

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Dalam kehidupan, setiap orang memiliki peran dan tanggung jawab masing-masing. Salah satu orang yang memiliki peran yang sangat kompleks dalam kehidupannya adalah seorang ibu, baik ibu rumah tangga maupun ibu yang bekerja (Eva dkk., 2021). Ibu rumah tangga sendiri merupakan wanita yang telah menikah dan menjalankan tanggung jawab untuk mengurus kebutuhan rumah tangga (widiastuti, 2009). Matlin (1987) menggunakan istilah ibu yang bekerja dengan *working mother* yang merujuk pada dua definisi: wanita yang bekerja di luar rumah dan memperoleh penghasilan karena ketidakseimbangannya bekerja, dan wanita yang tidak memperoleh penghasilan karena bekerja di dalam rumah. Menurut Pandia (1997), ibu yang bekerja adalah wanita yang bekerja di luar rumah dan menerima kompensasi untuk pekerjaannya.

Salah satu tanggung jawab utama seorang ibu adalah menjaga rumah tangga, mengawasi, dan berusaha sepenuh hati untuk memastikan bahwa keluarganya berdiri tegak, aman, tentram, dan sejahtera. Sebagai ibu, mereka juga bertanggung jawab untuk menciptakan lingkungan yang tentram dengan orang-orang di rumah dan di sekitarnya. Sehingga, Ibu rumah tangga banyak mengalami emosi negatif seperti khawatir, sedih, marah, stress dan depresi dibandingkan ibu yang bekerja (Handayani & Abdinnah, 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Santrock (2002) ibu bekerja banyak yang mengalami stress yang disebabkan oleh adanya tuntutan waktu dan

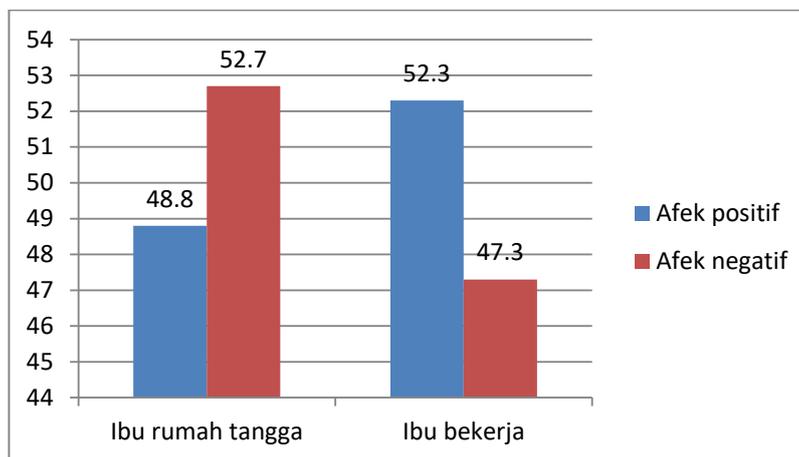
tenaga tambahan, pembagian waktu untuk keluarga dan karir, konflik antara pekerjaan dan peran keluarga, persaingan kompetitif antara suami dan istri serta yang menjadi permasalahan penting adalah apakah perhatian terhadap kebutuhan anak sudah terpenuhi baik atau belum. Menurut Lubis (2013) ibu yang bekerja cenderung dapat mempengaruhi keharmonisan keluarga dikarenakan kesibukan aktivitas yang berlebihan yang cenderung membuat seorang ibu tidak mempunyai banyak waktu untuk keluarga dan pusat perhatian ibu yang lebih mengarah pada kesuksesan karier hal ini dapat membuat ibu menjadi menelantarkan peran sebagai istri dan juga sebagai ibu.

Dalam hal ini seorang ibu dituntut untuk memiliki *emotional well-being*. Seorang ibu yang memiliki *emotional well-being*, mereka lebih cenderung mengalami pengalaman yang menyenangkan daripada pengalaman yang tidak menyenangkan dalam kehidupan mereka (Larsen, 1980). Hal ini sejalan dengan teori Diener & Larsen, (2009) yang mengatakan bahwa *emotional well-being* yang baik adalah dimana seseorang mengalami lebih banyak afek positif daripada afek negatif dalam kehidupan mereka.

Adapun survey awal yang telah peneliti lakukan pada tanggal 19 sampai dengan 23 Januari 2024 terhadap 60 responden yaitu terdiri dari 30 ibu rumah tangga dan 30 ibu bekerja di desa Reuleut Timu dan Reuleut Barat dengan menggunakan beberapa pertanyaan berdasarkan aspek *emotional well-being* (Diener & Larsen, 2009). Berikut hasil survey yang diperoleh pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja di Aceh Utara:

### Gambar 1.1

*Diagram hasil survey awal emotional well-being pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga di Reuleut Timu dan Reuleut Barat*



Berdasarkan diagram diatas, perbandingan *emotional well-being* pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja diantaranya sebagai berikut: menunjukkan bahwa afek positif (perasaan menyenangkan) seperti kebahagiaan dan semangat pada ibu bekerja lebih dominan dibandingkan afek positif pada ibu rumah tangga. Selanjutnya afek negatif (perasaan tidak menyenangkan) seperti kecemasan, kesihan dan kemarahan pada ibu rumah tangga lebih dominan dibandingkan afek positif pada ibu bekerja. Maksudnya ibu bekerja lebih banyak mengalami afek positif yang menunjukkan semangat, puas, aktif dan senang, sedangkan ibu rumah tangga lebih banyak mengalami afek negatif yang menunjukkan sikap khawatir, sedih, marah dan frustrasi.

Berdasarkan hasil survey diatas, dapat dilihat pada aspek afek positif dan aspek afek negatif. Diener dan Larsen (2009) mengatakan bahwa afek positif mengacu pada pengalaman emosi positif atau perasaan yang menyenangkan seperti kebahagiaan, semangat dan kegembiraan. Ibu yang sering mengalami afek

positif cenderung akan memiliki tingkat *emotional well-being* yang baik. Terlihat bahwa ibu bekerja mengalami lebih banyak afek positif dibandingkan ibu rumah tangga. Sedangkan afek negatif mencakup pada perasaan yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, khawatir, dan kecewa. Ibu yang kurang mengalami afek negatif akan memiliki tingkat *emotional well-being* yang baik. Terlihat bahwa ibu bekerja memiliki afek negatif yang kurang baik dibandingkan ibu rumah tangga. Maka dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja memiliki tingkat *emotional well-being* yang cenderung baik dilihat dari aspek afek positif yang lebih dominan dan aspek afek negatif yang kurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani & Abbdinnah (2012) yang dilakukan kepada 60.799 perempuan menunjukkan bahwa ibu rumah tangga mengalami emosi negatif lebih banyak seperti khawatir, sedih, marah, stress dan depresi dibandingkan ibu yang bekerja. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ibu rumah tangga memungkinkan mengalami emosi negatif dibanding ibu bekerja, hal ini dikarenakan ibu rumah tangga cenderung sulit mengungkapkan kebahagiaan dan lebih sedikit tertawa atau tersenyum, serta mempelajari hal yang menarik.

Berdasarkan adanya fenomena tersebut serta adanya perbedaan teori, menjadikan adanya ketertarikan peneliti untuk meneliti terkait dengan perbedaan *emotional well-being* pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja.

## 1.2 Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Afridah, dkk (2022) dengan judul Kesejahteraan Emosional Pedagang kaki Lima Di Masa Pandemi. Hasil penelitian yang di dapat bahwa pedagang kaki lima mengalami kepuasan hidup dan kebahagiaan meskipun dalam kondisi sulit akibat pandemi COVID-19. Mereka juga mampu mengambil hikmah dari situasi yang dihadapi dan menunjukkan dukungan emosional dan spiritualitas yang membantu mereka dalam mempertahankan kesejahteraan emosional. Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah metode penelitiannya menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus berdasarkan variable target, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berdesain komparatif. Penelitian di atas menggunakan subjek penelitian berupa Pedagang kecil atau pedagang jalanan yang berdampak dengan keadaan pandemi COVID-19. Sedangkan penelitian ini memakai subjek penelitian berupa Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Yohanes (2018) dengan judul *Social Well-Being, Psychological Well-Being dan Emotional Well-Being: Studi Kausal Komparatif Pada Praktisi Seni Bela Diri Bima dan Kebugaran Fisik*. Hasil penelitian yang di dapat bahwa praktisi seni bela diri BIMA dan peserta kebugaran fisik memiliki kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang tinggi. Namun, kesejahteraan sosial praktisi seni bela diri BIMA lebih tinggi daripada peserta kebugaran fisik. Terdapat perbedaan skor social well-being antara partisipan seni bela diri BIMA dan klub kebugaran, dengan partisipan seni

bela diri BIMA mengalami kesejahteraan sosial yang lebih tinggi. Selain itu, tidak terdapat perbedaan skor *psychological well-being* antara kedua kelompok. Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah metode penelitiannya menggunakan metode penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan *expost facto design* dan *mixed method*, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif berdesain komparatif. Penelitian di atas menggunakan subjek penelitian berupa Peserta aktif klub kesehatan fisik atau peserta pencak silat BIMA. Sedangkan penelitian ini memakai subjek penelitian berupa Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Kyle, dkk (2018) dengan judul Menjelajahi Kesejahteraan Emosional dan Regulasi Emosional Guru ESL/EFL Universitas di Amerika Serikat, Jepang, dan Australia. Hasil penelitian yang di dapat bahwa faktor-faktor seperti interaksi dengan siswa, makna profesi, dan perasaan beruntung berkontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional guru, sementara stresor individu dan tantangan khusus dalam mengajar bahasa dapat mengurangi kesejahteraan emosional mereka. Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah metode penelitiannya menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode wawancara, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif berdesain komparatif. Penelitian di atas menggunakan subjek penelitian berupa dosen universitas Bahasa Inggris sebagai bahasa kedua (ESL), Bahasa Inggris sebagai bahasa asing (EFL), atau mantan ESL/EFL di Amerika Serikat, Jepang, dan Austria. Sedangkan

penelitian ini memakai subjek penelitian berupa Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Hannah, dkk (2018) dengan judul Hubungan Diferensiasi emosi dan generalisasi dengan kesejahteraan emosional pada remaja. Hasil penelitian yang di dapat bahwa diferensiasi emosi negatif dikaitkan dengan berkurangnya intensitas dan kecenderungan negatif, dan keyakinan bahwa emosi dapat ditempa. Namun, diferensiasi emosi positif tidak berhubungan dengan variabel kesejahteraan yang dinilai. Studi ini menunjukkan bahwa kesadaran rinci tentang keadaan emosi negatif seseorang merupakan dimensi penting dari kesejahteraan, juga pada masa remaja. Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah metode penelitiannya menggunakan metode pengambilan sampel pengalaman (ESM), sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif berdesain komparatif. Penelitian di atas menggunakan subjek penelitian berupa remaja yang berpartisipasi dalam program pencegahan depresi "Op Volle Kracht" (OVK) yang diadaptasi dari Penn Resiliency Program. Sedangkan penelitian ini memakai subjek penelitian berupa Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Hanif Nur yahya, dkk (2022) dengan judul Pengaruh *Mindfulness*, Resiliensi, dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa Selama Pandemi COVID-19: Studi pada Santri di Kota Blitar. Hasil penelitian yang di dapat bahwa *mindfulness*, resiliensi, dan persepsi Dukungan Sosial berhubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan emosional, sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang

menunjukkan kontribusi positif dari *mindfulness*, resiliensi, dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan emosional. Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah metode penelitiannya menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive aksidental sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berdesain komparatif. Penelitian di atas menggunakan subjek penelitian berupa Pedagang kecil atau pedagang jalanan yang berdampak dengan keadaan pandemi COVID-19. Sedangkan penelitian ini memakai subjek penelitian berupa Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada perbedaan *emotional well-being* pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di Aceh Utara?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak ada perbedaan *emotional well-being* pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di Aceh Utara.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

1. Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, terkhususnya dalam ranah psikologi positif, psikologi pendidikan, psikologi keluarga
2. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan memberi informasi pada pembaca dan pihak-pihak berkepentingan yang ingin melakukan

penelitian mengenai *emotional well-being* pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi peneliti**

Peneliti mendapatkan karya tulis ilmiah yang dapat digunakan sebagai panduan dalam mempelajari perilaku yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

#### **2. Bagi Ibu Rumah Tangga**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai *emotional well-being* bagi ibu rumah tangga agar mampu menjalankan tugas-tugas mereka dengan cara yang paling efektif untuk kepentingan diri sendiri dan orang lain.

#### **3. Bagi Ibu Bekerja**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai *emotional well-being* bagi ibu bekerja agar bisa merasakan manfaat dari *emotional well-being* mereka dengan memiliki outlet yang berbeda untuk mengekspresikan diri dan meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan mental mereka.