



Volume 8 No 1 September 2022
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731
<https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.33357>



Resiliensi dan *Subjective Well-Being* pada Ibu yang Bekerja

Refana Noviyanti

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Email: 17081286@student.mercubuana-yogya.ac.id



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation between resilience and subjective well-being in mother that works. The method used in this study is a quantitative method with a correlational design. The subjects in this study amounted to 88 people who have characteristic that is a woman which married and have children, work in the formal sector, and have a minimum age of 21 years and a maximum of 60 years. The data collection method in this study used 2 scales, namely the Subjective Well-Being and the Scale Resilience Scale. Data analysis used is correlation product moment from Karl Pearson. Of analysis data collected gives the coefficient of correlation (r_{xy}) of = 0.580 ($p < 0.05$), which means there is a positive correlation between resilience with subjective well-being.

Keywords: Resilience, subjective well-being, working mothers

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara resiliensi dengan subjective well-being pada ibu yang bekerja. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek pada penelitian ini berjumlah 88 orang yang mempunyai ciri-ciri yaitu seorang wanita yang telah menikah dan mempunyai anak, bekerja pada sektor formal, serta usia minimal 21 tahun dan maksimal 60 tahun. Metode pengambilan data pada penelitian ini memakai 2 skala, yaitu Skala Subjective Well-Being dan Skala Resiliensi. Teknik analisis data yang dipergunakan ialah korelasi product moment dari Karl Pearson. Hasil analisis data yang diperoleh memberikan nilai koefisien hubungan (r_{xy}) sebesar = 0,580 ($p < 0,05$) yang berarti ada korelasi positif yang signifikan antara resiliensi dengan subjective well-being.

Keyword: Resiliensi, subjective well-being, ibu bekerja

PENDAHULUAN

Bekerja adalah salah satu kebutuhan dasar insan, yang bisa meningkatkan kualitas hidup seseorang. Di zaman kini, bekerja tak hanya dilakukan oleh kaum laki-laki tetapi bisa juga

dilakukan oleh kaum perempuan atau seorang ibu. Seorang ibu yang umumnya mempunyai peran sebagai ibu rumah tangga yang mengurus keluarga. Menurut Midawati (2016) keterlibatan ibu dalam bekerja, karena keinginan tersendiri serta adanya keinginan dalam membantu suami memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Ibu yang memilih bekerja seperti pada sektor formal adalah penduduk yang bekerja dengan status pekerja seperti buruh, karyawan, atau pegawai. Berdasarkan persentase Badan Pusat Statistik (BPS) pekerja formal di periode 2015-2019 mengalami peningkatan yaitu sebesar 42,25% di 2015 menjadi 44,28% pada 2019.

Utami dan Wijaya (2018) melihat bahwa terdapat berbagai alasan dan tujuan yang membuat ibu memilih untuk bekerja, bukan hanya ingin membantu memenuhi kebutuhan keluarga dan diri sendiri, tetapi ibu juga ingin menunjukkan kemampuan yang dimiliki, melakukan pengembangan diri, dan menambah pengalaman. Berdasarkan hasil data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tentang Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) di tahun 2012, menunjukkan persentase total perempuan bekerja sebesar 47,91%. Sementara persentase perempuan yang hanya mengurus rumah tangga sebesar 36,97%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat partisipasi wanita atau ibu yang bekerja terbilang relative tinggi. Ibu yang bekerja tentunya menghadapi banyak tantangan, karena ibu menjalani 2 peran sekaligus yaitu sebagai ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja. Menurut Akbar dan Kartika (2016) ibu yang bekerja mempunyai tuntutan dan kewajiban sebagai karyawan atau pegawai, dan di sisi lain sebagai ibu rumah tangga yang merupakan kewajiban utama seorang ibu yaitu menjadi seorang istri, sebagai ibu, dan mengurus pekerjaan rumah tangga. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Imelda (2013) memperlihatkan bahwa ibu X mengaku kesulitan dalam mengatur waktu antara memperhatikan anaknya dan menyelesaikan tugas lainnya. Sedangkan permasalahan yang dihadapi ibu yang bekerja menurut Utami dan Wijaya (2018) di mana ibu yang bekerja wajib menjalani rutinitas di kantor meliputi jam kerja yang terikat, tugas yang terbilang banyak sehingga kadang menyebabkan menumpuk, adanya *deadline* yang harus segera diselesaikan, dan target pekerjaan yang wajib dicapai.

Permasalahan yang di alami oleh ibu yang bekerja membuat individu tidak bisa mengelolah kondisi dirinya dengan baik, sehingga menyebabkan individu menjadi stres, cemas, dan kurang bahagia (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Kinanti (2020) memaparkan beberapa masalah yang dihadapi ibu yang bekerja antara lain yaitu ketidakmampuan ibu dalam menjaga keseimbangan antara mengurus pekerjaan rumah tangga dan kerjanya yang mempengaruhi kesehatan emosional ibu, ibu yang bekerja terkadang mengalami permasalahan antara apa yang diinginkan dan apa yang wajib dilakukannya, dan ibu yang bekerja terkadang kurang untuk menginvestasikan waktu untuk dirinya sendiri. Hal tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu atau individu. Menurut Schiffirin dan Nelson (2010) kesejahteraan individu (*subjective well-being*) mempunyai korelasi dengan taraf stres, di mana individu yang mempunyai taraf stres yang tinggi maka mempunyai taraf kebahagiaan yang rendah begitu pun sebaliknya. Keadaan tersebut tentunya mempengaruhi kesejahteraan ibu. Dampaknya akan terlihat ketika kebahagiaan atau kesejahteraan individu tidak dapat dialami sepenuhnya oleh individu (Imelda, 2013).

Diener (2009) mendefinisi *subjective well-being* dalam 3 kategori yaitu Pertama, *subjective well-being* bukanlah merupakan sebuah syarat subjektif melainkan adalah sebuah cita-cita berkualitas yang diinginkan oleh setiap individu. Kedua, *subjective well-being* adalah sebuah evaluasi terhadap kehidupan individu secara keseluruhan berdasarkan berbagai macam ciri-ciri. Ketiga, *subjective well-being* menekankan pada pengalaman emosional individu yang bersifat positif dan menyenangkan. Komponen primer *subjective well-being* menurut Diener (2009) terdiri dari 3 komponen atau aspek pembangun yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. *Subjective well-being* merupakan salah satu komponen penting individu (Diener, 2009). Maka seharusnya *subjective well-being* pada individu tinggi, karena

memberikan dampak yang baik. Individu diharapkan mempunyai *subjective well-being* tinggi, di mana dengan adanya *subjective well-being* tinggi individu menjadi jauh lebih kreatif, bekerja dengan baik, sehat secara fisik dan mental (Joshi, 2010).

Data hasil penelitian yang dilakukan oleh Ditasari dan Prabawati (2020) memperlihatkan adanya keterlibatan dan keterikatan ibu, suami, dan anak. Dimana keterlibatan dan keterikatan tersebut terlihat dalam perilaku ibu yang melayani suami, mengurus pekerjaan rumah tangga, mengurus anak, dan melakukan semua pekerjaannya dengan baik. Sehingga seorang ibu dapat berperan aktif dalam menjalankan kedua tanggung jawab tersebut. Hal ini merupakan gambaran dari *subjective well-being* yang positif. Sebaliknya, individu yang mempunyai *subjective well-being* yang kurang baik atau negatif tidak merasa puas terhadap hidupnya, merasa kurang bahagia dan kurang kasih sayang. Selalu merasakan emosi kurang baik atau negatif seperti marah, cemas, putus asa, dan bahkan melakukan tindakan yang merugikan seperti bunuh diri. Ibu yang bekerja umumnya diharapkan bisa mengatur antara pekerjaan di kantor dan rumah tangga, dimana hal itu merupakan kesulitan yang dialami seorang ibu yang bekerja sehingga ibu terkadang mengalami stres (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014)

Menurut Compton dan Hoffman (2005) faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* adalah harga diri positif, optimisme, kontrol diri, relasi sosial yang positif, ekstrasversi, dan memiliki arti dan tujuan dalam hidup. Selanjutnya dijelaskan bahwa optimisme atau pemikiran optimis dapat menentukan individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, menerima setiap perubahan baik dalam menghadapi kesuksesan maupun kesulitan, dan individu senantiasa dalam menjalani kehidupannya, (Aprilia & Yuniasanti, 2019). Selain itu, optimisme dapat memberikan pengaruh terhadap terbentuknya *subjective well-being* (Sari & Maryatmi, 2019). Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Maryatmi (2019) memperlihatkan optimisme secara signifikan akan mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Kemudian dijelaskan bahwa optimisme juga berkaitan erat dengan resiliensi, di mana Septiani dan Fitria (2016) berpendapat bahwa individu yang resilien adalah individu yang optimis. Menurut Amelasasih, dkk. (2018) seseorang yang resiliensi akan menganggap kegagalan bukanlah sebagai titik akhir dari kehidupannya dan seorang resilien akan menjadi lebih kuat dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Selain itu, seorang resilien akan mendapatkan sistem untuk meningkatkan pola pikir atau pengetahuan yang lebih tinggi sehingga dapat menyelesaikan permasalahan secara keseluruhan. Kemampuan dalam menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap persoalan yang sulit dalam kehidupan adalah bentuk dari resiliensi (Septiani & Fitria, 2016). Resiliensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* individu, di mana resiliensi adalah kekuatan dasar sebagai fondasi dari terbentuknya karakter baik atau positif yang dapat membentuk kemampuan psikologis dan emosional individu, dengan tidak adanya resiliensi pada individu, maka tidak akan ada insight, ketekunan, keberanian, rasionalitas, dan bahkan resiliensi dianggap sangat memberikan pengaruh terhadap keberhasilan individu dalam menjalani hidup, serta cara individu berpikir (Desmita, 2009).

Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi adalah kualitas individu yang memungkinkan individu tersebut berkembang dalam menghadapi persoalan. Sedangkan menurut Desmita (2009) resiliensi adalah kemampuan dasar dari karakter positif yang membangun kemampuan psikologis dan emosional. Selain itu, menurut Kuipera (2012) resiliensi merupakan bagian dari psikologi positif yang mengarahkan individu dalam memaknai kualitas hidupnya serta mengarahkan kepada cara hidup yang baik atau positif supaya individu menjadi resilien dalam menjalani persoalan. Individu resilien memandang positif segala tantangan yang di hadapinya, individu menganggap hal tersebut bukan suatu hal yang mengkhawatirkan, namun sebagai suatu tantangan yang perlu dihadapi (Andriani & Listiyandini, 2017). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyaningtyas, dkk., (2020) menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh individu bisa sangat berperan

untuk individu bisa melewati masa sulit. Dengan demikian, individu akan bisa menjadi pribadi yang gigih dan mempunyai standar tinggi tentang sesuatu hal. Pengaruh bagi individu yang memiliki pribadi yang gigih dan memiliki standar yang tinggi akan memunculkan emosi yang positif. Menurut Diener (2009) emosi menyenangkan atau positif adalah bagian dari *subjective well-being*. Seperti kesenangan, rasa bangga, gairah yang tinggi (*euforia*), dan mengalami kepuasan hidup.

Amelasasih, dkk. (2018) menyatakan bahwa secara kajian teori resiliensi memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan individu (*subjective well-being*). Resiliensi dianggap bisa meningkatkan *subjective well-being*, di mana hal tersebut didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiani, dkk. (2021) menyatakan bahwa resiliensi mempunyai keterkaitan dengan kesejahteraan subjektif individu, keterkaitan tersebut memberikan pengaruh signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang dipunyai oleh andik LPKA Kelas II Bandung. Namun, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, peneliti belum mendapatkan penelitian yang spesifik membahas kaitan antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Dengan demikian, peneliti ingin melakukan penelitian ini dengan subjek ibu yang bekerja, melihat di zaman sekarang, perempuan tidak hanya berperan sebagai ibu rumah tangga saja namun juga mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai ibu yang bekerja.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini akan menguji mengenai hubungan antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan bisa memberikan informasi dan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi sosial dalam kajian mengenai resiliensi dan *subjective well-being*. Serta secara praktis, hasil penelitian nantinya diharapkan bisa memberikan informasi dan pemahaman bagi ibu yang bekerja mengenai pentingnya meningkatkan resiliensi dan *subjective well-being*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan 2 variabel yaitu variabel terikat (*dependent variable*) *Subjective Well-Being* dan variabel bebas (*independent variable*) Resiliensi. *Subjective well-being* adalah penilaian atau evaluasi individu atas seluruh pengalaman hidupnya yang bersifat positif, menyeluruh, dan menyenangkan yang melibatkan evaluasi kognitif seperti kepuasan hidup dan evaluasi afektif seperti emosi positif dan emosi negatif yang dilihat dari 3 aspek, yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Sedangkan Resiliensi adalah kemampuan individu beradaptasi dan bangkit dalam berbagai kondisi yang tidak menentu atau tidak menyenangkan seperti bangkit dari permasalahan, tekanan, keterpurukan, kegagalan, atau bahkan kejadian positif, dan tanggung jawab. Resiliensi terdiri dari 5 aspek yaitu: Pertama, kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan. Kedua, kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap efek negatif, dan kuat dalam menghadapi stres. Ketiga, Penerimaan positif terhadap perubahan, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Keempat, kontrol diri. Kelima, pengaruh spiritual.

Subjective well-being dalam penelitian ini diukur menggunakan Skala *Subjective Well-Being* yang disusun oleh Akhtar (2019) berdasarkan aspek-aspek menurut Diener (2009) yang mengacu pada skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS). Skala ini memuat aitem-aitem yang didasarkan pada aspek *subjective well-being*, yaitu afek negatif, afek positif, dan kepuasan hidup. SWLS terdiri dari 5 item yang berisi kalimat yang menggambarkan kepuasan subjek atas kehidupannya secara umum. Sementara PANAS terdiri dari 20 item yang berisi kata sifat positif dan negatif yang menggambarkan kondisi emosi subjek,

Skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003) yang mengacu pada skala *The Connor-Davidson Resiliensi Scale* (CD-RISC). Skala ini memuat aitem-aitem yang didasarkan pada aspek resiliensi, yaitu Pertama, kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan. Kedua, kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap efek negatif, dan kuat dalam menghadapi stres. Ketiga, Penerimaan positif terhadap perubahan, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Keempat, kontrol diri. Kelima, pengaruh spiritual. Skala Resiliensi terdiri dari 25 aitem.

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja pada sektor formal dengan jumlah sebanyak 88 subjek. Data dikumpulkan secara online menggunakan skala penelitian berbentuk *google form*. Distribusi skala ini menggunakan platform *whatsapp*, *instagram*, dan *facebook*.

Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu Skala *Subjective Well-Being* dan Skala Resiliensi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Teknik korelasi *product moment* (*Pearson correlation*) digunakan untuk menguji hubungan antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian Skala *Subjective Well-Being* dan Skala Resiliensi

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Mean	Skor		SD	Mean	Skor		SD
			Min	Max			Min	Max	
<i>Subjective Well-Being</i>	88	15	-35	65	16,67	24,56	10	42	7,126
Resiliensi	88	75	25	125	16,67	104,44	83	125	8,259

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil analisis Skala *Subjective Well-Being* dengan data hipotetik dengan skor minimum = -35 dan skor maksimal = 65. Rerata (mean) hipotetiknya = 15, jarak sebaran hipotetiknya = 100 dan standar deviasinya = 16,67. Sedangkan hasil dari data empirik yaitu skor minimum = 10, skor maksimum = 42, rerata empirik = 24,56, dan standar deviasi = 7,126. Sementara itu, berdasarkan hasil analisis Skala Resiliensi diperoleh data hipotetik dengan skor minimum = 25 dan skor maksimum = 125. Rerata (mean) hipotetiknya = 75, jarak sebaran hipotetiknya = 100 dan standar deviasinya = 16,67. Sedangkan hasil dari data empirik yaitu skor minimum = 83, skor maksimum = 125, rerata empirik = 104,44 dan standar deviasi = 8,259.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala *Subjective Well-Being*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 31,67$	17	80,7%
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$1,67 \leq X < 31,67$	71	19,3%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 1,67$	0	0%
Total			88	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil kategorisasi Skala *Subjective Well-Being* menunjukkan subjek yang berada dalam kategori tinggi 19,3% (17 subjek), kategori sedang 80,7% (71 subjek) dan subjek yang berada dalam kategori rendah 0% (0 subjek).

Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala Resiliensi

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 91,67$	86	97,7%
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$58,33 \leq X < 91,67$	2	2,9%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 58,33$	0	0%
		Total	88	100%

Berdasarkan tabel 3 data diketahui hasil kategorisasi Skala Resiliensi menunjukkan subjek yang berada dalam kategori tinggi 97,7% (86 subjek), kategori sedang 2,9% (2 subjek) dan subjek yang berada dalam kategori rendah 0% (0 subjek).

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik analisis model *one sample Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z) yang dihitung dengan menggunakan program SPSS. Data dikatakan normal jika nilai signifikansi dari ($p > 0,050$).

Tabel 4. Hasil Normalitas Variabel *Subjective Well-Being* dan Resiliensi

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	
	Statistic	Sig.
<i>Subjective Well-Being</i>	0,102	0,026
Resiliensi	0,150	0,000

Berdasarkan hasil uji *one sample Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z) untuk variabel *subjective well-being* didapatkan K-S Z = 0,102 dengan P = 0.026, berarti sebaran data variabel *subjective well-being* tidak mengikuti sebaran data normal. Sedangkan dari hasil uji *one sample Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z) untuk variabel Resiliensi didapatkan K-S Z = 0,150 dengan p = 0,000, berarti sebaran data variabel resiliensi tidak mengikuti sebaran data yang normal.

Menurut Hadi (2015) normal atau tidak normalnya suatu data pada sebuah penelitian tidak memberikan pengaruh pada hasil akhir. Lebih lanjut Hadi (2015) menjelaskan bahwa ketika subjek penelitian dalam jumlah yang banyak atau subjek penelitian $N \geq 30$ maka dikatakan terdistribusi normal. Berdasarkan penjelasan diatas, maka variabel *subjective well-being* dan variabel resiliensi data digunakan untuk lanjut ke langkah berikutnya, yaitu melakukan uji linieritas dan uji hipotesis karena jumlah subjek penelitian ini adalah 88 ($N \geq 30$).

Uji linieritas menggunakan uji ANOVA, Kaidah yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi $p < 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linier. Apabila nilai signifikansi $\geq 0,050$ maka hubungan variabel bebas dan variabel terikat bukan merupakan hubungan yang linier. Berdasarkan uji linieritas untuk variabel *subjective well-being* dan variabel resiliensi diperoleh F = 52,823 dengan taraf signifikansi p = 0,000. Hal tersebut menunjukkan hubungan antara *subjective well-being* dan resiliensi merupakan hubungan yang linier.

Tabel 5. Hasil Linieritas Variabel *Subjective Well-Being* dan Resiliensi

			Sum of				
			Squares	df	Mean Square	F	Sig.
RESILIENSI	Between	(Combined)	3704.610	28	132.307	3.502	.000
* SWB	Groups	Linearity	1995.748	1	1995.748	52.823	.000
		Deviation	1708.862	27	63.291	1.675	.050
		from Linearity					
	Within Groups		2229.106	59	37.781		
	Total		5933.716	87			

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Variabel *Subjective Well-Being* dan Resiliensi

		SWB	RESILIENSI
SWB	Pearson Correlation	1	.580**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	88	88
RESILIENSI	Pearson Correlation	.580**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	88	88

Dari analisis *product moment (pearson correlation)* pada penelitian ini diperoleh nilai korelasi (r_{xy}) = 0,580 ($p < 0,050$) maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, didapatkan hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Di mana nilai korelasi (r_{xy}) = 0,580 dan $p = 0,001$. Nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,580 menunjukkan bahwa tingkat hubungan kedua kategori tersebut cenderung sedang karena (r_{xy}) = 0,580 berada di antara batas interval 0,400 – 0,599 (Sugiyono, 2013). Dengan adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa ada hubungan antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi resiliensi yang dimiliki maka semakin tinggi pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Sebaliknya, Semakin rendah resiliensi yang dimiliki maka semakin rendah pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

Pada penelitian ini, subjek penelitian adalah ibu yang bekerja. Ibu yang bekerja dinilai lebih tangguh dalam menjalani kehidupannya, di mana ibu tidak hanya menghabiskan waktu dan tenaganya untuk mengurus tugas di rumah saja namun juga memiliki tugas lain di luar rumah. Tugas dan tanggung jawab yang dimiliki ibu mengharuskan ibu dapat mengendalikan dan mengatur dirinya dengan sebaik-baiknya. Sehingga tidak menimbulkan masalah pada *subjective well-being*. Oleh karena itu, resiliensi sangat penting untuk dilakukan oleh ibu yang bekerja karena dengan melakukan resiliensi ibu yang bekerja akan lebih dominan mengalami emosi positif. Resiliensi menjadi variabel yang mempunyai sumbangan positif terhadap *subjective well-being*. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan Tsuraya (2017) dengan hasil yang menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi resiliensi maka cenderung semakin tinggi *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka cenderung semakin rendah *subjective well-being*. Adanya hubungan antara resiliensi dengan *subjective well-being* berarti setiap aspek resiliensi memberikan sumbangan terhadap *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

Pada penelitian ini, peneliti melihat bahwa subjek melakukan resilien yang dapat membantu meningkatkan *subjective well-being*. Hal ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2020) menunjukkan bahwa resiliensi menjadi prediktor dari *subjective well-being*. Di mana resiliensi merupakan kualitas hidup individu yang membuat individu dapat berkembang dalam menghadapi masalah (Connor & Davidson, 2003). Menurut Connor dan Davidson (2003) ada 5 aspek resiliensi yaitu: Pertama, kompetensi personal, standar yang

tinggi, dan keuletan. Kedua, kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap efek negatif, dan kuat dalam menghadapi stres. Ketiga, Penerimaan positif terhadap perubahan, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Keempat, kontrol diri. Kelima, pengaruh spiritual.

Aspek kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan adalah kemampuan individu dalam mencapai tujuannya walaupun dalam kondisi tertekan atau dihadapkan dengan berbagai permasalahan (Connor & Davidson, 2003). Individu yang mempunyai kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan akan memaknai dirinya sebagai suatu perilaku yang efektif di mana akan mengarahkan dirinya dalam menemukan cara untuk menggapai tujuannya secara efektif, efisien, dan dapat dipertanggung jawabkan (Mas, 2012). Hal ini diperkuat dengan hasil data lapangan yaitu ibu yang bekerja memiliki tekad yang kuat walaupun dalam kondisi yang menegangkan ibu tetap dapat berpikir jernih. Selain itu, ibu tidak mudah menyerah ketika dalam menghadapi masalah dan adanya kemampuan ibu beradaptasi dengan perubahan yang membuat ibu terbuka dengan hal-hal baru. Dengan kondisi tersebut membuat ibu yang bekerja merasa secara keseluruhan kehidupannya hampir seperti yang diharapkan, walaupun ada beberapa tekanan yang dirasakan oleh ibu, yang membuat ibu terkadang memiliki perasaan khawatir, namun hal tersebut tidak memberikan pengaruh yang begitu besar, buktinya ibu tetap memiliki semangat dalam menjalani kehidupannya.

Aspek kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap efek negatif, dan kuat dalam menghadapi stres adalah keyakinan seseorang dalam mengambil keputusan sesuai dengan apa yang dirasakan, dan individu mampu menolerasi afek negatif seperti perasaan tidak nyaman yang dapat memunculkan stres (Connor & Davidson, 2003). Ibu yang mengambil keputusan untuk terlibat dalam dunia pekerjaan, karena adanya keinginan tersendiri dan ingin membantu suaminya dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (Midawati, 2016). Selain itu, seorang yang resilien akan dapat mengatasi permasalahan lebih cepat dan tetap fokus kepada tujuannya walaupun sedang mengalami permasalahan (Octaryani & Baidun, 2017). Individu menganggap permasalahan yang dialami adalah suatu kekuatan untuk menjadikan individu memiliki pribadi yang lebih baik dikemudian hari dan bukan merupakan suatu hal yang akan menurunkan kemampuannya (Andriani & Listiyandini, 2017). Hal ini diperkuat dengan hasil data lapangan yaitu ibu yang bekerja memandang hidupnya secara positif, ketika mengalami masalah ibu berusaha tetap tenang, dan ibu percaya setiap persoalan pasti ada solusinya. Selain itu, ibu mampu menerima resiko apapun yang terjadi dalam hidupnya, sehingga hal tersebut membuat ibu dapat mencapai tujuan hidupnya. Dengan adanya kondisi tersebut membuat ibu memiliki tekad yang kuat dalam menjalani kehidupannya, walaupun dengan adanya kondisi tersebut membuat ibu memiliki perasaan gelisah, namun hal tersebut tidak membuat ibu menyerah dan ibu merasa tidak ingin mengulangi kehidupan yang telah di jalani atau yang telah ibu lewati.

Aspek penerimaan positif terhadap perubahan, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain adalah individu mampu menyesuaikan pada perubahan ataupun permasalahan yang sedang dihadapi dan individu mampu menjalin hubungan yang baik dengan individu lainnya (Connor & Davidson, 2003). Seorang resilien akan menghadapi permasalahan dan perubahan yang terjadi, selain itu seorang resilien menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (Andriani & Listiyandini, 2017). Hal ini diperkuat dengan hasil data lapangan yaitu ibu yang bekerja mempunyai hubungan baik dengan orang lain, di mana ketika ibu mengalami miskomunikasi dengan orang lain ibu memilih untuk langsung membicarakan bersama permasalahannya. Selain itu, ibu bekerja siap menghadapi apapun yang akan terjadi dikemudian hari. Hal tersebut membuat kondisi kehidupan ibu jauh lebih baik, karena ibu mempunyai hubungan baik dengan orang lain atau tidak mempunyai musuh, di mana ketika ibu bermusuhan dengan orang lain akan mempengaruhi hubungan ibu dengan orang tersebut yang membuat ibu merasa tidak tenang dan aman. Selain itu, ketika ibu memiliki hubungan baik dengan orang lain akan membuat ibu merasakan antusias ketika melakukan pekerjaannya dan ketika berada dalam lingkungan kerjanya.

Aspek kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengontrol dirinya sendiri untuk mencapai tujuannya dan mampu menerima dukungan dari orang lain (Connor & Davidson, 2003). Kontrol diri membawa individu kearah yang positif, individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan memperhatikan langkah-langkah yang tepat dalam berperilaku dikondisi yang tidak menentu (Aviyah & Farid, 2014). Seorang resilien memiliki kontrol diri yang jauh lebih positif atau baik, individu tahu hal apa yang harus dilakukan ketika mengalami suatu persoalan (Andriani & Listiyandini, 2017). Hal ini diperkuat dengan hasil data lapangan yaitu ibu yang bekerja mampu mengendalikan hidupnya, di mana ketika berada dalam tekanan ibu mencoba untuk tetap tenang. Selain itu, ibu mampu untuk bangkit kembali ketika mengalami permasalahan dan ibu tahu kemana harus meminta pertolongan ketika sedang mengalami permasalahan. Kondisi tersebut membuat ibu merasa telah menemukan hal penting yang ibu harapkan dalam hidup baik itu perhatian atau hal apapun, walaupun terkadang ibu merasa takut dengan apa yang dijalani, namun ibu tetap memiliki semangat dan inspirasi dalam menjalani kehidupannya yang tentunya akan banyak melewati berbagai kondisi yang tidak menentu.

Aspek pengaruh spiritual adalah kepercayaan penuh individu kepada Tuhan bahwa permasalahan yang dialami merupakan rencana dari Tuhan yang harus di jalani dengan pemikiran dan perasaan yang positif (Connor & Davidson, 2003). Spiritualitas merupakan sumber kekuatan dalam diri individu tentang sehat atau sakit dan makna hidup (Yusuf, dkk., 2016). Lebih lanjut dijelaskan oleh Yusuf, dkk. (2016) bahwa individu yang telah berusaha maksimal mencari kenyamanan dan kekuatan dari Tuhan dan individu dengan penghayatan nilai spiritual yang tinggi akan membangun padangan individu yang lebih positif. Hal ini diperkuat dengan hasil data lapangan yaitu ibu yang bekerja percaya bahwa apa pun yang terjadi karena kehendak Tuhan, ibu yakin apapun yang dialami itulah yang terbaik menurut Tuhan dan ibu selalu mengambil hikmah dari permasalahan yang terjadi. Sehingga membuat ibu merasa puas dengan kehidupannya, dan ibu merasa hidupnya lebih bermakna, serta ibu merasa kehidupannya hampir dengan apa yang diharapkan.

Dalam penelitian ini tidak dapat dipungkiri bahwa masih terdapat keterbatasan-keterbatasan yang mempengaruhi proses penelitian baik secara langsung maupun tidak langsung. Pertama, keterbatasan pengambilan jumlah subjek penelitian yang terbilang sedikit untuk bisa mewakili keseluruhan ibu yang bekerja. Kedua, kesulitan untuk mencari subjek, karena ada beberapa subjek penelitian yang kesulitan untuk menggunakan *google form*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal tersebut dibuktikan dari koefisien korelasi yang menunjukkan ada hubungan antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja, yang berarti semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka semakin rendah pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

Berdasarkan kajian hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan peneliti bagi subjek, dalam hal ini ibu yang bekerja di sektor formal yang umumnya memiliki *subjective well-being* dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan subjek dapat mempertahankan dan meningkatkan *subjective well-being* yang telah dimiliki. Salah satu contoh yang dapat diterapkan yaitu dengan mempertahankan dan meningkatkan resiliensi pada diri ibu dengan cara meningkatkan kontrol diri seperti memperhatikan langkah-langkah yang tepat dalam berperilaku di kondisi yang tidak menentu, menjalin hubungan baik dengan orang lain, tetap kuat menghadapi permasalahan, dan memiliki nilai spiritual yang tinggi agar ibu yang bekerja menjadi individu yang banyak merasakan perasaan positif dalam kehidupannya.

Saran untuk peneliti selanjutnya, yaitu disarankan untuk meneliti dan menggali faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang bekerja selain faktor resiliensi, karena melihat dari hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa variabel resiliensi berkontribusi 19,3% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 80,7% dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor harga diri, kontrol diri, relasi sosial, ekstraversi, kepuasan subjektif, pendapatan, usia, jenis kelamin, pendidikan, pernikahan dan keluarga, kontak sosial, peristiwa kehidupan, aktivitas, kepribadian, serta pengaruh biologis yang belum diteliti oleh peneliti, maka peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti kemungkinan faktor lain tersebut. Peneliti menyadari jumlah subjek penelitian yang terbilang sedikit untuk bisa mewakili keseluruhan ibu yang bekerja, sehingga bagi peneliti selanjutnya yang ingin melaksanakan penelitian yang serupa dengan penelitian ini diharapkan untuk memilih subjek penelitian dalam jumlah yang lebih banyak agar data yang diperoleh sesuai dengan kondisi subjek yang sebenarnya. Selanjutnya untuk hambatan yang peneliti alami dalam proses penelitian ini adalah kesulitan untuk mencari subjek, karena ada beberapa subjek penelitian yang kesulitan untuk menggunakan *google form*, untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menyediakan booklet juga sehingga subjek dapat memilih diantara kedua cara tersebut. Peneliti juga menyarankan untuk aktif dalam mencari subjek secara langsung ataupun melalui media sosial contohnya *instagram*, *whatsapp*, dan *facebook*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Kartika, K. (2016). Konflik peran ganda dan keberfungsian keluarga pada ibu yang bekerja. *Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi*, 5(2), 63–69. <https://doi.org/10.21009/jppp.052.02>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk *subjective well-being*. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2018). Resiliensi akademik dan *subjective well-being* pada mahasiswa. *Proceeding national conference psikologi UMG*, 161–167.
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. *Psymphatic: Jurnal ilmiah psikologi*, 4(1), 67–90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal psikologi tabularasa*, 9(1), 58–65.
- Aprilia, R., & Yuniasanti, R. (2019). Hubungan antara optimisme dengan *subjective well-being* pada pegawai negeri sipil yang mendekati masa pensiun. *Naskah publikasi*.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal psikologi Indonesia*, 3(2), 126–129. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2005). Positive psychology the science of happiness and flourishing. USA: *Jon-David Hague*.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Article in Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Desmita. (2009). Mengembangkan resiliensi remaja dalam upaya mengatasi stres sekolah. *Ta'dib*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.31958/jt.v12i1.150>
- Diener, E. (2009). The Science of well-being. *Journal Social Indicators Research*. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Ditasari, N. N., & Prabawati, F. A. M. (2020). Kebahagiaan pada ibu bekerja. *Prosiding seminar nasional dan call paper Universitas Negeri Malang*, 89–96.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Pustaka pelajar.
- Imelda, J. (2013). Perbedaan *subjective well-being* ibu ditinjau dari status bekerja ibu. *Jurnal*

- ilmiah mahasiswa Universitas Surabaya, 2(1), 1–16.
- Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 1(1), 20–26.
- Kinanti, K. P. (2020, September). Masalah umum yang dihadapi ibu bekerja. *Bisnis.Com*. <https://lifestyle.bisnis.com/read/20200904/236/1287369/masalah-umum-yang-dihadapi-ibu-bekerja>
- Kuipera, N. A. (2012). Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475–491. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.464>
- Mas, S. R. (2012). Hubungan kompetensi personal dan profesional guru dengan motivasi belajar siswa di SMKN 2 kota Gorontalo. *Jurnal pendidikan dan pembelajaran (JPP)*, 19(2), 212–219.
- Midawati. (2016). Faktor-faktor yang menghalangi perempuan di pasar-pasar rembau negeri sembilan. *Jurnal ilmiah kajian gender*, VI(1), 34–56.
- Mutiara, E. (2020). Hubungan resiliensi dan subjective well being pada relawan bencana alam skala provinsi di indonesia. *Universitas Andalas*. <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/60947> Di unduh pada tanggal 25 Oktober 2021
- Octaryani, M., & Baidun, A. (2017). Uji validitas konstruk resiliensi. *Jurnal pengukuran psikologi dan pendidikan Indonesia (JP3I)*, 6(1), 43–52. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i1.8150>
- Sari, F. I. P., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara konsep diri (dimensi internal) dan optimisme dengan subjective well-being siswa sma marsudirini bekasi. *Ikraith-Humaniora*, 3(1), 23–29. <http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/371>
- Schiffrin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9104-7>
- Septiani, A. R., Maslihah, S., & Musthofa, M. A. (2021). Resiliensi dan kesejahteraan subjektif anak didik lembaga pembinaan khusus anak (LPKA). *Psikologika: Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, 26(1), 143–168. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art8>
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 07(02), 59–76.
- Setyaningtyas, A. D. A., Prahara, S. A., & Kuncoro, W. (2020). *Gambaran resiliensi mahasiswa menghadapi perubahan pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19* (pp. 248–254).
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tsuraya, F. H. (2017). Hubungan antara resiliensi dengan subjective well-being pada remaja panti asuhan di kabupaten banyumas. *Naskah publikasi*. <http://repository.ump.ac.id/1571/> Di unduh pada tanggal 25 Oktober 2021
- Utami, K. P., & Wijaya, Y. D. (2018). Hubungan dukungan sosial pasangan dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu bekerja. *Jurnal psikologi*, 16(1), 1–8.
- Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Okviasanti, F. (2016). Kebutuhan spiritual : konsep dan aplikasi dalam asuhan keperawatan. In *Mitra wacana media*.