

Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Rumah Tangga Berpendidikan Tinggi: Studi Fenomenologi pada IRT yang Melek Kompetensi Digital

Arthadi Fitria Utami^{1*}, Rr. Setyawati².

¹Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

Kata Kunci:

Ibu Rumah Tangga;
 Kesejahteraan Psikologis;
 Kompetensi Digital;
 Fenomenologi; Society 5.0;
 Transformasi Identitas.

ABSTRAK

Transisi peran menjadi Ibu Rumah Tangga (IRT) bagi wanita berpendidikan tinggi sering kali memicu ketegangan identitas dan tantangan dalam menemukan makna diri di luar ranah profesional. Di Era Society 5.0, teknologi digital bertransformasi dari sekadar alat bantu domestik menjadi arena strategis untuk aktualisasi diri dan konektivitas sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana kompetensi digital bertindak sebagai katalisator dalam membentuk kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada IRT berpendidikan tinggi. Menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap empat partisipan dan dianalisis menggunakan metode Colaizzi. Hasil penelitian mengungkap tiga tema utama: (1) Reframing Identitas dan Penerimaan Diri, di mana literasi digital memvalidasi peran domestik sebagai profesi bermartabat; (2) Ketahanan Mental Menghadapi Stigma Sosial melalui mekanisme koping adaptif dan dukungan sosial hibrida; serta (3) Pemberdayaan Diri dan Self-Improvement yang memenuhi dimensi Personal Growth dan Environmental Mastery. Temuan kunci menunjukkan bahwa kompetensi digital mampu mengubah potensi isolasi sosial menjadi konektivitas yang bermakna, serta mengubah potensi stagnasi karir menjadi pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Studi ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi psikoedukasi berbasis digital yang ramah gender untuk meningkatkan kesehatan mental IRT.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Arthadi Fitria Utami

Magister Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jalan K.H Ahmad Dahlan, Kota Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.

Email: arthadifitriautami@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Peran ibu rumah tangga (IRT) di era kontemporer telah mengalami transformasi signifikan, terutama bagi mereka yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi. Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai modal ekonomi, tetapi juga memberikan manfaat non-moneter berupa peningkatan kesejahteraan psikologis (*eudaimonic* dan *hedonic well-being*), penurunan distress psikologis, serta pembentukan perilaku hidup sehat dan interaksi sosial yang lebih baik (Tian & Chen, 2024). Namun, transisi menjadi IRT bagi wanita berpendidikan tinggi sering kali menimbulkan ketegangan identitas dan tantangan dalam menemukan makna diri di luar ranah profesional. Studi menunjukkan bahwa wanita yang meninggalkan karir profesional untuk

menjadi IRT sering mengalami kehilangan identitas kerja yang signifikan dan perjuangan berkepanjangan untuk mendefinisikan ulang diri mereka, di mana konsep "pilihan" sering kali mengaburkan proses adaptasi yang penuh biaya psikologis tersebut (Tian & Chen, 2024). Dalam konteks ini, teknologi digital muncul sebagai instrumen yang penting untuk menjembatani kesenjangan antara peran domestik dan kebutuhan akan aktualisasi diri, koneksi sosial, serta akses informasi.

Kompetensi digital bukan lagi sekadar kemampuan teknis, melainkan telah berevolusi menjadi dimensi literasi yang kompleks yang mencakup kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, menciptakan, dan berkomunikasi dalam berbagai format media (Arkan, 2025). Bagi ibu rumah tangga, kompetensi digital berperan vital dalam "parenting digital" dan manajemen kehidupan sehari-hari. Studi menunjukkan bahwa meskipun akses internet tinggi, tingkat kompetensi pengasuhan digital ibu sering kali masih berada pada level dasar, di mana teknologi lebih banyak digunakan untuk komunikasi satu arah daripada pemberdayaan aktif atau kreasi konten (Rahayu & Haningsih, 2021).

Penggunaan teknologi digital oleh ibu memiliki dampak ganda terhadap kesejahteraan psikologis. Di satu sisi, platform digital menyediakan komunitas dukungan, mengurangi isolasi sosial, dan memberikan akses instan terhadap informasi kesehatan dan pengasuhan anak (Smail-crevier et al., 2019). Bagi IRT berpendidikan tinggi, literasi digital yang lebih matang seharusnya memfasilitasi navigasi yang lebih kritis dan adaptif terhadap lingkungan digital. Kompetensi digital yang kuat berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, meningkatkan kesehatan mental, dan mengurangi agresi siber (Arkan, 2025). Namun, belum banyak penelitian kualitatif yang mengeksplorasi secara spesifik bagaimana IRT berpendidikan tinggi yang melek kompetensi digital memaknai pengalaman subjektif mereka dalam mencapai kesejahteraan psikologis di tengah arus informasi digital yang masif.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti kepuasan hubungan, empati, kualitas kehidupan seksual, dan stabilitas rumah tangga merupakan prediktor kuat kesejahteraan psikologis wanita dalam hubungan romantis (Yöyen, E., Çalık, S., & Güneri Barış, 2025). Selain itu, status pernikahan dan dukungan sosial dari pasangan berkontribusi signifikan terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis IRT, terutama di daerah dengan sumber daya terbatas (Başerer Berber, Z., & Taşçi, 2026). Menariknya, studi lintas budaya menunjukkan bahwa IRT berpendidikan tinggi di masyarakat dengan norma kerja yang kuat (seperti Asia Timur) sering mengalami ketegangan identitas yang lebih besar karena tekanan sosial untuk tetap produktif secara ekonomi, sehingga mereka sering kali menggabungkan pekerjaan paruh waktu atau framing pengasuhan sebagai aset karir masa depan untuk merekonsiliasi identitas mereka (Tian & Chen, 2024).

Bahkan, beberapa studi menemukan bahwa wanita berpendidikan tinggi yang menjadi IRT penuh waktu mungkin memiliki tingkat kecemasan kesehatan yang lebih rendah dan gaya hidup yang lebih sehat dibandingkan rekan-rekan mereka yang bekerja, menantang asumsi umum tentang "efek pekerja sehat" (*healthy-worker effect*) dalam konteks tertentu (Nishikitani et al., 2012). Lebih jauh, validitas konstruk kesejahteraan psikologis itu sendiri perlu dipertimbangkan dalam konteks budaya lokal. Penelitian pada populasi Asia menunjukkan bahwa model enam faktor Ryff mungkin memerlukan adaptasi agar relevan secara budaya, mengingat adanya keterkaitan erat antara dimensi-dimensi seperti penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi dalam konteks kolektif (Gao, 2018). Hal ini menegaskan pentingnya memahami bagaimana IRT berpendidikan tinggi di Indonesia, dengan latar belakang budaya dan norma sosialnya yang khas, mengonstruksi makna kesejahteraan psikologis mereka melalui lensa kompetensi digital.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman fenomenologis mengenai kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang memiliki kompetensi digital mumpuni. Melalui pendekatan fenomenologi, studi ini akan menggali makna penting dari interaksi mereka dengan teknologi digital, bagaimana mereka mengelola tegangan antara tuntutan domestik dan aspirasi pribadi, serta bagaimana literasi digital berkontribusi pada dimensi penerimaan diri, otonomi, dan pertumbuhan pribadi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi psikologi positif dan praktis bagi pengembangan intervensi psikoedukasi berbasis digital yang ramah gender, kontekstual, dan inklusif.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk menggali makna penting dari pengalaman hidup (*lived experience*) ibu rumah tangga (IRT) berpendidikan tinggi dalam mengelola kesejahteraan psikologis mereka melalui kompetensi digital. Fenomenologi memungkinkan peneliti memahami bagaimana partisipan memaknai transisi identitas dan interaksi mereka dengan teknologi digital dalam konteks domestik.

Partisipan dan Teknik Sampling Partisipan penelitian terdiri dari 4 orang ibu rumah tangga yang memenuhi kriteria inklusi: (1) berstatus sebagai IRT penuh waktu minimal 1 tahun; (2) memiliki latar belakang pendidikan minimal Sarjana (S1); (3) memiliki akses dan penggunaan aktif terhadap teknologi digital (media sosial, aplikasi parenting, platform edukasi, dll.) untuk keperluan sehari-hari; dan (4) bersedia berpartisipasi

secara sukarela. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* untuk memastikan partisipan memiliki pengalaman yang kaya dan relevan dengan fokus penelitian.

Prosedur Pengumpulan Data Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur (*in-depth semi-structured interview*) yang dilakukan secara langsung dengan partisipan.

Analisis Data Analisis data dalam penelitian ini mengadopsi metode fenomenologi deskriptif menurut Colaizzi (1978) untuk menggali makna esensial dari pengalaman partisipan, dengan proses analisis yang dilakukan melalui tujuh tahapan sistematis sebagaimana diuraikan oleh (Praveena & Sasikumar, 2021).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data wawancara mendalam terhadap empat ibu rumah tangga (IRT) berpendidikan tinggi yang melek kompetensi digital, ditemukan tiga tema utama yang menggambarkan dinamika kesejahteraan psikologis mereka: (1) Reframing Identitas dan Penerimaan Diri Melalui Kompetensi Digital, (2) Ketahanan Mental Menghadapi Stigma Sosial, dan (3) Pemberdayaan Diri dan Self-Improvement di Ruang Digital.

3.1 Reframing Identitas dan Penerimaan Diri Melalui Kompetensi Digital

Temuan ini menunjukkan bahwa kompetensi digital memfasilitasi proses reframing atau pembingkai ulang identitas bagi IRT berpendidikan tinggi secara lebih fundamental daripada sekadar adaptasi peran. Partisipan tidak lagi memandang latar belakang pendidikan mereka sebagai aset yang "mubazir", melainkan mentransformasikannya menjadi modal kultural yang meningkatkan kualitas pengasuhan anak (parenting) dan pengelolaan sumber daya manusia dalam keluarga. Sarimi dan Mami K menekankan bahwa pendidikan tinggi memberikan keunggulan kognitif dan metodologis dalam mendidik anak dibandingkan individu dengan tingkat pendidikan lebih rendah. Hal ini sejalan dengan temuan (Binh et al., 2021) mengenai kontribusi pendidikan terhadap kesejahteraan eudaimonik, namun studi ini menambahkan dimensi baru: literasi digital bertindak sebagai amplifier yang memungkinkan pengetahuan akademis tersebut diaplikasikan secara praktis dan terukur dalam ranah domestik.

Lebih lanjut, kompetensi digital memperkuat reframing ini dengan menyediakan akses terhadap informasi dan peluang pengembangan keterampilan baru di luar peran domestik konvensional. Misalnya, penguasaan keterampilan desain digital oleh Sarimi tidak hanya menambah produktivitas, tetapi juga memicu kesadaran puncak (*peak moment of awareness*) bahwa menjadi ibu rumah tangga adalah profesi yang membanggakan. Ini mengindikasikan bahwa teknologi digital berfungsi sebagai jembatan menuju aktualisasi diri dan kebanggaan (*self-pride*). Dalam konteks ini, temuan kami memperluas pemahaman (Dierendonck, 2023) tentang dimensi fundamental model kesejahteraan psikologis Ryff, dengan menunjukkan bahwa bagi IRT modern, *self-acceptance* tidak hanya dicapai melalui introspeksi internal, tetapi juga melalui validasi eksternal yang dikurasi secara digital. Teknologi memungkinkan mereka melihat dampak nyata dari kontribusi domestik mereka, sehingga mengubah narasi "kehilangan karir" menjadi "mengalihkan keahlian".

3.2 Ketahanan Mental Menghadapi Stigma Sosial

Tema ini menyoroti strategi ketahanan mental (*resilience*) yang dikembangkan partisipan dalam menghadapi stigma sosial, seperti cap "menganggur" atau komentar miring terkait keputusan mereka menjadi Ibu Rumah Tangga (IRT). Partisipan menerapkan berbagai mekanisme koping adaptif, termasuk:

1. **Penegasan Batas Diri dan Regulasi Emosi:** Merespons komentar negatif dengan sikap tegas namun santai, serta melakukan regulasi emosi dengan menyadari bahwa pencapaian hidup bersifat individual.
2. **Dukungan Sosial Hibrida:** Mengandalkan dukungan internal dari pasangan dan lingkaran pertemanan baru yang suportif, baik secara *offline* maupun melalui koneksi dengan rekan kerja lama yang memahami konteks keputusan mereka.
3. **Reframing Kognitif dan Filosofis:** Mengubah narasi stigma dengan menekankan nilai intrinsik peran pengasuhan, seperti keyakinan bahwa kualitas orang tua berdampak besar pada anak, serta mendefinisikan ulang "pekerjaan" sebagai upaya nyata dalam menjaga kesehatan mental anak dan manajemen rumah tangga.

Temuan ini sejalan dengan literatur terdahulu (Tian & Chen, 2024) yang menunjukkan bahwa meskipun IRT berpendidikan tinggi rentan terhadap ketegangan identitas, dukungan sosial dan reinterpretasi makna peran dapat mengurangi distress psikologis. Namun, studi ini memberikan argumen tambahan bahwa kompetensi digital memungkinkan terjadinya "kurasi sosial". Partisipan tidak sekadar menerima dukungan, tetapi secara aktif memilih komunitas daring yang suportif untuk menetralkan stigma. Selain itu, kompetensi digital berfungsi sebagai buffer yang memungkinkan akses ke komunitas pendukung online, sehingga memvalidasi pengalaman mereka dan menetralkan dampak negatif dari perbandingan media sosial di media sosial (Facca et al, 2023). Berbeda dengan pandangan umum yang sering mengaitkan media sosial dengan kecemasan, bagi subjek ini, literasi digital justru menjadi alat filtrasi yang melindungi kesehatan mental mereka dari toksisitas norma sosial patriarkal, sekaligus memperkuat narasi tandingan bahwa peran domestik adalah pilihan bermartabat.

3.3 Pemberdayaan Diri dan Self-Improvement di Ruang Digital

Tema ini mengungkap bahwa partisipan memanfaatkan kompetensi digital secara strategis untuk pemberdayaan diri (empowerment) dan pengembangan keterampilan, yang secara langsung berkontribusi pada dimensi Personal Growth dan Environmental Mastery dalam model kesejahteraan psikologis Ryff. Penggunaan teknologi tidak terbatas pada urusan domestik praktis, melainkan diperluas untuk eksplorasi minat pribadi dan produktivitas, seperti belajar desain grafis (Sarimi), menemukan hobi baru seperti tenis (Mami K), mengembangkan bisnis online serta membangun komunitas (Bu Qi), dan mengadopsi growth mindset dalam pengasuhan anak (Mama SH).

Melalui aktivitas tersebut, partisipan menunjukkan otonomi dan penguasaan lingkungan dengan membuktikan bahwa peran IRT bukanlah bentuk pengangguran, melainkan profesi yang produktif dan bermakna. Temuan ini sejalan dengan literatur terdahulu (Arkan, 2025) yang menyatakan bahwa kompetensi digital berkorelasi positif dengan kesehatan psikologis, mengurangi perasaan ketidakberdayaan, serta memfasilitasi strategi self-care dan manajemen stres yang mandiri melalui platform interaktif. Lebih jauh, studi ini berargumen bahwa bagi IRT berpendidikan tinggi, ruang digital menciptakan fleksibilitas peran di mana batas antara pengembangan profesional dan tanggung jawab domestik menjadi lebih adaptif. Hal ini memberikan kesan bahwa teknologi memberikan keleluasaan (fleksibilitas) bagi mereka untuk menyeimbangkan kedua dunia tersebut tanpa harus memilih salah satu secara khusus. Kompetensi digital memungkinkan mereka mempertahankan identitas profesional melalui *portfolio career* atau proyek sampingan tanpa harus meninggalkan peran pengasuhan. Dengan demikian, teknologi bukan hanya alat bantu, melainkan ekosistem yang menjamin keberlanjutan pertumbuhan pribadi (*continuing growth*) dan mencegah stagnasi intelektual yang sering dikhawatirkan terjadi pada masa transisi menjadi IRT.

4. KESIMPULAN

Kesejahteraan psikologis pada Ibu Rumah Tangga (IRT) berpendidikan tinggi yang melek digital sangat bergantung pada kemampuan mereka memanfaatkan teknologi untuk tiga tujuan utama: (1) Memvalidasi Peran, dengan mengubah narasi negatif menjadi identitas profesional sebagai pendidik dan manajer rumah tangga; (2) Mengelola Stigma, melalui pemanfaatan dukungan sosial hibrida dan ketahanan internal; serta (3) Pertumbuhan Personal, dengan menggunakan platform digital sebagai sarana *lifelong learning* untuk aktualisasi diri.

Secara keseluruhan, kompetensi digital berfungsi sebagai katalisator resiliensi yang mentransformasi potensi isolasi sosial dan stagnasi karier menjadi konektivitas yang bermakna serta pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

REFERENSI

- Arkan, Z. (2025). *The relationship between school-age students ' literacy skills and digital well-being : a systematic review*.
- Başerler Berber, Z., & Taşçi, Ç. (2026). Prediction of Psychological Well-Being Levels of Housewives Living in Rural Areas According to Some Variables. *Prediction of Psychological Well-Being Levels of Housewives Living in Rural Areas According to Some Variables. Current Perspectives in Social Sciences*, 30(1), 29-44. <https://doi.org/10.53487/Atasobed.1670719>, 30(1), 29–44. <https://doi.org/10.53487/atasobed.1670719>
- Binh, D., Id, T., Dinh, T., Pham, N., & Nguyen, T. T. (2021). *The influence of education on women ' s well-being : Evidence from Australia*. 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247765>
- Dierendonck, D. Van. (2023). *Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being : A meta-analytic review with Ryff ' s Scales of Psychological. March 2022*, 594–610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- Facca et al. (2023). Understanding the Tensions of “ Good Motherhood ” Through Women ' s Digital Technology Use : Descriptive Qualitative Study Corresponding Author : *Understanding the Tensions of “Good Motherhood” through Women’s Digital Technology Use: Descriptive Qualitative Study. JMIR Pediatrics and Parenting*, 6, E48934. <https://doi.org/10.2196/48934>, 6. <https://doi.org/10.2196/48934>
- Gao, J. (2018). *Using Ryff ' s scales of psychological well-being in adolescents in mainland China*. 1–8.
- Nishikitani, M., Nakao, M., Tsurugano, S., & Yano, E. (2012). *The possible absence of a healthy- worker effect : a cross-sectional survey among educated Japanese women*. 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2012-000958>
- Praveena, K. R., & Sasikumar, S. (2021). *Application of Colaizzi ' s Method of Data Analysis in Phenomenological Research*. 21(2), 914–918.
- Rahayu, N. W., & Haningsih, S. (2021). International Journal of Child-Computer Interaction Digital parenting competence of mother as informal educator is not inline with internet access. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 29, 100291. <https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2021.100291>

- Smail-crevier, R., Powers, G., Noel, C., & Wang, J. (2019). *Health-Related Internet Usage and Design Feature Preference for E-Mental Health Programs Among Men and Women* Corresponding Author : 21(3), 1–12. <https://doi.org/10.2196/11224>
- Tian, F. F., & Chen, L. (2024). *On tiptoe : Identity tension and reconciliation among Shanghai stay-at-home mothers*. *October 2022*, 2371–2387. <https://doi.org/10.1111/gwao.12973>
- Yöyen, E., Çalık, S., & Güneri Barış, T. (2025). Predictors of Young Adult Women ' s Psychological Well-Being in Romantic Relationships. *Predictors of Young Adult Women's Psychological Well-Being in Romantic Relationships*. *Behavioral Sciences*, 15(1), 82. <https://doi.org/10.3390/Bs15010082>, 1–24.