



JURNAL ILMIAH PSIKOHUMANIKA
[Http://psikohumanika.setiabudi.ac.id/index.php](http://psikohumanika.setiabudi.ac.id/index.php)

**DINAMIKA PROSES PENYESUAIAN DIRI WANITA
BEKERJA PADA PERAN BARUNYA SEBAGAI IBU**

Yulia Hairina

Institut Agama Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima 4 Januari 2017

Disetujui 2 Mei 2017

Dipublikasikan Juni 2017

Keywords

Penyesuaian Diri,
Wanita Bekerja, Peran sebagai
Ibu

Abstrak

Peristiwa melahirkan bayi dan menjadi ibu untuk pertama kali bagi setiap wanita menandai dimulainya suatu transisi. Perubahan yang terjadi di masa tersebut adalah perubahan drastis yang terjadi dalam hidup seorang wanita dan umumnya akan mendatangkan masalah psikologis bagi para wanita itu sendiri, khususnya bagi wanita yang memutuskan untuk tetap bekerja. Sebagai ibu dan wanita yang bekerja, tentunya tidaklah mudah untuk menjalani perannya sekaligus, hal ini membutuhkan usaha yang cukup besar untuk dapat menjalankan peran-perannya tersebut. Maka dari itu wanita yang menjadi ibu sekaligus bekerja perlu melakukan penyesuaian-penyesuaian agar dapat menjalaninya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dinamika proses penyesuaian diri wanita yang bekerja pada peran barunya sebagai ibu serta faktor-faktor apa aja yang mempengaruhi proses penyesuaian diri tersebut. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang wanita bekerja yang baru memiliki anak satu (usia anak ≤ 1 tahun). Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus sedangkan metode pengumpulan data yaitu dengan menggunakan wawancara dan observasi. Berdasarkan hasil penelitian perubahan-perubahan yang terjadi sesudah menjadi ibu yang dimiliki subjek berbeda-beda, karena ada perbedaan individual yang dimiliki subjek itu sendiri, namun mereka sama-sama berusaha untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Sedangkan faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri tersebut yaitu faktor internal (terkait dengan pribadi subjek penelitian) dan faktor eksternal (lingkungan di luar diri subjek).

Alamat Korespondensi:

Institut Agama Islam Negeri Antasari

Banjarmasin

E-mail : yhairina@gmail.com

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

PENDAHULUAN

Peristiwa melahirkan bayi khususnya untuk pertama kali bagi setiap wanita menandai dimulainya suatu transisi dalam kehidupannya, tidak dapat dipungkiri bahwa hidup seorang wanita akan berubah setelah lahirnya si buah hati. Barclay dan Lloyd (1996) menyebutkan masa transisi menjadi seorang ibu merupakan suatu peristiwa yang penting. Perubahan yang terjadi di masa tersebut adalah perubahan drastis yang terjadi dalam hidup seorang wanita.

Sebagian besar wanita melaporkan bahwa masa transisi menjadi seorang ibu merupakan suatu masa yang sulit dilalui (Mauthner, 1999). Bahkan masa transisi tersebut mampu menimbulkan stress dan depresi sehingga menimbulkan hal negatif dan merasa takut dan cemas dengan kehidupan barunya. Salah satunya karena pada umumnya wanita yang pertama kali menjadi seorang ibu belum memiliki pengalaman dalam menjalankan peran sebagai ibu yang baik dan dalam hal memberikan perawatan kepada bayinya.

Seorang ibu yang baik tentunya diharapkan akan mendahulukan pemenuhan kebutuhan bayinya daripada kebutuhan dirinya sendiri selain itu mereka juga harus rela kehilangan waktu tidurnya demi memenuhi kepentingan bayinya. Oleh karena itu seorang wanita yang melahirkan bayi pertama pada umumnya akan mengalami gangguan & hambatan besar dalam gaya hidup dan rutinitas mereka (Oakley, 1987). Dengan kata lain, pertama kali para wanita menjadi seorang ibu, wanita-wanita tersebut mengalami perubahan besar dalam kehidupan mereka sebagai suatu akibat atau konsekuensi menjadi seorang ibu. Perubahan ini umumnya akan mendatangkan masalah psikologis bagi para wanita itu sendiri, khususnya bagi wanita yang memutuskan untuk tetap bekerja.

Seorang ibu rumah tangga kemungkinan tidak akan mengalami masalah dilema antara pekerjaan rumah atau anak dan kantor karena mereka hanya fokus dengan urusan rumah tangganya, namun lain halnya dengan seorang wanita yang bekerja yang dituntut harus fokus pada dua hal sekaligus; peran sebagai ibu rumah tangga dan peran sebagai karyawan atau pegawai.

Tuntutan penyeimbangan peran keluarga dan peran pekerjaan yang harus dijalankan, akan mengakibatkan stress tersendiri bagi wanita. Hasil penelitian secara umum menunjukkan pada keluarga atau pasangan karir ganda dimana suami dan istri sama-sama memiliki karir, wanita atau pihak istri mengalami stress psikologis yang lebih besar. Hal tersebut disebabkan oleh terbatasnya peran laki-laki dalam urusan rumah tangga, pengasuhan anak, dan perbedaan akses terhadap peningkatan karir pada perempuan, serta tidak fleksibelnya kebijakan dalam dunia kerja yang menyebabkan perempuan mengalami konflik peran (Galliano, 2003).

Konflik akan dapat diminimalisir jika wanita yang menjalani peran sebagai ibu dan wanita yang bekerja melakukan penyesuaian diri dengan situasi yang baru ini. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan. Adanya penyesuaian diri yang dilakukan wanita yang berperan sebagai ibu sekaligus wanita bekerja maka diharapkan tugas-tugas tersebut dapat dilaksanakannya dengan baik.

Dengan demikian pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk meneliti Dinamika Proses Penyesuaian Diri Wanita Bekerja Pada Peran Barunya Sebagai Ibu pada studi ini, peneliti mengkhususkan menggunakan subjek yang menjalani peran sebagai seorang ibu untuk pertama kalinya (yang baru memiliki anak). Selain meneliti penyesuaian diri dan faktor yang mempengaruhinya, peneliti juga ingin meneliti dampak dari peran ganda ibu bekerja tersebut pada kehidupannya.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, pengambilan sumber data penelitian menggunakan teknik “*purposif sampling*”, dengan kriteria sebagai berikut: Wanita dewasa,

subjek adalah Ibu bekerja yang baru pertama kali memiliki anak, usia anak tidak lebih dari 1 tahun.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara dan observasi. Wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah *in-depth interview*. Sedangkan observasi meliputi observasi partisipatif dan yang tak partisipatif (non-partisipan) yakni peneliti bersama sama dengan responden dalam situasi alamiah tinggal namun, ada kalanya peneliti tetap berdiri sebagai orang luar, yang tidak aktif dalam kegiatan yang diobservasikan melainkan hanya mengamati, mencatat dan menyimpulkannya. Prosedur dan tahapan yang dilakukan adalah sebagai berikut: 1) Menetapkan fokus penelitian, 2) Menentukan setting dan subjek penelitian, 3) Pengumpulan data, pengolahan data dan analisis data, 4) menyajikan data.

Adapun untuk teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik deskriptif kualitatif, dimana penulis akan menggambarkan data yang diperoleh sesuai dengan pokok permasalahan yang diteliti dan kemudian dipaparkan dalam bentuk uraian-uraian yang disusun secara sistematis. Tahapan dalam analisis data yaitu: Koleksi data, editing data dan interpretasi data.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Proses Penyesuaian Diri Wanita Bekerja pada Peran Sebagai Ibu

Subjek	Perubahan yang dialami setelah menjadi Ibu	Cara yang dilakukan mencapai penyesuaian diri
NM	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pola Pikir 2. Pola Hidup 3. Afeksi dan Empatik 4. Komunitas Sosial 5. Prioritas hidup 6. Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempekerjakan pembantu rumahtangga 2. Membuat jadwal harian dan menyusun skala prioritas 3. Berusaha mendapatkan dukungan dari rekan kerja/pimpinan 4. Mengikuti komunitas AIMI(Asosiasi Ibu Menyusui) 5. Makin meningkatkan kebersyukuran 6. Banyak menambah pengetahuan

LL	1. Pengaturan Keuangan	1. Melibatkan orangtua (ibu) dalam pengasuhan anak
	2. Pola tidur	2. pembagian tugas-tugas domestik rumahtangga
	3. Pola pikir	3. Diskusi dan mencari teman yang memiliki masalah yang sama (peran ganda)
	4. Penyesuaian Seksual/ kemesraan dengan suami	4. Selalu mengimprovisasi diri.
	5. Penyesuaian dengan belajar lagi	5. Membuat manajemen waktu yang lebih baik
	6. Hubungan sosial	6. Menetapkan tujuan yang realistis
		7. Bergabung Komunitas parenting Ayah Edy
RS	1. Motivasi kerja	1. Melibatkan keluarga dalam pengasuhan anak
	2. Lebih sensitif	2. <i>Berpositif thinking</i> dan memupuk semangat
	3. Peningkatan tanggung jawab	3. Lebih menjaga emosi
	4. Rasa bersalah karena kurang dapat memberikan perhatian dan waktu pada anak atau pekerjaan	4. Berusaha menikmati peran ganda
	5. Interaksi sosial	5. Menjaga komunikasi dengan suami
	6. Berusaha untuk Professional	
	7. lebih efektif menggunakan waktunya	
	8. Lebih terbuka terhadap suami untuk membahas pikiran	
	9. Mencari asisten rumah tangga	

Tabel 2
Faktor-Faktor yang mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri Subjek Penelitian

No.	Komponen Teoritik Faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri	Temuan Penelitian		
		NM	LL	RS
1.	Keadaan fisik	v	v	v
2.	Perkembangan dan kematangan	v	v	v
3.	Keadaan psikologis	v	v	v
4.	Keadaan lingkungan	v	v	v
5.	Keadaan keluarga	v	v	v
6.	Tingkat religiusitas dan kebudayaan	v	x	x

Keterangan :

v : terdapat kesesuaian antara komponen teoritik dengan temuan penelitian

x : tidak ditemukan dalam subjek penelitian

PEMBAHASAN

Tema utama hasil studi ini adalah “penyesuaian diri wanita bekerja pada peran barunya sebagai ibu”, suatu ilustrasi yang dialami oleh semua partisipan dalam studi ini menunjukkan hal tersebut merupakan suatu “tantangan” untuk mereka, karena wanita yang bekerja sekaligus ibu tentunya harus memainkan peran ganda sebagai konsekuensi logisnya. Para subjek penelitian mengakui bahwa pada awalnya cukup berat bagi mereka untuk bisa menjalankan dua peran sekaligus, bahkan ketegangan emosi, frustrasi dan kecemasan juga pernah meliputi mereka di awal-awal mereka menjadi ibu, namun dengan berbagai cara dan usaha yang keras dilakukan mereka untuk memenuhi tuntutan perannya, sampai sekarang mereka sudah cukup mampu mengikuti ritmenya dan mengaku tetap bertanggung jawab kepada perusahaan atau instansi juga sebagai seorang ibu.

Secara umum, dapat digambarkan proses individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya dengan aspek-aspek sebagai berikut: kematangan emosional, kematangan sosial, kematangan intelektual dan tanggung jawab personal. Adanya aspek-aspek tersebut maka dapat dikatakan ketiga subjek dikatakan sudah cukup mampu menyesuaikan diri dengan peran mereka sekarang, walaupun waktu atau dalam proses mereka merasa sudah nyaman dengan peran mereka berbeda-beda. Seseorang dikatakan mampu menyesuaikan diri apabila memiliki kemampuan memenuhi kebutuhan dari dalam dirinya dan tuntutan lingkungannya serta mampu mengatasi hambatan yang dihadapinya. Unsur-unsur pendukung dalam penyesuaian diri antara lain yaitu kemampuan mengatasi tekanan kebutuhan, kemampuan yang layak untuk mengatasi frustrasi dan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang cocok.

Kemampuan individu mengelola masalah atau konflik yang dihadapinya serta mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dari lingkungannya, dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sama halnya dengan subjek dalam penelitiannya ini prosesnya untuk mencapai keseimbangan diri untuk menyesuaikan diri dengan peran barunya dan lingkungannya mendapat banyak dukungan dari luar dirinya.

Faktor penting yang mendukung proses pengasuhan ibu bekerja adalah keluarga terutama peran seorang suami. Dalam penelitian ini diketahui bahwa suami menjadi sosok yang berperan penting dalam membantu keberhasilan penyesuaian diri. Bagi banyak wanita yang bekerja sekaligus sebagai ibu, kualitas hidup mereka akan meningkat ketika mereka mencintai pekerjaannya dan mendapat dukungan dari suami dan keluarga yang kemudian juga akan meringankan konflik.

Selain itu faktor pribadi juga ikut membantu subjek dalam melakukan penyesuaian diri seperti kemauan subjek, ini sesuai dengan pendapat Schneiders (1964) yang menyatakan bahwa faktor kepribadian seperti kemauan dan kemampuan untuk berubah dalam bentuk perilaku selain itu adanya tanggung jawab atas satu kehidupan baru, salah satu wujudnya dengan menyusun ulang prioritas dalam hidupnya. Kehadiran anak akan memerlukan tambahan waktu dan juga energi dan juga pos biaya tambahan. Keterlibatan perempuan melakoni peran ganda tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti adanya motivasi, keinginan yang kuat untuk mengaktualisasikan diri, adanya keyakinan dan penilaian positif terhadap diri sendiri akan kemampuan untuk melakukan hal-hal positif yang dapat membawa pada keberhasilan di masa yang akan datang. Setiap perempuan sebagai pribadi memerlukan hubungan dengan lingkungan yang memotivasinya, merangsang perkembangan atau memberikan sesuatu yang dibutuhkan. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan fisik, lingkungan psikis, serta lingkungan rohaniah yang dikandung oleh setiap individu. Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang berasal dari lingkungan atau dari luar diri individu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian yang telah dikemukakan dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Terjadinya perubahan peran wanita bekerja

sebagai ibu membutuhkan waktu dan proses serta usaha yang cukup besar untuk dapat menjalankan peran-perannya sekaligus, kadnagkala dalam usahanya tersebut banyak menimbulkan tekanan fisik dan emosional. Walaupun sulit, namun dapat disimpulkan dari tiga subjek dalam penelitian ini dapat menyesuaikan diri dengan cukup baik sehingga pada akhirnya mereka mampu mengatasi tuntutan-tuntutan yang ada. 2) Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mereka saat pertama manjadi ibu adalah faktor internal (yaitu kesiapan untuk berperan sebagai orang tua, komitmen yang tinggi untuk menjadi orang tua, motivasi, kematangan emosi). Selain itu faktor eksternal juga turut mempengaruhi yaitu lingkungan keluarga terutama suami dan orangtua.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan kepada orang tua khususnya Ibu yang menjalankan peran ganda sebagai ibu yang mengasuh dan pekerja tentunya perlu memaksimalkan setiap kebersamaan dengan anak (*quality time*), agar anak tidak kehilangan figur ibu. Selain itu, pengasuhan tidak hanya ditentukan oleh sosok seorang ibu namun juga dukungan dari lingkungan termasuk lingkungan kerja.

Program-program edukasi, khususnya pada program-program yang mempersiapkan para ibu baru untuk siap menerima peran-peran baru mereka menjadi seorang ibu. Selain itu dengan penelitian kuantitatif dilakukan pada sampel yang lebih besar dan lebih bervariasi agar mendapatkan generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Barclay, L.M. & Lloyd, B. (1996). The misery of motherhood: alternative approaches to maternal distress. *Midwifery*, 12, p. 136-139.
- Galliano, G. (2003). *Gender crossing boundaries*. Canada: Wadsworth.
- Lupton, D. & Fenwick, J. (2001). 'They've forgotten that I'm the mum': Constructing and practicing motherhood in special care nurseries. *Social Science & Medicine*, 53, 1011-1021

Mauthner, N.S. (1999). "Feeling low and feeling really bad about feeling low": Women's experiences of motherhood and postpartum depression. *Canadian Psychology*, 40, p.143-161.

Oakley, A. (1987). *Women confined: Towards a sociology of childbirth*. Martin Robertson, Oxford.

Schneiders, A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York. Holt, Rinehart and Winston.