

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Santrock memasuki perkembangan masa dewasa adalah ketika individu memiliki kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan secara luas tentang karir, nilai-nilai, hubungan keluarga dan gaya hidup. Ini adalah dua kriteria yang diajukan sebagai permulaan dari masa dewasa. Bagi individu memenuhi tuntutan karir dan menyesuaikan diri dengan peran yang baru adalah penting dalam perkembangan orang dewasa pada saat ini (Heise, 1991; Smither, 1988 dalam Santrock). Seiring dengan perkembangan zaman dan pertumbuhan ekonomi yang pesat, para perempuan terdorong untuk terjun langsung dalam dunia profesional dengan bekerja, disamping itu juga untuk ikut serta dalam pemenuhan kebutuhan rumah tangga. Dalam era global sekarang ini, ilmu pengetahuan dan teknologi pun berkembang dengan pesatnya yang menyebabkan semakin terkikisnya sekat-sekat yang memisahkan antara laki-laki dan perempuan untuk bekerja.

Perempuan pada zaman sekarang ini sudah bisa dengan bebas menempuh pendidikan setinggi-tingginya dan ketersediaan lapangan pekerjaan untuk perempuan pun sudah banyak, sehingga memberikan peluang yang besar bagi perempuan untuk terjun langsung dalam dunia kerja. Tidak heran bila semakin

meningkat angka perempuan bekerja, demikian pula pada perempuan yang sudah berkeluarga.

Perempuan yang berkeluarga umumnya mengombinasikan tugas sebagai ibu dengan kegiatan bekerja, karena bekerja juga merupakan bagian dari kehidupan perempuan (Crawford & Unger, 2000). Terdapat beberapa alasan para perempuan untuk ikut bekerja, diantaranya adalah untuk mendapatkan penghasilan tambahan bagi keluarga, sarana aktualisasi diri, atau sekedar menambah pertemanan dan hubungan sosial di luar lingkup rumah tangga. Perempuan yang bekerja pada dasarnya memiliki konsekuensi positif maupun negatif khususnya karena harus menjalani peran sebagai istri, ibu sekaligus pekerja. Dari peran seorang perempuan sebagai istri, ibu dan pekerja memiliki tuntutan yang berbeda-beda dan tidak jarang dari tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan yang berimbas negatif bagi hubungan suami-istri dan perkembangan anak (Hoffman & Nye, 1984).

Tidak ditemukan data statistik yang memaparkan secara jelas mengenai jumlah perempuan yang bekerja di Indonesia. Berdasarkan data statistik terakhir yaitu pada bulan Agustus 2012 dari Pusat Data dan Informasi Ketenagakerjaan menyebutkan jumlah penduduk perempuan bekerja yang berada di Jawa Barat dari umur 15 - >55 tahun ada sebanyak 6.146.932 orang dari total penduduk Jawa Barat yang bekerja sebanyak 18.321.108 orang. Untuk data statistika jumlah perempuan yang bekerja dari umur 15 - >55 tahun di Kabupaten Purwakarta sebanyak 127.857 orang dari jumlah total pekerja yang ada di Kabupaten Purwakarta sebanyak 375.959 orang. Jadi ada sekitar kurang lebih 34%

perempuan yang bekerja di Purwakarta.
(<http://pusdatinaker.balitfo.depnakertrans.go.id/>)

PT “X” di Purwakarta adalah perusahaan yang bergerak dibidang peralatan elektrik seperti kawat dan kabel untuk bagian dalam dari perangkat listrik dan elektronik, misalnya untuk *printer*. Sebagian besar pekerjanya sekitar 700 orang dari 1000 pegawai adalah perempuan, dengan hari kerja Senin sampai Sabtu. Waktu bekerja sebanyak delapan jam untuk hari Senin sampai Jumat, jadwal kerja terbagi dua *shift* yaitu pukul 06.00-14.00 dan 14.00-22.00. Sedangkan waktu kerja untuk hari Sabtu sebanyak lima jam, jadwal kerja juga terbagi dua shift yaitu pukul 06.00-11.00 dan 11.00-16.00. Pekerja dalam satu bulan bergantian mendapatkan jadwal lembur, waktu bekerjanya sebanyak 12 jam, jadwal kerjanya juga dibagi dua *shift* yaitu pukul 06.00-18.00 dan 18.00-06.00. Selama jam kerja, pekerja tidak diperbolehkan membawa dan menggunakan telepon genggam. Jadwal kerja inilah yang dapat menyita waktu bersama keluarga dan waktu untuk dirinya sendiri baik untuk perempuan bekerja yang sudah menikah dan yang belum menikah. Selanjutnya dalam pemaparan perempuan bekerja yang sudah menikah dan yang belum menikah di PT “X” Purwakarta akan disebut responden.

Berdasarkan survai awal yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang perempuan bekerja yang sudah menikah, alasan utama seluruh responden bekerja adalah untuk menyukupi kebutuhan ekonomi keluarga, guna menutupi kebutuhan anak. Selain menambah penghasilan, ada tiga dari 10 responden perempuan bekerja yang sudah menikah memiliki alasan bekerja untuk menambah pengalaman. Para suami responden sangat mendukung kegiatan bekerja istrinya.

Tetapi disisi lain, pilihan untuk bekerja ini bukan tanpa risiko atau konsekuensi yaitu pada saat responden bekerja, waktu bersama suami, keluarga dan anak-anaknya pun berkurang, begitu juga dengan waktu untuk diri responden itu sendiri tentunya akan berkurang. Selama responden bekerja, anak-anak harus ditiptkan pada orang lain atau sanak keluarganya. Ini artinya responden tidak bisa mendampingi anak-anaknya setiap saat karena harus bertanggungjawab juga pada pekerjaannya. Para responden menitipkan anak-anaknya pada orangtua (nenek), mertua, adik atau kakak kandung dan kakak iparnya. Sekalipun telah menitipkan anak-anaknya kepada sanak keluarga, tetap saja responden memiliki rasa was-was akan keadaan anak-anaknya terlebih jika saat ditinggal bekerja, anak sedang sakit.

Hasil survai awal yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 responden perempuan bekerja yang sudah menikah di PT “X” Purwakarta, pengalaman yang dialami oleh dua dari 10 responden yaitu ketika suami atau anaknya sakit lalu responden harus tetap pergi bekerja, walaupun pada awalnya responden memiliki perasaan khawatir,cemas, merasa dirinya memiliki kekurangan dalam hal waktu tapi perasaan tersebut tidak berlangsung lama karena dua responden ini yakin bahwa meninggalkan keluarga untuk bekerja dengan tujuan yang baik, yaitu untuk memenuhi kebutuhan keluarga, sehingga ia tidak terlalu merasa bersalah pada dirinya.

Sedangkan delapan dari 10 responden yang sudah menikah mengalami pengalaman yang sama yaitu pengalaman ketika anak, suami atau keluarga ada yang sedang sakit, responden tidak dapat menemani karena harus tetap pergi bekerja, ada perasaan sedih, kecewa, menyesal, merasa bersalah, dan merasa

dirinya memiliki ketidaksempurnaan fleksibilitas waktu dalam hal mengurus keluarga, terutama karena harus tetap meninggalkan suami atau anak-anaknya yang sedang sakit. Adapun satu dari delapan responden ini pernah merasakan pengalaman saat anak harus masuk rumah sakit karena muntaber, namun tidak dapat mendampingi di rumah sakit karena tidak mendapat izin untuk meninggalkan pekerjaan. Ada juga satu responden lainnya tidak bisa mendampingi anaknya ketika pertama kali masuk sekolah, sehingga membuatnya sedih, sementara anak yang bersangkutan mengeluhkan ingin ditemani.

Survei awal yang dilakukan peneliti pada 10 orang perempuan bekerja yang belum menikah di PT "X" Purwakarta. Alasan utama dari 10 responden bekerja adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup, selain itu ada alasan-alasan lain diantaranya, dua dari 10 responden memiliki alasan untuk bekerja adalah ingin mendapatkan pengalaman, dua responden lain memiliki alasan bekerja untuk membantu keluarga dan satu responden lain alasan bekerja karena tidak memiliki bakat berwirausaha maka dari itu ia memilih untuk bekerja di perusahaan. Seluruh responden perempuan bekerja yang belum menikah ini pernah mendapatkan jadwal lembur.

Kegiatan sehari-hari yang dilakukan tujuh dari 10 responden hanyalah bekerja, sedangkan ada beberapa responden yang memiliki kegiatan lain selain bekerja di perusahaan yaitu, satu dari 10 responden mengajar les membaca untuk anak-anak TK pada malam harinya, selain itu satu dari 10 responden lainnya melakukan kegiatan berjualan. Para orang tua dari 10 responden seluruhnya mendukung kegiatan bekerja para responden, namun tujuh dari 10 responden

pernah diprotes oleh orangtuanya karena hari libur masih saja masuk kerja, waktu berkumpul bersama keluarga khususnya orangtua semakin sedikit jika hari libur masih dipakai responden untuk bekerja, terkadang orangtua juga selalu khawatir jika responden kerja lembur atau pulang malam. Sedangkan tiga dari 10 responden tidak pernah diprotes oleh orangtuanya karena orangtua sangat mengerti tanggungjawab responden terhadap pekerjaannya dan sudah menganggap responden telah dewasa jadi bisa mengatur kehidupannya sendiri.

Dalam rutinitas sehari-hari dua dari 10 responden tidak merasa jenuh menjalaninya, responden cenderung menikmati rutinitas kegiatan sehari-harinya. Sedangkan untuk delapan dari 10 responden pernah merasa jenuh dengan rutinitas kesehariannya, alasan para responden merasa jenuh antara lain karena bosan dengan rutinitas yang sama setiap harinya, jenuh karena kerjaan banyak dan harus cepat diselesaikan. Tapi disisi lain para 10 responden yang belum menikah ini merasa menikmati pekerjaannya karena lingkungan pekerjaan yang nyaman, hasil dari kerja juga bermanfaat bagi kehidupannya dan para responden juga selalu bersyukur memiliki pekerjaan dimana saat sekarang ini mendapatkan pekerjaan itu sulit. Para 10 responden ini merasa waktunya tersita untuk bekerja, waktu bersama keluarga dan waktu untuk diri sendiri semakin sedikit, apalagi jika responden diharuskan memakai waktu liburnya untuk lembur.

Dalam pekerjaannya, delapan dari 10 responden pernah melakukan kesalahan pada saat bekerja, responden merasa telah lalai, merasa gagal dan bersalah karena tidak bisa teliti dalam mengerjakan tugasnya, sehingga membuat responden mendapatkan teguran dari atasannya. Namun para responden tidak lama

merasakan perasaan tersebut, setelah diberikan teguran mereka akan lebih teliti dan berhati-hati dalam melakukan kegiatannya, mereka juga merasa kesalahan yang mereka buat juga pernah dilakukan oleh para pekerja perempuan lainnya. Sedangkan dua dari 10 responden merasa tidak pernah melakukan kesalahan dalam pekerjaannya.

Pengalaman-pengalaman seperti itulah yang sering dialami oleh para responden baik itu perempuan bekerja yang sudah menikah dan yang belum menikah. Para responden memiliki ikatan kerja yang ketat, yang mengharuskannya tetap melakukan tanggung jawab sebagai pekerja sesuai dengan jam kerjanya. Ikatan kerja yang ketat dimaksudkan adalah aturan yang sudah jelas ditetapkan oleh pihak perusahaan mengenai izin, perusahaan tidak selalu dengan mudah memberikan izin untuk tidak masuk kerja, adanya konsekuensi pemotongan gaji apabila responden tidak masuk kerja atau terlambat datang, tidak boleh menggunakan telepon genggam selama bekerja dan waktu kerja untuk lembur setiap bulannya selama 12 jam. Kenyataan itu tidak terelakkan, mau tidak mau harus dipenuhi oleh para responden, mengingat responden tetap perlu memertahankan pekerjaan karena memerlukan tambahan penghasilan. Munculnya rasa bersalah, cemas, kecewa dan merasa diri memiliki ketidaksempurnaan akibat telah meninggalkan anak dan keluarga untuk bekerja dan menyerahkan perawatan anaknya pada orang lain atau mengalami kegagalan dalam pekerjaan yaitu melakukan kesalahan.

Adapun artikel-artikel yang membahas tentang perasaan bersalah terhadap anak yang dialami ibu bekerja, salah satunya mengungkapkan bahwa perasaan bersalah muncul karena anak akan berkembang lebih baik bila mendapatkan banyak belaian, cinta, kasih sayang, perawatan dan perhatian sepanjang hari dari ibunya. Namun untuk ibu yang bekerja tidak bisa melakukannya setiap saat, karena ada tanggung jawab pekerjaan, sehingga harus melimpahkan masalah pengasuhan dan perawatan anak ketika bekerja pada orang lain (<http://www.tabloidnova.com/Nova/Keluarga>).

Tanggungjawab responden perempuan bekerja yang sudah menikah di Perusahaan sebagai pekerja dan pekerjaan rumah yang harus diselesaikan ketika responden pulang kerja, kedua kegiatan tersebut akan menyita waktu, sehingga responden tidak memiliki waktu luang untuk dirinya sendiri maupun waktu lebih untuk suami dan anak. Responden memiliki kegiatan yang kompleks yaitu antara kegiatan bekerja dan kegiatan mengurus rumah tangga. Responden mengharuskan dirinya meninggalkan anak-anaknya ditempat kerja setiap hari, tanpa dapat memilih keadaan yang tengah dihadapi anak. Adakalanya anak, suami sedang sakit sehingga sangat membutuhkan kehadiran responden. Keadaan ini dapat menimbulkan perasaan bersalah, cemas, khawatir terhadap kondisi keluarga dirumah dan dapat menjadi penderitaan akan ketidaksempurnaan tersendiri bagi responden perempuan bekerja yang sudah menikah. Sedangkan untuk perempuan bekerja yang belum menikah memiliki tanggungjawab yang lebih sedikit dibandingkan dengan perempuan bekerja yang sudah menikah, perempuan bekerja yang belum menikah dapat lebih fokus pada tanggungjawab atas pekerjaannya,

sehingga ketika mereka pulang sehabis bekerja mereka bisa langsung beristirahat, perempuan bekerja yang belum menikah pun akan kekurangan waktu bersama keluarganya karena sebagian waktunya dihabiskan untuk bekerja dan apabila perempuan bekerja yang belum menikah melakukan kesalahan dalam pekerjaan maka responden akan merasa gagal dalam mengemban tanggungjawab.

Self-compassion akan melihat dirinya sebagai perempuan bekerja dan membandingkan dengan perempuan lain yang mengalami hal serupa, sehingga fenomena-fenomena itu dapat dimaklumi dan bukan sebagai dasar untuk menyalahkan diri sendiri dan menganggap perempuan pekerja lain tidak pernah mengalami fenomena-fenomena tersebut. *Self-compassion* juga membantu para responden untuk menghargai dirinya sendiri, bukan berarti seorang perempuan bekerja yang selalu menitipkan anaknya pada orang lain, tidak menyayangi anak-anaknya, melainkan maksud dan tujuan pun untuk memenuhi semua kebutuhan anaknya.

Self-compassion (Neff, 2003) didefinisikan sebagai keterbukaan dan kesadaran individu terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. *Self-compassion* dapat membawa pengaruh yang positif dalam kehidupan seseorang, antara lain akan meningkatkan indeks kepuasan hidup, *emotional intelligence* yang lebih baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimistis, inisiatif personal, rendahnya tingkat depresi, rasa cemas dan takut akan

kegagalan (Neff, 2009). *Self-compassion* memiliki tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Self-compassion mencakup memahami dan baik terhadap diri ketika sedang mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghindar dan menghakimi diri sendiri. Apabila responden sedang mengalami suatu penderitaan, kegagalan atau ketidaksempurnaan terhadap diri, *self-compassion* akan membuat responden bersikap menerima dan memahami penderitaan, kegagalan ataupun ketidaksempurnaan tersebut tanpa harus menyalahkan diri sendiri, dan *self-compassion* akan membuat responden dapat melihat bahwa penderitaan yang dialaminya dapat pula dialami oleh orang lainnya.

Komponen yang pertama dari *self-compassion* adalah *self-kindness*, merujuk pada seberapa besar kemampuan untuk bersikap baik dan memahami diri sendiri tanpa melakukan penilaian atau *self-criticisim* terhadap kekurangan, kegagalan, dan pengalaman yang menyakitkan (Neff, 2003). *Self-kindness* akan membuat responden tidak mengeritiki diri pada saat menghadapi kekurangan, kegagalan atau ketidaksempurnaan dan pengalaman yang menyakitkan, *self-kindness* juga akan menuntun responden bersikap baik terhadap diri dan menyoba memahami apa yang sedang dialaminya. Ketika aturan-aturan yang ketat di perusahaan menimbulkan masalah tertentu, misalnya ketika responden perempuan bekerja yang sudah menikah ataupun yang belum menikah membutuhkan izin untuk tidak masuk kerja karena anak atau keluarga ada yang sakit namun ternyata dari pihak perusahaan tidak mengizinkan, *self-kindness* juga akan membuat responden menerima keputusan karena tidak mendapatkan izin kerja dan menyoba bersikap

baik terhadap diri sendiri dengan tidak mengeritik diri. Mungkin beberapa perempuan bekerja yang sudah menikah akan bersikap lebih keras terhadap dirinya karena tidak mendapatkan izin untuk menemani anak atau suami yang sedang sakit di rumah, akan bersikap lebih mengeritiki diri dan merasa bersalah karena tidak bisa menjadi ibu yang dapat menemani anaknya setiap saat. Sedangkan untuk para perempuan bekerja yang belum menikah mungkin lebih dapat bersikap baik terhadap dirinya, lebih bisa dapat menerima keputusan perusahaan yang tidak mengizinkannya untuk tidak bekerja, sehingga tidak mengeritiki diri sendiri, walaupun mungkin ada perasaan khawatir pada keluarganya yang sedang sakit namun perempuan bekerja yang belum menikah akan dapat bersikap baik terhadap dirinya dan lebih dapat memberikan pengertian terhadap dirinya.

Komponen yang kedua adalah *common humanity*, merujuk pada seberapa besar kemampuan untuk melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri (Neff, 2003). *Common humanity* akan membantu responden melihat suatu kejadian baik itu kegagalan ataupun ketidaksempurnaan yang dimiliki diri dapat juga dialami atau dimiliki oleh orang lain. Misalnya ketika responden perempuan bekerja yang sudah menikah dan yang belum menikah dihadapkan pada situasi kerja yang tidak boleh membawa dan mempergunakan telepon genggam sehingga responden selama bekerja tidak bisa mengetahui keadaan di rumah, baik itu dihubungi ataupun menghubungi. Perempuan bekerja yang sudah menikah akan lebih khawatir dengan keadaan di rumah dan lebih tidak bisa berkonsentrasi karena terus

memikirkan keadaan rumah khususnya anak dibandingkan dengan perempuan bekerja yang belum menikah.

Perempuan bekerja yang sudah menikah akan lebih sulit untuk melihat keadaan sekitarnya karena terfokus pada kekhawatirannya terhadap anak dirumah dan merasa lebih memiliki kekurangan dan ketidaksempurnaan sebagai ibu, sehingga memunculkan rasa malu untuk berbagi kepada perempuan bekerja lainnya di perusahaan karena merasa tidak berguna. Di perusahaan pun jumlah pekerja perempuan yang sudah menikah lebih sedikit jumlahnya di bandingkan dengan perempuan bekerja yang belum menikah. Hal ini pun membuat perempuan bekerja yang sudah menikah tidak langsung dapat memaklumi hal tersebut karena tidak dapat melihat bahwa teman-teman kerja yang lainnya pun mengalami hal yang sama. Sedangkan di perusahaan jumlah perempuan bekerja yang belum menikah lebih banyak dibandingkan jumlah perempuan bekerja yang sudah menikah, membuat para responden perempuan bekerja yang belum menikah lebih cepat dapat melihat keadaan sekitarnya bahwa aturan tidak boleh membawa telepon genggam itu diberlakukan untuk seluruh pegawai, dan perempuan bekerja yang belum menikah dapat melihat perempuan bekerja lainnya pun merasakan yang sama.

Komponen yang ketiga adalah *mindfulness*, merujuk pada seberapa besar kemampuan untuk menyadari dan menghadapi perasaan yang dirasakan saat mengalami suatu kegagalan atau pengalaman yang menyakitkan, tanpa menekan atau melebih-lebihkan perasaannya itu (Neff, 2003). *Mindfulness* akan membantu responden tidak melebih-lebihkan perasaan dan dapat menghadapi ketika

mengalami kegagalan, ketidaksempurnaan atau penderitaan. Apabila pihak perusahaan memberikan lembur pada saat hari libur responden perempuan bekerja yang sudah menikah dan perempuan bekerja yang belum menikah, maka waktu untuk diri sendiri dan keluarga pun akan semakin berkurang karena bekerja dan harus dituntut untuk lembur di hari libur. Hal ini membuat para responden kecewa, kesal, sedih dan lain-lainnya karena waktunya untuk keluarga tersita lagi. Perempuan bekerja yang sudah menikah mungkin akan lebih sulit menyadari dan menghadapi perasaan ketika kelebihan jadwal lembur dibandingkan dengan perempuan bekerja yang belum menikah, karena perempuan bekerja yang sudah menikah lebih memikirkan anak-anaknya yang ingin bercengkrama dengannya pada saat libur namun tidak bisa karena ia harus tetap bekerja, sehingga perempuan bekerja yang sudah menikah akan menekan atau melebih-lebihkan perasaannya tersebut. Namun tidak menutup kemungkinan juga para responden perempuan bekerja yang sudah menikah dan yang belum menikah *mindfulness*-nya akan tinggi karena dapat menerima dan menghadapi perasaannya tersebut, dan juga dapat berpikir bahwa mereka bekerja juga kan demi keluarganya juga.

Dalam kesehariannya perempuan bekerja yang sudah menikah menghadapi tugas yang lebih banyak dibandingkan dengan perempuan bekerja yang belum menikah, karena selain ada tugas pekerjaan yang harus dijalankan juga ada tugas mengurus rumah tangga. Dari fenomena-fenomena yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada perempuan bekerja yang sudah menikah dan yang belum menikah di PT “X” Purwakarta. Agar gambaran yang akan diperoleh itu dapat dipertanggungjawabkan secara

logis, maka metode yang akan digunakan oleh peneliti adalah metode riset diferensial. Pada metode ini mensyaratkan sekurang-kurangnya memiliki dua kelompok yang diteliti dengan variabel yang sama, lalu hasilnya akan dibandingkan melalui uji beda.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana perbedaan *self-compassion* perempuan bekerja yang sudah menikah dan perempuan yang belum menikah di PT "X" Purwakarta.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran perbedaan mengenai *self-compassion* perempuan bekerja yang sudah menikah dan perempuan bekerja yang belum menikah di PT "X" Purwakarta.

1.3.2 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui mengenai perbedaan *self-compassion* berikut komponen-komponen yang mendukung yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* perempuan bekerja yang sudah menikah dan perempuan bekerja yang belum menikah di PT "X" Purwakarta.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Memberikan sumbangan informasi bagi pengembangan teori-teori Psikologi khususnya Psikologi Positif yang berkaitan dengan pengetahuan tentang *self-compassion*.
- Memberikan masukan pada peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberi informasi pada perempuan bekerja yang sudah menikah dan perempuan bekerja yang belum menikah di PT "X" Purwakarta mengenai gambaran *self-compassion* yang dimiliki, sehingga diharapkan dapat membantu mengembangkan diri dan meningkatkan *self-compassion* yang dimiliki agar lebih sejahtera dan dapat berpikir positif.

1.5 Kerangka Pemikiran

Individu dewasa dituntut hidup dengan mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Pada awalnya, masa tersebut berarti waktu bagi laki-laki menetapkan pekerjaannya sementara perempuan mengambil tanggung jawab sebagai seorang ibu rumah tangga, peran yang akan sepanjang hidup dipegang. Sebagai perempuan di zaman sekarang ini, tidak asing apabila melihat perempuan memiliki peran sebagai ibu rumah tangga dan juga berperan sebagai pekerja di suatu perusahaan, karena sekarang ini banyak peluang dan ketersediaan lapangan

kerja bagi perempuan. Perempuan bekerja yang sudah menikah harus siap menghadapi tuntutan dan tanggung jawab seperti mendampingi suami, mengurus anak, serta menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dan juga harus siap menghadapi tuntutan lain yaitu tuntutan dan tanggung jawab dari pekerjaan, disamping tetap menghadapi urusan rumah tangga. Begitu juga dengan para responden perempuan bekerja yang sudah menikah harus menjalankan peran istri, ibu dan sekaligus pekerja. Waktu untuk melayani suami, waktu bersama keluarga, anak dan juga waktu untuk dirinya sendiri pun harus dikorbankan.

Peran sebagai perempuan bekerja yang sudah menikah dan yang belum menikah memiliki kompleksitas masing-masing yang dapat membuat perempuan bekerja ini stres atau bisa sampai depresi. Pada satu sisi, bekerja untuk perempuan yang sudah menikah membuat perempuan ini lebih tertekan dibandingkan dengan perempuan bekerja yang belum menikah. Menangani terlalu banyak peran dan permintaan pada waktu yang bersamaan membuat mereka kewalahan atau mengalami *overload* sehingga stres (Hall dan Hall, 1979, dalam Lamanna dan Riedman, 1985). Banyak perempuan yang tertekan di tempat kerja dan cenderung stres karena menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarganya (Papalia, dkk, 2007). Sebaliknya perempuan bekerja yang belum menikah mungkin akan lebih jarang menunjukkan gejala stres dibandingkan perempuan bekerja yang sudah menikah, karena tanggung jawab yang diemban pun lebih sedikit.

Alasan utama para responden bekerja adalah untuk menyukupi kebutuhan ekonomi keluarga. Para responden yang setiap bulannya harus lembur di hari libur, waktu kerja yang ketat, sulitnya mendapatkan izin untuk tidak bekerja.

Selain itu menyerahkan pengasuhan anak kepada orang lain atau sanak keluarganya ketika dirinya bekerja. Perempuan bekerja yang sudah menikah maupun perempuan bekerja yang belum menikah membutuhkan suatu kesadaran dan pandangan yang lebih jelas terhadap situasi dan kondisi dari posisi yang sedang dijalankannya, serta penerimaan terhadap peran dan tuntutan yang ada dengan kesulitannya masing-masing. Hal ini membantu para responden untuk tidak menyalahkan dirinya atau merasa tidak mampu jika menghadapi kesulitan dan hasil yang tidak sesuai dengan idealisme diri. Responden dapat merasa lebih puas dalam menjalankan peran-perannya daripada menjadi stres, frustrasi atau depresi. Kekurangan atau ketidaksempurnaan responden dalam memenuhi kebutuhan afeksi anak, pelayanan terhadap suami, waktu bersama dengan keluarga, dan kurang dapatnya berpikir positif terhadap situasi yang menyita waktu tersebut dapat memunculkan perasaan bersalah, khawatir, cemas dan ketidakberdayaan pada diri responden, sehingga responden perlu mengembangkan *self-compassion*.

Self-compassion mencakup berlaku hangat dan memiliki pemahaman terhadap diri sendiri yang sedang menderita, gagal, dan merasa tidak mampu. Para responden yang memiliki *self-compassion* akan mengakui bahwa menjadi tidak sempurna, gagal dan mengalami kesulitan tidak bisa dihindari, serta memahami bahwa ketidaksempurnaan, kegagalan dan kesulitan yang dialami juga bisa dialami oleh yang lainnya. Responden cenderung akan bersikap baik pada dirinya sendiri ketika dihadapkan pada pengalaman yang menyakitkan tanpa memberikan kritik pada diri. Sedangkan untuk responden yang *self-compassion* rendah akan

timbul perasaan tidak menerima dan tidak bisa menghadapi kekurangan, ketidaksempurnaan, kegagalan atau kesulitan yang sedang dialami. Responden akan terus-menerus menyalahkan diri sendiri dan merasa diri paling menderita, selain itu juga responden akan melebih-lebihkan atau menekan secara berlebihan perasaannya.

Self-compassion memiliki komponen *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2009). *Self-kindness* adalah kemampuan untuk bersikap baik dan memahami diri sendiri tanpa melakukan penilaian atau *self criticism* terhadap kekurangan, kegagalan, dan pengalaman yang menyakitkan (Neff, 2003). *Common humanity* adalah kemampuan untuk melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri (Neff, 2003). *Mindfulness* adalah kemampuan untuk menyadari dan menghadapi perasaan yang dirasakan saat mengalami suatu kegagalan atau pengalaman yang menyakitkan, tanpa menekan atau melebih-lebihkan perasaannya itu (Neff, 2003). Menurut Curry & Barnard (2011), terdapat keterkaitan antara ketiga komponen *self-compassion*, satu komponen dapat memperkuat komponen lainnya.

Responden akan memberikan perhatian, kelembutan, pemahaman, dan kesabaran terhadap kekurangan dirinya dalam hal pekerjaan atau waktu untuk keluarga (*self-kindness*), akan melihat kegagalan atau kekurangan diri sebagai pengalaman yang dapat dialami oleh setiap perempuan bekerja didunia ini (*common humanity*), dan mereka juga akan menerima kegagalan apabila

melakukan kesalahan dalam pekerjaan ataupun ketidaksempurnaan diri dalam hal pengasuhan anak dan tidak melebih-lebihkannya (*mindfulness*).

Self-compassion pada komponen *self-kindness* berbicara tentang kemampuan untuk bersikap baik dan memahami diri sendiri tanpa melakukan penilaian atau *self-criticisim* terhadap kekurangan, kegagalan, dan pengalaman yang menyakitkan (Neff, 2003). Dengan *self-kindness* para responden tidak akan menyalahkan diri sendirinya dan tidak menganggap dirinya tidak berguna, tetapi dengan *self-kindness* tinggi akan lebih dapat menerima, memahami serta memaklumi kekurangan atau keadaan yang dialami. Sebaliknya apabila *self-kindness* dari responden rendah, maka responden akan terus-menerus mengkritik dan menyalahkan dirinya pada saat menghadapi kegagalan, ketidaksempurnaan atau pengalaman yang menyakitkan.

Ketika responden harus lembur kerja dihari libur, hal itu akan membuat berkurangnya waktu baik untuk dirinya maupun waktu bersama keluarga dan harus tetap memprioritaskan pekerjaan. Untuk perempuan bekerja yang sudah menikah mungkin akan menyikapinya dengan menghukum diri secara berlebihan atau dapat mengkritik diri dengan kata-kata kasar karena merasa belum bisa berperan seutuhnya sebagai ibu karena tidak bisa mengurus rumah tangga serta harus meninggalkan anaknya padahal hanya hari libur itulah yang bisa dipakai perempuan bekerja yang sudah menikah untuk mengasuh anak dan mengurus rumah tangga seharian, namun apabila ada kegiatan lembur hal tersebut tidak bisa dilakukan. Keadaan tersebut membuat perempuan bekerja yang sudah menikah merasa bersalah, sedih, kecewa, stres terhadap keadaan yang terjadi. Sedangkan

perempuan bekerja yang belum menikah mungkin akan berbeda menyikapinya karena perempuan bekerja yang belum menikah mungkin hanya memiliki sedikit peran dibandingkan dengan peran perempuan bekerja yang sudah menikah. Maka cara menyikapinya pun akan lebih dapat bersikap baik, dapat bersikap toleran dan sabar terhadap dirinya walaupun pasti merasakan kesal, kecewa akan hal tersebut karena waktu untuk dirinya tidak ada karena harus lembur.

Self-compassion pada komponen *common humanity* berbicara tentang kemampuan untuk melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri. Responden yang mengalami *self-compassion* akan mengakui bahwa penderitaan dan ketidakmampuan pribadi adalah bagian dari pengalaman hidup, baik itu frustrasi yang dikarena tidak memiliki apa yang diinginkan.

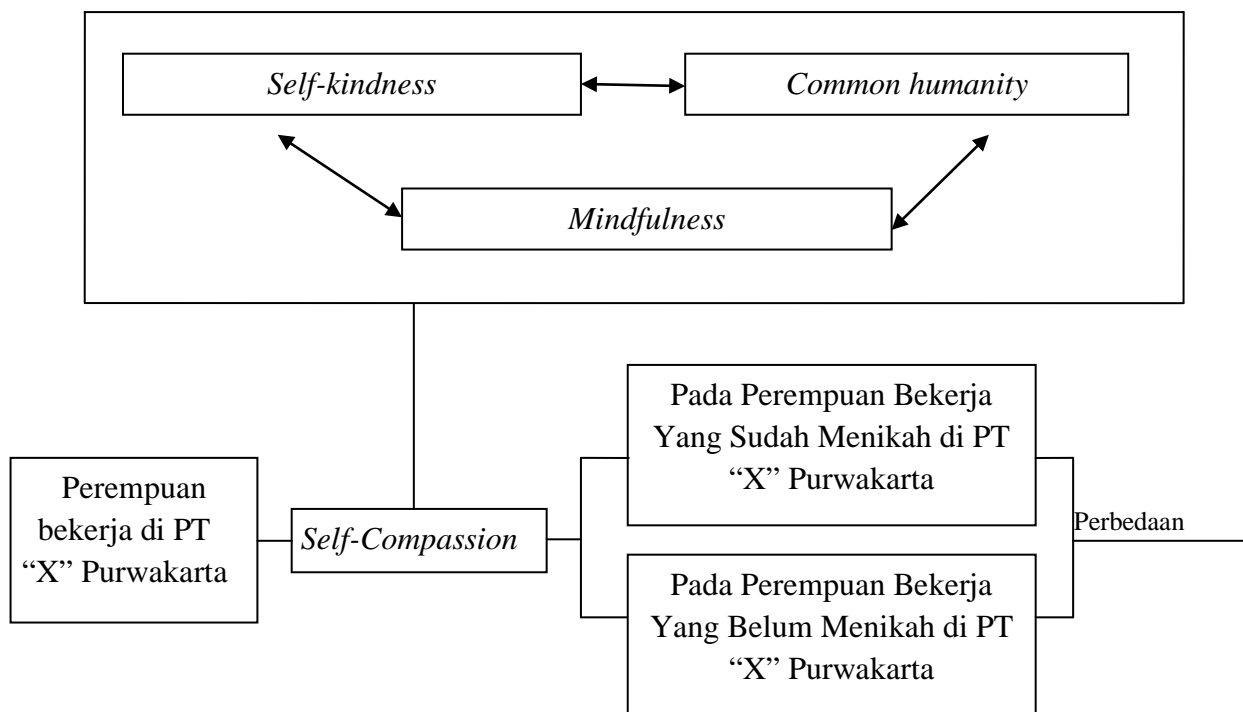
Misalnya ketika aturan-aturan perusahaan yang ketat mengenai adanya pemotongan gaji, tidak diperbolehkannya membawa telepon genggam ketika sedang bekerja, membuat para responden tidak bisa menghubungi maupun dihubungi oleh keluarganya. Untuk perempuan bekerja yang sudah menikah hal tersebut mungkin dapat menjadi suatu masalah tersendiri yang dapat menyebabkan kurang fokus terhadap pekerjaan karena terus-menerus memikirkan keadaan dirumah khususnya anak. Perempuan bekerja yang sudah menikah akan fokus pada kekurangannya misalnya tidak bisa menemani anak atau suami setiap saat, pandangan perempuan bekerja yang sudah menikah menjadi sempit dan membuat mereka semakin kesulitan menghadapi kenyataan tentang kekurangan tersebut, sehingga membuat perempuan bekerja yang sudah menikah ini merasa

terisolasi, merasa dirinya paling menderita dan hidupnya lebih sulit dibandingkan dengan perempuan pekerja lainnya. Perempuan bekerja yang sudah menikah pun tidak dapat melihat bahwa perempuan bekerja yang sudah menikah lainnya pun pasti mengalami masalah yang sama juga. Sedangkan untuk perempuan bekerja yang belum menikah dalam menyikapi masalah aturan-aturan perusahaan tersebut mungkin dapat lebih bisa melihat bahwa teman-teman perempuan pekerja lainnya pun sama mengalaminya, sehingga perempuan bekerja yang belum menikah dapat lebih bisa bersimpati dan dapat cepat merasa menjadi bagian manusia secara umum.

Self-compassion pada komponen *mindfulness* berbicara tentang kemampuan untuk menyadari dan menghadapi perasaan yang dirasakan saat mengalami suatu kegagalan atau pengalaman yang menyakitkan, tanpa menekan atau melebih-lebihkan perasaannya itu (Neff, 2003), sikap ini berawal dari lebih mengambil hikmah dari apa yang telah terjadi dan berbuat lebih baik. Responden yang memiliki *self-compassion* akan menghadapi dan menyadari perasaannya ketika sedang mengalami kegagalan tanpa melebih-lebihkan perasaan tersebut.

Ketika para responden harus mengorbankan sebagian besar waktunya demi bekerja, perempuan bekerja yang sudah menikah akan merasa bersalah, sedih, dan cenderung membesar-besarkan perasaannya karena harus menyerahkan pengasuhan anaknya ke orang lain dan juga perempuan bekerja yang sudah menikah kesulitan untuk dapat menyeimbangkan peran sebagai ibu dan istri dengan peran sebagai pekerja, sehingga berlarut-larut dalam perasaannya sedih, kecewa, kesal pada diri sendiri. Perempuan bekerja yang sudah menikah malah

menghabiskan energinya untuk mengatasi dampak negatif atau pikiran-pikiran negatif yang belum tentu terjadi. Sedangkan untuk perempuan bekerja yang belum menikah akan mampu menerima dan menghadapi kenyataan dengan jelas dan apa adanya, alasan utama perempuan yang belum menikah ini bekerja juga untuk membantu perekonomian dirinya dan juga orang tua, sehingga dapat lebih menerima dan menghadapi kenyataan waktu untuk dirinya dan keluarga berkurang.



Bagan 1.5 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

1. *Self-compassion* pada perempuan bekerja yang sudah menikah dan perempuan bekerja yang belum menikah di PT “X” Purwakarta dapat dibentuk oleh ketiga komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.
2. Ketiga komponen *Self-compassion* saling menguatkan satu sama lainnya, sehingga apabila satu komponen yang dimiliki perempuan bekerja yang sudah menikah dan perempuan yang belum menikah di PT "X" Purwakarta rendah atau tinggi, maka akan memengaruhi juga pada kedua komponen yang lainnya.
3. Perbedaan status yang sudah menikah dan yang belum menikah menyebabkan perbedaan dalam menyikapi masalah aatau penderitaan, kesulitan, ketidaksempurnaan yang dihadapi.

1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat perbedaan *self-compassion* yang signifikan antara perempuan bekerja yang sudah menikah dan perempuan bekerja yang belum menikah di PT “X” Purwakarta.