perkembangan potensi mereka. Menurut Freud dan Chodorow (dalam Nurrachman & Bachtiar, 2011), ibu adalah tokoh utama dalam pembentukan diri pribadi anak. Seorang ibu mempunyai andil besar dalam mendidik anak, terlebih lagi karena ibu lebih dekat dengan anak dan lebih mengerti kebutuhan anaknya. Kehadiran seorang ibu sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak *down syndrome*. Sehingga, ibu yang memutuskan untuk tetap bekerja tentu akan mengalami tekanan yang tidak sama dengan ibu yang memutuskan untuk tidak bekerja di luar rumah.

Vania & Handayani (2018) menemukan bahwa terdapat beberapa ibu yang memutuskan untuk keluar dari pekerjaannya untuk mengurus anak mereka yang

memiliki *down syndrome*. Seorang ibu tersebut telah mengalami situasi mendesak yang mengharuskan mereka untuk *resign* dari pekerjaannya. Kesadaran mereka muncul ketika melihat adanya kebutuhan mendesak yang harus dipenuhi anaknya, seperti harus menyekolahkan anaknya, anaknya sakit, dan melihat anaknya yang seperti tidak terurus (Vania & Handayani, 2018). Walaupun anak *down syndrome* memiliki keterbatasan, tentunya orangtua mereka ingin agar anaknya mempunyai masa depan seperti anak lain pada umumnya. Sehingga, beberapa Ibu memutuskan untuk tidak bekerja dan fokus merawat anak mereka yang memiliki *down syndrome*, tetapi beberapa Ibu juga memutuskan untuk tetap bekerja demi memenuhi kebutuhan sehari-hari, membantu suami dalam keuangan, dan aktualisasi diri (Vania & Handayani, 2018).

Galinsky dkk. (1996) menemukan bahwa 58% pekerja yang sudah menikah dan mempunyai anak akan merasa khawatir dengan tanggung jawab pekerjaan yang berisiko mengganggu kehidupan rumah tangga mereka. Robbins (2003, dalam Anggarwati & Thamrin, 2019) menyatakan bahwa masalah-masalah yang dirasakan karyawan wanita disebabkan karena ia mempunyai dua peran utama, yaitu sebagai seorang ibu dan sebagai pekerja atau karyawan. Maretih (2013) juga menemukan bahwa wanita yang merupakan seorang istri, ibu, sekaligus karyawan, akan memicu dirinya untuk masuk ke dalam situasi konflik peran ganda (*work family conflict*). Walaupun pria juga bisa mengalami konflik peran ganda, tetapi wanita lebih mendapat perhatian utama masyarakat karena lingkungan masyarakat beranggapan bahwa tugas seorang wanita adalah mengerjakan pekerjaan rumah tangga.

Sebelum melakukan pengambilan data penelitian, saya memutuskan untuk

melakukan *preliminary study* terlebih dahulu untuk memahami fenomena seorang ibu yang memiliki anak disabilitas, baik dari ibu yang bekerja maupun ibu yang tidak bekerja. Seperti melihat apa yang dialami dan dirasakan dengan kehadiran anaknya yang disabilitas, serta pola pengasuhan yang diterapkan. Sehingga, saya dapat mengembangkan pertanyaan penelitian yang tepat ketika melakukan pengambilan data penelitian. Setelah melakukan *preliminary study*, saya menemukan bahwa ibu bekerja dengan anak berkebutuhan khusus mempunyai tanda-tanda konflik peran, seperti memaksa anaknya untuk segera pulang agar ibunya dapat kembali bekerja. Saya juga menemukan bahwa ibu dengan anak *down syndrome* rentan mengalami stres pengasuhan karena rasa bersalah dan lelah yang dirasakan dalam mengurus anak sering menghantui pikirannya. Akan tetapi, perlahan-lahan ibu akan menerima keadaan anaknya dan mengurusnya dengan sepenuh hati, walaupun tidak dapat dipungkiri bahwa mereka pasti merasa lelah dan jenuh. Ibu A adalah ibu bekerja dengan anak *down syndrome*. Ia memiliki pemikiran untuk *resign* dari pekerjaannya agar bisa fokus mengurus anaknya. Ia melihat hampir semua orangtua dari teman-temannya F (anak Ibu A yang *down syndrome*) selalu menemani anaknya di sekolah, berbeda dengan dirinya yang harus meninggalkan anaknya di sekolah dan pergi bekerja. Ibu A juga sering bolak-balik dari tempat kerjanya ke sekolah F untuk mengecek keadaan F. Sesuai dengan penjelasan Papalia dkk. (2011) bahwa kelelahan dalam gaya hidup keluarga dengan penghasilan ganda paling banyak menimpa wanita. Sehingga, hal tersebut tentu akan berpengaruh pada *work life balance* Ibu A.

Tasnim dkk. (2017) menemukan bahwa wanita memiliki partisipasi dan kontribusi yang besar dalam perekonomian negara. Akan tetapi, pekerja wanita juga

mengalami beberapa kendala atau masalah baik dalam kehidupan pribadinya maupun pekerjaannya. Pekerja wanita berusaha untuk menyeimbangkan pekerjaannya dengan kehidupan pribadinya yang biasanya jadi menghambat kehidupan sosial mereka. Ketika pekerja wanita mencoba untuk menyeimbangkan pekerjaannya, mereka akan merasakan tekanan yang berasal tidak hanya dari tempat kerjanya tetapi juga berasal dari keluarga mereka. Pekerja wanita akan merasa sulit untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaannya dengan kehidupan pribadinya, karena mereka harus menjalankan peran yang berbeda dengan pemikiran masyarakat yang beranggapan bahwa wanita seharusnya fokus mengurus rumah tangga. Tasnim dkk. (2017) menemukan bahwa pekerja wanita mengalami kendala dalam *work life balance* karena tantangan profesional yang mereka hadapi setiap hari. Tantangan tersebut antara lain jam kerja yang panjang, beban kerja yang berlebihan, tidak adanya kebijakan yang kuat, dan kurangnya dukungan keluarga. Selaras dengan tuntutan-tuntutan pekerjaan yang dialami oleh ibu bekerja dan kewajiban dalam memenuhi kebutuhan anak, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran *work life balance* ibu bekerja yang memiliki anak *down syndrome*, sehingga dapat memberikan masukan atau referensi bagi para ibu yang memiliki anak *down syndrome* dalam mengambil keputusan karir.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah dipaparkan, rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana gambaran *work life balance* ibu bekerja yang memiliki anak *down syndrome*?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran *work life balance* ibu bekerja yang memiliki anak *down syndrome*.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoretis

Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi bidang Psikologi Industri dan Organisasi, karena penelitian ini mengungkap bagaimana *work life balance* ibu bekerja yang memiliki anak *down syndrome*. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi para ahli Psikologi Perkembangan dalam hal yang berkaitan dengan anak *down syndrome* yang memiliki ibu yang bekerja.

b. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi partisipan dan keluarganya untuk menjadi gambaran *work life balance* mereka sebagai ibu bekerja yang memiliki anak *down syndrome*, gambaran permasalahan dan hambatan yang dialami, serta usaha atau upaya yang dilakukan dalam menghadapi permasalahan.