

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perasaan Bersalah

1. Pengertian Perasaan Bersalah

Rasa bersalah merupakan pelanggaran terhadap standar internal yang menghasilkan penurunan harga diri. Pada saat individu merasakan penurunan harga diri, hal ini dapat disebabkan karena individu tersebut memiliki suatu perasaan bersalah.

Sedangkan *Mental Illness of Victoria* dalam (Mubina et al., 2023), menjelaskan bahwa rasa bersalah adalah rasa tanggung jawab untuk keadaan negative yang telah terjadi pada diri sendiri atau orang lain, rasa bersalah juga diartikan sebagai perasaan menyesal atau kejahatan nyata atau bayangan diri, baik dulu maupun sekarang. Rasa bersalah adalah rasa penyesalan dalam pikiran, perasaan atas sikap yang negatif dan tidak terpuji, atau tidak dapat menerima mengenai diri sendiri atau orang lain. Rasa bersalah juga diartikan sebagai perasaan wajib untuk tidak menyenangkan, tidak membantu, atau tidak menenangkan orang lain. Rasa bersalah diartikan dapat menerima tanggung jawab atas kemalangan atau masalah orang lain, karena itu akan membuat diri sendiri menjadi tidak tega untuk melihat orang lain yang menderita.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa rasa bersalah adalah sebuah emosi yang universal, alamiah dan bernilai, yang berhubungan dengan penilaian atas kegagalan diri karena merasa menyakiti dan melanggar norma yang berlaku pada masyarakat dan nilai spiritual.

2. Aspek-Aspek Rasa Bersalah

Ada beberapa aspek-aspek perasaan bersalah menurut jurnal *Mental Illness of Victoria* dengan judul “Understanding Guild”(Dryden, 2021) , yaitu :

- a. Merasa bertanggung jawab terhadap keadaan negatif yang telah terjadi pada dirinya dan orang lain. Merasa kewajiban yang dijalani tidak memuaskan.

- b. Merasa menyesal yang sangat dalam dari pemikiran, perasaan atau sikap yang bersifat mencela dan tidak menerima tentang diri sendiri atau orang lain.
- c. Merasa berhutang karena tidak menyenangkan, tidak menolong atau tidak menentramkan seseorang.

Menurut Kugler & Jones (1992) penelitiannya mengenai rasa bersalah yang diukur dengan 3 aspek yaitu:

a. *State Guilt*

Yaitu keadaan efektif sementara yang muncul yang mencerminkan konsekuensi psikologis langsung ketika individu melakukan pelanggaran. Misalnya seperti : “Saat ini, saya tidak merasa sangat bersalah atas apa yang telah saya lakukan,” “Baru-baru ini saya, saya telah melakukan sesuatu yang sangat saya sesali,” dan “Akhir-akhir ini, saya merasa baik tentang diri saya dan apa yang telah saya lakukan”

b. *Trait Guilt*

Merasakan rasa bersalah secara terus-menerus melampaui keadaan yang berlangsung pada waktu itu, trait guilt lebih merujuk kepada bagaimana seseorang merasakan rasa bersalah sehari-hari atau biasanya. Trait guilt ini merujuk kepada referensi temporal seperti : “Rasa bersalah dan penyesalan telah menjadi bagian dari hidup saya selama saya dapat mengingat,” “Saya sering memiliki rasa penyesalan yang kuat,” dan “Sering saya hanya membenci diri sendiri karena sesuatu yang telah saya lakukan”

c. *Standar Moral*

Yaitu kesiapan untuk mengalami rasa bersalah atas dasar kekuatan nilai-nilai moral seseorang, atau prinsip moral tanpa mengacu pada tingkah laku atau kepercayaan yang spesifik yang mendorong dirinya dalam bertingkah laku. Misalnya seperti : “Jika saya melakukan sesuatu yang saya percaya salah, saya akan merasa tidak enak apakah ada yang tahu atau tidak,” dan “Saya percaya ada situasi dimana akhirnya membenarkan cara.”

Berdasarkan pernyataan dari kedua aspek diatas, maka peneliti akan menggunakan aspek perasaan bersalah dari *Mental Illness Of Victoria* (Dryden, 2021) yaitu tanggung jawab,

penyesalan, dan perasaan berhutang. Peneliti memilih aspek aspek perasaan bersalah tersebut karena menjelaskan aspek-aspek perasaan bersalah secara lengkap jelas dan aspek tersebut sesuai dengan subjek pada penelitian ini yaitu ibu single parent.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rasa Bersalah

Menurut Cohen dan George dalam (Syahputra, 2018) rasa bersalah berhubungan secara positif dan signifikan dengan religiusitas dan moral. Moral mencakup perasaan bersalah dan perasaan menyesal yang digambarkan sebagai ketidaknyamanan setelah melakukan pelanggaran.

faktor-faktor yang memengaruhi munculnya rasa bersalah ini dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan persepsi, emosi, dan nilai pribadi ibu, sedangkan faktor eksternal mencakup tuntutan lingkungan, pekerjaan, dan interaksi sosial yang membatasi kemampuan ibu dalam memenuhi peran parental. Masing-masing faktor adalah sebagai berikut :

1. Faktor internal

Faktor internal berasal dari diri individu sendiri, berkaitan dengan persepsi, emosi, dan nilai pribadi. Faktor internal yang memengaruhi perasaan bersalah ibu single parent yang bekerja meliputi:

- 1) Persepsi diri sebagai ibu, ibu menilai diri tidak mampu menjalankan peran ideal, merasa gagal memenuhi kebutuhan anak.
- 2) Perasaan tidak mampu, timbul rasa kurang mampu dalam membagi waktu antara pekerjaan dan anak. (Hoffman, 2000)
- 3) Emosi dan sensitivitas, individu yang lebih sensitive cenderung lebih mudah merasa bersalah.(Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, 1994)

2. Faktor eksternal

Faktor yang berasal dari lingkungan, interaksi social, dan tuntutan kehidupan sehari-hari. Faktor eksternal yang mempengaruhi perasaan bersalah ibu single parent yang bekerja yaitu :

- 1) Tuntutan pekerjaan, tekanan deadline, jam kerja panjang, dan tanggung jawab professional membatasi waktu anak. (Goode, 1960)
- 2) Harapan social/ lingkungan, tekanan dari keluarga, teman, atau Masyarakat mengenai peran ibu yang “sempurna” (Agneta H. Fischer, 2000)
- 3) Keterbatasan waktu, tidak selalu bisa hadir pada momen penting anak (misal, sekolah, dan momen atau kegiatan-kegiatan anak yang lain) (Greenhaus & Beutell, 1985)
- 4) Kondisi ekonomi, harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan anak sehingga merasa “terpaksa meninggalkan anak”.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa rasa bersalah memiliki faktor-faktor yang saling erat dan tidak dapat dipisahkan dari norma-norma yang berlaku dilingkungan sekitar dan menjadi sebab-akibat dari rasa bersalah, dimana rasa bersalah memiliki keterkaitan dengan moralitas dan religiusitas.

4. Karakteristik Rasa Bersalah

Karakteristik rasa bersalah menurut (Hoffman, 2000) dalam bukunya *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*, Hoffman menjelaskan bahwa rasa bersalah memiliki karakteristik utama yaitu :

- a. Berbasis empati : rasa bersalah muncul karena kesadaran akan penderitaan atau kebutuhan orang lain akibat Tindakan atau kelalaian kita.
- b. Memotivasi perbaikan : rasa bersalah mendorong individu untuk memperbaiki kesalahan, menebus kerugian, atau lebih memperhatikan kebutuhan orang lain.
- c. Berkaitan dengan internalisasi moral : rasa bersalah merupakan tanda bahwa nilai moral telah tertanam dalam diri individu, sehingga dorongan untuk berbuat baik datang dari dalam, bukan dari tekanan luar.
- d. Bersifat relasional : rasa bersalah sangat erat dengan hubungan interpersonal, karena biasanya timbul dalam interaksi dengan orang-orang yang dianggap penting, seperti keluarga atau anak.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa menurut Hoffman, rasa bersalah adalah emosi moral yang sehat, berfungsi sebagai pengendali perilaku, menjaga keharmonisan hubungan social, dan menjadi motivator bagi individu untuk berperilaku prososial.

B. Ibu *Single Parent* yang Bekerja

1. Pengertian Single Parent

Ibu *single parent* adalah ibu sebagai orang tua tunggal harus menggantikan peran ayah sebagai kepala keluarga, pengambil keputusan, pencari nafkah disamping perannya mengurus rumah tangga, membesarakan, membimbing dan memenuhi kebutuhan psikis anak. Sedangkan (Sholicha, 2023) mengatakan ibu *single parent* adalah keadaan seorang ibu yang akan menduduki dua jabatan sekaligus, sebagai ibu yang merupakan jabatan alamiah dan sebagai ayah yang menafkahi keluarganya.

Ada dua macam *single parent*, menurut (Ahsyari, 2014) yaitu :

- a. *Single parent father* ialah ayah sebagai orang tua tunggal harus menggantikan peran ibu sebagai ibu rumah tangga yang mengerjakan pekerjaan rumah tangga seperti memasak, membersihkan rumah dan mengatur keuangan pemasukan dan pengeluaran rumah tangga, selain itu juga harus memperhatikan dan memenuhi kebutuhan fisik dan psikis pada anak-anaknya. Selain kewajiban sebagai kepala rumah tangga yang harus mencari nafkah untuk keluarganya.
- b. *Single parent mother* ialah ibu sebagai orang tua tunggal harus menggantikan peran ayah sebagai kepala keluarga, mencari nafkah disamping perannya mengurus rumah tangga, pengambil keputusan, membesarakan, mendidik, serta membimbing dan memenuhi kebutuhan psikis anak.

Dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan *single parent mother* sebagai subjek penelitian. Sedangkan menurut Goode dalam (SetyoRiestyantomo & Pratiwi, 2020) ada beberapa faktor yang menjadikan seseorang menyandang status *single parent* diantaranya adalah :

a. Perceraian

Perceraian pada saat ini dapat dikatakan tidak dipandang sebagai hal yang tabu, itu berarti bahwa perceraian bukan sesuatu yang memalukan dan harus dihindari, Goode berpendapat bahwa penilaian atau pandangan yang menganggap perceraian sebagai suatu pernyataan kegagalan adalah biasa.

b. Kematian

Menurut Goode kematian adalah perpisahan yang terhormat. Pada umumnya hubungan antara *single parent* yang ditinggal mati pasangan dengan keluarga pasangannya tidak akan mengalami gangguan, dan disinilah peran keluarga untuk menghibur dan memberikan dukungan moril pada pasangan yang ditinggalkan, dukungan diberikan dalam situasi sosial yang terkendali.

c. Ketidak Sahan

Dimana penyebab wanita menjadi *single parent* adalah wanita tersebut melahirkan anak tanpa ikatan perkawinan yang sah.

2. Ibu Bekerja

a. Pengertian Ibu Bekerja

Ibu bekerja adalah ibu yang melakukan suatu kegiatan di luar rumah dengan tujuan untuk mencari nafkah untuk keluarga. Selain itu salah satu tujuan ibu bekerja adalah suatu bentuk aktualisasi diri guna menerapkan ilmu yang telah dimiliki ibu dan menjalin hubungan ilmu yang telah dimiliki ibu dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain dalam bidang pekerjaan yang dipilihnya (Nawafilaty, 2020).

Anoraga dalam (Cahyati et al., 2024) juga menuturkan ibu bekerja adalah wanita yang memperoleh/mengalami perkembangan dan kemajuan dalam bidang pekerjaan. Menurut beliau juga menegaskan bahwa yang dimaksud dengan bekerja adalah bekerja apapun yang penting mendatangkan suatu kemajuan dalam kehidupannya.

Pandia dalam (Rizky & Santoso, 2018) menyatakan bahwa wanita bekerja (*employed women*) adalah wanita yang bekerja di luar rumah dan menerima uang atau memperoleh

penghasilan dari hasil pekerjaannya. Kebutuhan yang timbul pada wanita untuk bekerja adalah sama seperti pria, yaitu kebutuhan psikologis, rasa aman, sosial, ego, dan aktualisasi diri. Bagi diri wanita itu sendiri sebenarnya dengan bekerja diluar rumah, ia akan mencapai suatu pemuasan kebutuhan.

Menurut Vureen dalam (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014), ibu yang bekerja adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik dikantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 jam sampai 8 jam sehari. Sementara ibu yang tidak bekerja adalah ibu yang tinggal di rumah dengan melakukan tugas-tugas rumah tangga sehari-hari, sehingga waktunya banyak digunakan untuk keluarga.

Menurut beberapa peryataan di atas, pengertian ibu bekerja adalah ibu rumah tangga yang selain menjalankan tugas rumah tangganya juga memiliki tanggung jawab dalam menjalankan peran sebagai pekerja diluar rumah dengan jumlah waktu yang digunakan oleh ibu bekerja ialah 40 jam dalam seminggu.

b. Faktor-faktor yang Menjadi alasan Ibu Bekerja

Williams dalam Lemme dalam (Thohiroh, 2020), perempuan termotivasi untuk bekerja karena tiga alasan :

- 1.) Kebutuhan ekonomi dimana kebutuhan rumah tangga yang begitu besar dan mendesak membuat para ibu harus bekerja untuk bisa mencukupi kebutuhan sehari-hari.
- 2.) Adanya aspek-aspek tertentu dari peran dalam keluarga yang memotivasi mereka untuk mencari alternatif kegiatan selain berada dirumah seperti kebosanan.
- 3.) Memenuhi kebutuhan psikologis seperti kontak sosial, merealisasikan potensi dan keinginan untuk bermanfaat bagi lingkungan.

Dubeck & Borman dalam (Garcia et al., 1996) menambahkan lagi yang memotivasi ibu untuk bekerja adalah. Pertama, yaitu pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, kecenderungan mereka untuk bekerja juga semakin tinggi. Wanita yang memiliki tingkat pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi akan lebih cenderung untuk bekerja daripada

wanita yang tidak memiliki tingkat pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi. Kedua, yaitu meningkatnya permintaan tenaga kerja wanita pada lapangan pekerjaan yang didominasi oleh wanita. Hal ini kemudian mengakibatkan peningkatan partisipasi pada ibu dalam dunia kerja. Ketiga, yaitu wanita sebagai ibu termotivasi untuk bekerja karena alasan kebutuhan ekonomi yang disebabkan karena kebutuhan rumah tangga yang besar dan mendesak sehingga membuat para ibu harus bekerja untuk dapat mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari.

Munandar dalam (Rizky & Santoso, 2018), menyatakan bahwa ada beberapa alasan yang membuat seorang ibu bekerja antara lain yaitu untuk menambah penghasilan dan pendapatan, upaya untuk menghindari rasa bosan atau jemu dalam mengisi waktu kosong atau luang, menyalurkan minat atau keahlian tertentu, mencapai status tertentu, dan untuk sebagai upaya pengembangan diri.

Penelitian Hernamawarni (2009), mengatakan ada beberapa faktor yang menyebabkan wanita masuk ke dalam dunia kerja. Faktor-faktor yang dimaksud antara lain untuk meningkatkan kualitas hidup, membayar hutang, mengurangi ketergantungan terhadap suami dan meningkatkan status sosial. Faktor lain sehingga ibu memutuskan untuk bekerja adalah pandangan terhadap peran tradisional dan sense kompetensi juga aspirasi terhadap status yang lebih tinggi, kesadaran akan potensi individu keinginan untuk menggunakan keahlian/kemampuannya untuk disumbangkan terhadap masyarakat, adanya energi yang tinggi, orientasi untuk hidup secara aktif, keinginan untuk melakukan kontak sosial, dan lain-lain.

Menurut (Wiladatika, 2021) beberapa pernyataan diatas, faktor-faktor yang membuat ibu bekerja adalah kebutuhan ekonomi yaitu kebutuhan rumah tangga yang begitu besar sehingga membuat ibu harus bekerja untuk dapat mencukupi kehidupan hidup sehari-hari, tingkat pendidikan ibu semakin tinggi tingkat pendidikan ibu kecenderungan mereka untuk bekerja juga semakin tinggi dan juga keinginan untuk menggunakan keahlian atau

kemampuannya untuk disalurkan sebagai upaya pengembangan diri.

3. Ibu *Single Parent* yang Bekerja

Ibu *Single parent* merupakan orang tua tunggal yang dimana mereka secara sendirian merangkap menjadi ayah sekaligus ibu dalam membesarkan, mengurus, dan mendidik anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan, tanggung jawab pasangannya dan hidup bersama dengan anak-anaknya dengan satu rumah dikarenakan faktor-faktor dari luar. Seperti perceraian, kematian dan ketidak sahan atau tanpa ikatan perkawinan yang sah.

Orang tua tunggal, ibu *single parent* juga berperan sebagai pencari nafkah disamping perannya mengurus rumah tangga, membesarkan, mendidik, serta membimbing anak. Selain tujuan untuk mencari nafkah, ibu memilih untuk bekerja sebagai bentuk aktualisasi diri guna menerapkan ilmu yang telah dimiliki dan dapat menjalin hubungan sosial dengan orang lain dalam bidang pekerjaan yang dipilihnya. Adapun faktor yang membuat ibu harus bekerja yaitu kebutuhan ekonomi yaitu kebutuhan rumah tangga yang begitu besar sehingga membuat ibu harus bekerja untuk dapat mencukupi kehidupan hidup sehari-hari, pendidikan yang tinggi sehingga motivasi agar ibu mencari kegiatan atau bekerja diluar rumah, dan kebutuhan psikologis seperti kontak sosial.

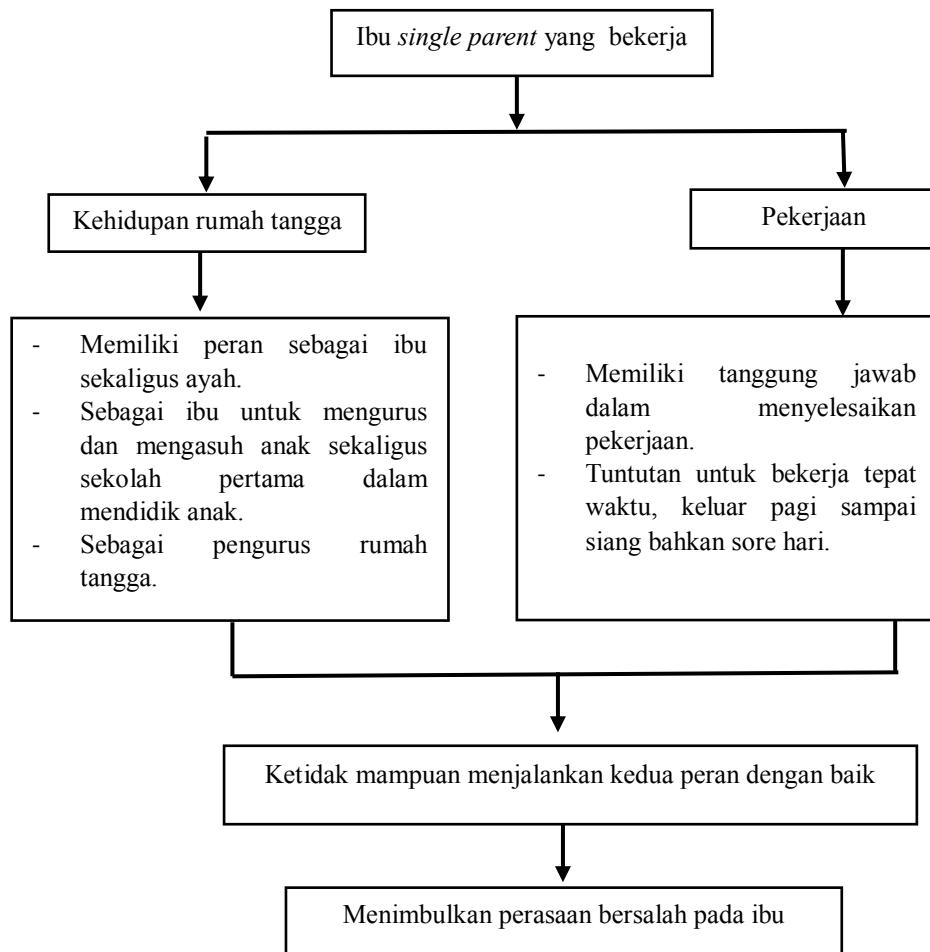
C. Perasaan Bersalah pada Ibu *Single Parent* yang Bekerja

Fischer & Tangney (Fitri, 2015), Memiliki rasa bersalah merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan dampak psikologis maupun fisik. Ketika seseorang merasa bersalah, individu akan merenungkan apa yang telah dilakukannya, mengkritik dirinya sendiri, dan merasa menyesal. Perasaan bersalah yang muncul akan mengakibatkan bergejolaknya perasaan khawatir, cemas, gelisah, dan tegang. Rasa bersalah juga dapat mempengaruhi para orang tua yang bekerja sehari-hari dan jauh dari rumah, sehingga mereka melakukan pembelian ekstra dan spesial untuk anak-anak mereka sebagai pengganti atau penebus waktu ketika bekerja diluar rumah.

Seorang ibu yang bekerja memiliki tugas dan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan ibu rumah tangga. Dikarenakan ibu yang bekerja dituntut agar dapat mengatur waktunya antara pekerjaan dengan keluarga. Faktor yang mendasari peningkatan jumlah partisipasi ibu yang bekerja menurut Almquist, Nieva dan Gutek dalam (Anugrahany, 2020), bahwa perempuan yang memiliki jenjang pendidikan hingga perguruan tinggi akan cenderung bekerja daripada yang tidak memiliki pendidikan hingga perguruan tinggi. Selain itu faktor lain yaitu faktor ekonomi yaitu menambah penghasilan keluarga, tidak tergantung pada suami secara ekonomi, memiliki keahlian tertentu yang bisa dimanfaatkan, ketidakpuasan dalam pernikahan, ingin mengembangkan diri dan aktualisasi diri.

Ibu yang bekerja seringkali merasa kelelahan dan menunjukkan rasa bersalah karena adanya konflik didalam dirinya maupun dengan lingkungan sekitarnya, yang disebut konflik energi. Adanya konflik dari dalam diri maupun dengan lingkungan sekitar berpotensi mempengaruhi kesejahteraan ibu bekerja, yang membuat ibu rentan mengalami stres dan depresi. Selain itu peran yang dijalani oleh ibu bekerja dapat menimbulkan stres akibat adanya tuntutan untuk waktu dan tenaga tambahan, pembagian waktu terhadap pekerjaan dan keluarga, konflik antara peran pekerjaan dan keluarga, persaingan kompetitif antara suami dan istri, serta yang menjadi permasalahan adalah apakah perhatian terhadap kebutuhan anak sudah tercapai atau terpenuhi dengan baik atau belum. Yang seharusnya dengan bekerja ibu dapat menjadi mandiri secara ekonomi sekaligus dapat mengembangkan potensinya, namun adanya konflik peran justru dapat menimbulkan emosi-emosi negatif yang mengurangi kebahagiaan dan kepuasaan hidupnya (Nona & Sumargi, 2022).

D. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1. Kerangka Pikir Penelitian

E. Pertanyaan Penelitian

Kerangka berpikir diatas menimbulkan pertanyaan, yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu: Bagaimana gambaran perasaan bersalah yang dirasakan oleh ibu *single parent* yang bekerja dan bagaimana cara ibu untuk menghilangkan atau mengatasi resa bersalah tersebut?