

PERBEDAAN KEBERSYUKURAN PADA IBU YANG BEKERJA DAN IBU RUMAH TANGGA

Icha Herawati, Didik Widianoro

ichaherawati@psy.uir.ac.id

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru

Jl. Kaharuddin Nasution, No. 113. Perhentian Marpoyan, Pekanbaru 28284

ABSTRAK

Kebersyukuran merupakan aspek psikologi positif yang penting untuk meningkatkan kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan antara kebersyukuran ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga. Metode penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan menggunakan satu alat ukur yaitu *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) yang disusun oleh McCullough, Emmons, dan Tsang. Penelitian ini dilakukan pada 135 orang yang terdiri dari 75 orang ibu yang bekerja dan 60 orang ibu rumah tangga (IRT). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan kebersyukuran antara ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga dengan nilai signifikansi 0.736 ($p > 0,05$) artinya Ibu bekerja dan ibu rumah tangga memiliki tingkat kebersyukuran yang sama, yang dominan berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Kebersyukuran, Ibu yang bekerja, Ibu rumah tangga

ABSTRACT

Gratitude is an important aspect of positive psychology to increase happiness. This study aims to see the difference of gratitude between working mothers and housewives. This research method is quantitative descriptive by using The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) developed by McCullough, Emmons, and Tsang. This research was conducted on 135 participants consisted of 75 working mothers and 60 housewives. The results showed there was no difference in gratitude between working mothers and housewives with a significance value of 0.736 ($p > 0.05$) meaning that housewives and working mothers together had a dominant sense of gratitude at a moderate stage.

Keywords: Gratitude, Working Mothers, Housewives

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari website Mahkamah Agung (MA), sebanyak 419.268 pasangan bercerai pada tahun 2018. Dari jumlah itu, gugatan perceraian paling banyak dari pihak perempuan yaitu sebanyak 307.778 kasus, sedangkan dari pihak laki-laki sebanyak 111.490 kasus. Selanjutnya, berdasarkan kasus perceraian di salah satu Kabupaten di Riau, perempuan yang mengajukan gugatan cerai kebanyakan dari wanita yang bekerja. Menurut pendapat Kepala Kesejahteraan Keluarga Dinas Pengendalian Penduduk Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, perempuan yang berfokus pada karir memiliki kecenderungan untuk mengesampingkan keluarga, ditambah dengan beban pekerjaan yang sering terbawa hingga ke rumah. Hal tersebut sering memicu gesekan dengan suami.

Perkembangan zaman yang semakin modern dengan bertambah kompleksnya kehidupan, bertambah pula intensitas peran yang dijalani oleh kaum wanita. Sekarang ini wanita tidak hanya berperan sebagai ibu yang hanya menjadi ibu rumah tangga saja tetapi juga mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir atau ibu yang bekerja. Menjadi ibu rumah tangga ataupun ibu yang bekerja merupakan sebuah pilihan dan terdapat kelebihan dan kekurangannya. Memilih untuk menjadi ibu rumah tangga merupakan kebahagiaan tersendiri bagi individu yang bersangkutan, karena peran sebagai ibu rumah tangga memiliki banyak dampak positif. Beberapa dampak positif dari peran ibu rumah tangga adalah memiliki waktu lebih banyak di rumah sehingga tidak akan kehilangan saat-saat penting pertumbuhan anak dan dapat menjadi *role model* yang baik bagi anak (Apsaryanthi & Lestari, 2017).

Menurut Vureen (dalam Mufidah, 2009) ibu yang bekerja adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 sampai 8 jam sehari. Sedangkan ibu yang tidak bekerja adalah ibu yang tinggal di rumah dengan melakukan tugas-tugas rumah tangga sehari-hari, sehingga waktunya banyak digunakan untuk

keluarga (Munandar, 2001), sehingga menjadi ibu yang bekerja ataupun ibu rumah tangga merupakan sebuah pilihan.

Bagi individu, khususnya pasangan menikah, penting untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan mereka dalam membangun rumah tangga. Salah satu caranya adalah dengan bersyukur atas apa yang dilakukan (Algoe, Gable & Maisel 2010). Kebersyukuran adalah rasa terima kasih individu atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, apakah itu suatu peristiwa atau menerima sesuatu dari orang lain, serta kegembiraan dan kecenderungan untuk melihat hidupnya sebagai anugerah (Emmons & McCullough 2003). Menurut Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003), kebersyukuran dikaitkan dengan banyak aspek dan komponen kebahagiaan, individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur adalah individu yang bahagia.

Dalam kehidupan pernikahan, konflik selalu terjadi ([Sears, Freedman, & Peplau, 2006](#)). Pasangan suami istri saat ini kebanyakan adalah pasangan yang bekerja. Untuk menutupi biaya hidup dan perkembangan waktu, suami dan istri bekerja bersama. Suami dan istri harus memahami tanggung jawab mereka sebagai karyawan dan pasangan. Mereka harus menghabiskan waktu dengan keluarga dan tidak mengganggu pekerjaan dan masalah keluarga (Yanuarti & Sriningsih 2012). Sebuah studi oleh Gradianti dan Suprpti (2014) menemukan pengaruh positif dan negatif pada mitra kerja. Secara positif, pasangan pekerja akan cukup secara ekonomi dan pola pikir kelas pekerja akan lebih maju dalam perkembangan zaman. Tetapi negatifnya adalah waktu untuk keluarga akan berkurang dan tanggung jawab akan lebih besar.

Junaidi (2017) mengatakan bahwa dalam Islam tugas dan tanggung jawab perempuan dalam rumah tangga yang dikenal ibu rumah tangga memiliki kontribusi besar. Bagi individu pekerja yang menikah, kehidupan pernikahan dapat menjadi sumber utama kebahagiaan serta stres dalam kehidupan (Pujiastuti & Retnowati

2004). Kebersyukuran dapat membantu individu untuk menikmati manfaat yang mereka peroleh dari hubungan positif dan untuk mencapai manfaat emosional positif (Emmons & McCullough 2002). Kebersyukuran untuk kehidupan pernikahan, kebersyukuran untuk cinta yang dirasakan di antara pasangan, kebersyukuran untuk pasangan yang selalu cinta dan kesedihan, bersyukur atas hadiah anak yang bisa dirasakan untuk pasangan yang sudah menikah.

Nathaniel, Lambert, dan Fincham (2011) mengatakan bahwa kebersyukuran adalah salah satu aspek yang dapat meningkatkan keberhasilan suatu hubungan dan juga dapat menjaga dan mempertahankan kepadatan hubungan (Kubacka et al. 2011), serta meningkatkan kepuasan pernikahan (Gordon, Arnett dan Smith, 2011). Algoe, Gable dan Maisel (2010) berpendapat bahwa bersyukur atas kegiatan dan pengalaman yang mereka miliki dengan pasangan yang dapat memprediksi kualitas hubungan diikuti oleh kepuasan dalam hubungan pasangan di hari-hari mendatang. Berdasarkan penelitian ini, dapat diprediksi bahwa munculnya emosi positif yang timbul dari kebersyukuran akan meningkatkan kualitas hubungan.

Seorang istri yang menikah dan memutuskan untuk bekerja, peran yang diperolehnya meningkat, yaitu peran seorang istri, seorang ibu dan peran sebagai pekerja. Klaim pekerjaan mengakibatkan istri bekerja dalam kondisi lelah sehingga mereka tidak memiliki energi yang cukup untuk memenuhi semua kebutuhan anggota keluarga. Selain itu, dengan jumlah kerja yang cukup lama, sang ibu tidak dapat selalu berada di dekat anak atau pasangan ketika dibutuhkan. Bagi seorang ibu, kehidupan pernikahan dapat menjadi penyebab utama kebahagiaan dan juga masalah kehidupan (Pujiastuti & Retnowati 2004). Perasaan syukur dapat meningkatkan individu untuk menikmati manfaat yang mereka dapatkan dari hubungan positif sehingga dapat mencapai manfaat positif dari emosi (Emmons & McCullough, 2002).

Bersyukur atas kehidupan di rumah, bersyukur atas cinta yang dirasakan antara pasangan, rasa terima kasih dari pasangan yang selalu cinta dan duka,

bersyukur atas anugerah anak yang bisa dirasakan untuk pasangan yang sudah menikah. Sebuah studi oleh Bono dan McCullough (2006) menemukan bahwa manfaat dari rasa bersyukur dan perforasi adalah penting bagi individu untuk meningkatkan kesejahteraan dan emosi positif mereka. Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kebersyukuran antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga.

TINJAUAN TEORI

Kebersyukuran

Gratitude didefinisikan sebagai emosi, nilai moral, sikap, *personality trait* dan *coping style*. *Gratitude* berasal dari bahasa Latin *gratia* yang berarti *grace* atau *gratefulness* (Snyder & Lopez, 2003). Menurut Emmons (2007), segala kata yang berasal dari kata *gratia* selalu berhubungan dengan kebaikan, kemurahan hati, dan keindahan memberi maupun menerima. *Gratitude* memiliki kedudukan utama dalam berbagai pandangan filosofis maupun religius. Agama-agama seperti Islam, Kristen, Hindu dan Buddha telah mengakui pentingnya *gratitude* (Emmons dan Crumpler, 2000) sehingga *gratitude* disebut sebagai nilai terbesar dalam diri individu dan menjadi induk dari nilai-nilai kebaikan yang lain. *Gratitude* merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang diterima (Seligman, 2002). Individu bersyukur karena menyadari bahwa dirinya banyak menerima kebaikan, penghargaan dan pemberian baik dari Tuhan, orang lain dan lingkungan sekitarnya sehingga terdorong untuk membalas, menghargai dan berterimakasih atas segala sesuatu yang diterimanya dalam bentuk perasaan, perkataan dan perbuatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Bungin (2011) penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, situasi. Atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang mejadi objek penelitian berdasarkan apa yang terjadi. Responden pada penelitian ini berjumlah 135 orang yang terdiri dari 75 orang ibu yang bekerja dan 60 orang IRT. Responden penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik survei, peneliti menyebarkan kuesioner secara daring/*online* untuk menjaring subjek penelitian yang berada di Pekanbaru.

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari satu alat ukur yaitu *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) yang disusun oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) serta pengumpulan data demografi. Hasil dari data yang diperoleh dianalisis berdasarkan tujuan dan hipotesis penelitian (uji t), kemudian dilakukan analisis deskriptif menggambarkan distribusi latar belakang responden.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan inferensi kuantitatif. Menurut Bungin (2011) penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, situasi. Atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang mejadi objek penelitian berdasarkan apa yang terjadi. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kebersyukuran dan melihat perbedaan kebersyukuran yang signifikan antara ibu yang bekerja dan IRT.

Tabel 1

Persebaran Subjek Berdasarkan Kelompok

Kelompok	Jumlah
Ibu Bekerja	75
Ibu Rumah Tangga	60
Total	135

Responden penelitian ini terdiri dari 135 responden yang mana terdiri dari 75 orang Ibu bekerja dan 60 orang Ibu Rumah Tangga.

Tabel 2

Data Deskriptif Kebersyukuran Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga

Kebersyukuran	Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD
Ibu Bekerja	18	42	34.13	4.53
Ibu Rumah Tangga	20	42	33.87	4.59

Pada tabel 2, diperoleh skor empirik kebersyukuran ibu bekerja minimum 18 sampai dengan skor maksimal sebesar 42 dengan mean sebesar 34.13 dan standar deviasi sebesar 4.53. Sedangkan data empirik pada ibu rumah tangga diperoleh skor empirik minimum 20 dan skor maksimal 42 dengan mean 33.87 dan dengan standar deviasi sebesar 4.59.

Tabel 3

Kategorisasi Kebersyukuran Ibu yang Bekerja

Kategori	Nilai	Ibu yang Bekerja	(%)
Sangat Tinggi	40.92	6	8%
Tinggi	38.66 – 40.92	6	8%
Sedang	31.86 – 38.66	41	54.6%
Rendah	27.34 – 31.86	19	25.3%
Sangat Rendah	< 27.34	3	4%
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa tingkat kebersyukuran ibu bekerja kebanyakan berada pada tahap sedang, yaitu 54.6%, selanjutnya diikuti dengan kebersyukuran tingkat rendah yaitu sebesar 25.3%. Responden ibu bekerja yang berada pada tingkat kebersyukuran sangat tinggi dan tinggi sama sama berjumlah 8%, dan terakhir terdapat 4% ibu bekerja yang memiliki tingkat kebersyukuran pada tahap rendah.

Tabel 4

Kategorisasi Kebersyukuran Ibu Rumah Tangga

Kategori	Nilai	Frekuensi	(%)
Sangat Tinggi	39.96	4	6.7%
Tinggi	36.16 – 39.96	24	40%
Sedang	31.57 – 36.16	28	46.7%
Rendah	27.81 – 31.57	0	0%
Sangat Rendah	< 27.81	4	6.7%
Jumlah		60	100%

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa tingkat kebersyukuran ibu rumah tangga kebanyakan berada pada tahap sedang, yaitu sebanyak 46.7%, selanjutnya diikuti dengan kebersyukuran pada kategori tinggi yaitu sebesar 40%. Kemudian, ibu rumah tangga yang berada pada tingkat kebersyukuran sangat tinggi dan sangat rendah sama sama berjumlah 4%, dan terakhir hanya 0% Ibu bekerja yang memiliki tingkat kebersyukuran pada tahap rendah.

Tabel 5

Hasil *Independent Sampel t-test*

		Levene's test			t-test	
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)
Kebersyukuran	Varian Sama	.880	.350	.338	133	.736
	Varian Berbeda			.337	125.724	.737

Pada tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa berdasarkan uji analisis perbedaan kebersyukuran antara ibu yang bekerja dan IRT diperoleh nilai rata-rata yang tidak sama. Ibu yang bekerja dan IRT sebesar 0.350. Dengan demikian perbedaan nilai yang ditemukan tidak signifikan dengan nilai signifikansi (p)= 0.736 ($p > 0,05$) pada ibu yang bekerja dan IRT. Oleh karena itu, hipotesis ini ditolak. Artinya tidak ada perbedaan signifikan antara kebersyukuran ibu yang bekerja dan IRT.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada perbedaan kebersyukuran antara ibu yang bekerja dan IRT. Syukur sangat penting bagi seorang individu karena syukur memiliki banyak efek positif pada kehidupan individu seperti memperkuat hubungan interpersonal (Emmons & McCullough 2003). Responden dalam penelitian ini adalah individu menikah yang sebagian besar berada di tengah-tengah kebersyukuran. Temuan ini menunjukkan bahwa responden bersyukur atas kehidupan yang mereka jalani saat ini, baik sebagai ibu yang bekerja maupun sebagai IRT.

Sebagai seorang ibu, baik IRT maupun Ibu yang bekerja, kebersyukuran adalah hal yang penting dalam rumah tangga. Ibu dapat menjadi sebagai sumber kebahagiaan dalam sebuah keluarga. Emmons dan McCullough (2002) mengatakan bahwa kebersyukuran adalah faktor yang diabaikan dalam studi tentang kebahagiaan. Kebersyukuran adalah komponen penting dari kesehatan, pelengkap kekurangan dan kesejahteraan. Kebersyukuran memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis. Individu yang bersyukur digambarkan memiliki tingkat emosi positif, kepuasan hidup, energi, optimisme, dan tingkat depresi yang lebih rendah. Kashdan, dkk. (2009) menemukan bahwa wanita lebih terbuka untuk mengekspresikan kebersyukuran mereka setiap kali mereka menerima atau memberikan hadiah. Algoe, Gable dan Maisel (2010) menjelaskan bahwa kebersyukuran mampu meningkatkan kelekatan dan kepuasan pernikahan pasangan. Mengungkapkan kebersyukuran juga dapat meningkatkan perilaku menawarkan bantuan dan mendorong munculnya tingkah laku prososial (Emmon & McCullough 2003) meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Toepfer & Walker 2009) serta memunculkan perilaku positif (Wood, Josept & Maltby 2008). Seorang ibu yang bersyukur mempunyai pandangan yang lebih positif

mengenai diri dan kehidupannya sehingga mempermudah proses penerimaan yang menjadi komponen penting dalam penyesuaian.

Data lain yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu tingkat kebersyukuran responden ibu yang bekerja sebagian besar berada pada tingkat sedang (54.6%), diikuti oleh responden yang memiliki kebersyukuran di level rendah (25.3%), dan level tinggi dan sangat tinggi (masing-masing 8%). Artinya mayoritas responden bersyukur atas kehidupan yang mereka jalani. Pada IRT ditemukan mayoritas responden memiliki kebersyukuran pada level sedang (46,7%) dan tinggi (40%).

Emmons (2004) berpendapat bahwa kebersyukuran merupakan suatu keadaan yang dialami ketika orang menerima sesuatu yang bermanfaat atau terasa ketika seseorang melakukan sesuatu yang baik atau bermanfaat. Menjadi seorang ibu, baik ibu rumah tangga maupun ibu yang bekerja merupakan sebuah anugerah. Seorang ibu yang memiliki kebersyukuran akan menganggap kehidupan yang dijalannya merupakan anugerah. Sebagai ibu yang bekerja, responden bersyukur bahwa di dunia sekarang ini tidak mudah untuk menemukan pekerjaan. Bekerja juga berkontribusi pada kebutuhan kehidupan keluarga dalam ekonomi karena biaya hidup meningkat. Begitu pula IRT menunjukkan kebersyukuran karena dapat meluangkan waktu lebih banyak dengan anak-anaknya dan mengurus keluarganya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran merupakan hal penting yang sebaiknya dimiliki oleh setiap ibu, baik ibu yang bekerja maupun IRT. Tidak ditemukannya perbedaan kebersyukuran antara ibu yang bekerja dengan IRT menggambarkan bahwa kedua kelompok responden menunjukkan kebersyukuran pada kondisi kehidupan yang dijalannya, meski pada sebagian responden IRT memiliki kebersyukuran pada level tinggi (40%) yang jumlahnya lebih besar dibandingkan kelompok ibu yang bekerja (hanya 8%).

Bagi peneliti selanjutnya, kiranya dapat memperluas penelitian ini dengan memperhatikan faktor-faktor lain seperti: komunikasi, pendidikan, dan sebagainya yang dapat memengaruhi kebersyukuran pada istri untuk memperbaiki hasil penelitian yang lebih baik. Bagi seorang ibu sebaiknya terus meningkatkan kebersyukuran, karena kebersyukuran merupakan salah satu kunci kebahagiaan dalam rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Apsaryanthi, NLK., Lestari, MA. (2017). Perbedaan tingkat psychological well-being pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 4 (1) 110-118
- Algoe, S. B., Gable, S. L & Maisel, N. C. (2010). It's the little things : everyday gratitude as a booster shot for romantic relationship. *Journal Of The Association For Relationship Research*. IARR. 217-233
- Bugin, B., (2011). *Penelitian kualitatif: komunikasi, ekonomi, kebijakan publik, dan ilmu sosial lainnya*. Edisi ke II, Cetakan Ke V, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Emmons, R.A & McCullough, M.E. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal Of Personality And Social Psychology* 82 (1) 112-127
- Emmons, R.A & McCullough, M.E. 2003. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal Of Personality And Social Psychology* 84 (2) 377-389
- Gordon, C. L., Arnette, R. A. M., & Smith, W. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50, 339-343
- Junadi, H. (2017). Ibu rumah tangga: stereotype perempuan pengangguran. *An Nisa'a: Jurnal Kajian Gender dan Anak* 12 (1) 77- 88

- Kashdan, T.B., Mishra, Anjali, Breen, W.E. & Froh, J.J. (2009). Gender differences in gratitude : Examining appraisals, narrative, the willingness to express emotion and changes in psychological needs. *Journal of Personality* 3: 77-89
- Munandar, S.C. Utami, (2001). *Wanita Karier; Tantangan dan Peluang*. Yogyakarta: Sunan Kalijaga Press.
- Mccullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: a conceptual empirical topography. *Journal Of Personality And Social Psychology* 82: 112–127.
- Sears, D., Freedman, J., Peplau, A. (1994). *Psikologi Sosial*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Pujiastuti, E. & Retnowati, S. (2004). Kepuasan pernikahan dengan depresi pada kelompok wanita menikah yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Humanitas Indonesian Psychological Journal* (1): 17-33
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 31, 431-452.