


Perempuan Ibu Rumah Tangga dan Pencari Nafkah Dalam Membangun Self Love; Analisis Terhadap Pedagang Perempuan di Pasar Manis Purwokerto Barat

¹⁾Laila Sabrina, ²⁾Adinda Triani Rahma Putri, ³⁾Salsya Sudarsono, ⁴⁾Islakhul Amal, ⁵⁾Muhammad Ghifa Al Farizi, ⁵⁾Hendri Restuadi

^{1,2,3,4,5)}Sosiologi, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia
Email Corresponding: laila.sabrina@mhs.unsoed.ac.id

| INFORMASI ARTIKEL | ABSTRAK |
|---|--|
| Kata Kunci: Perempuan Pedagang Rumah tangga Self love Pekerja | Penelitian ini mengkaji hubungan antara beban ganda (double burden) dan konsep self-love pada perempuan pekerja yang juga menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga. Penelitian ini menggunakan metode wawancara terhadap beberapa Perempuan pekerja di Pasar Manis, Purwokerto. Penelitian ini mendapatkan hasil meskipun Perempuan pekerja memiliki kesempatan untuk beristirahat tetapi mereka jarang mendapatkan kesempatan untuk melakukan <i>hobby</i> yang mereka sukai dan <i>self love</i> dalam keseharian mereka sangatlah sederhana. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana perempuan yang menghadapi beban ganda mampu merealisasikan self-love dalam kesehariannya. <i>Self love</i> digunakan untuk mengurangi <i>stress</i> tetapi pada Perempuan pekerja di pasar manis mereka memandang <i>self love</i> yaitu dengan beristirahat dari kesibukan mereka. |
| Keywords: Woman Trader Household Self-love Worker | ABSTRACT This research examines the relationship between double burden and the concept of self-love in working women who also play the role of housewives. This research uses an interview method with several working women at Pasar Manis, Purwokerto. This study found that although working women have the opportunity to rest, they rarely get the opportunity to do their favorite hobbies and self-love in their daily lives is very simple. The main focus of this study is to understand how women who face double burdens are able to realize self-love in their daily lives. Self-love is used to reduce stress, but for working women at Pasar Manis, they view self-love as taking a break from their busy lives. |
| | This is an open access article under the CC-BY-SA license. |
| |  |

I. PENDAHULUAN

Perbedaan dalam pembagian tugas antara laki-laki dan perempuan tercermin dalam aktivitas fisik yang mereka lakukan. Tradisi menempatkan perempuan untuk mengurus rumah tangga, sementara laki-laki diharapkan untuk menyediakan nafkah. Meskipun vital, pekerjaan rumah tangga sering diabaikan dalam penilaian karena dianggap tidak menghasilkan uang, menyebabkan orang yang melakukannya dianggap tidak bekerja. Tantangan muncul karena pekerjaan rumah tangga dianggap sebagai pekerjaan non-produktif yang tidak menghasilkan uang, sementara pekerjaan yang berhubungan dengan uang, seperti yang terlihat dalam sektor produksi publik, dianggap lebih bernilai. Uang memberikan kekuasaan, akses yang besar ke sumber daya produksi, dan status tinggi dalam masyarakat. Akar pemikiran ini dalam budaya dan tradisi sering membatasi perkembangan individu. Perempuan terkadang dipaksa untuk mengorbankan pendidikan, menerima upah rendah, dan bekerja keras sambil merawat anak, semata-mata karena status mereka sebagai perempuan (Sukesi, 2015: 15).

Dewasa ini, jumlah perempuan bekerja di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 adalah 52,74 juta pekerja. Jumlah itu hanya 38,98% dari total pekerja di Indonesia. Selain itu, jumlah perempuan yang menempati posisi tinggi dalam lingkup kerjanya hanya 0,78% dan perempuan yang menjadi pejabat pelaksana, tata usaha, dan sejenisnya hanya 6,2% dari populasi pekerja perempuan di Indonesia.

4028

Tercatat pada 2022 sebanyak 58,84% dari populasi perempuan di Indonesia berpartisipasi dalam dunia kerja, angka ini meningkat menjadi 60,18% pada tahun 2023. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa seiring dengan kemajuan jaman semakin banyak perempuan yang berani masuk ke dalam dunia kerja. Banyak dari mereka yang bekerja hanya sekedar memenuhi kebutuhan hidupnya, bahkan tidak jarang ditemukan juga yang merangkap menjadi pencari nafkah utama dalam keluarganya.

Perempuan yang bekerja kewajiban rumah tangga memang tidak selalu dapat dihilangkan begitu saja. Banyak perempuan yang harus bekerja karena banyak alasan, dari alasan ekonomi, keinginan dan lain sebagainya. Perempuan seringkali memiliki beban ganda (*double burden*), yaitu mengelola rumah tangga sambil mencari nafkah. Fenomena ini dikenal sebagai beban ganda dan sering terjadi di dunia kerja, di mana banyak wanita terlibat dalam industri. Kontribusi wanita dalam pembangunan ekonomi tercermin dari tingkat partisipasi mereka dalam angkatan kerja. Salah satu indikatornya adalah peningkatan partisipasi wanita dalam angkatan kerja (Ibrahim, 2018).

Kesibukan kerja serta keharusan seorang perempuan terhadap urusan rumah tangga tentunya berdampak pada bagaimana mereka melakukan *management* waktu terutama waktu untuk dirinya sendiri. Rata-rata perempuan yang bekerja memiliki keharusan untuk bangun lebih awal dibanding anggota keluarga yang lain karena perlu mempersiapkan kebutuhan keluarga, lalu mereka pergi bekerja dan kembali ke rumah perlu memenuhi tanggung jawab sebagai seorang istri maupun ibu bagi anak anaknya. Waktu yang sudah banyak dihabiskan untuk tanggung jawab lain tentunya mempengaruhi waktu istirahat perempuan tersebut dan berdampak juga pada bagaimana ia memperlakukan dirinya sendiri. Hal tersebut berhubungan dengan Self Love atau perlakuan baik pada diri sendiri.

Menurut Henschke dan Sedlmeier (2021), *self-love* adalah bentuk sikap kebaikan pada diri kita sendiri yang bisa dipelajari dan bertahan seumur hidup. Individu yang menerapkan self-love biasanya akan berusaha untuk mengerti dan melawan dirinya sendiri, menerima kekuatan dan kekurangan diri sendiri, serta untuk merawat diri guna membangun hubungan yang sehat secara sadar dan aktif (Henschke & Sedlmeier, 2021). Banyak fenomena-fenomena di masyarakat salah satunya adalah stres yang disebabkan oleh pekerjaan serta selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, oleh karena itu perlu diterapkannya *self-love* supaya timbul rasa sayang pada diri sendiri dengan menerima segala kekurangan yang ada. terdapat beberapa bentuk penerapan *self-love* seperti tidak mendengar perkataan orang lain, mencoba untuk percaya diri, menjaga gaya hidup, melakukan *me time*, selalu berpikir positif agar dapat menurunkan risiko terkena stress.

Double burden dapat berhubungan suatu *Work Family Conflict* dan hal lainnya. *Work family conflict* adalah suatu kondisi dimana terdapat ketidakseimbangan peran antara peran dalam keluarga dengan peran dalam pekerjaan hal tersebut memberikan dampak kepada perempuan yaitu adanya *double burden*. *Double burden* merupakan suatu keharusan untuk menanggung beban yang lebih berat oleh satu jenis kelamin daripada jenis kelamin yang lain (Fahri, 2022). Dalam hal ini, biasanya perempuan lebih sering mengalami beban ganda daripada laki laki. *Double burden* biasanya dialami perempuan yang menjadi korban perceraian atau ditinggal wafat suaminya, sehingga mengharuskan ia untuk melakukan pekerjaan domestik rumah tangga namun juga harus mencari nafkah untuk menghidupi anak-anaknya.

Penelitian terdahulu yang membahas perempuan pekerja hanya berfokus pada beban ganda yang dialami oleh pekerja perempuan. Beban ganda disebut dengan *double burden* dapat diartikan beban kerja yang diterima dengan porsi lebih banyak. Posisi perempuan dalam hal ini menerima beban ganda dengan bekerja sekaligus mengurus rumah tangga, seperti penelitian yang dilakukan oleh Qamariyah pada tahun 2024 yang membahas beban ganda dosen perempuan pekerja baik urusan domestik dan publik dan penelitian oleh A Damayanti di tahun 2021 yang membahas peran ganda perempuan ketika Covid-19 di Bali, beberapa penelitian lain (Azmi, L., 2022; Djurumudi, F., 2023; Awalya, R.S., 2023; Maulana, I.D., 2023) membahas topik yang sama yakni berfokus pada beban ganda pekerja perempuan. Penelitian kali ini berfokus pada self love yang dilakukan oleh pekerja perempuan yang mengalami beban ganda apakah beban ganda mempengaruhi perempuan dalam self love.

Penelitian terdahulu yang identik bertemakan self love masih sangat jarang dilakukan pada pekerja perempuan, self love adalah bentuk apresiasi untuk diri sendiri, berusaha mengerti kebutuhan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila Amanda dan Siti Ina pada tahun 2023 membahas tentang self love yang berfokus pada ibu rumah tangga, bagaimana aktualisasi diri yang dilakukan dalam kesehariannya, penelitian lain yang bertopik serupa tentang bentuk penghargaan diri berupa self esteem dilakukan oleh Martanti dan Dyah tahun 2023 membahas stress parenting mempengaruhi self compassion pada ibu rumah tangga dan

juga beberapa penelitian lain (Ananda, M.R., 2013; Putri, J.E., Suhaili, N., dkk., 2022:). Penelitian kali ini berfokus self love yang dilakukan oleh ibu rumah tangga sekaligus pekerja yang disebut beban ganda.

Penelitian ini berfokus pada perempuan pekerja sekaligus ibu rumah tangga yang disebut dengan double burden, bagaimana para pekerja perempuan yang menerima double burden dapat merealisasikan self love mereka. Penelitian ini dilakukan di Pasar Manis yang terletak di pusat Kota Purwokerto, Pasar Manis dipilih sebagai tempat penelitian sebab pasar terletak di pusat kota yang memungkinkan pedagang berasal dari berbagai tempat dan latar belakang selain itu gedung pasar terbilang modern walaupun pasar tradisional sehingga keadaan pasar dan pedagang tersusun rapi, terstruktur dan bersih berbeda dengan pasar lain yang cenderung kotor dan berantakan.

II. MASALAH

Perempuan memiliki tanggung jawab domestik yang selama ini dilabelkan oleh Masyarakat. Tetapi disisi lain banyak perempuan yang memiliki pekerjaan di luar rumah yaitu bekerja, dalam penelitian ini difokuskan kepada pedagang perempuan di Pasar Manis Purwokerto. Perempuan yang bekerja di luar rumah dan tetap melakukan pekerjaan domestik tentunya memiliki beban ganda yang perlu mereka lakukan setiap harinya. Oleh karena itu, kebanyakan Perempuan melupakan terkait apresiasi diri atau *selflove* yang seharusnya menjadi hal penting dalam kehidupan mereka.

III. METODE

Metode penelitian yang kami gunakan adalah dengan pendekatan penelitian kualitatif, metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang didasarkan pada filsafat postpositivisme yang berguna untuk mengkaji fakta sosial. penelitian kualitatif merupakan penelitian untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau kelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan (Adhi Kusumastuti, 2019). Penelitian ini bersifat deskriptif dengan kecenderungan menggunakan analisis (Nasution, 2023). Metode pengumpulan yang akan penulis gunakan dalam memperoleh data adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Metode penelitian ini akan dilaksanakan di Pasar Manis Purwokerto yang berlokasi di Jalan Jendral Gatot Subroto, Pesayangan, Kedungwuluh, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Lokasi ini dipilih karena Pasar manis purwokerto merupakan salah satu pasar tradisional yang memperoleh penghargaan dari Kementerian Perdagangan (Fadlan Mukhtar Zain, 2019) serta banyak terdapat pedagang wanita. Penelitian ini bertujuan untuk lebih mendalami bagaimana konsep kerja para pedagang wanita di Pasar Manis Purwokerto dan bagaimana mereka memperlakukan diri mereka dalam bentuk self love disaat mereka memiliki peran ganda sebagai seorang ibu sekaligus pedagang. Sasaran penelitian ini adalah perempuan yang berdagang di pasar manis yang sudah menikah dan memiliki tanggung jawab di rumah atau tanggung jawab domestik juga.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Latar belakang ibu rumah tangga dan pencari nafkah pada pedagang perempuan di Pasar Manis Purwokerto Barat

Wanita memiliki dua posisi atau status dalam aktivitas bekerja, yaitu dalam pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan yang menghasilkan pendapatan. Peran wanita dalam pekerjaan rumah tangga dan mencari nafkah tidak selalu sebanding dengan pengaruh yang dimilikinya di dalam maupun di luar rumah. Peran domestik wanita meliputi tugas-tugas sosial yang berhubungan dengan kegiatan internal rumah tangga, seperti memasak, merawat anak, dan melayani suami (Juita, Masad, & Arif, 2020).

Perempuan yang bekerja di Pasar Manis sebagai pedagang tidak semata mata langsung meninggalkan tuntutan pekerjaan domestik. Peran domestik merujuk pada tugas-tugas yang berkaitan dengan urusan rumah tangga, seperti mengurus pekerjaan dapur, merawat anak-anak, menyediakan kebutuhan sekolah, dan menyiapkan makanan untuk keluarga. Peran ini seringkali diasosiasikan dengan pekerjaan istri yang bertanggung jawab dalam lingkungan domestik untuk menyelesaikan berbagai pekerjaan rumah tangga.

Tempat penelitian ini adalah Pasar Manis Purwokerto Barat. Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan secara mendalam terhadap lima perempuan pedagang yang merupakan seorang ibu di Pasar Manis Purwokerto Barat diperoleh gambaran latar belakang dan alasan mereka bekerja diluar rumah dan tetap mengerjakan pekerjaan domestik. Hasil wawancara memberikan gambaran aktivitas para perempuan pekerja

di Pasar Manis yang sudah dimulai bahkan sebelum matahari terbit. Pasar Manis buka sebelum pukul 5 pagi dan biasanya aktivitas di pasar manis juga selesai sebelum pukul tiga sore hari. Pasar Manis adalah salah satu pasar di Purwokerto yang cukup pada pembeli sehingga hal tersebut juga mempengaruhi waktu istirahat bagi para pedagang yang ada di sana. Pemilihan narasumber juga mempertimbangkan latar belakang mereka, apakah mereka juga merupakan seorang ibu/istri dan melakukan pekerjaan domestik. Narasumber diambil dari berbagai latar belakang jenis dagangan mereka. Kebanyakan dari narasumber berjualan sayuran dan bumbu di Pasar Manis.

Banyak hal yang melatarbelakangi perempuan pedagang di pasar manis tetap bekerja di luar rumah dan mengerjakan pekerjaan domestik mereka setelah selesai berjualan di pasar. Perempuan pekerja menjalankan pekerjaan mereka karena beberapa faktor penyebab, yaitu faktor ekonomi, pendidikan, dan sosial budaya. Ketiga faktor ini adalah alasan umum yang mendorong sebagian perempuan bekerja. Ada yang bekerja karena kondisi ekonomi keluarganya yang kurang, tingkat pendidikan yang rendah, serta adanya kebiasaan atau norma sosial budaya di masyarakat setempat (Tindagen, Engka, & Wauran, 2020). Berdasarkan wawancara 5 narasumber, latar belakang atau alasan mereka bekerja bermacam-macam, begitupun dengan lama mereka bekerja sebagai pedagang.

Latar belakang 4 dari 5 narasumber dalam mencari nafkah dan bekerja meskipun juga menjadi ibu rumah tangga adalah faktor ekonomi dan tanggung jawab memenuhi kebutuhan sehari-hari. Sedangkan 1 dari 5 narasumber bekerja dan berdagang karena *passion* dan *hobby* yang sudah dilakukan sejak masih di bangku sekolah dasar. Disamping mereka harus berjualan sehari-hari para narasumber tetap memiliki tanggung jawab domestik seperti menyapu, mencuci, memasak dan lain sebagainya. Faktor para perempuan berdagang diungkapkan oleh salah satu narasumber yang berinisial T dalam hasil wawancara sebagai berikut:

“Ibu sudah berjualan disini sejak tahun 81, dulu sangat rame tapi semakin kesini semakin sepi karena faktor semakin banyak pesaing. Lelah merupakan hal yang biasa jika bekerja apalagi masih harus mengerjakan hal-hal lain, tetapi butuh uang dan tuntutan kehidupan jadi lelahnya pada akhirnya dikesampingkan”

Kondisi ekonomi secara tidak langsung memaksa para perempuan untuk keluar dari zona nyaman mereka bahkan menganggap bahwa mencari nafkah merupakan tanggung jawab bersama. Sebagaimana yang diungkapkan T dalam wawancara sebagai berikut:

“Mencari nafkah ya kewajiban. Mencari uang untuk keluarga, kalau tidak seperti ini mau makan bagaimana. Ya ini membantu suami”

Berdasarkan gambaran ini dapat dilihat bahwa faktor ekonomi menjadi alasan utama perempuan melakukan pekerjaan tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Pujiati (1986) perempuan bekerja diluar rumah disebabkan faktor ekonomi. Tuntutan ekonomi yang mendorong perempuan tetap bekerja tidak hanya datang dari lingkungan keluarga. Seperti yang diungkapkan oleh SR salah satu penjual di Pasar Manis Purwokerto Barat:

“Kalau jualan seperti ini masih punya tanggung jawab untuk membayar tagihan ruko dan lain sebagainya. Ditambah lagi dengan biaya sekolah anak dan biaya harian yang harus keluar”

Dewasa ini, banyak perempuan yang bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan keluarga atau sekedar membantu suami atau pasangan mereka untuk menambah pendapatan. Disisi lain, globalisasi dan masyarakat yang lebih *open minded* lebih mengglorifikasi bahwa perempuan sebaiknya juga tidak hanya bergantung pada pasangan yang mewujudkan suatu kemandirian ekonomi. Sebagaimana yang dijelaskan oleh narasumber S yang merupakan pedagang kelontong di Pasar Manis dalam wawancara sebagai berikut:

“Kalau saya sudah jualan dari sekolah dasar, dulu sering membantu orang tua, jadi hobby jualan dan memang sudah jualan 46 tahun tempatnya juga berpindah pindah, meskipun sekarang juga ekonomi sudah dibantu anak tetapi ya apa salahnya mengisi waktu luang untuk jualan supaya tidak mudah stress juga kalau di rumah saja”

Faktor ekonomi memang menjadi faktor yang cukup kuat yang mendorong perempuan bekerja, tetapi S juga menjadi salah satu contoh bahwa berdagang dan bekerja merupakan *passion* yang sudah dimiliki sejak dahulu. Meskipun faktor ekonomi juga menjadi pendorong tetapi sikap *enjoy* atau senang dalam melakukan pekerjaan juga penting agar dapat menghindari *burn out* saat bekerja dan menumbuhkan suatu motivasi kerja. Motivasi adalah kekuatan yang mendorong atau memacu setiap tindakan dan perilaku manusia. Motivasi berperan sebagai penggerak dalam perilaku (*the energy of behaviour*) dan menjadi faktor penentu dalam perilaku individu (Irwanto, 1997). Faktor kondisi yang memaksa dan tanggung jawab terhadap keluarga juga merupakan salah satu alasan mengapa para narasumber tetap bekerja meskipun juga menjadi ibu rumah tangga. Seperti yang diungkapkan L dalam wawancara sebagai berikut:

“Suami sudah meninggal cukup lama meskipun anak sudah menikah semua tetapi harus ikhlas menjalani bekerja karena ingin membantu ekonomi anak juga”

Perempuan yang sudah bekerja di pasar manis ini memiliki tanggung jawab domestik yang tidak dapat ditinggalkan pula. Dari kelima narasumber yang diwawancarai, seluruhnya tetap melakukan pekerjaan rumah tangga sebelum dan sesudah mereka berjualan. Sebelum berangkat berjualan para narasumber biasanya menyiapkan barang dagangan mereka dan menyelesaikan pekerjaan rumah yang memang bisa dikerjakan sebelum mereka berangkat bekerja seperti memasak, menyapu dan lain sebagainya. Dengan meningkatnya peran wanita sebagai pencari nafkah keluarga, masalah-masalah yang muncul juga bertambah. Kedua peran tersebut memerlukan waktu, tenaga, dan perhatian yang signifikan. Jika salah satu peran dilakukan dengan baik, maka peran lainnya mungkin akan terabaikan, sehingga menimbulkan konflik peran. Seorang istri yang juga menjadi ibu rumah tangga dan pencari nafkah (memiliki peran ganda) harus memenuhi tugas dan kewajibannya sebagai ibu rumah tangga serta diharapkan dapat menjalankan perannya sebagai istri dan pencari nafkah (Suhertina & Darni, 2019). Meskipun dengan pekerjaan yang sudah menghabiskan cukup banyak waktu di Pasar Manis tetapi para perempuan pekerja juga masih memenuhi pekerjaan domestik yang seakan-akan sudah menjadi kewajiban bagi mereka. Hal ini diungkapkan oleh SR sebagai salah satu pedagang di Pasar Manis sebagai berikut:

“Biasanya pulang dari pasar jam 1 atau 2 siang, biasanya sampai rumah memasak, mencuci, menyapu, beres beres rumah. Semisal sedang lelah bekerja ya mungkin tidur dulu sekitar 1 jam, itu sudah cukup”

Perempuan pedagang di Pasar Manis Purwokerto Barat memiliki dua kesibukan secara bersamaan tetapi tetap bisa menyeimbangkan kedua hal tersebut secara bersamaan. Mereka bersamaan berdagang, mengurus suami, mengurus rumah dan membesarkan anak-anaknya. Pembagian waktu atau *time management* adalah kunci keseimbangan tersebut. Para perempuan pedagang tersebut telah berhasil membiasakan diri dan mengolah waktunya dengan baik sehingga tetap dapat menyelesaikan pekerjaan rumah tangga di tengah kesibukan berdagang. Berdasarkan wawancara terhadap SR selaku salah satu narasumber dapat digambarkan bahwa setelah berdagang narasumber masih menyempatkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan rumah dan diselingi dengan waktu istirahat. Hal tersebut juga diungkapkan oleh narasumber T yang usianya hampir 60 tahun dalam wawancara mengungkapkan:

“Berangkat untuk jualan jam 7 pagi ke Pasar Manis, menyiapkan bahan-bahan biasanya jam setengah 4 dibantu suami. Kalau pekerjaan rumah seperti biasa mencuci, mengepel, menyapu tetapi beberapa pekerjaan rumah kan tidak dilakukan setiap hari seperti mencuci dan mengepel. Biasanya juga dibantu anak dan cucu untuk pekerjaan rumah”

Pada wawancara tersebut dapat dilihat bahwa meskipun para perempuan pekerja tidak dapat 100% lepas dari pekerjaan domestik mereka. Bantuan dari lingkungan dan keluarga mungkin ada tetapi pada akhirnya stereotip dan perasaan merasa bertanggung jawab terhadap pekerjaan domestik tidak dapat lepas dari para perempuan tersebut. *Culture* dan sosialisasi masyarakat secara langsung maupun tidak langsung mengenai pembagian kerja antara laki-laki dan perempuan menjadi salah satu pemicu mengapa pada akhirnya para perempuan yang sudah bekerja tetapi memiliki rasa beban tanggung jawab terhadap pekerjaan domestik. Pekerjaan yang *overload* dan secara bersamaan memiliki dua atau lebih tanggung jawab pada akhirnya akan

menimbulkan suatu masalah tersendiri baik bagi perempuan ibu rumah tangga dan pekerja tersebut maupun bagi lingkungan sekitarnya. *Management emotional* atau pola kontrol diri juga penting di tengah beban tanggung jawab yang ada. Perempuan perlu tahu bagaimana dapat mengelola stress yang ada.

Perempuan ibu rumah tangga dan pekerja di Pasar Manis Purwokerto Barat dalam membangun *self love*

Perempuan pedagang di Pasar Manis Purwokerto Barat yang menjadi narasumber adalah perempuan yang sudah menikah dan memiliki anak. Dua dari lima narasumber merupakan tulang punggung keluarga meskipun mereka sudah memiliki anak yang sudah cukup dewasa. Tekanan dan tanggung jawab yang diemban perempuan pekerja sekaligus ibu rumah tangga dua kali lipat dibanding dengan perempuan yang hanya bekerja atau menjadi ibu rumah tangga saja. Perempuan perlu mengetahui *stress management* dan cara membuat tekanan pada dirinya berkurang. *Self love* dan kepedulian pada diri sendiri perlu diterapkan oleh perempuan yang mengalami *double burden*.

Self love juga diartikan sebagai rasa cinta atau mencintai diri sendiri. Dalam *self love* terdapat beberapa komponen yakni apresiasi diri, dukungan terhadap fisik, psikologis, dan spiritual (Deborah Khoshaba, 2012). Ditengah kesibukan mereka, perempuan pekerja dan ibu rumah tangga mampu meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan yang mereka sukai dalam upaya membentuk suatu *self love* pada diri mereka. Meskipun cara pembentukan *self love* dari kelima narasumber berbeda beda tetapi mereka selalu meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan tersebut dan mereka *enjoy* saat melakukan.

Seluruh narasumber sering merasa lelah saat harus melakukan kedua tanggung jawab secara bersamaan. Perempuan pedagang di Pasar Manis selalu mencoba melakukan *time management* dengan baik agar mereka tetap bisa melakukan hal yang mereka sukai dalam upaya *self love*. Meskipun *self love* atau kegiatan yang mereka lakukan cenderung sederhana dan tidak terlalu mewah atau kegiatan tersebut kebanyakan memang sering dilakukan masyarakat secara general. Gambaran *self love* yang dilakukan oleh narasumber E yang berumur 50 tahun dalam wawancara menyatakan:

“Biasanya kegiatan untuk mengisi waktu luang ya dengan tidur, pulang dari berdagang mandi, sholat, bersantai, bangun, sholat, tidur lagi. Biasanya kalau belum memasak ya memasak terus beribadah lagi. Suami tidak pernah mengganggu juga jarang mengatur dan komplain. Biasanya habis pulang jualan saya tiduran di kamar sedangkan suami nonton TV dan main HP”

Selain untuk menghabiskan waktu bersama diri sendiri, waktu *self love* juga digunakan oleh para narasumber untuk mendekatkan diri pada Tuhan dan lingkungan sekitar. Kegiatan tersebut dilakukan dalam upaya mendapatkan ketenangan batin. Hal tersebut juga diungkapkan oleh narasumber L dalam wawancara sebagai berikut:

“Biasanya pergi ke pengajian atau kumpul bersama tetangga atau tidur. Melakukan hal yang disenangi saja, tidur kan juga merupakan hal yang disenangi”

Tidur dan hanya menghabiskan waktu luang dengan tidak melakukan kegiatan apapun mungkin menjadi suatu hal yang sederhana tetapi bagi perempuan yang mengalami beban ganda merupakan hal yang sudah cukup menjadi salah satu bagian dari *self reward*. Memberikan penghargaan pada diri sendiri (*self reward*) adalah cara untuk mengapresiasi dan menghargai usaha yang telah dilakukan. Dari sudut pandang psikologis, tindakan ini memiliki peran penting dalam meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan kesejahteraan mental (Pastadi dkk., 2022). *Self love* meskipun sederhana tetapi menurut narasumber dapat setidaknya meringankan stress yang mereka dapatkan dari tekanan pekerjaan yang ada. Selain itu, menurut narasumber lain T yang juga merupakan penjual di Pasar Manis menyatakan dalam wawancara:

“Biasanya ya untuk mengapresiasi diri jalan jalan ke lapangan, keliling keliling, bermain dengan cucu ke tempat tetangga. Terkadang kalau anak lagi pulang ke rumah ya jalan jalan ke tempat wisata. Warung juga sebenarnya jarang tutup, kalau lagi liburan tutup, lebaran malah tidak pernah tutup. Kalau waktu waktu tertentu dan ada kepentingan tertentu saja liburanya”

Kebanyakan dari narasumber jarang atau tidak liburan sama sekali pada saat mereka seharusnya libur. Tuntutan untuk terus bekerja di Pasar Manis dan menjadi ibu rumah tangga membuat perempuan ibu rumah tangga dan pekerja tidak memiliki keleluasaan dan waktu luang yang cukup untuk melakukan kegiatan-kegiatan seperti liburan ke tempat wisata dan lain sebagainya. Ibu S dalam wawancara juga menyatakan:

“Ya tidak melakukan apa apa biasanya. Pulang dari jualan hanya mandi lalu tidur dan istirahat saja sudah senang”

Memiliki tanggung jawab ganda membuat para narasumber seakan sudah tidak memiliki kesempatan lain untuk melakukan *self love* yang berdampak pada *sustainability* mental maupun fisik mereka. *Self love* yang beragam juga biasanya dapat diartikan sebagai proses merawat diri baik fisik maupun secara mental. Secara fisik contohnya dengan pergi ke salon dan lain sebagainya. Secara mental dapat melalui *healing* atau berjalan jalan ke alam dan lain sebagainya. *Self Love* menjadi pembelajaran bagi seorang individu untuk bertindak positif dengan alasan karena untuk mencintai seseorang atau sesuatu dengan tulus, maka manusia harus belajar mencintai, menerima, menghormati, dan mengenal dirinya sendiri dulu.

Self love dalam upaya apresiasi diri dan penghargaan pada diri sendiri terkadang sulit didapatkan pada perempuan pekerja sekaligus ibu rumah tangga. Perempuan pekerja sekaligus ibu rumah tangga memiliki lebih banyak pertimbangan ketika akan melakukan sesuatu. Mereka mempertimbangkan ekonomi, pasangan, anak, kondisi keluarga dan lain sebagainya. Hal tersebut karena adanya tuntutan pada masyarakat mengenai kewajiban dan tanggung jawab mereka. *Self love* juga sering mereka pertimbangkan karena mereka tidak mau merasa bersalah dan merasa *selfish* ketika tidak mempertimbangkan banyak faktor untuk kesenangan diri sendiri. Hal tersebut juga diungkapkan salah satu narasumber S yang merupakan seorang ibu dengan 6 anak, dalam wawancara menyatakan:

“Kalau buat senang senang seperti pergi ke salon, perawatan tidak pernah sama sekali. Sayang uang dan mempertimbangkan banyak pengeluaran. Uang yang didapatkan bisa dipakai untuk kebutuhan lain dahulu yang lebih penting”

Meskipun dengan kesederhanaan yang ada karena banyak pertimbangan dalam melakukan *self love* para narasumber merasa *self love* juga penting ditengah kesibukan mereka. *Support* dari lingkungan sekitar mengenai *self love* pada perempuan pekerja dan ibu rumah tangga juga penting. Peran keluarga dan suami sebagai pasangan dalam membangun *self love* perempuan sangat penting melalui *support* serta pemahaman satu sama lain. Saat perempuan atau seseorang mendapatkan *support* dari lingkungannya, ia akan cenderung merasa dihargai dan dicintai (Hindriastuti dkk., 2023). *Support* keluarga terutama suami penting bagi perempuan pekerja dan ibu rumah tangga supaya tidak terjadi suatu permasalahan dan ketenangan dalam melakukan *self love* sehingga individu tidak akan timbul rasa bersalah atau *guilty* saat melakukan aktivitas yang berhubungan dengan *self love*.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh S yang mendapatkan *support* dari suaminya sehingga akan lebih merasa santai dalam melakukan kegiatan yang berhubungan dengan *self love*. Dalam wawancara S mengungkapkan:

“Suami kalau tahu saya sedang capek biasanya membiarkan saya istirahat karena tahu saya suka tidur jadi dia juga membiarkan. Suami biasanya juga membantu pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel dan lain sebagainya. Jadi kalau saya sampai rumah biasanya tinggal istirahat saja karena sudah banyak dibantu suami”

Suami atau pasangan yang membantu pekerjaan perempuan pekerja dan ibu rumah tangga penting supaya perempuan tersebut juga memiliki lebih banyak waktu luang dan pembagian kerja dalam rumah tangga yang lebih seimbang. Perempuan yang mendapat bantuan dalam pekerjaan rumah tangga dari suaminya dan tidak mendapatkan komplain saat sedang istirahat atau menghabiskan waktu luangnya untuk dihabiskan dengan *self love* cenderung akan merasa lebih nyaman ketika sedang melakukan *self love*. Hal tersebut juga diungkapkan oleh ibu E dalam wawancara:

“Saya suka jalan jalan bersama dengan teman teman gitu biasanya minta izin ke suami dan diizinkan. Suami juga selalu menuruti apapun yang saya minta, ya pernah tidak dibolehkan tapi tidak sering juga. Prinsip nya adalah yang penting bahagia dan enjoy dalam melakukan sesuatu. Pekerjaan rumah juga banyak dibantu suami seperti menyapu dan mencuci. Ibu mertua juga sering membantu pekerjaan rumah jadi biasanya saya cuma bantu bantu sedikit saya, tidak terlalu capek. Kita satu keluarga bekerja sama dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga”

Para perempuan pekerja sekaligus ibu rumah tangga cenderung lebih senang jika pekerjaannya dibantu terutama pekerjaan domestik. Hal tersebut karena tantangan yang harus mereka hadapi dalam berjualan yang cukup melelahkan dimana mereka harus berinteraksi terus menerus dengan pelanggan sehingga *self love* secara sederhana yang banyak orang menganggap hal tersebut merupakan hal biasa serta bantuan dari lingkungan keluarga cukup membuat mereka setidaknya tidak terlalu banyak memikul beban yang ada. Meskipun perempuan pekerja sekaligus ibu rumah tangga memiliki banyak pertimbangan untuk melakukan *self love* seperti pergi ke salon dan lain sebagainya tetapi mereka memiliki cara sendiri untuk *reduce stress* yang mereka dapatkan selama melakukan peran ganda atau *double burden*. Tujuan dari melakukan aktivitas yang berhubungan dengan *self love* ini adalah untuk setidaknya rehat sejenak dari kesibukan dan beban ganda yang harus mereka tanggung. Berinteraksi dengan pelanggan di pasar juga cukup menguras energi sehingga para pekerja sekaligus ibu rumah tangga perlu waktu untuk dirinya sendiri. Sebagaimana diungkapkan oleh L salah satu narasumber dalam wawancara:

“Ya tujuannya untuk menyenangkan diri. Pagi sampai siang kan sudah tidak di rumah sehingga sampai rumah ingin menyenangkan diri sendiri agar tidak stress”

Self love dalam upaya menghilangkan stress juga digunakan untuk lebih mengenal diri sendiri atau Tuhan. *Self love* juga menjadi upaya para perempuan pekerja dan ibu rumah tangga untuk lebih bisa menerima diri sendiri dan keadaan yang mereka hadapi. Keberadaan *self love* dalam diri seseorang dapat membuat individu lebih menghargai dirinya sendiri. Hal ini mencakup kebiasaan menjaga kesehatan dengan menerapkan gaya hidup yang lebih positif. *Self love* bukan hanya sekedar menerima segala kekurangan dan kelebihan diri sendiri, namun juga berusaha buat menjalani hidup menggunakan perjuangan terbaik (Rani dkk., 2022).

Bentuk *self love* yang berbeda beda tiap individu tentunya menyesuaikan kondisi mereka. Seperti hal yang dilakukan para perempuan pedagang di Pasar Manis. Meskipun mereka tidak benar benar secara mendalam terkait *self love*. Mereka memiliki cara tersendiri untuk rehat dari kesibukan dan tanggung jawab ganda yang mereka tanggung. Kesederhanaan dalam kegiatan *self love* tersebut setidaknya membuat mereka senang dalam melakukannya. *Self love* juga digunakan sebagai salah satu apresiasi terhadap diri sendiri setelah apa yang sudah mereka lakukan selama ini. *Self love* merupakan landasan penting dalam menjaga kesehatan mental dan mengoptimalkan potensi diri. Sehingga *self love* dapat digunakan untuk *reduce stress* yang mereka dapatkan (Husna & Sa’adah, 2023).

Ketika seseorang tidak mampu menerima dan mengasihi dirinya sendiri dengan baik, hal ini dapat memberikan tekanan berat pada kesehatan mental mereka (Rani, et al., 2022). *Self-love* yang sehat dan memadai adalah kunci untuk kesehatan mental yang baik. Upaya untuk meningkatkan *self-love*, seperti mengubah pola pikir negatif, menjaga kesehatan fisik dan emosional, serta mencari dukungan dari orang-orang terdekat atau profesional, dapat mengurangi dampak negatif tersebut. Kesadaran diri dalam membangun *self love* dalam bentuk apresiasi diri sudah dimiliki oleh para perempuan pedagang sekaligus pekerja di Pasar Manis.

V. KESIMPULAN

Peran ganda yang dijalani oleh perempuan pedagang di Pasar Manis Purwokerto Barat mencakup tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga dan pencari nafkah. Studi ini menemukan bahwa alasan utama para perempuan ini bekerja di luar rumah, meskipun tetap menjalankan tugas domestik, adalah faktor ekonomi. Selain itu, faktor sosial budaya dan pendidikan juga mempengaruhi keputusan mereka untuk bekerja. Kelima narasumber dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mereka memulai aktivitas sejak dini hari, dengan Pasar Manis yang buka sebelum pukul 5 pagi. Meskipun demikian, mereka tetap melaksanakan

pekerjaan rumah tangga sebelum dan sesudah berjualan. Waktu istirahat yang terbatas dan beban kerja ganda sering kali menimbulkan stres, namun para perempuan ini tetap berusaha untuk menyeimbangkan kedua peran tersebut.

Beberapa narasumber mengungkapkan bahwa pekerjaan mereka didorong oleh kebutuhan ekonomi keluarga, sementara yang lain merasa berdagang adalah passion yang telah ada sejak mereka masih muda. Meskipun pekerjaan di pasar menguras banyak energi, mereka tetap menjalankan pekerjaan domestik seperti memasak, mencuci, dan membersihkan rumah. Bantuan dari keluarga, terutama suami dan anak-anak, menjadi faktor penting dalam membantu mereka mengelola pekerjaan rumah tangga.

Self-love atau mencintai diri sendiri merupakan konsep yang penting bagi para perempuan ini untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Mereka melakukan berbagai kegiatan sederhana sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri, seperti tidur, beribadah, atau berkumpul dengan tetangga. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar sangat penting untuk membantu mereka menjalankan aktivitas self-love tanpa merasa bersalah. Para perempuan pedagang ini menunjukkan bahwa self-love dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi, serta mengurangi tekanan mental. Mereka menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik melalui pola hidup yang positif. Kesadaran ini membantu mereka mengelola stres dan beban ganda yang mereka hadapi sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres kerja.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. 2018 : 1
- Deborah, S. et. a. (2018). Trauma Dan Resiliensi Pada Wanita Penyintas Kekerasan Dalam Rumah. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 07(02), 121–130.
- Fahri, H., & Ulya, V. F. (2022). DOUBLE BURDEN ON WOMEN FROM THE ISLAMIC LAW PERSPECTIVE (CASE STUDY IN HOME INDUSTRY OF “DUA PUTRA” CRACKERS SINGGAHAN TUBAN). *Al Hakam: The Indonesian Journal of Islamic Family Law and Gender Issues*, 2(2), 136-147.
- Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2021). What is self-love? Redefinition of a controversial construct. *The Humanistic Psychologist*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/hum0000266>
- Hindriyastuti, S., Sari, M. M. P., Aryanti, D., & Hamidah, E. N. (2023). PENGARUH SUPPORT KELUARGA PADA KUALITAS HIDUP KLIEN YANG MENGALAMI DIABETES MELLITUS TIPE II (DM II): LITERATURE REVIEW. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 10(2), 173-179.
- Husna, R. R., & Sa'adah, N. (2023). Self-Love dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi. *Nuansa*, 16(1).
- Ibrahim, M. (2018). Double Burden Perempuan Penjual Ikan Di Awarangge Desa Siddo Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru (Suatu Kajian Sosiologi Gender). *Phinisi Integration Review*, 1(2), 162-176.
- Irwanto, E.H; Elia, H; Hadisoepadma, A.P & Wismanto, Y.B. 1997. Psikologi Umum : Buku Panduan Mahasiswa. Jakarta: Gramedia.
- Juita, F., Masad, M., & Arif, A. (2020). Peran Perempuan pedagang sayur keliling dalam menopang ekonomi keluarga pada masa pandemi covid-19 di Kelurahan Pagesangan Kecamatan Mataram Kota Mataram. *CIVICUS: Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 8(2), 100-107.
- Khoshaba, D. (2012). A seven-step prescription for self-love. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>.
- Makkira, M., Syakir, M., Kurniawan, S., Sani, A., & Ngandoh, A. M. (2022). Pengaruh stres kerja, komunikasi kerja dan kepuasan kerja terhadap prestasi kerja karyawan pada PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. *Amkop Management Accounting Review (AMAR)*, 2(1), 20-27.
- Nisa, H., & Sari, M. yulia. (2019). Peran Keberfungsian Keluarga Dalam
- Pastadi, A. R., Damanik, E. D. T., Shodiq, F. N., Ikfinalkarim, F., Ediyono, S., & Hum, M. PENGARUH SELF-REWARD TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA DI INDONESIA. *Penerimaan Diri Remaja*. 4(2), 71–76
- Ramadhani, N. (2016). Implikasi peran ganda perempuan dalam kehidupan keluarga dan lingkungan masyarakat. *Sosietas: jurnal pendidikan sosiologi*, 6(2).
- Rani, E. N., Sulistiawan, I., Yunita, R. D., Ifsyaussalam, R. A., & Ariyani, V. (2022). Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 1(2), 480-486.
- Suhertina, S., & Darni, D. (2019). Fenomena Double Burden Perempuan Pemulung Muslim dalam Pengelolaan Ekonomi Keluarga. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 17(2), 183-194.
- Tindangen, M., Engka, D. S., & Wauran, P. C. (2020). PERAN PEREMPUAN DALAM MENINGKATKAN EKONOMI KELUARGA (STUDI KASUS: PEREMPUAN PEKERJA SAWAH DI DESA LEMOH BARAT KECAMATAN TOMBARIRI TIMUR KABUPATEN MINAHASA). *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 20(03).

- Triaryati, N. (2003). Pengaruh Adaptasi Kebijakan Mengenai Work Family Issue Terhadap Absen Dan Turnover. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan*, Vol.5 No.1, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.)
- Waluyo, Minto. (2009). *Psikologi Teknik Industri*. Yogyakarta; Graha Ilmu
- Yuniasih, N., Aini, R. N., & Widowati, R. (2018).
- Yuniasih, N., Aini, R. N., & Widowati, R. (2018). Pengembangan media interaktif berbasis ispring materi sistem pencernaan manusia kelas v di sdn ciptomulyo 3 kota malang. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 8(2), 85-94.
- Zahrok, S., & Suarmini, N. W. (2018). Peran perempuan dalam keluarga. *IPTEK Journal of Proceedings Series*, (5), 61-65.
- Zayyadi, A. (2012). Perempuan bekerja (tinjauan gender equality dalam peran keluarga). *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender dan Anak*, 7(2), 40-54.