

**MEKANISME PERTAHANAN EGO PADA IBU BEKERJA
YANG MENGALAMI KONFLIK INTRAPERSONAL
DALAM USAHA MEMBERIKAN ASI EKSKLUSIF**

Lea Triastuti Hanjayani Putri dan Margaretha Sih Setija Utami

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya konflik intrapersonal yang dialami ibu bekerja akibat ketegangan yang terjadi antara id, ego, dan super ego dalam usaha memberikan ASI Eksklusif. Selain itu juga ingin mengetahui mekanisme pertahanan ego yang digunakan untuk menanggulangi konflik intrapersonal yang dihadapi oleh ibu bekerja dalam usaha memberikan ASI Eksklusif. Penelitian ini melibatkan empat orang subyek yang berusia 25 tahun sampai 35 tahun yang berdomisili di kota Semarang, sedang bekerja, dan memiliki anak yang berusia maksimal dua tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya konflik intrapersonal yang dialami oleh keempat subyek dan mekanisme pertahanan ego yang digunakan oleh keempat subyek. Subyek 1 dan 2 menggunakan mekanisme pertahanan ego tawanan altruistik sedangkan subyek 3 dan 4 menggunakan mekanisme pertahanan ego berupa rasionalisasi untuk mengatasi konflik intrapersonal yang dialami.

Kata Kunci : konflik intrapersonal, mekanisme pertahanan ego, ibu menyusui yang bekerja

Latar Belakang Masalah

Air susu ibu atau yang disering disingkat ASI adalah makanan terbaik bagi bayi. Hal tersebut wajar mengingat kandungan gizi yang ada pada ASI.

ASI mengandung lebih dari 200 unsur-unsur pokok, antara lain zat putih telur, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, zat kekebalan, dan sel darah putih (Roesli, 2000, h. 24).

Fakta diatas mendorong para ibu yang sedang hamil untuk berusaha memberikan ASI kepada bayinya.

Usaha para ibu hamil untuk mewujudkan pemberian ASI didukung oleh pemerintah pusat dan pemerintah daerah khususnya pemerintahan Kota Semarang. Wujud konkret dukungan dari pemerintah pusat dan pemerintah kota tampak dari disahkannya UU nomor 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan pasal 82 ayat 1 yang mengatur bahwa pekerja/buruh perempuan berhak memperoleh istirahat selama satu setengah bulan sebelum saatnya melahirkan dan satu setengah bulan sesudah melahirkan anak menurut perhitungan dokter kandungan atau bidan dan pasal 83 yang mengatur mengenai kesempatan pekerja/buruh perempuan yang anaknya masih menyusu harus diberi kesempatan sepatutnya untuk menyusui anaknya jika hal itu harus dilakukan selama waktu kerja. Pemerintah Kota Semarang juga turut mendukung pemberian ASI dengan ditetapkannya Peraturan daerah nomor 5 tahun 2014 Bab VI mengenai ASI Eksklusif pasal 8 menyebutkan bahwa setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya. Perda tersebut semakin mendorong para ibu untuk mengusahakan ASI Eksklusif.

Seiring dengan perubahan jaman, peran perempuan juga ikut berubah. Peran perempuan yang dahulunya hanya di bagian tugas domestik kini berubah. Perempuan memiliki kesempatan yang sama dengan laki-laki baik di bidang pendidikan, pekerjaan, serta bidang lainnya. Peran perempuan yang semakin luas atau sering disebut dengan emansipasi wanita disatu sisi membawa dampak positif. Di sisi lain, emansipasi perempuan dapat mengesampingkan peran perempuan seperti yang diharapkan masyarakat pada umumnya yaitu peran sebagai

seorang ibu yang mendahulukan kepentingan bayinya dibandingkan kepentingan lain yang sudah menjadi tujuan panggilan hidupnya (Van Vuuren, 1993, h. 102).

Peran ganda yang ada pada perempuan yaitu untuk bisa bekerja tetapi tetap bisa merawat anak menimbulkan suatu konflik dalam diri individu yang bersangkutan. Konflik tersebut disebut konflik intrapersonal. Menurut Freud, konflik bisa terjadi apabila id bertolak belakang dengan superego yang dimiliki seorang individu (Alwisol, 2011, h. 17). Konflik intrapersonal yang dialami individu menimbulkan kondisi yang

tidak mengenakan. Oleh karena itu, individu menggunakan mekanisme pertahanan ego agar bisa mengatasi konflik intrapersonal yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas, menimbulkan pertanyaan pada peneliti yaitu apa mekanisme pertahanan ego dilakukan ibu bekerja yang mengalami konflik intrapersonal dalam usaha memberikan ASI Eksklusif ? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konflik intrapersonal yang dialami ibu bekerja akibat ketegangan yang terjadi antara id, ego, dan super ego dalam usaha memberikan ASI Eksklusif. Mekanisme pertahanan ego yang digunakan ibu bekerja dalam rangka mengatasi konflik intrapersonal yang dialaminya dalam usaha memberikan ASI Eksklusif.

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan bisa memberikan manfaat bagi psikologi sosial, khususnya mengenai mekanisme pertahanan ego yang dilakukan ibu bekerja yang mengalami konflik intrapersonal dalam usaha memberikan ASI Eksklusif. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para ibu pekerja mengenai cara untuk mengatasi konflik intrapersonal yang dialami dalam usaha memberikan ASI eksklusif.

Landasan Teori

Mekanisme pertahanan ego adalah cara yang dilakukan ego ketika dibawah tekanan untuk menghilangkan tekanan tersebut (Sarwono, 2000, h. 5). Mekanisme pertahanan ego adalah istilah psikoanalisa untuk cara yang tidak disadari. Ego merusak realitas untuk melindungi dirinya dari rasa cemas. Freud berpendapat bahwa konflik yang terjadi dalam struktur kepribadian menyebabkan rasa cemas. Rasa cemas tersebut memperingatkan ego agar mengatasi konflik (Santrock, 2003, h. 43). Jadi, dapat disimpulkan pengertian mekanisme pertahanan ego adalah cara yang dilakukan individu secara tidak sadar untuk mengatasi sebuah situasi yang tidak mengenakan.

Menurut Sigmund Freud (dalam Boeree, 2004, h. 43) terdapat 15 jenis mekanisme pertahanan ego, yaitu penolakan, represi, asketisisme, isolasi, penggantian, melawan diri sendiri, proyeksi, tawanan altruistik, pembentukan reaksi, penghapusan, introjeksi, identifikasi dengan penyerang, regresi, rasionalisasi, dan sublimasi.

Sedangkan mekanisme pertahanan ego menurut Sigmund Freud (dalam Coerey, 2013, h. 18) terdapat delapan jenis, yaitu penyangkalan proyeksi, fiksasi, rasionalisasi, sublimasi, *displacement*, regresi, dan format reaksi.

Konflik intrapersonal adalah konflik yang terjadi di dalam diri individu. Individu yang mengalami konflik intrapersonal sedang berusaha mencari jalan tengah atas perbedaan antara nilai moral dengan keinginan (Marquis & Houston, 2009, h. 490). Selain itu, pengertian dari konflik intrapersonal adalah perjuangan yang terjadi di dalam diri individu (Sims, 2002, h. 249). Konflik intrapersonal adalah konflik yang terjadi dalam diri individu yang bersangkutan (Nelson & Quick, 2008, h. 310).

Ibu adalah perempuan yang telah melahirkan anak (Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, 2003, h. 416). Bekerja menurut undang-undang nomor 13 tahun 2003 bab I pasal 1 ayat 2 adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun masyarakat.

Pengertian ASI eksklusif menurut WHO adalah bayi hanya diberi air susu ibu dan tidak diberikan makanan atau minuman lain kecuali vitamin dan obat-obatan. WHO merekomendasikan bahwa bayi diberi ASI eksklusif selama enam bulan pertama untuk mencapai pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan yang maksimal. Setelah itu, bayi seharusnya menerima makanan pendamping ASI yang bernutrisi dan aman sambil tetap mengonsumsi ASI sampai usia

dua tahun. *The American Academy of Pediatrics* mendefinisikan ASI Eksklusif sebagai sumber makanan untuk bayi dari air susu ibu tanpa adanya makanan atau minuman pengganti lain seperti air, jus, susu formula, kecuali obat-obatan.

Jadi, dapat disimpulkan pengertian mekanisme pertahanan ego pada ibu bekerja yang mengalami konflik intrapersonal dalam usaha memberikan ASI Eksklusif adalah cara yang dilakukan individu secara tidak sadar untuk mengatasi situasi dimana seorang perempuan yang bekerja diluar rumah untuk mendapatkan penghasilan tambahan dengan tetap merawat anaknya dihadapkan pada dua pilihan yang

bertolak belakang dalam usaha memberikan ASI sedini mungkin tanpa memberikan makanan lain kecuali vitamin pada bayinya.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor (Moleong, 2007, h. 4), metodologi kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara utuh.

Prosedur pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penjarangan subyek dimana peneliti telah menentukan kriteria dan tujuan khusus (Setyorini & Wibhowo, 2008, h. 27). Teknik ini digunakan karena anggota sampel dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui mekanisme pertahanan ego pada ibu bekerja yang mengalami konflik intrapersonal dalam usaha memberikan ASI Eksklusif, dimana dengan kriteria perempuan, berumur 25 tahun – 35 tahun, berdomisili di Semarang, sedang

bekerja, dan memiliki anak yang berusia maksimal dua tahun.

Hasil Penelitian

Secara kuantitas, pelaksanaan observasi dan wawancara yang dilakukan subyek dengan masing-masing subyek menghabiskan waktu sekitar 30 sampai 60 menit setiap pertemuan. Peneliti melakukan pertemuan dengan masing-masing subyek sebanyak empat kali. Peneliti dan subyek penelitian selalu membuat suatu kesepakatan sebelum pertemuan untuk wawancara dan observasi yang akan datang. Berikut tabel pertemuan yang dilakukan peneliti

	Subyek 1	Subyek 2	Subyek 3	Subyek 4
Pertemuan I	5 Mei 2014	21 Mei 2014	15 Juni 2014	22 Juli 2014
Pertemuan II	20 Mei 2014	23 Mei 2014	17 Juni 2014	23 Juli 2014
Pertemuan III	28 Mei 2014	26 Mei 2014	19 Juni 2014	25 Juli 2014
Pertemuan IV	30 Mei 2014	31 Mei 2014	21 Juni 2014	26 Juli 2014

Pembahasan

Konflik intrapersonal yang dialami subyek 1 mendorong subyek untuk bertindak mengatasi konflik tersebut dengan menggunakan mekanisme pertahanan ego. Mekanisme pertahanan ego yang dilakukan subyek 1 adalah tawanan altruistik. Tawanan altruistik yang dilakukan berupa memanfaatkan orang lain (adik kandungnya) demi mencapai tujuannya yaitu tetap mengusahakan memberikan

ASI Eksklusif dan menjalankan wirausahanya.

Subyek 2 dihadapkan pada dua pilihan yang berbeda dan saling bertolak belakang sehingga menimbulkan konflik intrapersonal. Pilihan tersebut adalah kesenangan untuk mengusahakan terwujudnya pemberian ASI Eksklusif (id) dengan kewajibannya untuk menghasilkan uang dengan cara berwirausaha (super ego). Pertentangan yang terjadi mendorong subyek untuk

melakukan mekanisme pertahanan ego dalam bentuk tawanan altruistik. Tawanan altruistik yang dilakukan subyek 2 berupa meminta bantuan orang lain (asisten rumah tangga) untuk mencapai tujuannya yaitu tetap mengusahakan terwujudnya pemberian ASI Eksklusif dan berwirausaha.

Subyek 3 menginginkan untuk fokus mengusahakan memberikan ASI Eksklusif. Hal tersebut dikarenakan membawa perasaan senang baginya (id) dan banyak manfaat dengan memberikan ASI Eksklusif. Konflik intrapersonal muncul ketika subyek berkewajiban (super ego) untuk melunasi cicilan-cicilan yang dimilikinya. Konflik intrapersonal yang dialami subyek mendorong subyek tidak bisa mewujudkan pemberian ASI Eksklusif pada bayinya. Kondisi tersebut mendorong subyek melakukan mekanisme pertahanan ego dalam bentuk rasionalisasi. Subyek

mentoleransi tindakannya yang tetap bekerja dengan alasan demi melunasi cicilan dan demi tabungan masa depan sang anak. Mekanisme pertahanan ego yang dilakukan subyek membantu subyek dalam mengatasi konflik intrapersonal yang dialaminya.

Subyek 4 mengalami konflik intrapersonal ketika id yang dimilikinya

yaitu berusaha memberikan ASI Eksklusif terhalang dengan super ego yang dimilikinya yaitu kewajiban untuk bekerja karena harga kebutuhan yang semakin mahal. Kondisi tersebut mengakibatkan subyek tidak bisa mewujudkan pemberian ASI Eksklusif pada anaknya. Konflik intrapersonal yang dialami subyek mendorong subyek untuk melakukan pertahanan ego berupa rasionalisasi. Rasionalisasi yang dilakukan subyek berupa mentoleransi tindakan subyek yang tetap bekerja dengan alasan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan anaknya dimana harga kebutuhan semakin mahal dan demi tabungan masa depan sang anak.

Kesimpulan dan Saran

Konflik intrapersonal yang dialami ibu bekerja yang mengusahakan pemberian ASI Eksklusif terjadi akibat dua pilihan yang sama-sama sulit. Disatu sisi subyek menginginkan bisa mewujudkan pemberian ASI Eksklusif (id) tetapi disisi lain memiliki kewajiban untuk bekerja (super ego). Konflik intrapersonal yang dialami tersebut mendorong individu untuk melakukan mekanisme pertahanan ego. Individu berharap dengan melakukan mekanisme pertahanan ego, konflik intrapersonal yang dialami bisa teratasi.

Berdasarkan penelitian terhadap keempat subyek, konflik intrapersonal yang dialami akibat dari dua pilihan yang sulit dimana id dan super ego yang ada pada subyek saling bertolak belakang. Id yang ada pada keempat subyek

adalah kesenangan untuk berusaha mewujudkan pemberian ASI Eksklusif dan super ego yang ada pada keempat subyek adalah kewajiban untuk bekerja baik untuk menghasilkan uang sendiri ataupun untuk melunasi cicilan yang dimiliki serta untuk mempersiapkan tabungan masa depan sang anak. Konflik intrapersonal yang dialami keempat subyek mendorong subyek untuk melakukan mekanisme pertahanan ego. Subyek 1 dan 2 memiliki mekanisme pertahanan ego yang sama yaitu tawanan altruistik sedangkan subyek 3 dan 4 menggunakan mekanisme pertahanan ego yang sama yaitu rasionalisasi. Mekanisme pertahanan yang dilakukan keempat subyek membantu subyek dalam mengatasi konflik intrapersonal yang dialami.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan saran bagi ke empat subyek yaitu subyek diharapkan menggunakan mekanisme

pertahanan ego yang sesuai dengan keadaan subyek. Berdasarkan penelitian ini, peneliti menyarankan subyek menggunakan tawanan altruistik dan rasionalisasi sebagai alternatif mekanisme pertahanan ego yang digunakan. Sedangkan saran untuk penelitian selanjutnya yaitu Sebaiknya peneliti selanjutnya memilih subyek dari beragam jenis profesi agar hasil yang didapat lebih bisa menggambarkan mekanisme pertahanan ego pada ibu bekerja yang mengalami konflik intrapersonal dalam usaha memberikan ASI Eksklusif.

Daftar Pustaka

- Alwisol. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Boeree, C. G. 2004. *Personality Theories*. Diterjemahkan oleh : Inyiaq Ridwan Muzir. Prismsophie : Jogjakarta.

Daftar Pustaka

- Alwisol. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Boeree, C. G. 2004. *Personality Theories*. Diterjemahkan oleh : Inyiaq

- Ridwan Muzir. Priskasophie :
Jogjakarta.
- Roesli, U. 2000. *Mengenal Asi
Eksklusif*. Jakarta : PT. Pustaka
Pembangunan Swadaya
Nusantara.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence :
Perkembangan Remaja*.
Diterjemahkan oleh : Shinto B.
Adelar. Jakarta : Erlangga.
- Sarwono, S. W. 2000. *Berkenalan
dengan Aliran-Aliran dan
Tokoh-Tokoh Psikologi*. Jakarta
: PT. Bulan Bintang.
- Setyorini, Th. D & Wibhowo, C. 2008.
*Pengantar Psikologi
Eksperimen*. Semarang :
Universitas Katolik
Soegijapranata
- Sims, R. R. 2002. *Managing Organiza-
tional Behavior*. Amerika :
Greenwood Publishing Group,
Inc.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa.
2003. *Kamus Besar Bahasa In-
donesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Van Vuuren, N. 1993. *Wanita dan Karier*.
Diterjemahkan oleh : A.G.
Lunandi. Yogyakarta : Kanisius.