

Psychological Well-Being Pada Perempuan Jawa Yang Memilih Berkarir

Psychological Well-being in Javanese Career-Woman

NADHIRAH MAULIDYA¹, MARY PHILIA ELISABETH²

Fakultas Magister Psikologi Sains, Universitas Surabaya

Email : ¹nadhirahmaulidya@gmail.com

Abstrak : Sebagai perempuan Jawa terutama di lingkungan urban modern, bekerja bukan menjadi hal utama. Dalam hal ini budaya Jawa memegang konsep patriarki sehingga laki-laki dan perempuan memiliki perannya masing-masing, termasuk persoalan karir. Selain itu, faktor sosial terkait stereotip yang berkembang dalam lingkungan sosial menjadikan perempuan dan laki-laki mendefinisikan dirinya menggunakan atribut yang mencirikan kelompok gendernya. Tetapi, di masa modern banyak perempuan Jawa memilih berkarir karena ingin mengembangkan *skill* yang telah dimiliki, dan mengaplikasikan kemampuannya. Seringkali para perempuan yang bekerja cenderung mengalami kondisi psikis yang tidak baik, diantaranya mengalami stress seperti mengganggu *psychological well being*nya. Penelitian dengan metode *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui *psychological well being* pada perempuan Jawa yang memilih berkarir dengan berlandaskan adanya *gap generation* terkait pandangan perempuan karir, mendobrak nilai tradisional perempuan Jawa yang sudah tidak relevan dengan era modern. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa kondisi *psychological well being* pada perempuan Jawa yang memilih berkarir bisa ditingkatkan berdasarkan dimensi adalah *aspek self acceptance, personal growth, purpose in life, environmental master, autonomy, positive relation with others*.

Kata Kunci: Berkarir, Perempuan Jawa, *Psychological Well-being*

Abstract : As a Javanese woman, especially in a modern urban environment, work is not the main thing. In this case, Javanese culture holds the concept of patriarchy so that men and women have their respective roles, including career issues. In addition, social factors related to stereotypes that develop in the social environment make women and men define themselves using attributes that characterize their gender group. However, in modern times many Javanese women choose careers because they want to develop the skills they already have, and apply their abilities. Often women who work tend to experience psychological conditions that are not good, including experiencing stress such as disturbing their psychological well being. This research using the literature review method purpose to determine the psychological well being of Javanese women who choose a career based on the generation gap related to the views of career women, breaking the traditional values of Javanese women which are no longer relevant to the modern era. Based on the results of research conducted, the psychological well-being of Javanese women who choose a career can be improved based on the dimensions is namely aspects of self-acceptance, personal growth, purpose in life, environmental master, autonomy, positive relations with others.

Key words: Career, Covid-19, Javanese Woman, *Psychological Well-Being*

PENDAHULUAN

Kehidupan modern dan dalam era pembangunan saat ini, banyak perempuan yang tidak puas jika hanya di rumah menjalankan tugas-tugas rumah tangga. Banyak perempuan yang telah memasuki dunia kerja. Seperti dilansir CNN Indonesia, dikatakan bahwa Indonesia pada tahun 2016 menduduki peringkat ke 6 dengan persentase 36% posisi senior dalam sebuah perusahaan dibawah Rusia (45%), Filipina & Lithuania (39%), Estonia & Thailand (37%). Hal ini menunjukkan dimasa modern banyak perempuan memilih berkarir karena ingin mengembangkan bakat maupun *skill* yang telah dimiliki, mengaplikasikan kemampuan dan berkeinginan maju. Khususnya pada perempuan Jawa. Arti dari istilah “Perempuan Jawa” adalah orang Jawa asli yang dibesarkan dengan nilai-nilai budaya Jawa. Perempuan Jawa menurut tradisi adalah perempuan yang bertutur kata halus, tenang, diam/*kalem*, dan tidak boleh melebihi laki-laki (Handayani, 2008) hal tersebut berkaitan dengan perempuan Jawa jika memilih berkarir akan terkesan kurang kalem dan bisa saja melebihi laki-laki dalam beberapa hal seperti pemasukan, rasa tanggung jawab, atau bahkan menjadi tulang punggung keluarga. Stereotip tersebut yang sudah dikenal sejak kecil oleh masyarakat tidak akan mudah hilang seiring waktu karena sudah ditanamkan dalam diri oleh keluarga walaupun budaya yang bersifat dinamis yang memiliki potensi berubah seiring waktu dan kepribadian atau identitas seseorang juga dapat berubah mengikuti budaya dimana orang tersebut tinggal agar dapat bertahan

hidup. Kedudukan perempuan Jawa dewasa ini menjadi perhatian dari berbagai kalangan pekerja sosial khususnya yang memiliki ketertarikan terhadap kajian perempuan dan berbagai persoalan yang melibatkan perempuan. Persoalan seputar kehidupan perempuan, seperti kesetaraan hak, perbedaan perlakuan, kekerasan dalam rumah tangga, tenaga kerja perempuan, dan perdagangan.

Maslow dan Rogers (2012) mengatakan berfokus pada aktualisasi diri dan pandangan tentang orang yang berfungsi sepenuhnya masing-masing, sebagai cara untuk mencapai *psychological well being* dan kepuasan pribadi, dalam kasus ini terdapat pula perempuan Jawa yang tidak bisa terus menerus terkungkung dalam pemikiran dan stereotip yang “masak, manak, macak” maka dari itu, terdapat perempuan Jawa yang memilih berkarir untuk mencapai *well being* dan mencapai aktualisasi. Menurut Ryff (1989), *well-being* itu sendiri terkait dengan fungsi psikologi positif yang selanjutnya disebut sebagai *psychological well-being*. Maslow dan Rogers (2012) memberikan teori pada fokus pengaktualisasian diri dan pandangan tentang seseorang yang memiliki fungsinya masing-masing sebagai cara untuk mencapai *psychological well being* dan kepuasan diri. Jika dalam teori Ryff (1989), pemaknaan *well being* yakni terkait dengan fungsi psikologi positif yang selanjutnya disebut sebagai *psychological well being*. *Psychological well being* merupakan realisasi dan pencapaian dari potensi individu, dimana individu dapat menerima masa lalunya dengan segala kelebihan dan kekurangannya (*self acceptance*), menunjukkan sikap independen

atau mandiri (*autonomy*), mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with other*), dapat menguasai lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidup (*purpose in life*), serta mampu mengembangkan pribadinya (*personal growth*). Semua teori dasar yang telah dikemukakan diatas, manusia akan selalu mencari dan menggali potensi diri untuk mencapai tahapan *well-being* tersebut, dari sana manusia akan mampu menemukan jati diri dan merasa hidup, dalam hal ini perempuan Jawa yang memilih berkarir.

Adanya paham yang memberikan perspektif bahwa peran perempuan adalah untuk melayani, mengurus serta bertanggung jawab dalam urusan keluarga (macak, manak dan masak), sedangkan laki-laki diberi tugas sebagai sumber nafkah yang utama dan bertanggungjawab terhadap kebutuhan keluarga telah mengakibatkan terjadinya pembagian tugas di sektor domestik yaitu dalam kehidupan rumah tangga dan sektor publik diluar kehidupan rumah tangga. Sistem budaya patriarki inilah yang kemudian diduga dapat mendorong munculnya *fear of success* pada perempuan, terutama pada perempuan Jawa (Ningrum, 2006; Realyta, 2007). Hal itu dapat dimengerti karena dengan kesuksesannya, akan muncul kecemasan tersendiri bahwa dia akan ditolak masyarakat karena budaya yang berkembang kurang mengizinkan perempuan sukses di sektor publik.

Menurut Barker (2000), Indonesia merupakan negara yang kental akan sistem patriarki, dimana laki-laki dianggap kedudukannya lebih tinggi dari perempuan,

bahkan ditempatkan sebagai sosok otoritas utama yang sentral dalam sebuah organisasi sosial. Seorang laki-laki bisa bekerja, melanjutkan pendidikan ke mana pun, sedangkan perempuan tidak boleh melanjutkan pendidikan, tidak boleh bekerja keluar rumah karena ujung-ujungnya dapur, mengurus anak, mengurus keluarga, sehingga perempuan kurang mendapatkan Pendidikan. Tetapi, stereotip tentang itu telah terbantahkan semenjak munculnya gerakan emansipasi perempuan yang digagas oleh Raden Ajeng Kartini, (Nata, 1997: 11-13). Dalam hal ini sebenarnya menuntut hak perempuan dalam dunia pendidikan, bagaimana perempuan menjadi role model dalam sosialisasi primer di keluarga, jika perempuan tidak mampu memberikan pemahaman mengenai pembelajaran pendidikan, sehingga penting perempuan dalam menempuh Pendidikan.

Perempuan hanya bertugas di rumah, sebagai istri yang baik dan sebagai ibu yang baik tanpa adanya kebebasan apapun bahkan perempuan pun tidak memperoleh kebebasan dalam berpikir atau menuangkan pemikirannya. Dengan melihat isu atau permasalahan di atas, maka tergugahlah hati beberapa tokoh perempuan salah satunya adalah Raden Ajeng Kartini untuk mengubah pola pikir masyarakat tentang perempuan, dan mengubah kedudukannya sejajar dengan laki-laki, terlebih dalam hal perjuangan dan pemikiran R.A. Kartini tentang pendidikan perempuan di Indonesia. Kemudian persamaan derajat yang digagas oleh R.A. Kartini adalah sebuah bentuk emansipasi wanita. Salah satunya bidang pendidikan, dimana perempuan juga seharusnya

mendapatkan haknya untuk memperoleh pendidikan, hak dalam menuangkan pemikirannya, dan haknya dalam berinteraksi atau bersosialisasi dengan masyarakat, karena sejatinya manusia adalah makhluk sosial yang harus saling berinteraksi kepada sesama masyarakat. Cita-cita yang diinginkan R.A. Kartini adalah membangun Sekolah wanita agar wanita mendapatkan pendidikan dengan baik dan layak (Nata, 1997: 9-10). Menurut Kartini pendidikan merupakan salah satu alat yang digunakan untuk membuka pikiran masyarakat ke arah modern. Pendidikan merupakan suatu langkah menuju peradaban yang maju, dimana laki-laki dan perempuan saling bekerjasama untuk membangun sebuah bangsa. Persamaan pendidikan adalah salah satu bentuk kebebasan kepada kaum perempuan. kebebasan untuk berdiri sendiri, dan menjadi perempuan yang mandiri, menjadi perempuan yang tidak bergantung pada orang lain atau laki-laki (Pane, 2008: 34).

Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi informasi serta komunikasi, semua mengalami perubahan. Bahkan banyak ditemui perempuan bukan hanya menempuh pendidikan formal layaknya laki-laki, tetapi juga bisa mengembangkan potensi yang dimilikinya, memunculkan kreatifitas, berkarya, dan berkarir diarena publik, layaknya seorang laki-laki. Demi meraih hak sama di segala bidang, perempuan mengharapkan kesetaraan gender. Kesetaraan disini bukan berarti tuntutan perempuan untuk menyamakan fungsi perempuan dan laki-laki. Kesetaraan disini, dimana perempuan ingin memiliki akses dan kesempatan yang sama

sesuai dengan kompetensinya, hal itu termasuk juga profesi di dunia kerja (Wani & Dastiar, 2018). Selain itu, *women empowerment* yakni pemberdayaan perempuan adalah sebuah gerakan yang melibatkan rasa hormat, kemuliaan, dan pengakuan terhadap semua perempuan. Perempuan bekerja di latar belakang bukan hanya dikarenakan alasan ekonomi, tetapi juga adanya keterampilan pengetahuan dan pengaktualisasian diri maupun ingin memperoleh kepuasan batin, yang disebabkan adanya anggapan umum bahwa dunia pekerjaan merupakan dunia pria, sehingga dengan demikian perempuan akan merasa telah mampu duduk sejajar dengan kaum pria dengan cara mengaktualisasikan diri melalui bekerja, namun demikian perempuan tidak terlepas dari kodratnya (Mangkuprawira & Vitalaya, 2007). Berkaitan dengan *women empowerment* ada juga perempuan modern seperti Maudy Ayunda, memberikan pandangannya tentang *women empowerment* pada acara Fimela Fest 2018.

“Kalau buat aku, women empowerment itu penting banget. Kita sebagai perempuan yang lahir di banyak situasi-situasi dunia pekerjaan, dunia digital dan yang lainnya, sudah seharusnya perempuan memiliki kepercayaan diri dan kebebasan untuk membuat pilihan sendiri dengan kemampuannya, Kadang-kadang itu ada beberapa hal yang membuat kita tidak bisa bergerak, atau ide-ide yang menyempitkan jalan kita ke depan, atau ada yang membuat tidak percaya pada diri kita sendiri. We are develop to

achieve what we want to.”

Women empowerment bagi Maudy adalah sebuah cara mendapatkan kesetaraan dan pengakuan bahwa perempuan juga bisa dalam melakukan apapun. Ditambahkan kembali dengan statementnya :

“Sekali lagi kenapa ini penting, karena dunia sometimes moves, we have to stand for our self to believe thing more than that dan kita sebagai perempuan harus saling mengingatkan karena kadang dunia and all of this pressure, all of this expectation are bigger than we are, kita bisa sangat mudah untuk terbawa dan mudah percaya. Karena ada arus-arus yang harus kita lawan bersama.”

Tidak hanya Maudy Ayunda, tetapi ada juga Dian Sastro salah satu yang membanggakan adalah, Dian sangat concern di dunia pendidikan. Berkaitan dengan pandangannya tentang *women empowerment*, Dian juga berstatment sebagai berikut :

“Buat saya pemberdayaan perempuan adalah saat kita mampu dan berguna untuk orang lain. Saya selalu percaya bahwa perempuan terdidik pasti akan menghasilkan generasi selanjutnya yang terdidik juga sehingga bangsa tersebut akan maju. Salah satu hal agar sebuah bangsa menjadi maju sangat tergantung dari seberapa terdidik bangsa tersebut dan perempuan adalah kuncinya. Dan berani bermimpi besar. Karena kalau kita bermimpi kecil ya kita akan dapat yang kecil juga. Tapi yang penting

bangun dan kejar mimpi kita.”

Seiring dengan perkembangan zaman, mulai tampak adanya pergeseran peran para perempuan. Banyak kaum perempuan yang telah memasuki dunia kerja. Dari situlah, seringkali para perempuan yang bekerja cenderung mengalami kondisi psikis yang tidak baik, diantaranya mengalami stres, sebagaimana terdapat dalam sebuah jurnal dari Rini (2002) yang mengatakan bahwa, para perempuan yang bekerja dikabarkan sebagai pihak yang mengalami stress lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Masalahnya, perempuan bekerja menghadapi konflik peran sebagai perempuan karir sekaligus ibu rumah tangga. Hal ini disebut *work family conflict* yang didefinisikan sebagai ketidakcocokan timbal balik antara tuntutan peran pekerjaan dan tuntutan peran keluarga sehingga menimbulkan kecemasan, terutama ibu rumah tangga (dalam Jamadin, et al., 2015). Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Karyawan dapat menanggapi kondisi tekanan tersebut konstruktif maupun destruktif. Nilai-nilai tersebut dapat diterapkan dan berharap dapat membuat gambaran kerangka ditempat kerja masa depan yang akan menjadi ruang bagi perempuan agar dapat berkembang sebagai diri kita sendiri tanpa mengorbankan kepribadian atau tujuan pribadi kita.

Apa itu *well being*? *Well being* atau kesejahteraan adalah hasil positif yang berarti bagi orang-orang dan bagi banyak sektor masyarakat, karena hal itu memberitahu kita bahwa orang-orang merasa bahwa hidup

mereka berjalan dengan baik. Selain itu, ada banyak deskripsi tentang kesejahteraan, fakta bahwa kesejahteraan itu penting bagi semua orang tidak dapat disangkal. Kesejahteraan memiliki banyak komponen, seperti mental, psikologis, sosial, emosional, dan spiritual. *The World Health Organization* menggambarkan “kesejahteraan” sebagai sumber daya untuk hidup sehat dan keadaan kesehatan yang positif yang lebih dari tidak adanya penyakit dan memungkinkan kita berfungsi dengan baik secara psikologis, fisik, emosional, dan sosial. Dengan kata lain, kesejahteraan digambarkan sebagai memungkinkan orang untuk mengembangkan potensi mereka, bekerja secara produktif dan kreatif, membentuk hubungan positif dengan orang lain dan memberikan kontribusi yang berarti bagi masyarakat (*Foresight Mental Capital and Wellbeing Project* 2008). Namun, banyak indikator yang mengukur kondisi kehidupan gagal untuk mengukur apa yang orang pikirkan dan rasakan tentang kehidupan mereka, seperti kualitas hubungan mereka, emosi dan ketahanan positif mereka, realisasi potensi mereka, atau kepuasan mereka secara keseluruhan dengan kehidupan yaitu, “kesejahteraan”. Kesejahteraan umumnya mencakup penilaian global tentang kepuasan hidup dan perasaan mulai dari depresi hingga kegembiraan.

Persoalan kesetaraan hak dan perbedaan perlakuan antara laki-laki dan perempuan yang terjadi di Indonesia hampir di berbagai aspek kehidupan. Aspek tersebut di antaranya adalah di bidang, politik, ekonomi, sosial, dan budaya. Kedudukan perempuan di berbagai aspek

tersebut selalu mendapatkan diskriminasi atau perlakuan berbeda jika dibandingkan dengan laki-laki.

Salah satu yang perlu mendapatkan perhatian lebih adalah pada aspek budaya yakni dalam berkarir. Terutama di dunia kerja, banyak posisi strategis yang aksesnya tertutup bagi perempuan. Perempuan dianggap tidak pantas memimpin dalam pekerjaan karena dinilai sebagai makhluk yang terlalu menggunakan perasaan dan sulit mengambil keputusan dengan bijak. Pelekat pembagian pekerjaan antara perempuan dan laki-laki sudah sejak lama diyakini kebenarannya. Karena itu perempuan yang berkarya di ranah publik terus saja dibebani dengan tanggung jawab seperti mengasuh anak, mengurus rumah, memasak, menyiapkan kebutuhan keluarga, membayar tagihan-tagihan dan masih banyak pekerjaan domestik lainnya. Serta harus mempertimbangkan berbagai persoalan keuangan, pendidikan, serta sosial maupun keharmonisan keluarga. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh *psychological well being* pada perempuan Jawa dalam memilih berkarir. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui *psychological well being* pada perempuan Jawa yang memilih berkarir, dengan memberikan manfaat dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam pendeskripsian adanya generation gap yang merasa bahwa perempuan bekerja mampu membangun *well being* pada dirinya. Tidak hanya terkungkung dalam pemikiran bahwa perempuan yang “macak, manak, masak”.

METODE

Penelitian dengan metode literature review ini bertujuan untuk mengetahui *psychological well being* pada perempuan Jawa yang memilih berkarir, mendobrak nilai tradisional perempuan Jawa yang sudah tidak relevan dengan era modern.

HASIL

Adanya stigma sosial budaya yang berkembang atas nilai-nilai sosial pada perempuan terkait pilihannya untuk berkarir. Hal ini disebabkan karena adanya pandangan masyarakat yang muncul bahwa seorang perempuan akan menjadi pembicaraan public apabila memilih berkarir sehingga berkaitan dengan prinsip hormat maka sebisa mungkin seorang perempuan Jawa tidak tampil dalam sektor public karena secara normative istri tidak boleh melebihi suami (susanti, 2012). Selain itu adanya stigma bahwa seorang perempuan harus pandai macak, masak, manak, bila ketiga hal ini gagal dijalankan, ia dianggap tidak ada nilainya lagi baik dalam keluarga maupun masyarakat. Seorang perempuan yang tidak dapat masak atau mempunyai anak dianggap tidak sesuai dengan budaya Jawa karena stereotype yang terbentuk dalam masyarakat budaya jawa. Konsep yang berkembang dalam masyarakat jawa tersebut sangat jelas menggambarkan sistem nilai masyarakat patriarkisme dalam budaya Jawa yang memberikan pemaparan soal kedudukan dan peranan perempuan dalam masyarakat jawa (Geertz, Clifford 2013).

Berikut 5 literatur review dengan

masing-masing jurnal yang menjelaskan hal yang berbeda, namun tetap membahas *psychological well being* pada Perempuan berkarir secara umum pada era modern, dikarenakan literatur penelitian perempuan Jawa berkarir yang ada pada saat ini belum banyak dibahas.

Judul	Penulis	Teori Yang Berkaitan	Kondisi PWB Perempuan Berkarir
<i>Psychological well-being of working women</i>	Sundaresan, Madhusudanan	1. <i>Psychological well-being</i> ; 2. <i>Stress</i> ; 3. <i>Discrimination</i>	Banyaknya diskriminasi dan menciptakan perasaan stress yang disebabkan oleh lingkungan, namun perempuan tetap bekerja untuk mencapai kondisi <i>well-being</i>
<i>Women, Work, and Well-Being : The Import</i>	Lennox, Mary Clare	1. <i>Psychological Well-being</i> ; 2. <i>Employment Status</i>	Posisi dalam pekerjaan mempengaruhi kondisi <i>well-being</i> perempuan di dalam

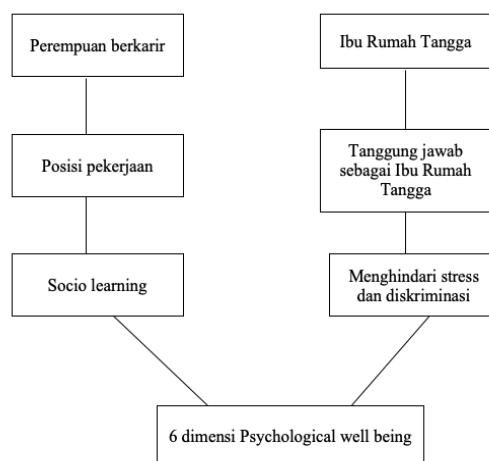
ance of Work Condit ions.			dan di luar kantor	<i>Psych ologic al well- being among adoles cents with workin g and non workin g mother s</i>	Paul, Rose K.I	1. <i>Psychologi cal well- being</i> ; 2. <i>Woman Empowerm ent</i> ; 3. <i>Employment Status</i>	Kondisi dalam pekerjaan dan pengemban gan perempuan dalam bekerja pula, dapat mengemba ngkan kemampua nnya dalam kehidupan nyata, seperti membantu anak dalam perkembangan gannya, relasi dengan sesama, dan memiliki kondisi pikiran yang selalu positif
Perbed aan Tingka t <i>Psych ologic al Well- Being</i> Pada Ibu Ruma h Tangg a Denga n Ibu Bekerj a Di Kabup aten Giany ar Apsar yanthi	Ni Luh Koma ng & Lestari ; Made Diah	1. <i>Psychologi cal Well- being</i> ; 2. Ibu Rumah Tangga; 3. Perempuan Karir; 4. <i>Socio- learning</i>	Perempuan yang bekerja akan memiliki kesempatan untuk belajar dari berbagai situasi yang harus dihadapi, termasuk adanya tantangan- tantangan dalam pekerjaann ya dan akan memperole h kesenangan saat mampu mencapai tujuan jangka panjang dalam pekerjaan				

Pemikiran dan Perjuangan Raden Ayu Kartini Untuk Perempuan Indonesia	Hudaidah, Karlina	1. <i>Woman Empowerment</i> ; 2. <i>Employment Status</i> ; 3. <i>Edukasi, Pemikiran</i>	R.A. Kartini memandangkan bahwa Pendidikan adalah suatu hal yang sangat penting dengan pendidikan mampu mengangkat derajat dan mampu mengangkat martabat bangsa Indonesia baik itu pendidikan untuk laki-laki maupun untuk perempuan dan cita-cita yang diinginkan
--	-------------------	--	--

Berdasar tabel diatas dapat disimpulkan bahwa proses Ibu rumah tangga dan Perempuan berkarir berbeda dalam mencapai kondisi *well being*. Perempuan yang bekerja akan memiliki kesempatan untuk belajar dari berbagai situasi yang harus dihadapi, termasuk adanya tantangan-tantangan dalam pekerjaannya dan akan memperoleh kesenangan saat mampu

mencapai tujuan jangka panjang dalam pekerjaan yang dapat diterapkan dalam dan di luar kantor. Perempuan berkarir juga bisa melihat dan turut mengambil andil dalam perkembangan anaknya dan juga merawat suami serta kondisi rumah. Perempuan karir juga cenderung acuh dengan adanya rasa diskriminasi namun tetap merasakan stress dikarenakan tuntutan pekerjaan dan juga dituntut supaya selalu siap sedia untuk mengatasi berbagai kondisi di rumah, terutama memposisikan diri sebagai ibu rumah tangga ketika interaksi dengan suami dan anak.

Skema 1. Pembentukan *Psychological well being*



Pada skema diatas dapat ditunjukkan bahwa terdapat dua golongan perempuan dalam lima literatur yang ditemukan peneliti, yaitu Ibu rumah tangga dan Perempuan Berkarir. Dalam mencapai kondisi *well being* terhadap dua proses yang berbeda pada perempuan berkarir untuk mencapai kondisi *well-being* diperlukan posisi pekerjaan yang memadai, hal ini dikarenakan apabila perempuan dengan kondisi dalam pekerjaan

yang baik, perempuan akan selalu mempelajari hal baru sehingga dapat memuaskan dirinya dan mencapai kondisi *well being*. Ibu rumah tangga memiliki rasa tanggung jawab dalam mengurus keluarga, terutama dalam aspek *parenting*. Selain karena rasa tanggung jawab tersebut, perempuan juga merasa ingin menghindari rasa stress dan diskriminasi terhadap dirinya. Dari semua hal tersebut merupakan cara ibu rumah tangga mencapai kondisi *well being* nya.

Sebagai perempuan yang lahir dari rahim budaya Jawa, bekerja tidak menjadi hal pokok bagi perempuan. Hal ini terjadi karena budaya Jawa memegang erat konsep patriarki sehingga kedudukan antara laki-laki dan perempuan memiliki tugas dan perannya masing-masing termasuk masalah pekerjaan. Bentuk pengekspresian dari perempuan Jawa yang membuat terlihat berbeda konsep dirinya. Hal ini terlihat dari perempuan Jawa dahulu kalem tetapi sesungguhnya dibalik sifat kalem itu ada kekuatan. Kekuatan perempuan Jawa dahulu terlihat dari perempuan Jawa pada zaman dahulu lebih banyak yang melakukan diam ketika menunjukkan ekspresi marahnya sehingga membuat orang lain dengan sendirinya merasa terhukum oleh sikap diam itu. Konsep perempuan Jawa yang lain tertuang dalam Serat Candrarini (Murniati, dalam Budiati, 2012) yang dapat dirinci menjadi antara lain ada beberapa butir : 1) Setia pada laki-laki, 2) Rela dimadu, 3) Mencintai sesama, 4) Menguasai pekerjaan perempuan, 5) Pandai berdandan dan

merawat diri, 6) Sederhana, 7) Pandai melayani laki-laki, 8) Menaruh perhatian pada mertua, 9) Gemar membaca buku tentang nasehat bagi perempuan.

Upaya meningkatkan pengetahuan dan prestasi perempuan Jawa, salah satunya dilakukan oleh Kartini. Pada mulanya, sekolah hanya khusus untuk orang Belanda dan juga bangsawan pribumi. Pembatasan akses ke sekolah itu secara mental memberikan makna bagi sekolah dalam struktur sekolah Jawa. Perempuan baru boleh masuk sekolah pada awal abad 20. Tetapi yang perlu dipertimbangkan adalah bahwa kesempatan itu tidak bergeser untuk memajukan perempuan sebagaimana pengertian pendidikan di Barat. Artinya, sekolah tidak difungsikan secara sosial sebagai alat untuk membuat perempuan bisa duduk pada meja yang sama dengan laki-laki, melainkan semata-mata dipahami sebagai suatu ruang yang berbeda dari ruang rumah tangga (Permanadeli, 2015). Sebagaimana kutipan dari Kartini:

“Jika kita meminta pendidikan dan pengajaran untuk anak perempuan, itu bukan maksud untuk membuat mereka menjadi saingan bagi laki-laki, tetapi agar perempuan mampu melakukan tugas besar yang diberikan kepadanya oleh Ibu Alam; ibu adalah pendidik pertama, ibu adalah pusat keluarga dan dia bertanggungjawab untuk memelihara anaknya bagi keluarga besar, sebab suatu hari anak itu akan menjadi bagian dari keluarga besar itu, dan

bagian dari keluarga yang lebih besar lagi, yaitu masyarakat. Dengan maksud itulah kita meminta pendidikan dan pengajaran bagi anak perempuan.”

Kutipan di atas seakan mendukung pendapat bahwa perempuan Jawa adalah kanca wingking, karena tempatnya bukan di depan sejajar dengan laki-laki, tetapi di belakang, di dapur karena dalam konsep budaya Jawa wilayah kegiatan istri adalah seputar dapur, sumur, dan kasur. Jika ada yang melanggar tata aturan yang berlaku, maka harus bersiap menerima sanksi dari masyarakat. Paradoks kedudukan perempuan dan tuntutan sosial budaya terhadap kaum perempuan untuk selalu bersikap dan berperilaku yang berpusat pada keluarga inilah yang sering menimbulkan konflik pada diri perempuan yang berkarir, yaitu konflik antara ideal budaya (*cultural ideal*) dan perempuan sebagai sumber daya manusia (Karpicke, 1980; Suratijah, 1991, dalam Sahrah, 2011).

Kehidupan modern dan dalam era pembangunan saat ini, banyak perempuan yang tidak puas jika hanya di rumah menjalankan tugas-tugas rumah tangga. Banyak kaum perempuan yang telah memasuki dunia kerja. Dalam hal ini, Penelitian juga menunjukkan bahwa orang yang melaporkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi cenderung lebih terlibat dalam kegiatan sosial dan kelompok masyarakat, Bertanggung jawab terhadap lingkungan, Mengalami hubungan keluarga dan sosial

yang lebih baik di rumah, Lebih produktif dalam bekerja, Lebih cenderung bekerja atau belajar penuh waktu dan lebih mungkin untuk pulih lebih cepat dari berbagai penyakit kronis (misalnya diabetes). Adanya pengaruh pada kesejahteraan sekarang dipahami secara luas bahwa pengaruh terbesar pada kualitas dan kapasitas kita untuk kesejahteraan yang optimal sebagian besar berkaitan dengan kondisi sosial dan ekonomi di mana kehidupan kita berlangsung (Organisasi Kesehatan Dunia 2004).

Setelah dilakukan analisis terhadap literatur review, ditemukan bahwa ke enam dimensi *psychological well being* berkaitan dan berhubungan dengan bagaimana karir dalam perempuan jawa memengaruhi kondisi dirinya dan juga memberikan gambaran bahwa perempuan berkarir memiliki keuntungan dalam hal pengembangan *psychological well-being*, yaitu :

1. *Self acceptance*, dengan perempuan jawa yang berkarir, dirinya akan mampu mengembangkan harga diri perempuan. Sehingga kesetaraan gender antara laki-laki dan perempuan akan lebih terasa dibandingkan perempuan yang memilih untuk tidak berkarir.
2. *Personal growth*, mengembangkan kemampuannya sehingga tidak hanya *stuck* dengan mentalitas “masak, manak, macak”. Tetapi keluar dan mencari hal yang

- mampu mengembangkan kemampuannya.
3. *Purpose in life*, dengan berkarir, perempuan akan lebih memiliki tujuan hidupnya. Seperti mendapatkan penghargaan, mendapat pemasukan sendiri, menggapai mimpi-mimpinya dengan usaha sendiri.
 4. *Environmental mastery*, mampu mengatasi dan menghadapi apapun permasalahan yang ada di lingkungannya dan menjadikan tiap permasalahan menjadi hal yang bisa dipelajari. Mengembangkan kemampuan juga mampu berujung pada kemampuannya dalam mengatasi permasalahan yang ada dalam lingkungan sekitarnya dalam hal berkarir.
 5. *Autonomy*, kemandirian adalah hal yang paling menonjol dalam hal perempuan berkarir, tujuan utama dari para perempuan berkarir adalah supaya mandiri dan mengapa mereka ingin mandiri adalah tidak inginnya selalu bergantung kepada sosok laki-laki, suami, atau ayah.
 6. *Positive relation with others*, dengan bekerja akan lebih membuka hubungan dengan orang lain. Hubungan apabila dipelihara dengan baik akan menumbuhkan hubungan yang baik pula.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa Perempuan Jawa yang berkarir akan mencapai *psychological well being* terutama dalam dimensi *autonomy*, *personal growth*, dan *positive relation with others*. Selain itu, yang terjadi pada perempuan Jawa yang memiliki kesempatan untuk mengenyam pendidikan lebih tinggi. Permanaadeli (2015) menyebutkan bahwa kerja dan rumah tangga bukan dunia yang saling berlawanan. Keterlibatan perempuan bekerja pada masa modern dalam kehidupan sehari-hari tidak membuat mereka dijauhkan dari sistem kultural yang membuat perempuan harus memikul tanggung jawab dan harus menata waktu dengan lebih baik untuk seluruh aktivitas yang dilakukan. Sehingga seringkali para perempuan yang bekerja cenderung mengalami kondisi psikis yang tidak baik, diantaranya mengalami stres, sebagaimana terdapat dalam sebuah jurnal dari Rini (2002) yang mengatakan bahwa, para perempuan yang bekerja dikabarkan sebagai pihak yang mengalami stress lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Demikian perempuan tidak bisa jika hanya dirumah atau diam saja yang berakhran mengganggu kondisi *psychological well being* pada perempuan Jawa yang memilih berkarir sehingga bisa ditingkatkan berdasarkan dimensi *psychological well being* yaitu aspek *Self acceptance*, *Personal Growth*, *Purpose in Life*, *Environmental master*, *Autonomy*, *Positive relation with others*.

DISKUSI

Mindset dan *stereotype* bahwa perempuan, dalam kasus ini adalah perempuan Jawa yang seharusnya menjadi ibu rumah tangga, berfokus pada kehidupan di dalam rumah, dan tidak keluar rumah mulai perlahan berubah karena adanya *gap generation*. Disini berarti bahwa, perempuan masa sekarang lebih mencari bagaimana cara memenuhi dan mengembangkan kondisi *well-beingnya* dibandingkan dengan menyerah kepada *stereotype* tersebut. Hal ini tidaklah buruk, dikarenakan ketika perempuan bekerja, mereka mampu membantu perekonomian keluarga, dan bahkan banyak kasus seorang ibu masih mampu membagi perannya didalam dan diluar rumah. Terutama perempuan Jawa yang banyak mendapatkan diskriminasi ketika mereka memilih bekerja dibandingkan mengurus rumah tangga. Semua pemaparan diatas merupakan pertimbangan adanya *gap generation* antara perempuan dulu dan sekarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akat, M., & Karatas, K. (2020). *Psychological effects of COVID-19 pandemic on society and Its reflections on education. Turkish Studies*, 1-13.
- Antazo, B. G. (2020). *Psychometric evaluation of the differentiation of self inventory-revised and mental health inventory-18 for filipinos. PsyArXiv*, 1-10.
- Ayuningtyas, D., Misnaminarti, & Rayhani, M. (2018). *Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di indonesia dan strategi penanggulangannya. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1-10.
- Baety, D. N., & Munandar, D. R. (2021). *Analisis efektifitas pembelajaran daring dalam menghadapi wabah pandemi covid-19. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 880-889.
- Bahasoan, A., Ayuandiani, W., Mukhram, M., & Rahmat, A. (2020). *Effectiveness of online learning in pandemic covid-19. International Journal Of Science, Technology & Management*, 100-107.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). *2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. The Lancet*, 37-38.
- Berardelli, I., Sarubbi, S., Rogante, E., Gifrodelli, M., Erbuto, D., Innamorati, M., . . . Pompili, M. (2021). *The impact of the COVID-19 pandemic on suicide ideation and suicide attempts in a sample of psychiatric inpatients. Psychiatry Research*, 1-5.
- Brewin, C. R. (2020). *Why we need to integrate mental health into pandemic planning. Perspectives in Public Health*, 309-310.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. The Lancet*, 912-920.

- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, M., Xu, X., . . . Zheng, J. (2020). *The psychological impact of the covid-19 epidemic on college students in china. Psychiatry Research* , 1-6.
- Cullen, W., Gulati, G., & Kelly, B. (2020). *Mental health in the COVID-19 pandemic. An International Journal of Medicine*, 311-312.
- Grubic, N., Badovinac, S., & Johri, A. M. (2020). *Student mental health in the midst of the covid-19 pandemic: A call for further research and immediate solutions. International Journal of Social Psychiatry*, 517-518.
- Kusuma, W. S., & Sutapa, P. (2021). *Dampak pembelajaran daring terhadap perilaku sosial emosional anak. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1635-1643.
- Li, L., & Wang, S. (2020). *Prevalence and predictors of general psychiatric disorders and loneliness during covid-19 in the united kingdom. Psychiatry Research*, 1-6.
- Liu, Q., & Wang, Z. (2021). *Perceived stress of the COVID-19 pandemic and adolescents' depression symptoms: The moderating role of character strengths. Personality and Individual Differences*, 1-6.
- Masyah, B. (2020). *Pandemi covid 19 terhadap kesehatan mental dan psikososial. Mahakam Nursing Jurnal*, 353-362.
- Megatsari, H., Laksono, A. D., Ibad, M., Herwanto, Y. T., Sarweni, K. P., Geno, R. A., & Nugraheni, E. (2020). *The community psychosocial burden during the covid-19 pandemic in indonesia. Heliyon*, 1-5.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Analisis data kualitatif: Buku sumber tentang metode-metode baru*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Nambiar, D. (2020). *The impact of online learning during covid-19: Students' and teachers' perspective. The International Journal of Indian Psychology*, 783-793.
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. (2020). *“Pandemic fear” and covid-19: Mental health burden and strategies. Brazilian Journal of Psychiatry*, 232-235.
- Rajkumar, R. P. (2020). *COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. Asian Journal of Psychiatry*, 1-5.
- Redinger, J. W., Cornia, P. B., & Albert, T. J. (2020). *Teaching during a pandemic. Journal of Graduate Medical Education*, 403-405.
- Rofingatul M, Putri I.Y.S, dan Tjandrarini. D.H, (2017). *Determinan gejala mental*

- emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia tahun 2015. Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 45, No. 2, Juni 2017: 103 – 112.
- Sancho, N. B., Mondragon, N. I., Santamaria, M. D., & Munitis, A. E. (2021). *The Well-being of children in lock-down: Physical, emotional, social and academic impact. Children and Youth Services Review*, 1-9.
- Santos, A. M., & Novo, R. F. (2019). *Mental health inventory: Sensitivity and spesificity of the portugese version of the mhi-38 and mhi-5. Psychological Reports*, 1-18.
- Scarpellini, F., Segre, G., Cartabia, M., Zanetti, M., Campi, R., Clavenna, A., & Bonati, M. (2021). *Distance learning in Italian primary and middle school children during the covid-19 pandemic: A national survey. BMC Public Health*, 1-13.
- Ursachi, G., Horodnic, I. A., & Zait, A. (2015). *How reliable are measurement scales? External factors with indirect influence on reliability estimators. 7th International Conference on Globalization and Higher Education in Economics and Business* (pp. 679-686). Romania: Elsevier.
- Veit, C.T. & Ware, J.E. (1983). *The structure of psychological distress and well-being in general populations. Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 51, No. 5: 730-742.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). *Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (covid-19) epidemic among the general population in china. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-25.
- WHO. (2020, March 27). *Coronavirus disease 2019 (covid-19). WHO Indonesia Situation Report - 1*, pp. 1-8.
- Wiguna T. (2009). *Masalah kesehatan mental remaja di era globalisasi. Dalam : The 2nd adolescent health national symposia: current challenges in management. Jakarta: Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM; 2009. h . 62-71.*
- Zhou, L., & Li, F. (2020). *A review of the largest online teaching in china for elementary and middle school students during the covid-19 pandemic. Institute of Psychological Education*, 549-567.