

## ***Psychological Well Being* Pada Ibu Pekerja Pabrik Rokok di Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang**

**Hesti Rahayuningtyas, Salma Aulia Sekar Langit, Alifia Zahra, Mutia Husna Avezahra\***

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: [mutia.husnaavezahra.fpsi@um.ac.id](mailto:mutia.husnaavezahra.fpsi@um.ac.id)

Paper received: 09-01-2025; revised: 25-01-2025; accepted: 29-01-2025

### **Abstract**

A working mother has greater responsibilities because of her role as a mother for her children as well as the role of the wife and the responsibility as a worker. Therefore, we wanted to examine the level of Psychological Well-Being in cigarette factory workers. The characteristics used in this study are working mothers who are at least 25 years old, have children at most 10 years old and also work in factories. This research was conducted in Pakisaji District, Malang Regency. This research method is a qualitative method with a case study approach and involves 3 participants who were selected using the purposive sampling method. The data collection techniques carried out are interviews and observations with data processing techniques, namely thematic analysis. The results of the study showed that factory workers' mothers were able to balance their roles as mothers and workers despite facing several challenges such as work pressure and household responsibilities.

**Keywords:** cigarette factory worker mother; psychological well being; role balance

### **Abstrak**

Seorang ibu yang bekerja memiliki tanggung jawab yang lebih besar karena perannya sebagai ibu untuk anak-anaknya serta peran istri dan juga tanggung jawab sebagai pekerja. Oleh karena itu, kami ingin meneliti tingkat *Psychological Well Being* pada ibu pekerja pabrik rokok. Karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu pekerja yang berusia minimal 25 tahun, memiliki anak maksimal berumur 10 tahun dan juga bekerja di pabrik. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang. Metode penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan melibatkan 3 partisipan yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah wawancara dan juga observasi dengan teknik pengolahan data yaitu analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu pekerja pabrik dapat menyeimbangkan peran mereka sebagai ibu dan pekerja meskipun menghadapi beberapa tantangan seperti tekanan kerja dan tanggung jawab rumah tangga. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwasannya *psychological well-being* pada ibu pekerja pabrik rokok sudah terpenuhi dengan beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman, kemampuan mengelola waktu dengan baik, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.

**Kata kunci:** ibu pekerja pabrik rokok; kesejahteraan psikologis; keseimbangan peran

## **1. Pendahuluan**

Fenomena pekerja pabrik wanita merupakan fenomena yang lazim di wilayah yang berlokasi di dekat pabrik. Pekerja pabrik wanita biasanya mengambil pekerjaan tersebut untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari keluarganya. Jenis pabriknya sendiri beragam mulai dari pabrik tekstil, makanan, hingga rokok. Para ibu memilih pekerjaan ini karena relatif mudah dengan gaji yang sesuai dan tidak memerlukan keterampilan yang sulit. Pada penelitian ini, pabrik yang diangkat menjadi topik ialah pabrik rokok. Sebagai salah satu industri padat karya, pabrik rokok di Indonesia menawarkan peluang kerja bagi perempuan di pedesaan. Industri rokok sendiri banyak melibatkan pekerja wanita dalam proses produksi, terutama dalam sektor linting rokok. Pekerjaan ini sering kali mengandalkan keterampilan manual dan kecepatan

kerja. Sistem kerja di pabrik rokok yang menggunakan pendekatan berbasis target, dimana produktivitas pekerja diukur dari jumlah rokok yang dapat diproduksi dalam periode waktu tertentu. Semakin banyak hasil kerja mereka, semakin tinggi pendapatan yang diterima. Ini bisa berbentuk sistem upah borongan, yaitu bayaran per jumlah unit rokok yang berhasil dibuat oleh para pekerja. Pekerja yang mampu bekerja cepat dan terampil dapat mendapatkan pendapatan yang lebih tinggi. Sistem ini bisa memberikan insentif kepada pekerja yang rajin dan memiliki keterampilan tinggi. Namun, sistem ini juga dapat menciptakan tekanan besar pada pekerja untuk terus meningkatkan produktivitas. Tekanan tersebut bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental pekerja. Selain itu, sebagai seorang ibu mereka juga menghadapi tuntutan domestik dan tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan mengasuh anak-anak, yang dapat meningkatkan beban psikologis yang mereka rasakan. Sistem kerja berbasis target di pabrik rokok memberikan dinamika tersendiri bagi pekerja wanita, di mana produktivitas menjadi penentu utama penghasilan mereka. Namun, hal ini juga menimbulkan berbagai tantangan yang perlu diperhatikan, terutama dalam hal kesejahteraan mental dan kondisi kerja mereka.

Berdasarkan data hasil survei yang dilansir oleh BPS (Badan Pusat Statistik), terdapat sekitar 68,77% pekerja perempuan di pedesaan Jawa Timur yang didominasi oleh pekerja keluarga/pekerja tak dibayar pada tahun 2022 (Jatim.bps.go.id, 2022). Data ini didukung oleh data lain dari BPS yang mencatat terdapat 62,9% pekerja non formal dengan persentase pekerja tak dibayar sebesar 15,07% di wilayah Kabupaten Malang pada tahun 2023. Data-data ini menunjukkan bahwa lahan pekerjaan wilayah pedesaan di Jawa Timur khususnya desa-desa di Kabupaten Malang masih didominasi oleh sektor nonformal dengan sistem gaji yang mengejar target penjualan. Gaji pekerja pabrik yang mengejar target biasanya dihitung kelipatan dari UMK atau Upah Minimum Kabupaten. Menurut data yang dilansir oleh BPS Kota Malang, UMK Kabupaten Malang di tahun 2024 adalah sebesar Rp 3.368.275,00. Pada tahun 2018 saja, rata-rata upah yang diterima oleh pekerja selama sebulan ialah Rp 2.095.671.

Berbicara mengenai kesejahteraan mental atau *psychological well-being*, Ryff dan Keyes dalam jurnalnya yakni "*The structure of psychological well-being*" mendefinisikan hal tersebut sebagai kondisi dimana individu mengalami kepuasan hidup yang tinggi dan merasa bahwa hidupnya memiliki makna. Mereka mengidentifikasi enam dimensi utama yang mendefinisikan *Psychological Well-Being* mencakup penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff & Keyes, 1995). Ryff dan Keyes menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis yang sehat melibatkan keseimbangan antara keenam dimensi ini. Seseorang dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang optimal jika mereka menunjukkan tingkat yang memadai dalam aspek-aspek tersebut. Selain Ryff dan Keyes, terdapat teori lain yang juga membahas mengenai kesejahteraan mental yakni *Subjective well-being* dari ED Diener. *Subjective well-being* sendiri merupakan konsep kompleks yang melibatkan kognitif, emosi, dan sosial. SWB mengacu pada kepuasan manusia mengenai hidupnya yang dinilai secara keseluruhan. Diener juga menyatakan bahwa SWB merupakan hasil dari interaksi antara faktor-faktor genetik, lingkungan, dan psikologis. Ia juga menekankan pentingnya faktor-faktor sosial, seperti hubungan interpersonal dan dukungan sosial, dalam mempengaruhi SWB. Berdasarkan hasil penelitiannya, Diener mengembangkan 2 skala yang digunakan dalam mengukur SWB yakni skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang berfokus pada kepuasan hidup seseorang dan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang digunakan untuk mengukur emosi.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui lebih dalam terkait *psychological well-being* dari seorang ibu pekerja baik pekerja formal maupun nonformal.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lim (2024) di Malaysia menyatakan bahwa partisipan mereka harus menghadapi tantangan karena mereka memiliki peran dan tanggung jawab ganda sebagai seorang karyawan dan juga seorang ibu. Pada penelitian yang dilakukan di Pekanbaru terhadap 5 orang ibu bekerja, menyatakan bahwa kondisi ketika ibu bekerja dan meninggalkan anaknya dapat memunculkan rasa bersalah karena mengingat tanggung jawab dan perannya sebagai ibu yang belum maksimal, dan inilah yang mempengaruhi keadaan *psychological well-being* pada seorang ibu yang bekerja (Hartati, 2024). Kemudian pada penelitian tentang Konflik Peran dan *Well-Being* Pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Usia Dini pada awal masa pandemi yang dilakukan di Surabaya oleh Elenora dkk, (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang ada pada penelitian tersebut, yang mana ini menandakan bahwa adanya masalah di rumah atau keluarga yang terbawa ke pekerjaan dapat mempengaruhi *psychological well-being* ibu yang bekerja. Penelitian lainnya juga menemukan bahwa dukungan sosial memberikan berpengaruh sebesar 18.74% terhadap *psychological well-being* (Rahama & Izzati, 2021). Sejalan dengan itu, hasil penelitian oleh Waskito dkk (2023) menemukan bahwa dukungan sosial berkaitan erat dengan adanya *psychological well-being* dan perempuan bekerja yang mendapatkan dukungan sosial dari orang sekitarnya cenderung memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Penelitian lain juga menyebutkan mayoritas partisipannya memiliki *psychological well-being* yang baik meskipun mereka memiliki peran ganda yang harus ditanggung di bahu mereka (Pramesti dkk, 2022).

Pada penelitian lain yang spesifik menasar kepada Ibu-ibu pelaku usaha batik di Kampong Batik Kauman memberikan hasil bahwa terdapat salah satu dimensi yang tidak terpenuhi pada 7 dari 8 partisipan dalam penelitian yakni *personal growth*. Partisipan-partisipan ini kesiapan untuk berubah, tidak memiliki gambaran terkait program-program pengembangan diri yang dapat diikuti, tidak terlalu memikirkan rencana spesifik di masa mendatang dan lebih banyak mengikuti pergerakan kelompok di sekelilingnya ketimbang menjadi penggerak untuk dirinya sendiri (Wibowo, 2022).

Penelitian terdahulu mengenai *psychological well-being* pada ibu yang bekerja yang bekerja sudah banyak dilakukan, akan tetapi masih terbatas penelitian terkait *psychological well-being* pada ibu yang bekerja di pabrik khususnya pabrik rokok. Penelitian ini berfokus pada analisis tingkat *psychological well-being* pada ibu pekerja pabrik rokok di Kecamatan Pakisaji, serta faktor-faktor yang mungkin mempengaruhinya. Melalui analisis dari berbagai dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, serta tujuan hidup, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai keadaan psikologis para ibu pekerja di sektor pabrik. Penelitian ini juga mengkaji apakah faktor-faktor seperti dukungan sosial, kondisi kerja, dan manajemen waktu berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis para ibu pekerja pabrik di Kecamatan Pakisaji.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti ingin mengetahui lebih dalam terkait “bagaimana *psychological well-being* pada ibu pekerja pabrik rokok di kecamatan pakisaji kabupaten malang?” Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang kesejahteraan psikologis ibu pekerja di pabrik rokok. Lebih jauh lagi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pemangku kebijakan dan industri rokok dalam merancang program-program yang mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi bagi pekerja, serta mengatasi tantangan kesejahteraan psikologis yang dihadapi oleh ibu-ibu pekerja.

## 2. Metode

Penelitian dalam artikel ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan

fenomenologi. Pendekatan fenomenologi merupakan pendekatan penelitian ilmiah yang mengkaji dan menyelidiki peristiwa yang dialami oleh seorang individu, sekelompok individu, atau sekelompok makhluk yang hidup (Nasir dkk, 2023). Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk memahami makna pengalaman manusia terkait tema, isu dan implikasi yang ada pada suatu fenomena.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, yang mana peneliti menentukan partisipan berdasarkan pertimbangan tertentu. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah ibu-ibu pekerja pabrik rokok di Kecamatan Pakisaji, berusia minimal diatas 25 tahun, dan memiliki anak berusia maksimal 10 tahun. Partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 3 orang. Lokasi partisipan berada di Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65167. Kesediaan partisipan didapatkan dengan meminta *consent* untuk wawancara langsung dan kelompok peneliti akan menghampiri narasumber dengan izin sesuai prosedur yang telah dibuat. Dalam penelitian ini kelompok peneliti berperan sebagai pewawancara, *observer* dan juga dokumentator yang mana terlibat aktif dalam proses penelitian khususnya pengumpulan data untuk memperoleh data yang lebih kaya dan autentik.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah dengan menggunakan metode observasi dan wawancara. Peneliti mendatangi langsung tempat observasi dan wawancara untuk mencari dan meminta kesediaan dari partisipan di lokasi penelitian. Untuk menjamin kerahasiaan dan anonimitas partisipan, peneliti hanya menggunakan inisial nama untuk informasi identitas. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan teori *psychological well-being* oleh Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). Wawancara dilakukan sebanyak satu kali kepada 3 orang narasumber sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Wawancara dilakukan di lokasi penelitian dan 1 narasumber akan diwawancarai oleh 1 peneliti. Ketika proses wawancara akan direkam melalui aplikasi *recorder* untuk kebutuhan verbatim dan juga mengambil foto untuk kebutuhan dokumentasi.

Hasil rekaman wawancara dari aplikasi *recorder* akan dibuat verbatim dengan mencantumkan kode sebagai berikut; inisial pewawancara, tahun wawancara, dan inisial narasumber misalnya seperti, S.24.J. Kemudian, data akan dianalisis menggunakan analisis tematik dimana hasil wawancara dengan narasumber akan dikategorisasi dan dicari pola kesamaan atas jawaban yang diberikan. Dari hasil analisis inilah peneliti mendapatkan jawaban dari pertanyaan penelitian.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi *psychological well-being* pada ibu pekerjaan rokok di Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang menggunakan wawancara mendalam. Terdapat tiga partisipan yang telah diwawancarai terkait keseharian dan pengalaman partisipan selama bekerja di pabrik. 2 dari 3 partisipan diketahui bekerja di pabrik berbentuk CV sedangkan 1 lainnya bekerja di pabrik berbentuk PT. Perbedaan dari kedua bentuk pabrik ini terletak pada jam masuk kerja di mana pabrik dengan bentuk CV memiliki jam masuk yang fleksibel sedangkan pabrik dengan bentuk PT memiliki jam masuk yang pasti yakni jam 6 pagi. Hal tersebut memengaruhi keseharian partisipan termasuk dalam hal pengasuhan anak dan urusan rumah tangga. Selain itu, hal tersebut juga dapat mempengaruhi hubungan partisipan dengan orang-orang di lingkungan kerja karena gaji yang ditentukan oleh hasil gilingan dapat menimbulkan rasa iri terhadap teman kerja seperti yang terjadi dengan Partisipan 1. Meskipun begitu, ketiga partisipan dapat dikatakan memiliki *psychological-well-being* yang baik karena ketiga partisipan dapat menyeimbangkan peran mereka sebagai ibu dan

sebagai pekerja pabrik. Wawancara yang dilakukan terhadap ketiga partisipan menghasilkan 3 tema utama yaitu identitas partisipan, latar belakang partisipan dan *psychological well-being* pada ibu pekerja pabrik di Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang. Kategorisasi yang muncul ini berasal dari dua tahap pertama yang dilakukan untuk menganalisis data, yaitu tahap pengkodean awal.

**Tabel 1. Tema dan Kategori**

<b>Tema 1:</b> Identitas Partisipan	<b>Tema 2:</b> Latar Belakang Partisipan	<b>Tema 3:</b> <i>Psychological Well-being</i> Pada Ibu Pekerja Pabrik di Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang
<p><b>Kategori 1:</b> Umur responden yang berbeda-beda <b>Sub Kategori:</b> Usia responden pertama 45 tahun, Usia responden kedua 46 tahun, Usia responden ketiga 27 tahun</p>	<p><b>Kategori 1:</b> Latar belakang pekerjaan suami yang berbeda-beda <b>Sub Kategori:</b> Pekerjaan suami responden pertama yaitu pekerja swasta, Pekerjaan suami responden kedua Kadang bekerja dan kadang tidak pergi bekerja / Suami bekerja serabutan, Pekerjaan suami responden ketiga yaitu jualan ayam geprek</p>	<p><b>Kategori 1:</b> Hal-hal yang menjadi pembandingan diri sendiri dengan orang lain berbeda <b>Sub Kategori:</b> Membandingkan hasil gilingan yang didapat dengan teman, Membandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain dan merasa hidup orang lain lebih mudah</p>
<p><b>Kategori 2:</b> Jumlah anak dan jenjang pendidikan yang berbeda <b>Sub Kategori:</b> Mempunyai anak 3 dengan pendidikan anak terakhir adalah SD, Mempunyai anak 5 dengan anak yang bersekolah yaitu anak ke 4 dan 5 dengan pendidikan SD dan TK, Mempunyai anak 1 dengan umur 3 tahun.</p>	<p><b>Kategori 2:</b> Jadwal masuk kerja yang berbeda <b>Sub Kategori:</b> Jam datang kerja di pabrik tempat responden bekerja bebas, Tidak ada jam kerja pasti dari pabrik tempat kerja, Kerja dari jam 6 pagi sampai jam setengah 6 malam</p>	<p><b>Kategori 2:</b> Perubahan yang terjadi dari diri sendiri <b>Sub Kategori:</b> Setelah bekerja tidak pernah meminta uang kepada orang tua, Dulu cuek sekarang lebih ramah</p>
<p><b>Kategori 3:</b> Alamat responden <b>Sub Kategori:</b> Alamat responden pertama Gelanggang Rt 11/4, Pakisaji, Kabupaten Malang, Alamat responden kedua Gelanggang Rt 24/06, Karangtengah, Alamat responden ketiga Sonotengah Rt 68/15, Pakisaji, Kabupaten Malang</p>	<p><b>Kategori 3:</b> Riwayat pekerjaan Responden sebelum bekerja di pabrik <b>Sub Kategori:</b> Sebelum kerja di pabrik memiliki usaha tempe, Setelah lulus SMA bekerja di Pabrik Gudang Garam</p>	<p><b>Kategori 3:</b> Aspek penerimaan diri Responden cukup baik <b>Sub Kategori:</b> Dapat menerima apa yang didapatkan dan mensyukuri, Menerima dirinya, tetapi tetap merasa sakit hati jika dihina.</p>
	<p><b>Kategori 4:</b> Lama waktu responden bekerja sebagai pekerja pabrik <b>Sub Kategori:</b> 3 tahun, 4 tahun, 7 bulan jalan 8 bulan</p>	<p><b>Kategori 4:</b> Perasaan terkait perubahan yang terjadi pada dirinya <b>Sub Kategori:</b> Merasa lebih baik dari sebelum bekerja di pabrik karena mendapatkan penghasilan sendiri, Kalau mencari uang sendiri lebih</p>

	bangga karena bisa membantu suami, Merasa bangga dengan diri sendiri, Merasa puas.
<p><b>Kategori 5:</b> Keadaan penghasilan dari suami dan istri</p> <p><b>Sub Kategori:</b> Merasa lebih baik dari sebelum bekerja di pabrik karena mendapatkan penghasilan sendiri, Penghasilan tidak pasti, Hasil dari bekerja mencukupi kebutuhan sehari-hari</p>	<p><b>Kategori 5:</b> Alasan bekerja di pabrik</p> <p><b>Sub Kategori:</b> Bekerja untuk membantu suami dan memenuhi kebutuhan, Sejak dulu responden ingin bekerja di pabrik rokok.</p>
<p><b>Kategori 6 :</b> Riwayat Pendidikan Responden</p> <p><b>Sub Kategori :</b> SMP, Tidak Sekolah, SMA</p>	<p><b>Kategori 6:</b> Terkait pengambilan keputusan terutama ketika izin bekerja</p> <p><b>Sub Kategori:</b> Responden sering izin dalam pekerjaan, Izin di pabrik tempat responden bekerja tidak sulit, Izin tidak bekerja hanya ketika sakit, Belum pernah izin bekerja karena jarang lembur.</p>
	<p><b>Kategori 7:</b> Hal baru yang dipelajari dan dikembangkan</p> <p><b>Sub Kategori:</b> Responden belum merasa ada perkembangan dalam dirinya, Tidak ada hal yang baru dipelajari, Belajar membuat menu baru</p>
	<p><b>Kategori 8:</b> Hubungan dengan tetangga sekitar dan cara tanggapannya</p> <p><b>Sub Kategori:</b> Tetangga responden tidak pernah mengkritik, Lingkungan sosial responden tidak mengalami hambatan, Narasumber merasa serba salah cuek saja yang penting rumah tangga aman, Merasa hubungan dengan tetangga baik, Tidak ada kritikan.</p>
	<p><b>Kategori 9:</b> Pekerjaan rumah dan pengurusan anak</p> <p><b>Sub Kategori:</b> Ketika responden bekerja, Anak-anak ditinggal di rumah bersama kakak-kakaknya karena ayah juga bekerja, Responden mengerjakan pekerjaan rumah terlebih dahulu sebelum bekerja, Urusan anak diserahkan pada nenek, Memasak untuk anak dan suami sebelum bekerja, Kalau hari libur ngurusin pekerjaan rumah dan kalau hari kerja pulang dari pabrik menyempatkan untuk bermain dengan anak.</p>
	<p><b>Kategori 10:</b> Pengasuhan anak ketika sedang bekerja</p> <p><b>Sub Kategori:</b> Ketika responden bekerja, Anak-anak ditinggal di rumah</p>

bersama kakak-kakaknya karena ayah juga bekerja, Anak dirawat oleh suami.

**Kategori 11:** Tujuan atau harapan yang ingin diraih

**Sub Kategori:** Responden ingin anaknya sukses, Ingin mewujudkan keinginan anak berharap anak bisa sekolah tinggi, Ingin punya rumah sendiri dan menyekolahkan anak.

**Kategori 12:** Cara mengatasi tantangan di lingkungan kerja

**Sub Kategori:** Tidak ada masalah ketika bekerja, Sering bertengkar dengan rekan kerja, Menegur rekan kerja apabila menyinggung dirinya secara keterlaluan, Pernah bertengkar dengan teman kerja, Biasa saja bila terjadi masalah.

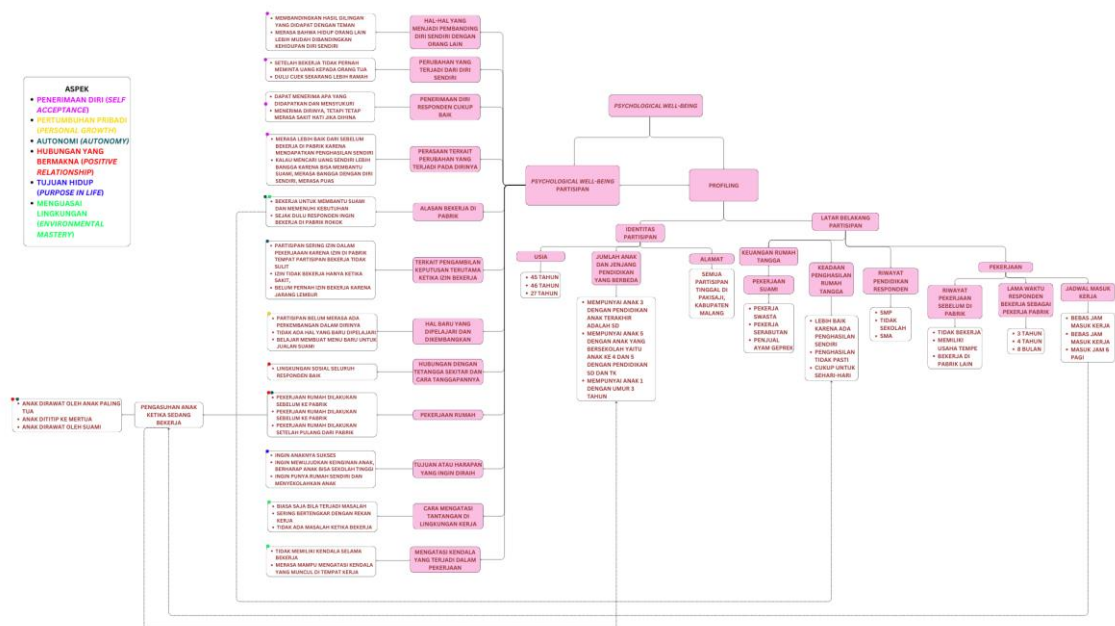
**Kategori 13:** Responden dapat mengatasi kendala yang terjadi dalam pekerjaan

**Sub Kategori:** Responden tidak memiliki kendala selama bekerja, Responden merasa mampu mengatasi kendala yang muncul di tempat kerja.

**Kategori 14:** Tidak ada masalah dalam pekerjaan

**Sub Kategori:** Tidak pernah ada masalah di tempat kerja dan merasa senang di tempat kerja

### 3.1. Peta Konsep



Gambar 1. Psychological Well-Being pada Ibu Pekerja Pabrik di Pakisaji

### 3.2. Psychological *Well-Being* Ibu Pekerja Pabrik

Kemudian peneliti mengidentifikasi pola dan dinamika psikologis yang dialami oleh ibu-ibu pekerja pabrik, berdasarkan hasil wawancara terdapat beberapa dinamika psikologis yang berhubungan dengan *psychological well-being* dalam kehidupan mereka. Berbagai tekanan dan peran ganda dalam keluarga memberikan gambaran kompleks terkait kesejahteraan psikologis partisipan. Berdasarkan hasil wawancara, dapat kita ketahui bahwa dinamika tersebut memiliki peran penting dalam pembentukan *psychological well-being* pada ibu-ibu pekerja pabrik rokok.

Dapat diketahui bahwasannya ibu pekerja pabrik juga membandingkan diri sendiri dengan orang lain dalam beberapa hal. Seperti dalam hal hasil pekerjaan dan juga perjuangan orang lain dalam menjalani hidup.

*“Ya, kadang masalah penghasilan giling gitu kan. Saya berangkatnya siang, Mbak. Ya, kadang saya punya bisa dapat sedikit gitu loh, banyakan temannya. Lebih banyak teman berarti ya agak, kadang ya agak kepingin kayak teman.” (W1.P1.110424.062)*

*“Ohh ya pernah kalo ini, kaya mikir kok hidup kayak harus berjuang terus gitu lo mbak, kalau mau apa harus berjuang dulu gitu lo mbak enggak langsung ada.” (W3.P3.141124.66)*

Ketiga partisipan kami dapat mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah mereka menjadi karyawan pabrik. Salah satu perubahan yang dirasakan partisipan kami dalam lingkup ekonomi, dimana setelah ia bekerja, dirinya tak lagi meminta uang kepada orang tua. Perubahan yang terjadi dan dirasakan oleh partisipan tidak terbatas pada lingkup ekonomi saja, tetapi juga dalam sikap sehari-hari. Sebelum bekerja, partisipan adalah pribadi yang cuek, setelah bekerja partisipan menjadi lebih ramah karena harus bersosialisasi dengan rekan kerja.

*“Iyaa itu, paling udah gak pernah repotin orang tua semenjak aku kerja udah gak pernah minta uang lagi kalau bisa aku yang kasih kalau habis kerja” (W3.P3.141124.56)*

*“Ya ada sih. kayak aku itu kan orangnya cuek, kalau di sini kan gak bisa. Kalau di pabrik itu gak bisa cuek gitu. Gak bisa sama, soalnya kan banyak temen-temen. Kalau kita kayak sombong, cuek gitu ya gak punya temen. Soalnya di sini kan harus banyak temen. Jadi bareng-bareng. Butuh orang, butuh temen.” (W3.P3.141124.78)*

Selain itu, partisipan juga dapat menerima perubahan yang terjadi pada dirinya, mereka dapat mensyukuri apa yang telah didapat dan mulai menerima keadaan. Akan tetapi ada partisipan yang tetap merasa sakit hati ketika dihina walaupun sudah bisa menerima perubahan dalam diri sendiri.

*“Ya ada sih, kayak jalan hidup. Maksudnya kaya kasihan gitu lo mbak, cuma ya aku syukuri aja sih. Seumur hidup ini ya Alhamdulillah sudah lumayan, bisa menerima. Kalau dulu kayak kok begini ya gitu lo, soalnya ibu juga udah meninggal waktu kecil...” (W3.P3.141124.70)*

*“Kalau saya ya menerima diri saya, tapi kalau dihina orang-orang gitu ya sakit hatiku...” (W2.P2.110424.078)*

Adanya perubahan dalam diri partisipan juga membuat mereka merasa lebih baik, puas dan bangga akan dirinya sendiri. Mereka merasa bangga dan puas karena dapat menghasilkan pendapat sendiri sehingga dapat membantu dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari.

*“Ya, agak.... enak. Punya penghasilan yang lebih enak gitu loh, bisa buat apa-apa gitu loh” (W1.P1.110424.050)*

*“Aku kerja di pabrik itu ya puas karena saya bisa mencari uang sendiri, saya ya bener suami ngasih uang mbak, kan kita mencari sendiri kan lebih bangga lagi. Menjadi seorang istri bisa dirumah bisa kerja membantu suami.” (W2.P2.110424.054)*

Berdasarkan hasil wawancara juga, dapat kami ketahui bahwa partisipan memiliki alasan berbeda yang mendasari mengapa mereka memilih bekerja, alasan utama yang dimiliki partisipan kami adalah untuk membantu suami dan menambah pemasukan untuk kehidupan partisipan sehari-hari. Selain alasan utama tersebut, partisipan juga mengemukakan beberapa alasan lainnya seperti keinginan pribadi, karena ada partisipan yang memang sejak dulu ingin bekerja di pabrik rokok.

*“Ya, bantu-bantu suami.....” (W1.P1.110424.034)*

*“ Ohh buat nambah pemasukan aja” (W3.P3.141124.42)*

Dalam halnya ketika bekerja pasti akan ada hari dimana kita harus melakukan izin untuk tidak masuk bekerja. Keadaan ini juga terjadi pada partisipan kami yang melakukan perizinan ketika bekerja untuk keadaan dan keperluan yang tidak memungkinkan untuk bekerja seperti ketika sakit.

*“Saya itu izin nggak bekerja itu pas sakit tok, kalo nggak sakit aku nggak ijin. kalo aku ngerasa aku masih kuat mengangkat kepalaku, mau meriang gimanapun aku tetep masuk kerja” (W2.P2.110424.103)*

Ketika terjadi perubahan dimana partisipan sebelum dan sesudah bekerja, harapannya akan ada hal-hal baru yang dipelajari oleh partisipan dari segi manapun. Namun, 1 dari 3 partisipan kami mengatakan bahwa hal baru yang dipelajari adalah untuk membantu pekerjaan suami sedangkan 2 partisipan lainnya mengatakan bahwa tidak ada hal baru yang dipelajari.

*“Di rumah itu belajar buat nambah-nambah menu. Kalau minggu juga buka menu yang gak biasa. Soalnya kan ada aku yang bisa bantuin....” (W3.P3.141124.74)*

Selanjutnya adalah hubungan responden dengan lingkungan sekitar seperti tetangga. Responden kami mengatakan bahwa lingkungan sekitar terutama tetangga bersikap baik. Salah satu responden mengatakan cara menyikapi sikap tetangga yang sering membicarakan orang lain adalah dengan bersikap cuek saja sehingga tidak menimbulkan masalah diantara mereka.

*“Tetangga ya nggak masalah, ya biasa, nggak ada masalah” (W1.P1.110424.054)*

Sebagai seorang pekerja pabrik rokok yang juga merupakan seorang ibu membuat partisipan memiliki tanggung jawab yang lebih besar antara tanggung jawab dalam pekerjaannya dan juga tanggung jawab dalam mengurus pekerjaan rumah serta mengurus anak. Untuk melaksanakan pekerjaan rumah 2 partisipan melakukannya ketika sebelum bekerja sedangkan 1 partisipan lainnya dilakukan setelah bekerja. Kemudian untuk tanggung jawab

dalam pengasuhan anak ada yang diasuh oleh anak tertua dari partisipan, mertua dan juga suami yang bekerja dari rumah.

*“Aku bekerja, kadang ya kasih anak-anak di rumah. Iya. Kalau di rumah sudah selesai, baru berangkat kerja” (W1.P1.110424.122)*

*“Cuma pulang cuci baju pulang kerja sore itu, yang ngasuh anak-anak ya uti, jadi saya nggak 100% ngurus anak” (W2.P2.110424.058)*

*“Ya tetap di rumah itu kalau bangun pagi jam setengah 4, masak terus kalau masak dah siap itu berangkat kerja. Ya pokok nyiapin makan buat sehari, buat anak apa buat suami juga. Kalau dah tenang ya terus ditinggal kerja. Pokok peran istri ya tetep dilakuin” (W3.P3.141124.46)*

*“Anak juga sama suami kalo di rumah” (W3.P3.141124.24)*

Dari wawancara yang kami lakukan dapat diketahui bahwasannya responden memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai seperti dapat menyekolahkan anak sampai jenjang yang tinggi dan juga ingin memiliki rumah sendiri.

*“Ya, ingin anaknya bisa seperti yang sukses gitu, Mbak” (W1.P1.110424.090)*

*“... pengen punya rumah bikin sendiri aku sama suami. Terus setelah itu ya, ini nyekolahkan anak biar gak kayak orang tuanya pokoknya” (W3.P3.141124.88)*

Pada setiap pekerjaan baik dalam sektor formal dan nonformal terdapat tantangan tersendiri dalam hal ini, diketahui bahwa 1 partisipan tidak atau belum menemukan tantangan di pekerjaannya sehingga belum mengetahui bagaimana cara untuk menangani hal tersebut sedangkan 2 partisipan lain mengalami tantangan berupa bertengkar dengan teman sefabrik. Perbedaan kedua partisipan ini terletak pada cara mengatasinya dimana salah satu partisipan akan menegur temannya sedangkan partisipan lain merasa biasa saja bila terjadi pertengkar.

*“Jarang, Mbak. Gak ada apa-apa. Masalah-masalah di pabrik tuh gak pernah.” (W1.P1.110424.140).*

*“...Kalo satu, dua tiga tak biarin tak cuekin tapi kalo keterlaluhan ya sudah saya tegur...” (W2.P2.110424.068)*

*“Kalau sama teman kerja ya pernah bertengkar gitu, ya orang di sini semuanya cewek ya jadi susah juga. Tapi kerja di pabrik tu kalau udah ya udah gitu biasa lagi...” (W3.P3.141124.102)*

Selain tantangan, terdapat kendala yang selalu ditemui dalam dunia pekerjaan. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui 3 partisipan tidak memiliki kendala selama bekerja namun, ketika ditelusuri lebih dalam, salah satu partisipan merasa bisa mengatasi apabila kendala dalam pekerjaan itu muncul.

*“Nggak ada.” (W1.P1.110424.132)*

*“Ya, bisa. Ya, mampu.” (W1.P1.110424.138)*

Berdasarkan hasil pada penelitian diketahui bahwa ibu pekerja pabrik khususnya di pabrik wilayah Pakisaji, Malang telah memiliki *psychological well-being* yang baik. *Psychological well-being* menurut Ryff dan Keyes memiliki 6 dimensi utama yakni penerimaan diri, hubungan

positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff & Keyes, 1995). Ryff dan Keyes sendiri tidak menyebutkan secara pasti berapa dimensi yang perlu dimiliki seseorang untuk dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik namun, pernyataan dari ketiga responden kurang lebih menunjukkan bahwa ketiga dimensi tersebut sudah dipenuhi. Terdapat salah satu aspek yang menarik perhatian peneliti yakni pada aspek penguasaan lingkungan di mana ketiga partisipan tidak merasakan adanya kendala dan tantangan dalam pekerjaan. Meskipun terjadi perselisihan dengan teman sefabrik, partisipan tidak menganggap hal tersebut sebagai sebuah kendala dalam bekerja. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa ketiga partisipan memiliki kemampuan adaptasi yang baik sehingga mereka dapat mengendalikan lingkungan agar tidak terlalu mengganggu kinerja mereka di pabrik.

Terdapat dua peran yang perlu dilakukan oleh partisipan yakni sebagai ibu dan sebagai pekerja. Penelitian menemukan bahwa semakin besar konflik keluarga yang dialami seorang individu dapat memperburuk *psychological well-being* mereka (Ignatia & Christiana, 2020). Hal tersebut berbanding terbalik dengan temuan penelitian kami di mana dua partisipan tidak merasa bahwa konflik dalam keluarga berpengaruh signifikan terhadap diri mereka sedangkan satu partisipan lain memiliki keluarga yang mendukung dirinya dalam setiap pekerjaan. Ini dapat terjadi dikarenakan partisipan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan sekitarnya dan juga cenderung percaya diri dalam menjalani keseharian baik sebagai pekerja pabrik ataupun seorang ibu. Hubungan interpersonal yang baik menunjukkan bahwa ibu pekerja memiliki jaringan sosial yang kuat sebagai sumber dukungan sosial dan emosional. Dukungan ini membantu ibu pekerja dalam menyeimbangkan peran mereka sebagai pekerja dan seorang ibu. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Banjarmasin, Indonesia pada tahun 2024 di mana semakin tinggi dukungan sosial yang ada maka akan semakin baik *psychological well-being* seorang ibu pekerja (Nur dkk., 2024).

Hal yang biasanya paling sulit dirasakan oleh ibu pekerja biasanya terdapat pada dimensi pertumbuhan diri (*personal growth*). Merujuk pada penelitian terdahulu, yakni oleh Wibowo (2022) diketahui hanya 1 dari 8 partisipan yang memenuhi aspek ini di mana partisipan tersebut menyadari terkait perkembangan dirinya setelah mengikuti kegiatan-kegiatan pengembangan diri. Secara angka, pertumbuhan diri yang sulit dirasakan diketahui melalui penelitian kuantitatif oleh Annisa dkk. (2024) dimana dimensi pertumbuhan diri memiliki skor paling rendah yakni sebesar 62% responden. Pada penelitian ini, peneliti justru menemukan bahwa ketiga partisipan memiliki pertumbuhan diri yang baik terlihat dari pernyataan 2 partisipan mengalami perubahan positif baik dalam berpikir maupun berperilaku setelah bekerja di pabrik rokok. Meskipun hanya dua partisipan yang merasakan adanya perubahan pada diri mereka, pertumbuhan diri tidak hanya dilihat melalui perubahan yang terjadi namun juga bagaimana individu mencari cara untuk terus berkembang dalam mencapai potensi dan tujuan hidup mereka dan ketiga partisipan telah memenuhi hal tersebut. Ketika peneliti bertanya terkait apakah terdapat usaha yang telah partisipan lakukan dalam mencapai tujuan hidup mereka, ketiganya didapati mengiyakan pertanyaan tersebut. Poin ini juga menunjukkan bahwa partisipan memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna karena dapat merumuskan tujuan hidup mereka dan usaha apa yang perlu mereka lakukan untuk mencapai hal tersebut.

Selain melalui 6 dimensi yang dikemukakan Ryff dan Keyes, peneliti juga mencari tahu terkait faktor lain seperti waktu dan kondisi kerja waktu yang mungkin mempengaruhi kondisi psikologis ibu pekerja khususnya di pabrik rokok wilayah Pakisaji, Malang. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, partisipan dapat menjabarkan terkait kesehariannya dan

pembagian tugas di rumahnya terutama terkait urusan rumah dan pengasuhan anak selama mereka bekerja. 2 dari 3 partisipan mengerjakan urusan rumah sebelum bekerja dan 1 lainnya setelah pulang bekerja. Hal tersebut menandakan bahwa partisipan memiliki manajemen waktu yang baik terutama salah satu partisipan yang bekerja di pabrik dengan bentuk CV yang memanfaatkan fleksibilitas jam masuk kerjanya dengan mengerjakan pekerjaan rumah sebelum bekerja. Meskipun partisipan juga berperan sebagai seorang ibu, hal tersebut tidak mengganggu jadwal keharinnya karena partisipan memanfaatkan hari liburanya untuk berkumpul bersama keluarganya. Selain itu, terkait kondisi kerja sebenarnya telah terjawab pada aspek penguasaan lingkungan di mana partisipan tidak mengambil pusing masalah yang ada di tempat kerjanya dan berfokus pada dirinya sendiri terutama salah satu partisipan yang tidak segan memutuskan hubungan pertemanan dengan orang yang bermasalah di tempat kerjanya. Meskipun begitu, kondisi kerja bukan hanya ditentukan oleh lingkup pertemanan atau hubungan sosial di pekerjaan namun juga atasan yang dalam hal ini adalah mandor (Noviyanti & Supriyadi, 2020). Pada partisipan yang bekerja di pabrik dengan bentuk CV, keduanya merasa biasa saja ketika ditegur oleh mandor bahkan salah satunya akan menegur balik apabila ia tidak merasa dirinya tidak salah. Kedua partisipan tidak merasakan tekanan atau stres karena perilaku mandor di pabriknya. Namun, pada partisipan yang bekerja di PT. diketahui bahwa di pabrik lama yang berbentuk PT. juga sempat mengalami konflik dengan mandor sampai akhirnya pindah ke pabrik tempatnya bekerja sekarang. Hal tersebut dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Ningrat & Mulyana (2022) di mana stres karena pekerjaan dapat meningkat seiring dengan tuntutan yang ada dalam pekerjaan. Pada penelitian lain disebutkan stres kerja yang terlalu tinggi dapat meningkatkan potensi karyawan untuk *resign* dari organisasi (Prananti dkk., 2024).

Berdasarkan pembahasan di atas, penelitian ini menunjukkan bahwa ibu pekerja di pabrik rokok wilayah Pakisaji, Malang memiliki *psychological well-being* yang baik. Hal tersebut dapat dilihat melalui terpenuhinya 6 dimensi yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes dan faktor lain, seperti manajemen waktu dan kondisi kerja, tidak terlalu mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Meskipun partisipan ketiga sempat *resign* dan pindah pabrik, hal tersebut terjadi dikarenakan faktor lain seperti stres kerja yang berasal dari tuntutan pekerjaan dan bukan dari lingkup pertemanan di pekerjaan.

#### 4. Simpulan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwasannya *psychological well-being* pada ibu pekerja pabrik rokok sudah terpenuhi. Mereka dapat menyeimbangkan perannya sebagai ibu dan juga sebagai pekerja pabrik. Dari penelitian yang telah dilakukan juga dapat diketahui beberapa faktor penting yang berkontribusi pada tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi ini, meliputi dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman, kemampuan mengelola waktu dengan baik, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Selain itu, partisipan juga menunjukkan kemampuan beradaptasi yang tinggi terhadap berbagai tantangan di tempat kerja. Hasil ini merupakan indikasi positif kemampuan seorang ibu pekerja untuk beradaptasi dan berkembang dalam lingkungan kerja yang dinamis. Sebagai kesimpulan, penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan lingkungan kerja yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan wanita. Keterbatasan dari penelitian ini adalah kurangnya informasi yang didapat pada beberapa partisipan karena keterbatasan pemahaman bahasa, jenis pabrik tempat bekerja partisipan yang berbeda antara 1 dengan lainnya juga mempengaruhi hasil penelitian dan juga jumlah responden yang terbatas. Untuk penelitian kedepannya bisa menyesuaikan bahasa dengan bahasa mudah dipahami responden dan juga bisa melakukan penelitian dengan jenis pabrik yang sama agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah

partisipan guna mendapat data yang lebih beragam, kemudian dapat juga menggabungkan antara kualitatif dan kuantitatif untuk memberikan hasil yang lebih komprehensif.

### Daftar Rujukan

- Annisa Maulidira Nur, Fitriah, A., & Marsha, G. C. (2024). Pengaruh Dukungan Tenaga Kesehatan Terhadap Psychological Well-Being Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayu Tangi. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 23. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2825>
- BPS Provinsi Jawa Timur (2022). Profil Angkatan Kerja Perempuan Provinsi Jawa Timur 2022. Diakses pada 5 Agustus 2024. <https://jatim.bps.go.id/id/publication/2023/12/14/cb523dba7453991429e9a269/profil-angkatan-kerja-perempuan-provinsi-jawa-timur-2022.html>
- Elenora Helen Agyo Panca Nona, Agnes Maria Sumargi, Josephine Maria Julianti Ratna (2022). *Psychopreneur Journal*, 6 (1), 26 -38.
- Ignatia Dimarda Pamintaningtyas, Christiana Hari Soetjiginingsih (2020). *Jurnal Psikologi Konseling*, 16 (1)
- Lim, L. C. (2024). An exploratory study on the challenges, coping strategies and psychological wellbeing among working mothers in Malaysia (Doctoral dissertation, UTAR).
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445-4451.
- Ningrat, Q. S., & Mulyana, O. P. (2022). Hubungan antara tuntutan pekerjaan dengan stres kerja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 99–109. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46393>
- Noviyanti, I., & Supriyadi, S. (2020). Hubungan Kondisi Kerja dengan Kelelahan Kronis pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Wonosari. *Jurnal Keperawatan Akper YKY Yogyakarta*, 12(2), 71-79.
- Nur, N. a. M., Fitriah, A., & Marsha, G. C. (2024). Pengaruh dukungan tenaga kesehatan terhadap Psychological Well-Being ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kayu Tangi. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 23. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2825>
- Pramesti, A. S., Klaudina, F., & Purnomosidi, F. (2022). Kesejahteraan Psikologis Perempuan Dengan Peran Ganda. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 15(2), 100-107.
- Prananti, D. A. F., Suroso, S., & Prasetyo, E. T. (2024). Pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap turnover intention karyawan pada pt sepulsa teknologi indonesia. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 2(2), 488-495.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106.
- Rini Hartati (2024). Psychological well-being Pada Ibu Bekerja. *INNOVATIVE : Journal of Social Science Research*, 4 (1), 1544-1555
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Waskito Rizky Ramadhani, Iga Noviekayati, Allifia Ananta (2023). Psychological well-being Para Perempuan Bekerja: Bagaimana Peran Dukungan Sosial?. *INNER : Journal of Psychological Research*, 4 (2), 558 - 566.
- Wibowo, M. E. S. (2022). Studi Fenomenologi terkait Psychological Well-Being pada Pelaku Usaha Batik di Kampoeng Batik Kauman Kota Pekalongan. *INOBI: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia*, 5(4), 489-504.