

Psychological Well-Being Perempuan Buruh Bangunan

Rezki Suci Qamaria, Asniar Khumas & Muhammad Nur Hidayat Nurdin

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Email: Rezkisuciqamaria@gmail.com

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana kesejahteraan psikologis (psychological well-being) perempuan yang menggeluti pekerjaan sebagai buruh bangunan. Psychological well-being perempuan buruh bangunan ditinjau dari aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini melibatkan tiga responden. Dalam penelitian ini responden adalah individu yang menggeluti pekerjaan sebagai buruh bangunan sekaligus berperan sebagai seorang istri dan ibu untuk anak-anaknya. Teknik pengambilan responden dilakukan dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data berupa wawancara informal dengan data diperoleh dari interaksi spontan dalam interaksi alamiah, observasi partisipan, audio-visual, dan triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan ketiga responden mampu menerima kondisi sebagai seorang ibu dan istri sekaligus bekerja sebagai buruh bangunan. Hubungan ketiga responden dengan lingkungan sosial tetap terjalin dengan baik dan hangat. Responden mampu mengontrol dan menciptakan lingkungannya sesuai dengan kebutuhan dirinya. Responden mampu menentukan nasibnya sendiri, memiliki tujuan hidup yang jelas dan mampu mengembangkan dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Kata Kunci: psychological well-being, perempuan buruh bangunan

Latar Belakang

Pekerjaan perempuan sebagai buruh bangunan bukan lagi merupakan hal yang tabu. Baron dan Norris (dalam Abidin, 2011) menyatakan bahwa ada segregasi kerja atas dasar jenis kelamin yang cukup ketat. Laki-laki umumnya menempati pekerjaan yang lebih stabil, upah lebih tinggi, dan dikategorikan sebagai pekerja terampil, misalnya memasang genteng, memasang tegel, dan memasang batu bata. Sebaliknya perempuan umumnya menempati pekerjaan yang tidak stabil, upah lebih rendah, dan dikategorikan sebagai pekerja tidak terampil, misalnya mengangkat pasir, mengangkat batu, dan menggali.

Kondisi tersebut membuat sosok perempuan mengalami diskriminasi. Diskriminasi tersebut dipicu oleh perbedaan jenis kelamin antara perempuan dan laki-laki. Diskriminasi terhadap perempuan baik dalam menduduki suatu pekerjaan maupun dalam memperoleh penghasilan yang sama untuk pekerjaan yang sama (Abidin, 2011). Pada setiap usaha perempuan memenuhi kebutuhan hidupnya, perempuan mendapatkan pengalaman. Pengalaman tersebut dapat berupa pengalaman yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan yang selanjutnya akan mengakibatkan kebahagiaan atau ketidakbahagiaan pada individu. Kebahagiaan dan tidak kebahagiaan itu sering disebut dengan psychological well being atau kesejahteraan psikologis (Halim & Atmoko, 2005).

Berdasarkan fakta-fakta yang dipaparkan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa pekerjaan sebagai buruh bangunan bagi perempuan di Kota Makassar merupakan fenomena yang perlu mendapatkan perhatian. Mengingat bahwa perempuan-perempuan yang menjadi buruh bangunan tersebut adalah perempuan yang menyanggah peran sebagai seorang ibu, istri, dan bagian dari keluarga. Perempuan tersebut juga harus bersosialisasi dengan lingkungan sosial. Elok (2009) menjelaskan dalam hasil temuannya bahwa setiap dimensi psychological well-being pada laki-laki yang bekerja sebagai buruh bangunan skornya tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa mereka memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan merasa bahagia serta nyaman akan dirinya sendiri walaupun mempunyai pekerjaan yang beresiko tinggi. Pertanyaan yang timbul adalah bagaimana kondisi psychological well-being para perempuan jika ditinjau dari pekerjaannya sebagai buruh bangunan dalam menghadapi kondisi-kondisi tersebut.

Psychological well-being adalah variabel yang berfungsi untuk mengukur kesejahteraan psikologis (well-being) individu dalam hidupnya yang didasarkan enam dimensi, yaitu keadaan individu yang mampu menerima dirinya sendiri (self-acceptance), individu mampu untuk menguasai lingkungannya, individu mampu untuk bersifat otonomi, kemampuan individu menciptakan hubungan positif dengan individu lain,

pertumbuhan pribadi yang dimiliki individu, dan individu memiliki tujuan dalam hidupnya (Ryff, 1989). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melihat bagaimana gambaran Psychological well-being perempuan buruh bangunan.

Tinjauan Pustaka

Psychological Well-Being

Kedua pandangan atau perspektif besar tersebut di atas merupakan dasar dari pembagian pandangan dari well-being individu. Perspektif hedonic mendasari pemikiran dan konsep dari subjective well-being, sedangkan perspektif eudaimonic mendasari pemikiran dan konsep dari psychological well-being. Adapun konsep well-being yang digunakan dalam penelitian ini didasari oleh pandangan eudaimonic, yaitu psychological well-being yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes.

Katarina (Utami, 2011) menjelaskan bahwa psychological well being adalah reaksi evaluasi individu mengenai kenyamanan dalam hidupnya. Voyer dan Boyer (Utami, 2011) mengemukakan bahwa indikasi dari kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dalam berbagai konteks kehidupan, seperti menyesuaikan diri terhadap masa remaja, dewasa, usia lanjut, dan pekerjaan disebut psychological well being. Perasaan terhadap well being merupakan evaluasi individu atas hidupnya (Papalia, Olds, & Feldman, 2004).

Psychological well-being adalah variabel yang berfungsi untuk mengukur kesejahteraan psikologis (well-being) individu dalam hidupnya (Ryff, 1989). Brim (Hamburger, 2009) menjelaskan bahwa psychological well-being merupakan konsep teoritis yang mengacu kepada keadaan psikologis yang seimbang pada individu, juga dikenal sebagai kesehatan mental, kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan. Konsep moderen psychological well-being menekankan pada karakteristik positif dari pertumbuhan dan perkembangan individu (Hamburger, 2009).

Ryff dan Keyes (1995) memaparkan bahwa psychological well-being dipandang berdasarkan sejauh mana individu tersebut memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah individu menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas hubungannya dengan individu lain, dan sejauh mana individu bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Berdasarkan beberapa definisi psychological well-being yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa psychological well-being adalah variabel atau konsep psikologis yang mengacu pada keadaan psikologis yang seimbang dan positif dalam diri individu karena kemampuan individu melakukan evaluasi terhadap hidupnya. Ryff dan Keyes (1995) memaparkan enam dimensi dari psychological well-being yang merupakan intisari dari teori positive functioning psychology, yaitu dimensi penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Psychological well being dalam diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: faktor demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi), faktor dukungan sosial, faktor religiusitas, kemampuan pribadi (skill), budaya, serta faktor kepribadian

Perempuan Buruh Bangunan

Perempuan buruh bangunan adalah orang yang berjenis kelamin perempuan dengan ciri-ciri yang telah disebutkan sebelumnya, yang bekerja dalam bidang pembangunan fisik (konstruksi) yang membutuhkan tenaga fisik, dan menerima upah atau imbalan atas apa yang telah dikerjakannya. Melati, Zaika dan Budio (2011) memaparkan faktor-faktor yang mendorong perempuan bekerja sebagai buruh bangunan, yaitu faktor kemiskinan dan faktor kemandirian. Adapun faktor-faktor berbeda mendorong perempuan bekerja sebagai buruh bangunan yang dikemukakan oleh Abidin (2011), yaitu faktor ekonomi, pendidikan yang rendah, dan ditemukannya teknologi baru untuk mengolah sawah. Melati, Zaika dan Budio (2011) memaparkan beberapa kondisi psikologis yang dialami perempuan buruh bangunan, yaitu pertama buruh bangunan dengan status sudah menikah dan memiliki anak mengakui mempunyai beban tanggungan cukup berat. Kedua, peran ganda dikalangan perempuan buruh bangunan dirasa bagi buruh cukup berat dan ketiga, perempuan yang menjadi buruh bangunan didukung oleh keluarga. Hal tersebut dikarenakan perempuan tersebut yang menjadi tulang punggung untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Perempuan memiliki tanggung jawab untuk menghidupi keluarganya.

Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian mengenai pemaknaan psychological well being perempuan yang menggeluti pekerjaan sebagai buruh bangunan ditinjau dari beberapa dimensi, yaitu:

1. Bagaimana penerimaan diri perempuan buruh bangunan ?
2. Bagaimana proses penguasaan lingkungan perempuan buruh bangunan?
3. Bagaimana kemandirian perempuan buruh bangunan dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.
4. Bagaimana perempuan buruh bangunan membangun hubungan dengan orang lain di lingkungan sekitarnya?
5. Bagaimana gambaran pertumbuhan pribadi perempuan buruh bangunan?
6. Apa tujuan hidup perempuan buruh bangunan?

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Adapun pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah studi fenomenologi, yaitu studi yang menggambarkan makna dari pengalaman hidup yang dialami oleh beberapa individu (Creswell, 1997). Pengambilan sampel penelitian dengan cara purposive sampling yaitu tiga perempuan buruh bangunan yang sedang mengerjakan bangunan rumah toko di salah satu ruas jalan di Kota Makassar.

Tabel I.
Daftar Subjek Penelitian

Inisial	Usia	Jenis kelamin
NG	37 tahun	Perempuan
S	31 tahun	Perempuan
P	27 tahun	Perempuan

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara informal, observasi partisipan, media audio-visual. Creswell (1997) mengemukakan beberapa langkah analisis data pada studi fenomenologi, yaitu:

1. Peneliti memulai mengorganisasikan semua data atau gambaran menyeluruh tentang fenomena pengalaman yang telah dikumpulkan.
2. Membaca data secara keseluruhan dan membuat catatan pinggir mengenai data yang dianggap penting, kemudian melakukan pengkodean data.
3. Menemukan dan mengelompokkan makna pernyataan yang dirasakan oleh responden dengan melakukan horizontalizing yaitu setiap pernyataan pada awalnya diperlakukan memiliki nilai yang sama. Selanjutnya, pernyataan yang tidak relevan dengan topik dan pertanyaan maupun pernyataan yang bersifat repetitif atau tumpang tindih dihilangkan, sehingga yang tersisa hanya horizon (arti tekstural dan unsur pembentuk atau penyusun dari phenomenon yang tidak mengalami penyimpangan).
4. Pernyataan tersebut kemudian dikumpulkan ke dalam unit makna lalu ditulis gambaran tentang bagaimana pengalaman tersebut terjadi.
5. Peneliti mengembangkan uraian secara keseluruhan dari fenomena tersebut, sehingga menemukan esensi dari fenomena tersebut. Kemudian mengembangkan textural description (mengenai fenomena yang terjadi pada responden) dan structural description (yang menjelaskan bagaimana fenomena itu terjadi).
6. Peneliti kemudian memberikan penjelasan secara naratif mengenai esensi dari fenomena yang diteliti dan mendapatkan makna pengalaman responden mengenai fenomena tersebut.
7. Membuat laporan pengalaman setiap partisipan. Setelah itu, gabungan dari gambaran tersebut ditulis.

Hasil

Dari hasil horisonalisasi yang dilakukan, diperoleh sepuluh unit makna yang mengarah kondisi psychological well being buruh bangunan, yaitu persepsi subjek terhadap pekerjaan yang digeluti sebagai buruh bangunan, penerimaan diri subjek terhadap pekerjaannya, tanggapan orang lain terhadap pekerjaan yang digeluti sebagai buruh bangunan, keputusan untuk bekerja sebagai buruh bangunan, menjalin hubungan yang hangat dengan keluarga dan pekerja lain, bahagia saat menggeluti pekerjaan sebagai buruh bangunan, gambaran akktivitas sehari-hari subjek, memanfaatkan peluang dan fasilitas yang disediakan lingkungan, gambaran cita-cita subjek, dan menjadi pribadi yang lebih baik.

1. Gambaran Psychological well-being subjek NG sebagai berikut:

- Penerimaan diri: NG tidak merasa malu dengan pekerjaannya sebagai buruh bangunan. Subjek merasa bahwa pekerjaan sebagai buruh bangunan adalah pekerjaan yang halal.
- Hubungan positif dengan orang lain: NG mampu menjaga hubungan yang hangat dengan suami, anak, dan keluarga. NG juga merasa bahwa hubungan dengan pekerja lain seperti keluarga sendiri.
- Penguasaan lingkungan: NG mampu menciptakan kondisi lingkungan kerja yang nyaman untuk dirinya, dan membangun hubungan yang hangat dengan pekerja yang membuat NG cocok dengan pekerjaannya. NG juga mampu memanfaatkan peluang untuk memperoleh pendapatan yang lebih dari lingkungan, dan memanfaatkan fasilitas yang disediakan lingkungan untuk para buruh termasuk NG.
- Otonomi: NG memiliki otonomi yang tinggi ditandai oleh keputusan NG untuk bekerja sebagai buruh bangunan karena ingin membantu kondisi ekonomi keluarganya. NG tetap menggeluti pekerjaannya walaupun tidak disetujui oleh, suami karena subjek merasa lebih baik bekerja menghasilkan uang daripada tinggal di rumah tidak menghasilkan apapun.
- Tujuan hidup: Tujuan hidup yang tinggi ditandai dengan kondisi yang NG merasa bahwa kehidupannya di masa lalu dan sekarang semuanya membahagiakan. Pengalaman pekerjaan subjek sebelum menggeluti pekerjaan sebagai buruh bangunan sangat membantu subjek menjalani pekerjaannya sekarang. Hidup subjek dengan bekerja sebagai buruh bangunan lebih terarah dengan cita-cita subjek untuk menabung dan membeli sebidang tanah untuk masa depan anaknya.
- Pertumbuhan pribadi: NG memiliki pertumbuhan pribadi yang tinggi berdasarkan kemampuan NG untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungan kerja.

2. Gambaran Psychological well-being subjek S sebagai berikut:

- Penerimaan diri : S merasa cocok dan nyaman dengan pekerjaannya sebagai buruh bangunan. Subjek tidak merasa malu dengan pekerjaannya sebagai buruh bangunan. Subjek menganggap apa yang dikerjakannya sangat membantu keluarganya dan pekerjaannya tersebut adalah pekerjaan yang halal.
- Otonomi: S memiliki otonomi yang tinggi dengan memutuskan sendiri untuk bekerja sebagai buruh bangunan. S merasa perlu untuk membantu suami mencari nafkah untuk membiayai anak-anaknya.
- Pertumbuhan pribadi: S selalu mensyukuri apa yang menjadi pekerjaannya sekarang. Subjek juga mampu menjadi pribadi yang tingkah lakunya lebih baik dari kehidupan sebelumnya. Tingkah lakunya tersebut juga membuat S memiliki kemampuan untuk menyikapi perubahan-perubahan di lingkungan dengan baik.
- Hubungan positif dengan orang lain: S memiliki hubungan yang hangat dengan anak, suami, dan orangtua. Subjek berusaha untuk tetap menjalankan perannya sebagai seorang ibu dan istri, sekaligus perannya sebagai anak bagi orangtuanya.
- Penguasaan lingkungan: Peran subjek sebagai seorang ibu dan istri sekaligus sosok perempuan buruh bangunan masih bisa dilakukan subjek dengan mengatur aktivitasnya yang dilakukan sehari-hari. Subjek juga berusaha untuk berubah dan menciptakan lingkungan kerja yang nyaman untuk dirinya.
- Tujuan hidup: Subjek memutuskan untuk bekerja sebagai buruh bangunan agar cita-citanya untuk menyekolahkan keempat anaknya dapat terwujud.

3. Gambaran Psychological well-being subjek P sebagai berikut:

- Penerimaan diri: Subjek merasa cocok dengan pekerjaannya sebagai buruh bangunan. Subjek

tetap menggeluti pekerjaan sebagai buruh bangunan walaupun telah dilarang oleh suami dan mendapat respon yang tidak menyenangkan dari tetangga karena pekerjaannya. Subjek merasa bahwa pekerjaannya adalah pekerjaan yang halal, jadi subjek tidak perlu merasa malu dengan pekerjaannya sebagai buruh bangunan. Subjek juga memiliki pemahaman mengenai kelemahannya yang tidak bisa memanjat ketika bekerja dan kelebihanannya adalah memasak.

- Otonomi: P memiliki otonomi yang tinggi karena memutuskan sendiri untuk menggeluti pekerjaan sebagai buruh bangunan dengan alasan ingin membantu suami dan keluarga di kampung. P tidak pernah mengeluh kepada suaminya mengenai pekerjaannya, dan tidak selalu bergantung dengan bantuan pekerja lain saat bekerja.
- Pertumbuhan pribadi: memiliki pertumbuhan pribadi yang tinggi ditunjukkan dengan kemampuan subjek untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru, atau terhadap kondisi-kondisi baru yang terjadi di lingkungannya. Subjek juga bersyukur dengan pekerjaan yang digelutinya sekarang karena bisa membantu keluarganya.
- Hubungan positif dengan orang lain: Subjek memiliki hubungan positif yang tinggi terhadap orang lain. Hubungan subjek dengan anak, suami, dan keluarga, serta pekerja lain dengan hangat. Disela-sela kesibukan subjek sebagai buruh bangunan, subjek juga tetap memperhatikan mereka.
- Penguasaan lingkungan: Subjek memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi dengan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan perannya sebagai seorang istri, dan ibu bagi anaknya serta perannya dalam pekerjaan sebagai buruh bangunan. Subjek juga memanfaatkan kesempatan yang diberikan lingkungan kepadanya untuk menghasilkan penghasilan yang lebih baik. Subjek juga memanfaatkan dengan baik fasilitas yang disediakan lingkungan untuknya.
- Tujuan hidup: Subjek memiliki cita-cita yang ingin memiliki rumah yang besar dan motor dengan bekerja sebagai buruh bangunan. Cita-cita subjek tersebut didukung oleh keluarga subjek.

Pembahasan

Ketiga subjek awalnya merasakan bahwa pekerjaannya sebagai buruh bangunan sangat berat. Apalagi ketiga subjek adalah perempuan yang memiliki peran sebagai istri, ibu, dan sekaligus berperan sebagai pekerja buruh bangunan. Ketiga subjek akhirnya merasa terbiasa dengan pekerjaannya dan menggelutinya sampai sekarang. Subjek tidak merasa malu dengan pekerjaannya walaupun para tetangga menertawai subjek. Subjek merasa bahwa pekerjaannya adalah pekerjaan yang halal, sehingga tidak ada alasan bagi subjek untuk malu dengan kondisinya sebagai perempuan buruh bangunan. Kondisi tersebut berarti bahwa ketiga subjek memiliki penerimaan diri yang optimal, khususnya penerimaan diri terhadap pekerjaannya sebagai buruh bangunan.

Penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri dan merupakan ciri penting dari kesejahteraan psikologis (psychological well-being). Penerimaan diri yang optimal menunjukkan bahwa individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, dan merasa positif tentang kehidupan yang telah dijalani individu (Sugianto, 2000). Faktor-faktor dalam aspek ini mencakup evaluasi diri yang positif, penerimaan diri, dan orang lain (Campton, 2005). Ryff (Wells, 2010) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah bagian penting dari psychological well-being, dan lebih memperhatikan pendapat positif seseorang mengenai dirinya. Ini tidak mengacu kepada cinta diri atau harga diri yang dangkal, melainkan untuk membangun harga diri yang mencakup aspek positif dan negatif.

Penerimaan diri yang optimal juga dari ketiga subjek dapat dilihat ketika subjek mendapat larangan untuk bekerja sebagai buruh. Subjek tetap ingin bekerja, bahkan subjek merasa bahagia dengan pekerjaan yang digelutinya sekarang. Subjek semakin menerima dirinya menggeluti pekerjaan sebagai buruh bangunan, karena mendapatkan dukungan dari orangtua dan anaknya.

Subjek P adalah subjek yang mampu memahami apa yang menjadi kelebihan dan kelemahannya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Subjek P merasa bahwa kelebihanannya adalah memasak. Subjek sering memasak kue dan memberikannya kepada pekerja lain. Kelemahan P menurutnya adalah ketika bekerja sebagai buruh bangunan, P tidak mampu memanjat untuk bekerja seperti pekerja yang lain. Tapi subjek tidak merasa terganggu dalam bekerja karena tidak mampu memanjat. Subjek akan memilih pekerjaan yang dapat dikerjakannya.

Subjek P dan S adalah perempuan buruh bangunan yang suaminya bekerja sebagai tukang bangunan di tempat yang sama. Sehingga subjek tidak menemui kesulitan untuk menjalin hubungan yang

intim dan hangat dengan suami mereka. Subjek P dan S juga tinggal bersama dengan anaknya di bangsal bangunan. Akan tetapi kebersamaan S dan anaknya baru berlangsung selama tiga minggu. Anak S yang pertama memutuskan untuk ikut bekerja bersama S sebagai buruh, karena ia hanya ikut sekolah paket C yang tidak menuntut untuk melakukan proses belajar mengajar di sekolah setiap hari. Keberadaan anak S membuat subjek memiliki kesempatan untuk memperhatikan anaknya secara langsung. Untuk anak yang ada di kampung, S tetap memberikan perhatiannya dengan menelepon dan mengirimkan uang. Hal tersebut juga dilakukan oleh subjek NG ketika ingin memperhatikan anak semata wayangnya yang sejak kecil ditinggalkan pada orangtuanya. Subjek NG memilih untuk tidak bekerja dengan suaminya yang juga seorang mandor bangunan, karena mengikuti adiknya untuk bekerja di tempat yang sama. Komunikasi NG hanya terjalin jika NG dan suami memiliki kesempatan untuk bertemu dan menelepon. Walaupun begitu NG tetap bisa memberikan dan mendapatkan perhatian pada suaminya.

Hubungan yang hangat juga terjalin dengan baik oleh subjek dan pekerja lain. Subjek menganggap bahwa hubungannya dengan pekerja lain seperti keluarga. Ketiga subjek merasa bahwa terdapat kendala-kendala dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Ketiga subjek merasa bahwa penggunaan dan pemahaman bahasa yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari oleh para pekerja membuat subjek mengalami kendala dalam berkomunikasi. Kendala yang dirasakan subjek kemudian diatasi dengan memilih alternatif penggunaan bahasa Indonesia yang dimengerti oleh semua pekerja yang ada di bangunan tersebut. Kemampuan subjek untuk menjalin hubungan yang hangat dengan keluarga dan orang lain menggambarkan bahwa subjek memiliki hubungan positif yang optimal.

Hubungan positif dengan orang lain adalah kemampuan seseorang dalam membina hubungan yang hangat dengan orang lain. Seseorang yang memiliki psychological well-being yang optimal digambarkan sebagai seseorang yang mempunyai empati dan bersahabat (Sugianto, 2000). Ryff (Wells, 2010) memaparkan bahwa dimensi ini mencakup ketabahan kesenangan manusia yang berasal dari hubungan dekat dengan orang lain, dari keintiman dan cinta.

Penguasaan lingkungan subjek didukung dengan kemampuan untuk memanfaatkan kesempatan yang disediakan oleh lingkungan. Kesempatan untuk memperoleh penghasilan yang lebih tinggi walaupun subjek akan merasakan beban kerja yang lebih tinggi. Subjek juga memanfaatkan dengan baik fasilitas-fasilitas yang disediakan lingkungan untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu untuk memilih atau mengubah lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhannya. Faktor-faktor dalam aspek ini mencakup memiliki kemampuan untuk mengatur dan memilih lingkungan yang kondusif untuk mencapai tujuan (Campton, 2005). Ryff (Wells, 2010) juga menjelaskan bahwa dimensi penguasaan lingkungan diperoleh oleh individu yang memiliki perasaan mampu memanfaatkan potensi yang dimiliki untuk kepentingan bersama, bisa menggunakan peluang yang muncul secara efektif dan dapat memilih atau menciptakan konteks yang tepat bagi kebutuhan mereka dan nilai-nilai pribadi mereka. Individu yakin dengan kemampuannya mengatur lingkungan khususnya di lingkungan kerja. Subjek mampu menciptakan dan mengatur lingkungan kerja yang nyaman. Subjek juga akan berusaha untuk menciptakan hubungan yang hangat dan nyaman dengan pekerja lain.

Ketiga subjek memutuskan sendiri untuk menggeluti pekerjaan sebagai buruh bangunan. Ketiga subjek beranggapan bahwa alasan mengapa bekerja adalah keinginan subjek membantu suami dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, kebutuhan anak, dan kebutuhan orangtuanya. Subjek tidak hanya tinggal di rumah dan mengharapkan penghasilan suami yang tidak seberapa. Subjek merasa bahwa subjek perlu bekerja untuk menghasilkan uang sendiri. Sebenarnya tidak ada kondisi yang mendesak subjek untuk bekerja. Namun, subjek tetap ingin bekerja. Subjek juga mendapat larangan dari suami untuk bekerja sebagai buruh bangunan tapi subjek tidak menghiraukannya dan tetap ingin bekerja.

Subjek memutuskan untuk tetap bekerja sebagai buruh bangunan, walaupun menghadapi tekanan sosial yang diterima dari para tetangga. Subjek menerima perlakuan ditertawai atau ditanya tentang mengapa subjek ingin bekerja sebagai buruh oleh tetangganya. Kondisi tersebut tidak merubah keputusan subjek untuk tetap ingin bekerja. Subjek menganggap bahwa apa yang dikerjakannya sekarang adalah pekerjaan yang halal, dan subjek tidak perlu merasa malu dengan pekerjaannya. Subjek juga merasa bahwa apa yang dikerjakannya sudah membantu keluarganya.

Otonomi adalah kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri. Hal ini berkaitan dengan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian, dan kemampuan mengatur tingkah laku. Faktor-faktor dalam aspek ini mencakup kemandirian, kemampuan untuk melawan atau menghadapi tekanan sosial, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku (Campton, 2005). Pengertian yang sama juga dike-

mukakan oleh Sugianto (2000) bahwa konsep otonomi berkaitan dengan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Ryff (Wells, 2010) mengemukakan bahwa dimensi otonomi yang optimal menunjukkan individu-individu yang menentukan segala sesuatunya sendiri dan tidak tergantung kepada orang lain, maupun menahan tekanan sosial dan mengatur perilaku berdasarkan penilaian pribadi. Individu pada dimensi ini mampu mengevaluasi diri sesuai dengan standar pribadi.

Ketiga subjek memiliki cita-cita yang berbeda dalam hidupnya. NG memiliki cita-cita ingin melihat anaknya hidup lebih baik dan membeli sebidang tanah untuk masa depannya. S memiliki cita-cita agar semua anaknya mendapat kesempatan bersekolah. P memiliki cita-cita ingin memiliki sebuah rumah besar dan motor. Semua subjek mengatakan bahwa cita-cita tersebut semuanya didukung oleh keluarga subjek. Cita-cita subjek tersebut membuat hidup subjek lebih terarah untuk mewujudkannya dengan bekerja sebagai buruh bangunan.

Keyakinan memiliki tujuan hidup adalah kemampuan pemahaman seseorang akan tujuan dan arah hidupnya. Faktor-faktor dalam aspek ini mencakup memiliki makna dan arti hidup, serta memiliki arah dan tujuan hidup (Campton, 2005). Ryff (Wells, 2010) memaparkan bahwa dimensi tujuan hidup yang optimal muncul pada individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasa baik pada masa lalu maupun sekarang hidup mereka berarti, memegang keyakinan yang memberi tujuan pada kehidupan mereka, serta tujuan dan alasan untuk hidup.

Subjek merasa bahwa perilakunya sekarang lebih baik daripada perilaku sebelumnya. Subjek merasa lebih akrab dengan pekerja lain sekarang dibandingkan awal mengerjakan bangunan tersebut. Subjek juga merasa bahwa apa yang dikerjakannya sekarang sebagai buruh bangunan telah mampu membantu keluarganya, baik itu suami, anak, dan orangtuanya. Pertumbuhan pribadi adalah kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan. Beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan pribadi individu. Faktor yang mencakup kapasitas untuk bertumbuh dan mengembangkan potensi. Faktor perubahan personal atau pribadi sepanjang hidup yang mencerminkan pengetahuan diri dan efektivitas yang bertambah. Faktor keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru, dapat menerima kenyataan, mampu membela diri, dan menghargai diri sendiri (Campton, 2005).

Ryff (Wells, 2010) menjelaskan bahwa pertumbuhan pribadi yang optimal menunjukkan individu yang ingin terus berkembang. Mereka mengamati pertumbuhan dan perkembangan diri mereka sendiri, terbuka terhadap pengalaman baru, mereka merasa sudah memenuhi potensinya. Individu juga mampu melihat perbaikan diri dan perilaku dari waktu ke waktu dan mengadakan perubahan dalam meningkatkan pengetahuan diri dan efektivitas mereka.

Kesimpulan

Ketiga subjek penelitian memperlihatkan penerimaan diri yang optimal dengan sikap subjek yang merasa nyaman dan tidak malu dengan pekerjaan yang digeluti sekarang. Walaupun kondisinya adalah subjek menerima tanggapan yang tidak menyenangkan dari tetangganya karena pekerjaannya yang tidak lazim dilakukan oleh para perempuan, bahwa pekerjaan yang digelutinya sebagai buruh bangunan sangat berguna dan bermanfaat untuk kelangsungan hidupnya bersama keluarga. Subjek tersebut menganggap bahwa tidak semua perempuan bisa menggeluti pekerjaan yang digelutinya, sehingga subjek merasa hal tersebut adalah kelebihanannya.

Kemampuan ketiga subjek dalam membangun hubungan hangat dengan pekerja lain dan keluarga yang optimal. Subjek yang dituntut untuk bekerja di sektor publik sekaligus sektor domestik tidak membuat subjek lupa untuk memperhatikan anak dan orangtuanya di kampung. Subjek juga selalu menyempatkan waktunya untuk berkumpul dan berbicara bersama pekerja lain.

Memutuskan sendiri untuk bekerja sebagai buruh bangunan merupakan keputusan subjek untuk hidup mandiri. Ketiga subjek beranggapan bahwa dengan bekerja sebagai buruh bangunan, subjek dapat membantu suami memenuhi kebutuhan keluarganya. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa subjek memiliki dimensi otonomi yang optimal. Kehadiran suami bagi ketiga subjek tidak membuat subjek hanya berpangku tangan dengan suaminya. Subjek merasa perlu bekerja untuk membantu suami daripada hanya tinggal di rumah. Aspek kemandirian ini adalah aspek yang paling khas dalam penelitian ini. Subjek memperlihatkan kemampuannya untuk mengambil keputusan untuk bekerja dan menghadapi segala tekanan sosial yang dihadapi.

Ketiga subjek penelitian juga memperlihatkan dimensi penguasaan lingkungan yang optimal. Subjek mampu memanfaatkan peluang dan menggunakan fasilitas yang diperoleh dari lingkungan. Subjek mampu mengatur aktivitas-aktivitasnya sehari-hari dengan beberapa peran. Peran sebagai seorang anak, istri, ibu, dan bagian dari lingkungan sosial. Subjek juga berusaha untuk menciptakan kondisi lingkungan mental yang nyaman. Kemampuan subjek yang mampu menciptakan suasana yang menyenangkan dilingkungan kerja membuat subjek mampu bertahan dalam waktu yang relatif lama dalam menggeluti pekerjaannya, bahkan ada yang sudah lebih lima belas tahun bekerja sebagai buruh bangunan.

Ketiga subjek memiliki cita-cita yang ingin diwujudkan ketika menggeluti pekerjaan sebagai buruh bangunan. Cita-cita yang dimiliki subjek membuat hidup subjek lebih terarah untuk menempuh masa depan. Subjek berharap dengan berkerja sebagai buruh bangunan dapat membantu keluarganya. Cita-cita setiap subjek tersebut mendapatkan dukungan langsung dari keluarga. Ketiga subjek memiliki tujuan hidup yang optimal.

Subjek memiliki dimensi pertumbuhan pribadi yang kurang optimal. Subjek hanya bisa memahami bahwa perilakunya sekarang lebih baik daripada yang kemarin. Subjek tidak mampu menggambarkan apa yang menjadi potensi dalam dirinya dan bagaimana cara memanfaatkan potensi tersebut. Hanya satu subjek yang memahami apa yang menjadi kelebihanannya atau potensinya. Subjek tersebut juga paham bagaimana cara memanfaatkan potensi yang dimilikinya tersebut.

Hasil penelitian tambahan yang dihasilkan adalah faktor yang memengaruhi *psychological well-being* perempuan buruh bangunan. Faktor yang sangat memengaruhi *psychological well-being* ketiga subjek yang ditemukan peneliti dalam penelitian ini adalah faktor dukungan sosial. Dukungan yang diperoleh subjek dari orangtua, suami, dan anak membuat subjek mampu menerima kondisinya dengan baik sebagai perempuan yang menggeluti pekerjaan sebagai buruh bangunan. Dukungan juga diperoleh subjek dari hubungannya yang hangat dengan pekerja lain. Hubungan yang hangat tersebut membuat subjek merasa nyaman dengan kondisi di lingkungan pekerjaannya.

Adapun yang menjadi saran penelitian ini adalah peneliti menyarankan kepada semua subjek lebih berusaha untuk memahami apa yang menjadi kelemahan dan kelebihanannya dan kelak akan meningkatkan aspek penerimaan diri subjek secara optimal. Subjek juga diharapkan mampu memahami potensi yang dimiliki dan mamahami cara memanfaatkan potensi tersebut dan kelak akan meningkatkan aspek pertumbuhan pribadi yang optimal.

Daftar Pustaka

- Abidin, K. (2011). Islam dan pergeseran bentuk kerja perempuan (Studi kasus buruh bangunan di Kabupaten Bone). *Jurnal "Al-Qalam"*, 17 (1): 118-124. Nomor Akreditasi: 332/AU1/P2MBI/04/2011.
- Creswell, J.,W. (1997). *Qualitative inquiry and research design*. New Delhi: SAGE Publications.
- Campton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. New York: Thomson Wadsworth.
- Elok, N. (2009). Gambaran *psychological well-being* pada buruh bangunan di PT Jaya Konstruksi Tbk. (Online). (<http://lib.atmajaya.ac.id>, Diakses tanggal 23 Januari 2013).
- Halim, S. M & Atmoko. W. D. (2005). Hubungan antara kecemasan akan HIV/AIDS dan *Psychological well being* pada waria yang menjadi pekerja seks komersial. *Jurnal Psikologi Universitas Padjajaran Bandung*, 15 (1).
- Hamburger. (2009). *Technology and psychological well-being*. New York: Cambridge University.
- Melati, R. D., Zaika, Y & Budio, S. P. (2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja pekerja wanita pada proyek konstruksi di Kota Denpasar. *Jurnal Rekayasa Sipil*, 5 (2): 108-117. ISSN 1978 – 5658.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human development*. (9th ed). New York: Mc Graw-Hills Companies, Inc.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of *psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(1): 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Ryff, C.D & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4): 719 – 727.
- Sugianto, I. R. (2000). Status lajang dan *psychological well-being* pada pria dan wanita lajang usia 30-40 tahun di Jakarta. *Jurnal PHRONESIS*, 2(4), 67-77.
- Utami, N. D. (2011). J-urnal gambaran *psychological well being* pada individu lanjut usia yang tinggal di Panti Werdha (Online). ([Http://JURNAL_Gambaran_Psychological_Well_Being_Pada_Individu_Lan](http://JURNAL_Gambaran_Psychological_Well_Being_Pada_Individu_Lan)

jut_Usia_Yang_Tinggal_Di_Panti_Werdha.//, diakses tanggal 23 Februari 2013).
Wells, I.E. (2010). Psychology of emotions, motivations and actions: Psychological well-being. New York:
Nova Science Publisher, Inc.