

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada dasarnya, setiap manusia memiliki tanggung jawab yang semakin besar seiring berjalannya waktu. Bagi mereka yang sudah berada di tahapan perkembangan dewasa madya, beban yang dipikul sudah meliputi berbagai domain hidup (Papalia, Olds, & Feldman, 2013). Erikson (1982) menyatakan bahwa tugas perkembangan para individu yang berada di masa dewasa madya adalah untuk membangun keluarga, meningkatkan produktivitas di lingkungan kerja, dan melibatkan diri dengan berbagai organisasi atau acara komunitas (Erikson dalam Feist, Feist & Roberts, 2013). Tugas perkembangan individu yang berada dalam tahapan usia tersebut menunjukkan bahwa terdapat berbagai peran yang harus dijalani.

Usia dewasa madya seringkali disebut sebagai *sandwich generation*, yaitu generasi dengan rentang usia sekitar 40-60 tahun yang memiliki tanggung jawab untuk tidak hanya merawat anak-anaknya, namun juga orangtuanya yang semakin berlanjut usia dan butuh perawatan lebih. Sebanyak 33% perempuan berusia dewasa madya di Amerika memiliki pekerjaan, merawat anak, serta merawat orangtuanya (Pierret, 2006). Sedangkan di Indonesia, saat ini belum terdapat data statistik yang menggambarkan jumlah perempuan berusia dewasa madya yang memiliki peran ganda. Namun, terdapat sekitar 49,5 juta individu berusia 40-60 tahun yang bekerja (Bappenas, 2012). 95,43% laki-laki dan 8,32% perempuan

merupakan kepala keluarga dalam rumah tangga berada di usia 45-59 tahun (BPS, 2012). Berdasarkan data-data tersebut, diasumsikan bahwa tuntutan sebagai kepala keluarga mengharuskan individu untuk bekerja dan mengimbangnya dengan rumah tangga.

Goode (dalam Marshall & Barnett, 1993) menemukan bahwa individu yang terlibat dalam berbagai peran cenderung mengalami *overload* atau rasa terbebani, yang kemudian menurunkan *well-being*. Suatu studi di Inggris juga menemukan bahwa stres dalam lingkup kerja semakin meningkat pada masa usia dewasa madya (Nauert, 2015). Berbagai penelitian terdahulu membuktikan bahwa terdapat prevalensi distress psikologis yang lebih tinggi pada tahapan usia dewasa madya dibandingkan tahapan usia lainnya (Lincoln, 2012; Kilkinen, Kao-Philpot, O'Neil, Philpot, Reddy, Bunker, & Dunbar, 2007). Di Amerika, 1 dari 8 wanita berusia 40-59 tahun mengalami depresi (Gholipour, 2014). Sedangkan di Indonesia, studi menemukan bahwa lebih banyak individu berusia 41-60 tahun yang mengalami stres dibandingkan usia lainnya (Yohan & Tjipto, 2013).

Almeida dan Horn (dalam Neupert, Almeida, & Charles, 2007) menyatakan bahwa tingkat stres yang tinggi di usia dewasa madya dipicu oleh masalah dalam kehidupan sehari-hari (*daily life*) dan bukan peristiwa hidup yang besar (*life-changing events*). Secara fisiologis, individu dalam tahapan usia dewasa madya pun memiliki kerentanan yang lebih terhadap stres serta pengaruh negatif karenanya, dibandingkan dengan mereka yang berada dalam tahapan usia lainnya (Mroczek & Almeida, 2004). Salah satu penyebab tahapan dewasa madya rentan mengalami stres adalah individu

dalam tahap usia dewasa madya memiliki terlalu banyak tugas yang harus dilakukan dalam satu waktu setiap harinya, dibandingkan dengan mereka yang berada dalam tahap usia lainnya (Mroczek & Almeida, 2004). *Parenting*, atau membesarkan anak, merupakan tugas yang paling menuntut secara fisik dan mental dalam masa kehidupan individu (Janisse, Barnett, & Nies, 2009). Di saat yang sama, stres karena pekerjaan umum terjadi pada individu dalam tahapan usia dewasa madya dan dapat menyebabkan depresi (Clays, De Bacquer, Leynen, Kornitzer, Kittel, & De Backer, 2007).

Kondisi *ill-being* seperti kecemasan dan depresi adalah beberapa faktor resiko yang terjadi ketika individu yang berada dalam tahap usia tersebut merasa tidak mampu untuk mengimbangi banyaknya peran (Riley & Bowen, 2005). Hasil penelitian Stone, Schwartz, Broderick, dan Deaton (2010) menemukan bahwa terdapat penurunan *psychological well-being* di usia dewasa madya. Distres psikologis yang meliputi stres dan depresi adalah kondisi *ill-being* yang bertolak belakang dengan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis, sehingga ketika individu mengalami distres psikologis maka dikatakan bahwa terdapat penurunan *psychological well-being* (Nes, 2007).

Rendahnya *psychological well-being* dapat mengakibatkan berbagai konsekuensi pada individu yang berada dalam tahapan usia dewasa madya. Kondisi *ill-being* yang dialami seperti tingginya tingkat stres dan minimnya waktu istirahat mengakibatkan penyakit-penyakit fisik yang umum dialami oleh dewasa madya, seperti migrain dan hipertensi (Alcorn, 2011; Ryff, Keyes, & Hughes, 2004). Suatu penelitian di Kanada menemukan bahwa

sembilan dari sepuluh individu berusia dewasa madya memiliki lebih dari satu kondisi kronis serta hampir setengah dari pasien yang berusia dewasa madya (usia 45-64) memiliki lima atau lebih kondisi kronis (Fortin, Hudon, Haggerty, Akker, & Almirall, 2010).

Berbagai penemuan tersebut mengimplikasikan bahwa terdapat suatu urgensi untuk meningkatkan *psychological well-being* individu yang berada dalam tahapan usia dewasa madya. Berdasarkan konflik utama yang terjadi pada individu yang berusia dewasa madya, suatu faktor yang berpotensi untuk memprediksikan *psychological well-being* pada usia dewasa madya adalah *work-family balance*.

Work-family balance adalah penilaian keseluruhan individu mengenai efektivitas dan kepuasan dengan pekerjaan serta keluarga (Greenhaus & Allen, 2010). Individu yang berada dalam tahapan usia dewasa madya memiliki kebutuhan untuk mengimbangi peran yang dimiliki agar dapat menjaga stabilitas mental diri serta lingkungan (Greenhaus & Allen, 2010). Di Indonesia, sebanyak 55% individu menginginkan pekerjaan yang bersifat fleksibel agar mampu menunjang kehidupan berkeluarga (Regus Survey dalam Seow, 2015). Penelitian terdahulu juga menemukan bahwa konflik yang terjadi dalam kehidupan individu dalam lingkup kerja dan keluarga dapat menimbulkan *burnout* dan stres, sehingga menurunkan keseluruhan *well-being* individu (Ford et al. dalam Rantanen, 2008). Sebaliknya, terdapat hasil penelitian yang menemukan bahwa ketika terdapat interaksi yang positif antara kehidupan kerja dan keluarga, individu dengan kemampuan tersebut memiliki distres psikologis yang rendah sehingga

merasa lebih puas dengan hidupnya (Kinnunen, Feldt, Geurts, & Pulkkinen, 2006).

Selain *work-family balance*, studi terdahulu juga menemukan bahwa *psychological well-being* juga memiliki hubungan yang positif dengan *trait mindfulness* (Brown & Ryan, 2003). *Trait mindfulness* adalah kemampuan disposisional individu untuk menyadari dan bersikap atentif pada setiap pengalaman internal dan eksternal seperti sensasi, kognisi dan suara, tanpa reaksi dan penilaian (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan dan Williams, 2006). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu melepaskan individu dari hal-hal seperti pikiran ‘otomatis’, kebiasaan buruk serta pola perilaku yang tidak sehat, sehingga memiliki peran yang penting dalam peningkatan *psychological well-being* (Ryan & Deci, 2000). *Mindfulness* merupakan suatu kualitas dalam diri individu yang bermanfaat, khususnya yang berada dalam tahapan usia dewasa madya, karena *trait mindfulness* dapat membantu individu untuk melewati masa dewasa madya dengan baik (Sesker, Súilleabháin, Howard, & Hughes, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Baer dkk (2008) juga menemukan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan *psychological well-being*. Untuk mengukur hubungannya secara lebih spesifik, Baer dkk (2008) menggunakan skala *mindfulness* yang lebih komprehensif dan bersifat multifaset. Faset-faset yang terdapat pada skala tersebut antara lain: *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *nonjudging of inner experience*, dan *nonreactivity to inner experience*.

Melalui penelitian tersebut, ditemukan bahwa semua faset tersebut memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *psychological well-being*. (Baer et al., 2008).

Konsep *mindfulness* memiliki similaritas dengan konsep *khusyu'* dalam Islam, yaitu sifat individu yang sepenuhnya sadar serta penuh perhatian pada pengalaman saat ini. Islam mengajarkan agar umatnya sebisa mungkin bersikap *khusyu'* setiap melakukan ibadah salat. Dalam kondisi yang tenang dan *khusyu'*, individu tersebut akan memiliki kemampuan lebih untuk mengendalikan tindakan dan emosi. Meskipun *khusyu'* dalam beribadah sangat dianjurkan, hal tersebut dapat pula direalisasikan pada kehidupan sehari-hari selain beribadah. Sifat *khusyu'* dalam diri memiliki beragam manfaat, antara lain: perasaan akan menjadi lebih tenang, menjadikan manusia lebih seimbang baik pikiran dan perasaan, mempertajam intuisi, dan membantu menurunkan stres (Al-Kahil, 2011). Oleh karena itu, sikap *mindfulness* pun terdapat pada pengajaran dalam Islam dan hal tersebut memang membantu individu untuk mencapai tingkat *psychological well-being* yang baik, salah satunya dengan menurunkan kondisi stres dan meningkatkan rasa tenang dalam diri.

Selain bersikap *khusyu'*, umat manusia juga disarankan untuk menggunakan waktu siang sebagai waktu untuk memenuhi kebutuhan hidup (Zulmaizarna, 2009). Allah SWT berfirman:

“Dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan.” (QS. An-Naba, (78):1)

Sedangkan waktu malam disarankan sebagai waktu untuk beristirahat. Jika berkeluarga, maka tentunya waktu malam juga merupakan waktu untuk berkumpul dengan keluarga. Allah SWT berfirman:

“Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah). Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar.” (QS. Yunus, (10):67)

Berdasarkan ayat-ayat tersebut, terlihat bahwa Islam sudah mengajarkan umatnya untuk mengimbangi antara kehidupan pribadi dan pekerjaan dengan membagi dan menyesuaikan waktu yang dimiliki dengan bijak.

Mayoritas penelitian mengenai *work-family balance*, *trait mindfulness* dan *psychological well-being* dilakukan di Eropa dan Amerika yang memiliki budaya individualistik, sedangkan literatur mengenai fenomena tersebut sangat minim di Indonesia yang berbudaya kolektivistik. Padahal, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam berbagai aspek *psychological well-being* antara kedua budaya tersebut (Ryff & Singer, 1996). Oleh karena itu, penelitian ini berniat untuk menginvestigasi variabel-variabel tersebut di Indonesia. Kemudian, penelitian ini juga mengkhususkan Jakarta dan sekitarnya yaitu Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi sebagai lokasi pengambilan sampel karena total populasi orangtua bekerja berusia dewasa madya yang merupakan terbanyak di Indonesia yaitu sekitar 3,5 juta jiwa (BPS, 2012).

Selain itu, walaupun telah terdapat berbagai penelitian yang melihat peran konflik antara kehidupan kerja dan keluarga, hingga kini belum

terdapat penelitian yang spesifik melihat peran integrasi antara *work-family balance* dan *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada kelompok usia dewasa madya yang, berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, perlu untuk diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, kriteria subjek penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan berusia 40-55 tahun. Subjek juga harus memiliki pekerjaan dan paling tidak satu anak, karena berdasarkan fenomena dan teori kedua hal tersebut merupakan fokus utama tahapan perkembangan usia dewasa madya.

Terakhir, dikarenakan telah banyak penelitian terdahulu yang melihat hubungan antara *trait mindfulness* dan *psychological well-being*, penelitian ini akan melihat secara lebih terperinci peran masing-masing dimensi *trait mindfulness* terhadap masing-masing dimensi *psychological well-being* menggunakan skala yang bersifat multidimensional. Penggunaan skala *Five Facets of Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) (Baer et al., 2006) untuk mengukur *trait mindfulness* terbukti memiliki peringkat tertinggi secara psikometris dibandingkan alat ukur *mindfulness* lainnya yang bersifat unidimensional (Park, Reilly-Spong, & Gross, 2013). Berdasarkan latar belakang di atas, dikatakan bahwa terdapat suatu urgensi untuk melihat peran *work-family balance* dan *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada orangtua bekerja di usia dewasa madya.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, peneliti mengajukan perumusan masalah yang akan dijadikan dasar dalam penelitian dan pengumpulan data, yang dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah peran *work-family balance* terhadap *psychological well-being* pada orangtua bekerja di usia dewasa madya?
2. Adakah peran *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada orangtua bekerja di usia dewasa madya?
3. Adakah peran *work-family balance* dan tiap-tiap dimensi *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada orangtua bekerja di usia dewasa madya?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini antara lain untuk mengetahui:

1. Ada tidaknya peran *work-family balance* terhadap *psychological well-being* pada orangtua bekerja di usia dewasa madya.
2. Ada tidaknya peran *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada orangtua bekerja di usia dewasa madya.
3. Ada tidaknya peran *work-family balance* dan tiap-tiap dimensi *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada orangtua bekerja di usia dewasa madya.

1.4. Manfaat Penelitian

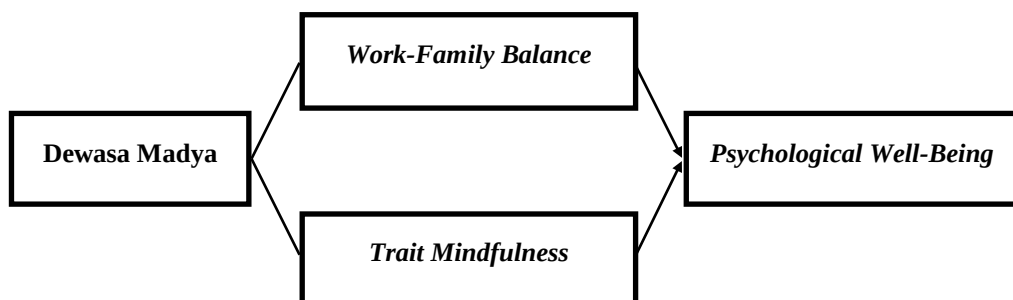
A. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya dan memberi kontribusi dalam pengembangan penelitian mengenai *work-family balance*, *trait mindfulness* serta *psychological well-being*, khususnya pada orangtua bekerja di usia dewasa madya.

B. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para psikolog dan instansi beserta praktisi terapi *mindfulness* sebagai acuan atau rujukan dalam melihat tingkat urgensi pemberian terapi *mindfulness* pada dewasa madya di Indonesia sebagai bantuan untuk meningkatkan *psychological well-being*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu orangtua bekerja di usia dewasa madya untuk mengetahui pentingnya keseimbangan antara kehidupan dalam keluarga dan pekerjaan dan *mindfulness* agar dapat menerapkannya sehari-hari.

1.5. Kerangka Pemikiran



Keterangan:

Subjek dari penelitian ini adalah dewasa madya, yaitu berusia 40-55 tahun. Pemilihan subjek tersebut berdasarkan tugas perkembangan dewasa madya yang kompleks, dimana individu yang berada dalam tahapan usia tersebut diharapkan untuk dapat mengimbangi antara kehidupan dalam kerja dan kehidupan dengan keluarga; yang dapat menurunkan *psychological well-being* apabila gagal dijalankan dengan baik (Rantanen, 2008). *Psychological well-being* adalah kondisi keberfungsian yang efektif dan optimal (Ryff, 1989).

Salah satu aspek kehidupan yang berpotensi untuk meningkatkan *psychological well-being* pada dewasa madya adalah *work-family balance*. *Work-family balance* adalah penilaian keseluruhan individu mengenai keefektivitasan dan kepuasan dengan pekerjaan serta keluarga (Greenhaus & Allen, 2010). Ketika terdapat interaksi yang positif antara kehidupan kerja dan keluarga, hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan tersebut memiliki distres psikologis yang rendah, sehingga merasa lebih puas dengan hidupnya (Kinnunen et al., 2006). Namun, hingga kini belum terdapat penelitian yang spesifik dalam melihat peran *work-family balance* terhadap *psychological well-being* pada kelompok usia dewasa madya.

Selain *work-family balance*, atribut diri individu yang juga berpotensi dalam memengaruhi *psychological well-being* pada dewasa madya adalah *trait mindfulness*. *Trait mindfulness* adalah kemampuan disposisional

individu untuk bersikap sepenuhnya sadar dengan pengalaman saat ini (Baer et al., 2006). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *trait mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* (De Frias & Whyne, 2015). Oleh karena itu, berdasarkan fenomena yang dialami orangtua bekerja di usia madya, peneliti ingin melihat lebih lanjut peran integrasi antara *work-family balance* dan *trait mindfulness* sebagai solusi untuk meningkatkan *psychological well-being* pada orangtua bekerja di usia dewasa madya.