

## STUDI FENOMENOLOGI KESEPIAN PADA IBU RUMAH TANGGA PEKERJA DOMESTIK

Puji Astuti, Achmad Mutho M.Rois, Laily Rahmah  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung  
(UNISSULA) Semarang

### **Abstract**

*The purpose of this research is to study how domestic workers housewives manage feelings of loneliness . The research focused on the causes of loneliness, what are they do when feelings of loneliness comes, positive and negative effects of loneliness , and how to overcome feelings of loneliness by housewives domestic workers.*

*This study uses a qualitative method of phenomenology . Data obtained by interview and observation . Results of in-depth interviews were then made in the form of transcripts and analyzed to find psychological meaning, a collection of units of meaning, concept mapping, and the deepest essence. The summary of study subjects were eight housewives domestic workers who tend to experience loneliness*

*Based on the analysis of the study explained that the eight subjects experienced loneliness caused by external factors, internal factors include psychological factors such as lack of affection needs of the couple. The eight subject's have own behavior to eliminate feelings of loneliness, that is short-term activities that do not need other people and the long-term activities that require the presence of other people . Negative emotions such as anger, sadness, self-blame is the negative impact arising from loneliness. The positive effects is they will have good socialization or interaction with other people, either in organization or community and because of they have more intensity time to stay at home, their relationship with their children to be closer. Good self-acceptance from the choice to be a housewife with consequences, grateful and sincere and have special time for couple or family, do sports activities and refreshing are the way to relieve of loneliness feeling by housewives domestic workers.*

*This study found that there is a positive correlation between the monotonous activity with loneliness by housewife domestic workers . At the age of young adult development found one contributing factor is because of disappointed do not have permit from their husband to work, and in middle adulthood is one of the factors supporting is because of the empty cage syndrome*

**Keywords:** *Housewife domestic workers, loneliness, effects of loneliness*

### **PENDAHULUAN**

Beberapa faktor pendorong naluri manusia yang ingin selalu hidup berkelompok atau bersama dengan orang lain adalah dorongan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, dorongan untuk mempertahankan diri, dorongan untuk meneruskan generasi atau keturunan dan dorongan untuk hidup bersama ([id.shvoong.com](http://id.shvoong.com) > [Ilmu Sosial](#) > [Sosiologi](#)). Adanya aktifitas-aktifitas manusia dalam kehidupan sosial menunjukkan bahwa manusia mempunyai naluri untuk hidup bergaul dengan sesama yang disebut sebagai *gregariousness*, salah satu naluri yang mendasar dalam kebutuhan manusia, disamping adanya kebutuhan yang lain yaitu kebutuhan akan afeksi (kasih sayang), inklusi (kebutuhan akan kepuasan), dan kontrol (kebutuhan akan pengawasan).

*Memilih dan menentukan pasangan kemudian menikah merupakan wujud hasrat manusia untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Pernikahan yang sah secara hukum agama, hukum moral, dan hukum negara dengan ketentuan yang digariskan Al-Qur'an dan dicontohkan dalam sunnah Nabi Muhammad SAW.*

(Dia) pencipta langit dan bumi. Dia menjadikan bagi kamu dari jenis kamu sendiri pasangan-pasangan dan dari jenis binatang ternak pasangan-pasangan (pula), dijadikan-Nya kamu berkembang biak dengan jalan itu. tidak ada sesuatupun yang serupa dengan dia, dan Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Melihat. QS. Asy syuura (42): 11

Harapan umum suatu pernikahan adalah ingin memperoleh pasangan yang setia, taat dan penuh kasih; ingin mendapat dukungan dari pasangan kapanpun dan dimanapun; ingin merasa aman tentram, bahagia dan terlindungi dari rasa kesepian; memperoleh hubungan yang kekal yang hanya dipisahkan oleh kematian. Wanita lebih suka membayangkan kehidupan sempurna ketika sudah menikah, dengan perekonomian yang baik, memiliki fasilitas kehidupan lengkap dan memiliki pembantu atau *baby siter* yang siap membantu menyelesaikan pekerjaan rumah termasuk mengasuh anak.

Tidak semua hubungan pernikahan berjalan sempurna. Harapan pernikahan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada yang harus dijalani. Banyak masalah yang menyebabkan terjadinya konflik pernikahan. Terutama apabila tidak ada keterbukaan dan kejujuran dalam hal komunikasi.

Penyebab konflik lainnya adalah karena pada dasarnya setiap individu mempunyai perbedaan sikap dan berperilaku yang dipengaruhi oleh banyak hal. Faktor ekonomi dan kesiapan fisik serta psikis termasuk di dalamnya. Persiapan psikologis terutama persiapan mental dibutuhkan, untuk menghadapi masalah-masalah pernikahan yang kompleks yang akan timbul menyangkut adaptasi dari hidup melajang ke kehidupan pernikahan, misalnya berangkat dari perbedaan karakter pasutri, pola asuh, orientasi pernikahan dan kesiapan menjadi orangtua. Kematangan fisiologis juga mengambil peranan penting dalam kehidupan pernikahan. Usia yang cukup matang mempengaruhi kesiapan fisik dan mental pasutri sehubungan dengan kesiapan secara seksual, kesiapan menghadapi berbagai masalah kehamilan, pekerjaan dan kebutuhan hidup lainnya.

Keahlian ibu rumah tangga dalam mengelola perekonomian rumah tangga patut diperhitungkan. Isteri yang hanya di rumah saja menjalani aktifitas sehari-hari hanya sebagai ibu rumah tangga pekerja domestik akan menjadi penentu berjalannya roda kehidupan rumah tangga. Pendapatan suami adalah satu-satunya sumber dana keluarga yang diandalkan. Berbeda dengan ibu rumah tangga yang mempunyai pekerjaan sampingan atau berkarir, artinya ada sumber pendapatan tambahan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga. Menjadi akuntan rumah tangga yang baik akan menyelamatkan kehidupan rumah tangga dari krisis.

Permasalahan akan lebih banyak dihadapi oleh ibu rumah tangga pekerja domestik karena harus bekerja lebih, yaitu sepanjang siang dan malam. Tidak seperti ibu rumah tangga yang berkarir di luar dan memiliki dana untuk menyewa pembantu rumah tangga." *I always say that being a stay-at-home mom is like the equivalent of having two full-time job*" dikutip dari acara talkshow Dr.Phill, (<http://bitly.com/CelebBabySitter>, Rabu, 28 November 2012). "Saya melihat menjadi ibu rumah tangga yang tinggal di rumah sama seperti mempunyai dua kali jam kerja penuh." Ibu rumah tangga pekerja domestik adalah ibu rumah tangga yang menghabiskan waktu hanya mengurus pekerjaan rumah dan tidak mempunyai usaha sampingan di rumah atau pekerjaan di luar rumah sebagai wanita karir dan sejenisnya.

Sebagian orang berstatus ibu rumah tangga pekerja domestik akan bersyukur dan menikmati peran sebagai ibu rumah tangga ini apabila ia mendapatkan kepuasan dan peningkatan pemenuhan kebutuhan afeksi. Suami mampu menjalankan tugasnya dengan baik, tidak menempatkan *superioritas* atau *inferioritas* dalam keluarga, semua bekerja bersama-sama saling membantu dan mengingatkan. Dampaknya adalah peranan isteri yang mengikuti pola perilaku dalam keluarga tersebut menjadi maksimal dan bisa membawa kehidupan rumah tangga yang berkualitas. Harapannya adalah bisa mencetak anak-anak yang berprestasi dan membanggakan.

Penyebab lain timbulnya masalah keluarga adalah jika masing-masing anggota tidak ikhlas dalam menjalankan peranannya masing-masing. Kekakuan aturan rumah tangga berdasarkan *gender* bisa saja menjadi pemicu konflik.

Rutinitas *monoton* yang dijalani ibu rumah tangga pada batas tertentu mengantarkan sisi psikologis ibu rumah tangga pada titik jenuh. Segala sesuatu ditangani sendiri karena sulit membagi dengan suami. Intensitas pertemuan dengan suami yang rendah membuat komunikasi kurang lancar. Bertemu hanya ketika waktu malam tiba dengan kelelahan yang sudah tidak bisa ditahan lagi. Ingin berbagi cerita tetapi jarang bisa dilakukan karena perasaan kasihan mengganggu suami yang sudah lelah dengan masalah pekerjaan kantor. Pada akhirnya semua permasalahan hanya dipendam sendiri dalam hati. Baik masalah dengan anak-anak ataupun masalah dengan kebutuhan-kebutuhan psikis sendiri. Jenuh adalah kata yang tepat untuk menggambarkan kondisi ibu rumah tangga pekerja domestik yang memendam kebutuhan afeksi ini.

Kejenuhan atau kebosanan yang menyertai keseharian ibu rumah tangga pekerja domestik dengan intensitas tinggi dan disertai bercampurnya masalah yang mengendap dalam hati, apabila berlangsung terus menerus dalam waktu yang lama bisa menimbulkan rasa kesepian. Suasana yang ramai sekalipun, apabila individu sedang dilanda kesepian akan tetap merasa sendiri. "*loneliness is the experiencing of a lag between realized and desired interpersonal relationship as disagreeable or unacceptable, particularly when the person perceives a personal inability to realized the*

*desires interpersonal relationships within a reasonable period of time (de Jong-Gierveld, 1978, p.221)".*

Berdasarkan fenomena yang dipaparkan maka beberapa pertanyaan yang diajukan dalam studi ini adalah:

1. Faktor-faktor apakah yang menyebabkan ibu rumah tangga pekerja domestik mengalami kesepian ?
2. Tindakan apa yang dilakukan oleh ibu rumah tangga pekerja domestik ketika perasaan kesepian itu datang ?
3. Apa saja dampak positif dan negatif dari kesepian yang dialami ibu rumah tangga pekerja domestik?
4. Bagaimana mengatasi perasaan kesepian.

Menurut Deaux dkk (Tiska, 2009, h. 1) kesepian merupakan pengalaman subjektif, yang tergantung interpretasi terhadap berbagai situasi. Ada kalanya seseorang mengalami kesepian walau ia berada dalam suatu keramaian, sementara yang lain tidak mengalami kesepian meskipun ia seorang diri. Jadi kesepian akan muncul sesuai persepsi orang mengenai keadaan diri dan lingkungannya. Kesepian merupakan suatu kondisi emosional negatif. Orang kesepian biasanya merasa sendirian, bahkan pada waktu berada di tengah keramaian. Peplau dan Perlman (Tiska, 2009, h. 9) mengungkapkan bahwa kesepian (*loneliness*) merupakan sisi lain dari hubungan antar pribadi; perasaan yang timbul jika harapan untuk terlibat dalam hubungan yang akrab dengan seseorang tidak tercapai.

Aspek kesepian Pearlman & Peplau (Fidia, 2012, h. 3) :

- a. Aspek afektif
- b. Aspek Motivasional.
- c. Aspek Kognitif
- d. Aspek Perilaku

Menurut Middlebrook (Oktaria, 2010, h. 9), ada dua faktor penyebab kesepian:

#### 1) Faktor Psikologis

##### a. *Existential Loneliness* .

Kesepian ini disebabkan oleh kenyataan adanya keterbatasan keberadaan manusia yang disebabkan oleh terpisahnya seseorang dengan orang-orang lain, sehingga tidaklah mungkin baginya untuk berbagi perasaan dan pengalamannya dengan orang lain.

##### b. Pengalaman traumatis hilangnya orang-orang terdekat

Hilangnya seseorang yang sangat dekat dengan individu secara tiba-tiba tanpa bisa dihindari seringkali dianggap sebagai penyebab kesepian.

##### c. Kurangnya dukungan dari orang lain

Kesepian dialami oleh individu yang merasa tidak sesuai dengan lingkungannya. individu yang mengalami kesepian menganggap dirinya sebagai orang yang diremehkan dan ditolak lingkungannya.

- d. Adanya masalah krisis dalam diri seseorang dan kegagalan
- e. Kurangnya rasa percaya diri
- f. Kepribadian yang tidak sesuai dengan lingkungan Orang-orang yang menjengkelkan, seperti pemarah, terlalu patuh dan tidak mempunyai kemampuan bersosialisasi akan dihindari dari lingkungannya, sehingga mereka merasa kesepian.
- g. Ketakutan untuk menanggung resiko sosial

#### 2) Faktor Sosiologis

- a. Takut dikenal orang lain ; b. Nilai-nilai yang berlaku pada lingkungan sosial ;
- c. Kehidupan di rumah ; d. Perubahan pola-pola dalam keluarga ; e. Pindah tempat
- f. Terlalu besarnya suatu organisasi ; g. Desain arsitektur bangunan dan interaksi sosial menjadi terbatas.

#### 3) Faktor situasi dan keadaan

Kejadian tertentu dapat menjadi faktor pencetus terjadinya kesepian: perceraian, pergi merantau untuk sekolah, pindah ke lingkungan masyarakat baru, terputusnya hubungan dengan orang lain, berpisah dari keluarga atau orang yang dekat dan juga perubahan status yang mempengaruhi seseorang. Darlega dan Marguilis (Ardina, 1998, h. 7) mengemukakan bahwa jauh dari orang yang dekat atau keadaan terisolasi dari orang lain akan menyebabkan seseorang merasa kesepian.

#### 4) Faktor kepribadian

Faktor kepribadian sangat berhubungan erat dengan kesepian. Salah satunya adalah kepribadian introvert yang memiliki sifat pemalu, lebih senang sendiri dan kurang agresif. Individu dengan gangguan memiliki kepribadian introvert pada dasarnya lebih senang menyendiri, membaca buku, kurang ramah, kurang menyukai rangsangan, lebih suka hidup sendiri dan kurang merespon hal yang baru. Adanya rasa kesepian disebabkan oleh sikap individu tersebut sendiri. Misalnya individualistis, membuat orang saling acuh tak acuh satu sama lain, sehingga orang merasa kesepian karena tidak adanya keakraban dengan orang disekitarnya. Sikap kurang mencintai diri sendiri membuat orang merasa rendah diri, malu bergaul dengan orang lain, sehingga merasa terasing dari orang sekitar, Middlebrook (Fidia, 2012, h. 3).

#### 5) Kepercayaan akan persahabatan

Pada beberapa individu yang merasa kesepian masih ditemukan bahwa individu masih tetap memiliki satu atau lebih kepercayaan dalam diri individu. Kepercayaan tersebut antara lain percaya bahwa individu membutuhkan banyak teman.

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif yang merupakan desain penelitian yang bersifat alamiah, dalam arti peneliti tidak berusaha memanipulasi *setting* penelitian, melainkan melakukan studi terhadap suatu fenomena dalam situasi dimana fenomena tersebut ada (Purwandari, 1998). Peneliti membuat sebuah gambaran lengkap atau kompleks, kemudian meneliti kata-kata,

memberikan laporan rinci dari pandangan responden, dan melakukan studi pada situasi yang alami (Creswell, 1998, h. 15) Data yang muncul dalam penelitian kualitatif berwujud kata-kata dan bukan rangkaian kata (Miles dan Huberman, 1992).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesepian sebagai kompensasi atas kejenuhan kegiatan yang monoton, faktor ekonomi yang kurang, komunikasi dan waktu bersama dengan suami kurang, kecewa tertolak keinginan berkarier, tidak ada tempat untuk curhat, dan tidak ada waktu untuk membahagiakan diri (refreshing) oleh ibu rumah tangga ini bisa diatasi dengan berbagai cara. Banyak hal yang bisa dilakukan Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik sehubungan dengan pengelolaan perasaan kesepian ini. Adanya hambatan komunikasi dan interaksi sosial sebagai pemicu hadirnya rasa kesepian di dalam kehidupan rumah tangga tentu ada jalan keluar dalam mengatasinya.

Individu dapat mengurangi derajat kesepian dengan cara mengubah hubungan sosial atau kebutuhan dan keinginan sosialnya (Peplau & Pearlman, 1982) dengan memperbaiki hubungan sosial melalui penciptaan hubungan-hubungan baru dengan menggunakan jaringan sosial yang telah dimiliki secara kompeten, atau dengan menciptakan hubungan *surrogate* dengan hewan peliharaan, karakter televisi dan lain sebagainya. Hubungan baru disini adalah dengan komunitas-komunitas yang seperti subjek tiga dengan komunitas senamnya dan subjek empat dengan komunitas pendengar radio. Atau semua subjek pada akhirnya akan bersosialisasi dengan tetangga dekat. Subjek satu yang menjadi aktif di organisasi PKK. Hasil observasi beberapa dari delapan subjek mempunyai binatang peliharaan yaitu kucing. Subjek delapan misalnya, pada saat pengambilan data terakhir dengan wawancara tertulis, peneliti melihat subjek delapan bercengkrama dengan kucing peliharaannya yang berjumlah lima ekor dan seakan-akan kucing tersebut adalah anak kecil yang lucu; digendong, dipeluk bahkan dicium.

Cara lain mengurangi kesepian adalah dengan menurunkan keinginan kontak sosial dalam jangka pendek yaitu memilih aktivitas yang bisa dilakukan sendiri daripada aktivitas yang membutuhkan orang lain seperti menonton televisi, mendengarkan musik, karaoke, bahkan tidur di rumah. Semua subjek melakukan hal ini apabila perasaan kesepian itu datang.

Menurut Peplau & Perlman (1982), memenuhi kebutuhan berafiliasi dengan mengadakan kontak sosial seperti menghubungi atau mengunjungi teman ternyata merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh individu yang sedang mengalami kesepian. Hal itu yang dilakukan subjek tiga, apabila timbul rasa sepi subjek tiga akan menelpon sahabat atau teman komunitas untuk diajak ngobrol atau apabila memungkinkan subjek akan bersilaturahmi ke tempat teman yang dianggapnya bisa diajak bicara pada saat itu.

Menurut Derlega & Margulis (dalam Radikun, 1989) kesepian bukan dikarenakan tidak adanya orang disekitar kehidupan seseorang saja, melainkan kesepian merupakan akibat dari tidak adanya orang yang tepat yang dapat membantu seseorang untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tertentu dalam berafiliasi. Individu yang kesepian mengalami berbagai perasaan dan menampilkan yang berbeda dengan mereka yang tidak mengalami kesepian. Berbagai perasaan yang tidak menyenangkan dialami oleh orang yang kesepian.

Pada keseluruhan subjek kebosanan dengan rutinitas keseharian yang monoton dan selalu dalam kesendirian tidak ada orang lain yang bisa diajak berbincang sudah memberikan kontribusi tersendiri akan hadirnya perasaan kesepian. walaupun ada hanyalah suara televisi atau radio dan binatang peliharaan yang tidak bisa diajak berinteraksi secara verbal.

Penemuan baru yang dihasilkan dari penelitian ini tetapi tidak termasuk dalam rencana penelitian adalah adanya faktor pendukung munculnya perasaan kesepian pada usia perkembangan dewasa awal diantaranya karena perasaan kecewa yang dialami subjek karena suami melarang subjek untuk bekerja. Hal ini dialami oleh subjek ke lima dan ke tujuh, dan sindrom sangkar kosong dialami subjek dewasa madya yaitu dialami oleh subjek ke tiga dan ke empat. (Tabel rangkuman unit makna halaman 124-128)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kesepian dialami oleh subjek satu sampai subjek delapan. Pekerjaan yang monoton dari mengurus rumah tangga dan merawat serta membesarkan anak-anak tanpa ada jeda waktu untuk berlibur menambah kejenuhan atau kebosanan yang tidak bisa dihindari oleh subjek. Komunikasi dua arah yang seharusnya berjalan dengan baik antara subjek dan suami kurang berjalan dengan baik. Sebagai faktor pendukung subjek merasakan kejenuhan yang disebabkan perasaan ditolak atau kurangnya perhatian secara afeksi dari suami. Faktor ekonomi yang kurang mendukung semakin menambah ibu rumah tangga ini terkurung di rumah. Kekecewaan beberapa subjek usia produktif atas keinginan berkarier tetapi dilarang oleh suami menambah cepat datangnya perasaan kesepian, ditambah juga waktu *refreshing* yang memang tidak ada dalam agenda. Sementara dengan *refreshing* bisa membuat segar pikiran. Tidak ada tempat untuk curhat atau berbagi cerita dan pengalaman negatif akan masa lalu dengan pasangan juga merupakan penyebab timbulnya kesepian dalam penelitian ini.

Penemuan baru yang dihasilkan dari penelitian ini tetapi tidak termasuk dalam rencana penelitian adalah adanya faktor pendukung munculnya perasaan kesepian pada usia perkembangan dewasa awal yang disebabkan adanya perasaan kecewa

yang dialami subjek karena suami melarang subjek untuk bekerja, dan sindrom sangkar kosong yang dialami subjek dewasa madya.

2. Hal yang dilakukan subjek menghilangkan kesepian diantaranya, yaitu dengan menonton televisi, mendengarkan musik, karaoke di rumah, jalan-jalan keluar, aktif di jejaring sosial, ikut berorganisasi atau bergabung dalam komunitas tertentu, olahraga, atau bersosialisasi dengan tetangga
3. Dampak negatif dari perasaan kesepian ini adalah:

Sering marah-marah tidak jelas, emosi tinggi, mendengarkan musik agak keras, menyalahkan diri sendiri, tidak ada gairah hidup, tidak nafsu makan, resah dan tidak percaya diri, pikiran tidak menentu, badan terasa tidak enak (lemah), tidak peduli dengan orang lain, melamun, gelisah dan mempunyai pikiran yang tidak-tidak, malas, tidak mempunyai semangat atau gairah hidup, jengkel, menangis, bingung, diam.

Dampak positifnya adalah subjek akhirnya bersosialisasi dengan orang lain terutama dengan orang-orang terdekat, aktif dalam kegiatan organisasi, menjaga kesehatan dengan berolahraga, bisa memilih orang lain untuk memecahkan masalah, menyesali kesalahan masa lalu, ikhlas menjalani kehidupan, pasrah dan mendekatkan diri kepada Tuhan, diam di rumah, lebih dekat dengan anak

4. Cara mengatasi kesepian oleh ibu rumah tangga pekerja domestik ini adalah:

Penerimaan diri yang baik atas pilihan yang sudah dipilih sebagai ibu rumah tangga dengan konsekuensinya, menjaga komunikasi dengan pasangan dan menyadari akan keterbatasan waktu bersama dengan pasangan, menjaga hubungan baik dengan orang lain, meluangkan waktu untuk jalan-jalan, berolahraga, dekat dengan anak, pasrah dan ikhlas menjalani kehidupan dan selalu dekat dengan Tuhan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anonymous. "Kesepian merusak kesehatan". Majalah Forum Keadilan no.22.  
 Azmah-tugaspsikologi.blogspot.com./interaksi-pe.  
 Donna L.Wong, dkk. 2009. *Buku ajar keperawatan pediatrik vol.1 Wong*. Jakarta: EGC  
 Dtiawarnet.blogspot.com/.../pandangan-aristoteles  
 E.Kristi Purwandari. 2007. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: perfecta.lpsp3 ui.  
 Hayes Eileen. 2003. *Tantrum: Panduan memahami dan mengatasi Ledakan emosi anak*. Jakarta:Erlangga  
 Id. Shvoong.com  
 Jonathan A. Smith. 2009. *Panduan Praktis Metode Riset dalam Psikologi Kualitatif*. Pustaka Pelajar.  
 Onltechno.okezone.com > Techno > Internetine  
 Peplau,A & Pearlman, D.1982.*Loneliness*.New York: John Wiley & Son's Inc  
 Tiska.2009.*Jurnal hubungan antara kesepian dan kebutuhan afiliasi pada remaja akhir yang senang clubbing*.Depok. Gunadarma.



[www.unic29.com/16367/kesepian-bisa-bikin-mati](http://www.unic29.com/16367/kesepian-bisa-bikin-mati)

[http://abdulghanni.blogspot.com/2011/05/bab-viii-manusia-dan kegelisahan.html](http://abdulghanni.blogspot.com/2011/05/bab-viii-manusia-dan-kegelisahan.html)

<http://aniethebubi.blogspot.com/2010/04/kesepian.html>