



DOI: <https://doi.org/10.31933/jimt>.  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## ***Subjective Well-Being pada Ibu Yang Bekerja: Tinjauan Literatur***

**Herva Yulyanti<sup>1</sup>, Inge Yusnita Dewi<sup>2</sup>, Muhammad Rizki Mulyanudin<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Widyatama, Bandung, Indonesia, [hervahrd@gmail.com](mailto:hervahrd@gmail.com).

<sup>2</sup>Universitas Widyatama, Bandung, Indonesia, [ing.yusnita@gmail.com](mailto:ing.yusnita@gmail.com).

<sup>3</sup>Universitas Widyatama, Bandung, Indonesia, [muhhammadrizkimulyanudin@gmail.com](mailto:muhhammadrizkimulyanudin@gmail.com).

Corresponding Author: [hervahrd@gmail.com](mailto:hervahrd@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract:** *This article discusses the influence of conflict between work demands and the role of mother on the subjective well-being of a working mother. This conflict can result in negative impacts such as stress, decreased well-being, and even divorce. The research method used was a literature review, which included 7 articles related to subjective well-being in working mothers. Factors influencing working mothers' subjective well-being are investigated in depth in each article, including resilience, co-worker support, prosocial behavior, self-management, and conflict between work and family. The results of the literature review show that the subjective well-being of working mothers is influenced by psychological and social factors. The articles reviewed emphasize the importance of social support, self-management, and resilience in dealing with conflict between work and family. In conclusion, the role of balance between work and roles at home is very crucial to prevent conflicts that can disrupt family well-being.*

**Keyword:** *Subjective Well-Being, Working Mother*

**Abstrak:** Artikel ini membahas tentang pengaruh konflik antara tuntutan pekerjaan dan peran sebagai ibu pada subjective well-being dari seorang ibu yang bekerja. Konflik ini dapat mengakibatkan dampak negatif seperti stres, penurunan kesejahteraan, dan bahkan perceraian. Metode penelitian yang digunakan adalah literature review, yang mencakup 7 artikel yang berkaitan dengan subjective well-being pada ibu yang bekerja. Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja diselidiki secara mendalam dalam setiap artikel, yang meliputi resiliensi, dukungan rekan kerja, perilaku prososial, manajemen diri, dan konflik antara pekerjaan dan keluarga. Hasil dari literatur review menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis dan sosial. Artikel-artikel yang ditinjau menekankan pentingnya dukungan sosial, manajemen diri, dan ketangguhan dalam menghadapi konflik antara pekerjaan dan keluarga. Kesimpulannya, peran keseimbangan antara pekerjaan dan peran di rumah sangat krusial untuk mencegah konflik yang dapat mengganggu kesejahteraan keluarga.

**Kata Kunci:** Subjective Well-Being, Ibu yang Bekerja

## PENDAHULUAN

Setiap individu baik laki-laki maupun perempuan pada dasarnya mendambakan kehidupan yang sejahtera. Harapan akan kesejahteraan ini juga dirasakan oleh seorang ibu yang bekerja. Tujuan utama bekerja adalah mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Bagi seorang ibu yang bekerja, peran ini bukanlah suatu hal yang mudah untuk dijalani. Ibu yang bekerja dihadapkan pada dua tuntutan peran yang sama-sama penting dan harus dipenuhi secara bersamaan, seperti sebagai istri dan ibu di rumah dan di tempat kerja terikat dengan waktu kerja dengan tuntutan pekerjaan.

*Work-Family Demand* menurut Achour dkk. (2015) dianggap sebagai kesulitan umum yang sering dihadapi oleh sebagian besar pekerja. Jika tidak dikelola dengan baik, dinamika ini dapat menimbulkan dampak negatif seperti ketidakpuasan, ketidakhadiran dalam bekerja, penurunan produktivitas, dan rendahnya kesejahteraan. Temuan penelitian yang dilakukan Achour dkk. (2015) menunjukkan bahwa kelompok sampel akademisi perempuan yang sudah menikah akan lebih termotivasi di tempat kerja ketika terjadi keseimbangan yang baik antara tuntutan pekerjaan dan rumah yang terpenuhi.

Memenuhi kedua tuntutan tersebut sama pentingnya, jika tuntutan tersebut tidak dipenuhi secara seimbang maka akan menimbulkan konflik, dalam hal ini adalah *work-family conflict*. Carlson & Kacmar (2000) menjelaskan *work-family conflict* sebagai suatu konflik antar peran ketika waktu, tegangan, dan perilaku efektif dalam satu peran dari domain pekerjaan dan keluarga saling bertentangan sehingga menyebabkan pemenuhan satu di antara peran dapat menghambat pemenuhan peran yang lainnya.

Konflik ini jika terus terjadi dan tidak diselesaikan akan menimbulkan pengaruh buruk pada kehidupan keluarga. Salah satunya adalah menjadi mudah *stress* (Musradinur, 2016). Selain itu dampak lainnya yang lebih besar adalah perceraian. Berdasarkan data statistik kasus perceraian di Indonesia melonjak, dari jumlah 447.743 kasus pada 2021 meningkat sebesar 53,50% dibandingkan tahun 2020 yang mencapai 291.677 kasus perceraian. Provinsi Jawa Barat merupakan provinsi dengan kasus perceraian tertinggi tahun 2021 yaitu sebanyak 98.088 kasus (Rizaty & Bayu, 2023). Penyebab perceraian ini, tercatat karena pertengkaran yang terus menerus, masalah ekonomi hingga kekerasan dalam rumah tangga.

Data tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan konflik peran yang kurang baik dan terjadi terus menerus dapat mengganggu keharmonisan keluarga. Hal ini tentunya akan mempengaruhi tingkat *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Namun disisi lain, ibu yang bekerja dinilai lebih tangguh dalam menjalani kehidupannya, dimana ibu tidak hanya menghabiskan waktu dan tenaganya untuk mengurus tugas di rumah, namun juga menjalankan tugas lain di luar rumah. Hal ini didukung dengan data Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan di Jawa Barat berdasarkan data Badan Pusat Statistik mengalami peningkatan yaitu sebesar 13 % dari tahun 2021 sebesar 47,88 % menjadi 48,01 di tahun 2022 (BPS Provinsi Jawa Barat, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak pekerja perempuan yang bekerja saat ini.

Tugas dan tanggung jawab menuntut seorang ibu harus mampu mengendalikan dan mengatur dirinya dengan sebaik-baiknya. Kemampuan seorang ibu yang bekerja mengelola waktu, emosi, pikiran, dan perilaku merujuk pada istilah *self-management* (Oktaviana, 2015) Kondisi ini membantu ibu untuk mencegah masalah *subjective well-being*. Oleh karena itu, resiliensi sangat penting bagi ibu yang bekerja karena dengan resiliensi ibu yang bekerja akan lebih dominan dalam merasakan emosi positif. Resiliensi merupakan variabel yang memberikan kontribusi positif terhadap *subjective well-being* (Prahara & Noviyanti, 2023).

Ed Diener (2009) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai konsep psikologis dalam kehidupan individu yang mengandung beberapa dimensi antara lain kepuasan hidup, kepuasan terhadap hal-hal penting dalam kehidupan, perasaan positif yang tinggi dan

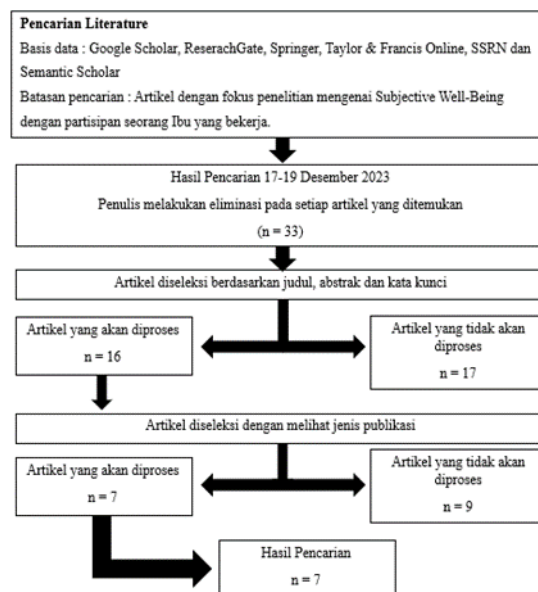
perasaan negatif yang rendah. Dengan kata lain *subjective well-being* adalah evaluasi seseorang tentang kehidupannya, terkait dengan rasa puas seseorang akan kehidupannya.

Menurut Ed Diener (2009) dukungan sosial merupakan salah faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being*. Salah satu bentuk dukungan sosial adalah dukungan dari rekan kerja. Dukungan rekan kerja merupakan bentuk dukungan sosial yang didefinisikan oleh Edward P. Sarafino dkk. (2020) sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari rekan kerja.

Berbagai faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang bekerja, membuat penulis ingin mengetahui bagaimana kondisi *subjective well-being* pada ibu yang bekerja dan faktor apa saja yang memberikan pengaruh pada peningkatan *subjective well-being* ibu yang bekerja.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian kali ini yaitu metode *literature review*. Metode *literature review* adalah metode penelitian dengan pendekatan sistematis untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan menggabungkan literatur yang relevan dengan topik penelitian (Bettany-Saltikov & Josette, 2016; Rowley & Slack, 2004). Tujuan dari metode ini adalah untuk menemukan ruang kosong bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya melalui analisis terhadap literatur yang sudah ada terkait topik yang akan diteliti (Rahayu et al., 2019). Literatur yang menjadi rujukan dalam penelitian ini adalah literatur dengan topik *subjective well-being* pada ibu yang bekerja (*working mother*). Sumber literatur dicari sesuai dengan kata kunci yang digunakan dengan menggunakan metode pencarian data ilmiah melalui Google Scholar, ReserachGate, Springer, Taylor & Francis Online, SSRN dan Semantic Scholar dimana kemudian dikumpulkan dalam perangkat lunak Mendeley. Berikut adalah proses pemilihan artikel yang dilakukan oleh penulis:



Sumber: Hasil Riset

Gambar 1. Tahapan Pencarian Artikel Ilmiah

Pencarian pertama dilakukan dengan menggunakan kata kunci “*subjective well-being*” dan “*working mother*”. Ditemukan sebanyak 33 artikel yang berkaitan dari basis data yang digunakan.

**Tabel 1. Langkah Pertama**

Keywords	Google Scholar	Research Gate	Springer	Taylor Francis	SSRN	Semantic School	Total
Subjective Well-Being & Working Mother	17	8	5	1	1	1	33

Sumber: data Riset

Setelah ditelusuri lebih lanjut ditemukan beberapa artikel memiliki subjek penelitian “working women” dan beberapa artikel memiliki responden pekerja wanita yang belum memiliki anak. Sehingga penulis memutuskan untuk melakukan seleksi tahap kedua dengan key word “working mother”. Diputuskan 16 artikel akan diproses dan 17 artikel tidak akan diproses lebih lanjut.

**Tabel 2. Langkah Kedua**

Keywords	Google Scholar	Research Gate	Springer	Taylor Francis	SSRN	Semantic School	Total
Working Mother	11	4	1	0	0	0	16

Sumber: data Riset

Untuk menemukan ruang kosong bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya, penulis memutuskan untuk melakukan seleksi tahap ketiga yaitu jenis publikasi dengan kriteria jurnal yang dipublikasikan terindeks Scopus atau Shinta2. Hasilnya 7 artikel akan diproses dan 9 artikel tidak akan diproses.

**Tabel 3. Langkah Ketiga**

Terindeks	Google Scholar	Research Gate	Springer	Taylor Francis	SSRN	Semantic School	Total
Scopus / Shinta2	4	2	1	0	0	0	7

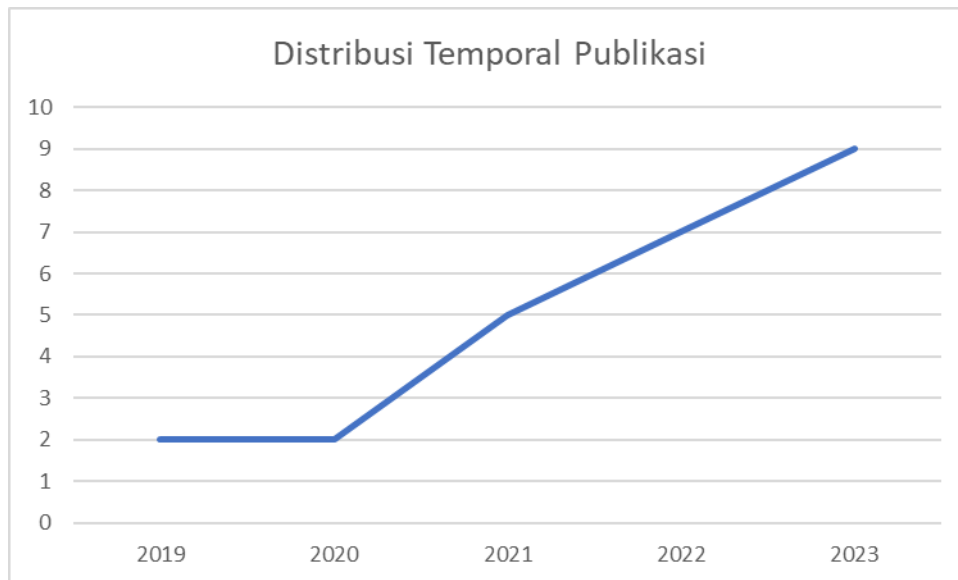
Sumber: data Riset

Ke-7 artikel yang dipilih akan dianalisis untuk mengetahui: 1) Bagaimana gambaran *subjective well-being* pada seorang ibu yang bekerja? Dan 2) Faktor apa saja yang berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada ibu yang bekerja?

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Artikel

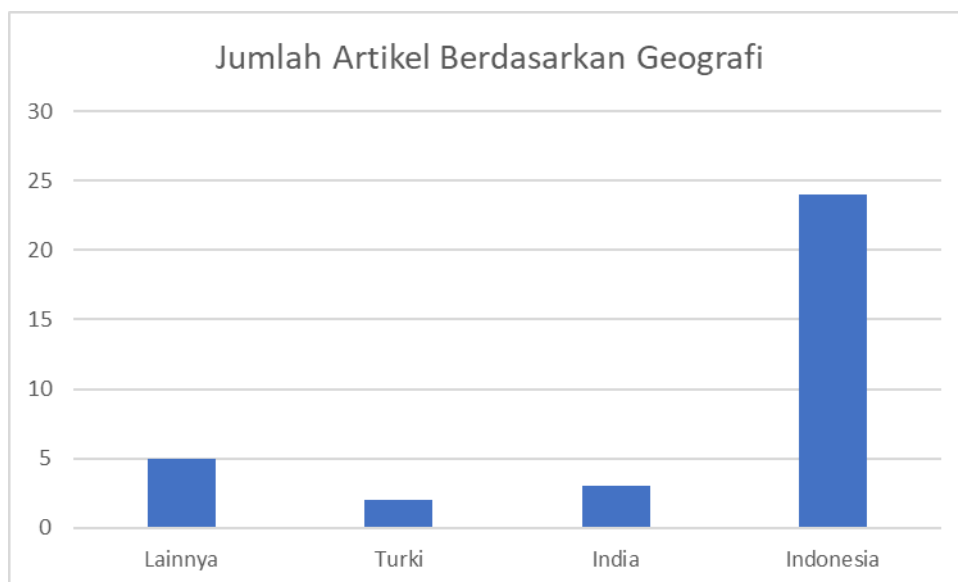
Dari basis data yang didapatkan oleh penulis, penulis mendapatkan beberapa informasi menarik terkait topik penelitian yang diteliti. Pertama, berdasarkan tahun publikasi artikel terkait *subjective well-being* pada ibu yang bekerja (*working mother*) dalam 5 tahun terakhir mengalami trend yang meningkat. Artinya minat akademisi untuk meneliti terkait *subjective well-being* pada Ibu yang bekerja telah berkembang cukup signifikan.



Sumber: Hasil Riset

**Gambar 2. Distribusi Temporal Publikasi**

Kedua, dari seluruh artikel yang berhasil penulis temukan dari berbagai sumber tanpa dibatasi oleh negara tertentu ditemukan bahwa negara Indonesia menjadi negara paling banyak meneliti tentang subjective well-being pada ibu yang bekerja (working mother). Disusul oleh negara India yang menjadi pioneer dalam penelitian terkait subjective well-being pada Ibu yang bekerja pada tahun 1993.



Sumber: Hasil Riset

**Gambar 3. Jumlah Artikel Berdasarkan Geografi**

### ***Subjective Well-Being***

Sebuah pemikiran seseorang yang menggunakan penilaian afektif dan kognitif terkait pengalaman hidup pribadinya disebut kesejahteraan subjektif atau lebih dikenal dengan istilah *subjective well-being* (Russell, 2008). Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh (Diener et al., 1999) bahwa kepuasan hidup yang tinggi, rendahnya perasaan yang negatif, dan semua pengalaman yang menyenangkan dan mengungkapkan emosi yang baik dan memiliki tingkatan yang tinggi adalah sebuah konsep secara luas dari *subjective well-being*.

Pendapat serupa dikemukakan oleh (Headey & Wooden, 2004) yang mengatakan bahwa dimensi kepuasan hidup dan perasaan positif seperti perasaan nyaman dan vitalitas merupakan sebuah konsep dari *subjective well-being*. Saat ini *subjective well-being* telah menjadi salah satu tolak ukur apakah seseorang telah puas dengan pengalaman hidupnya selama atau tidak.

Ed Diener (2009) mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang menjadi faktor penentu tingkat *subjective well-being* seseorang antara lain sebagai berikut :

1) *Self Esteem*

*Self-esteem* yang positif merupakan variabel yang terpenting dalam *Subjective well-being* karena evaluasi terhadap diri akan mempengaruhi bagaimana seseorang menilai kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan yang mereka rasakan. Seseorang yang memiliki *self esteem* rendah cenderung tidak akan merasa puas dengan hidupnya dan tidak akan merasa bahagia. *Self esteem* yang positif berasosiasi dengan fungsi adaptif dalam setiap aspek kehidupan.

2) *Self Control*

Kontrol pribadi merupakan keyakinan individu bahwa ia dapat memaksimalkan hasil yang bagus dan atau meminimalkan hasil yang jelek. Dengan keyakinan ini maka seseorang dapat mempengaruhi peristiwa- peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, memilih hasil yang diinginkan, menghadapi konsekuensi dari pilihannya, dan memahami serta menginterpretasikan hasil dari pilihannya. Jadi kontrol pribadi dapat membantu seseorang untuk mewujudkan apa yang diinginkannya, yang kemudian dapat membawa kepuasan akan hidupnya.

3) *Extraversion*

Individu dengan kepribadian ekstrovert (sifat terbuka) akan tertarik pada hal- hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Kepribadian ekstrovert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan kepribadian ekstrovert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, mereka pun memiliki sensitifitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

4) *Optimism*

Orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Schneider menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

5) Hubungan yang positif

Hubungan yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik

6) Mempunyai tujuan dan arti di dalam hidupnya.

Memiliki makna dan tujuan dalam hidup merupakan factor penting dari *subjective well-being*, karena individu akan merasakan kepuasan maupun kebahagiaan dalam hidupnya. Dengan adanya makna dan arah dalam hidup akan menimbulkan kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan.

Adapun faktor-faktor lain yang berhasil penulis temukan berpengaruh terhadap tingkat *subjective well-being* seseorang Ibu yang bekerja antara lain : 1) *resilience*, 2) *coworker support*, 3) perilaku prososial, 4) *self-management*, 5) dukungan sosial dan 6) *work-family conflict*.

**Tabel 4. Sistematika Literature Review**

No	Peneliti	Variabel	Partisipan	Hasil	Negara
1	Sowanya Ardi Prahara & Refana Noviyanti	<i>Resilience, Subjective Well-being</i>	88 Ibu yang bekerja berusia 26-51 tahun	Penelitian ini menemukan bahwa subjek yang berada dalam keadaan resilien, dapat membantu mereka meningkatkan <i>Subjective Well-Being</i> mereka.	Indonesia
2	Refana Noviyanti	Resiliensi, <i>Subjective Well-Being</i>	88 Ibu yang bekerja pada sektor formal, berusia 21-60 tahun	Semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula <i>subjective well-being</i> pada ibu yang bekerja	Indonesia
3	Sowanya Ardi Prahara & Selma Mutia Rayana	<i>Coworker Support, Subjective Well-Being</i>	95 Ibu yang bekerja pada sektor formal, berusia 21-60 tahun	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan <i>subjective well-being</i> .	Indonesia
4	Shelmy Oktari & Sowanya Ardi Prahara	Perilaku Prososial, <i>Subjective Well-Being</i>	65 Ibu yang bekerja sudah memiliki anak dengan usia 22-55 tahun dengan masa kerja min. 1 tahun	Semakin tinggi perilaku prososial maka cenderung tinggi pula <i>subjective well-being</i> .	Indonesia
5	Rina Oktaviana	<i>Subjective Well-Being, Self-management</i>	233 orang ibu yang bekerja	Ada hubungan yang sangat signifikan antara <i>subjective well-being</i> dengan <i>self-management</i> pada ibu yang bekerja.	Indonesia
6	Kadir A., Wirawan H., Salam R., & Zahra, N. S	<i>Work-Family Conflict, Positive Discipline</i>	218 ibu yang bekerja	Semakin tinggi <i>work-family conflict</i> maka kesejahteraan ibu yang bekerja akan semakin rendah yang berdampak pada pola asuh disiplin positif mereka di kehidupan keluarganya.	Indonesia
7	Nazwirman, Efendy Zain & Nur Kholifah	<i>Dukungan Sosial, Work Family-Conflict, Subjective Well-Being</i>	73 responden ibu yang bekerja	Semakin tinggi dukungan sosial maka kesejahteraan ibu yang bekerja akan semakin tinggi juga. Sedangkan semakin tinggi <i>work family conflict</i> , semakin rendah kesejahteraan sosial ibu yang bekerja.	Indonesia

Sumber: data Riset

Sumber pertama yang dianalisis oleh penulis adalah sebuah artikel yang ditulis oleh Sowanya Ardi Prahara dan Refana Noviyanti (2023) yang melakukan penelitian di Indonesia dimana tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui korelasi antara resiliensi dan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 88 ibu yang bekerja dan berusia antara 21 hingga 60 tahun yang merupakan pekerja sektor formal. Para peneliti menggunakan Skala *Subjective Well-Being* dan Skala Resiliensi untuk mengumpulkan data. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Hasil

analisis menunjukkan adanya korelasi positif antara resiliensi dengan kesejahteraan subjektif, dengan koefisien korelasi sebesar 0,580 ( $P < 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa resiliensi sangat penting bagi ibu yang bekerja untuk meningkatkan *subjective well-being* mereka. Penelitian ini menyoroti pentingnya resiliensi di tempat kerja dan menyarankan agar para pembuat kebijakan mempertimbangkan kesejahteraan ibu yang bekerja ketika merancang kebijakan dan program.

Sumber kedua adalah sebuah artikel yang ditulis oleh Refana Noviyanti (Noviyanti, 2022) dengan topik penelitian yang sama yaitu terkait resiliensi dan *subjective well-being*. Penelitian ini membahas korelasi antara resiliensi dan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 88 subjek perempuan yang bekerja di sektor formal. Penelitian ini menggunakan Skala Subjective Well-Being dan Skala Resiliensi, dan hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara resiliensi dengan Subjective Well-Being ( $r_{xy} = 0.580$ ,  $p < 0.05$ ). Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara resiliensi dan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja, menyoroti tantangan yang dihadapi oleh ibu yang bekerja dan pentingnya resiliensi dalam menghadapi tantangan tersebut. Penelitian ini juga membahas dampak dari optimisme, kontrol, dan harga diri yang positif terhadap *subjective well-being*, yang menekankan peran resiliensi dalam meningkatkan kesejahteraan individu.

Sumber ketiga yang penulis analisis adalah sebuah penelitian yang berjudul "*Coworker Support and Subjective Well-Being Among Working Mothers*" oleh Sonya Ardi Prahara dan Selma Mutia Rayana (2023). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan rekan kerja dan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Penelitian ini melibatkan 95 ibu yang bekerja yang memenuhi kriteria tertentu, seperti sudah menikah, memiliki anak, dan bekerja di sektor formal. Para peneliti menggunakan dua skala untuk mengumpulkan data, yaitu Skala *Subjective Well-Being* dan Skala Dukungan Sosial Rekan Kerja. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Spearman-rho. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan rekan kerja dengan *subjective well-being*, dengan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,406 dan nilai  $p$ -value sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang substansial dari dukungan rekan kerja terhadap *subjective well-being* ibu yang bekerja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan rekan kerja merupakan faktor penting yang memengaruhi *subjective well-being* ibu yang bekerja, dan penting untuk mempertimbangkan aspek ini ketika merancang kebijakan dan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan ibu yang bekerja.

Selanjutnya untuk sumber yang keempat yang penulis analisis adalah penelitian yang berjudul "Perilaku Prososial dan *Subjective Well-Being* Pada Ibu Yang Bekerja" diteliti oleh Shelmy Oktari dan Sowanya Ardi Prahara (2021). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Subjek yang ada pada penelitian ini sebanyak 65 orang yang mempunyai karakteristik yaitu seorang wanita yang bekerja, di mana wanita tersebut sudah menikah dan memiliki anak, masa kerja minimal 1 tahun, dan minimal usia 22 tahun dan maksimal 60 tahun. Teknik untuk pengambilan sampel penelitian yaitu menggunakan metode *purposive sampling*. Pada pengambilan data penelitian menggunakan Skala Perilaku Prososial dengan Skala *Subjective Well-Being*. Teknik dalam analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *product-moment* dari Karl Pearson. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being*. Adanya korelasi antara variabel perilaku prososial dengan variabel *subjective well-being* membuktikan bahwa perilaku prososial memiliki peran terhadap *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal ini sejalan dengan hipotesis yang peneliti



ajukan yaitu semakin tinggi perilaku prososial maka cenderung tinggi pula subjective well-being. Sebaliknya, semakin rendah perilaku prososial maka cenderung rendah pula subjective well-being pada ibu yang bekerja.

Sumber kelima adalah artikel yang disusun oleh Rina Oktaviana (2015) dengan judul “Hubungan Antara *Subjective Well-Being* dengan *Self-management* Pada Ibu yang bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara *subjective well-being* dengan *self-management* pada Ibu yang bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Dugaan awal yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *subjective well-being* dengan *self-management* pada Ibu yang bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 233 orang ibu yang bekerja dan yang dijadikan sampel sebanyak 100 orang yang didapat melalui teknik random bersyarat. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *subjective well-being* dan skala *self-management*. Teknik analisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 20.0. Hasil analisis data penelitian dengan komputer menggunakan program SPSS 20.0 for Windows, menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,364 dengan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,133 serta nilai  $p = 0,0000$   $p < 0,01$ . Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 13,3%.

Sumber keenam adalah artikel yang disusun oleh Abdul Kadir dkk. (2023) dengan judul “*Working Mother in Indonesian Public Organizations: Investigating the Effect of Work-Family Conflict on Positive Discipline Parenting Via Well-Being*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work family-conflict* terhadap pola asuh disiplin positif melalui *subjective well-being* pada ibu yang bekerja di sektor publik. Penelitian ini dilakukan pada 218 orang ibu yang bekerja di sektor publik seperti sekolah dan rumah sakit. Seluruh respondennya memiliki anak-anak yang bersekolah mulai dari SD hingga SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work family conflict* secara langsung menurunkan PDP ibu atau secara tidak langsung menurunkan kesejahteraannya.

Terakhir, sumber ketujuh yang peneliti analisis adalah artikel yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan *Work Family-Conflict Terhadap Subjective Well-Being* (Studi Pada Ibu Rumah Tangga Bekerja dan Membuka UMKM di Kampung Wisata Bisnis Bogor)” (Nazwirman et al., 2019). Penelitian ini dilakukan kepada 73 responden ibu yang bekerja membuka usaha UMKM di Kampung Wisata Bogor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan positif antara variabel dukungan sosial terhadap subjective well-being. Dengan kata lain hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika ibu yang bekerja mendapatkan dukungan sosial yang tinggi maka akan meningkatkan persepsi kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja secara berkesinambungan. Penelitian ini juga menemukan bahwa *work family conflict* yang mampu diatasi dengan baik (menunjukkan konflik yang rendah) maka akan menciptakan *subjective well-being* yang baik.

Berdasarkan hasil *review* terhadap jurnal yang penulis temukan, faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being pada ibu bekerja jika dikaitkan dengan faktor *subjective well-being* dari Ed Diener (2009) adalah sebagai berikut:

- 1) Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap masalah yang terjadi dalam kehidupan ibu yang bekerja. Sedangkan *Self-Management* merupakan kemampuan untuk mengelola dan mengontrol pikiran, perilaku dan perasaan untuk mencapai tujuan tertentu. Kedua faktor ini merupakan faktor yang sejalan dengan faktor *self-control* menurut Ed Diener. Berdasarkan hasil temuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, faktor Resiliensi dan *self-management* memiliki hubungan yang positif terhadap *subjective-well being*. Dimana saat kemampuan resiliensi meningkat dan kemampuan *self-management* juga meningkat maka akan tingkat *subjective well-being* pada ibu bekerja juga akan meningkat.

- 2) *Coworker support* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* berdasarkan hasil penelitian. Dimana *coworker support* merupakan bantuan atau motivasi yang diperoleh dari sesama pekerja. Hal ini termasuk juga faktor dukungan sosial dan perilaku prososial. Ketiga faktor ini sejalan dengan faktor hubungan yang positif yang diungkapkan oleh Ed Diener, suatu hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik. Ketiga faktor yaitu *coworker support*, dukungan sosial dan perilaku prososial berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hubungan yang positif terhadap *subjective well-being*, dimana semakin tinggi support yang diberikan oleh rekan kerja, dan lingkungan sekitar maka tingkat *subjective well-being* pun tinggi.
- 3) Faktor terakhir yang mempengaruhi *subjective well-being* berdasarkan temuan dari hasil penelitian yaitu *work-family conflict*. *Work-family conflict* merupakan tekanan atau ketidakseimbangan peran antara peran dalam keluarga dan peran di pekerjaan. *Work-family conflict* ini sejalan dengan faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* dari Ed Diener yaitu *self control*. Dengan keyakinan ini maka seseorang dapat mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, memilih hasil yang diinginkan, menghadapi konsekuensi dari pilihannya, dan memahami serta menginterpretasikan hasil dari pilihannya. *Self control* yang baik akan membangun sikap yang positif, dimana seseorang akan dapat membagi peran pekerjaan dengan perannya dalam kehidupan keluarga dengan baik atau seimbang. Faktor *work-family conflict* memiliki hubungan yang negative dengan *subjective well-being*, dimana semakin baik seseorang membagi peran dan mengurangi konflik antara keluarga dan pekerjaan maka semakin tinggi tingkat *subjective-well being* pada ibu yang bekerja.

Dari keseluruhan jurnal yang dibahas, bisa dikatakan bahwa *resilience*, *coworker support*, *prosocial behavior*, *self-management*, *social support* dan *work-family conflict* memperluas teori Ed Diener terkait dengan faktor yang mempengaruhi tingkat *subjective well-being*.

## KESIMPULAN

Keseluruhan artikel yang telah dijadikan literatur menyatakan bahwa gambaran *subjective well-being* pada ibu yang bekerja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: *resilience*, *coworker support*, *prosocial behavior*, *self-management*, *social support* dan *work-family conflict*.

Ibu yang bekerja sering mengalami konflik antara tuntutan peran di rumah dan di tempat kerja. Keseimbangan antara peran sebagai ibu, istri, dan pekerja menjadi krusial untuk menghindari konflik yang dapat mempengaruhi kesejahteraan keluarga. Konflik ini bisa menyebabkan stres yang pada akhirnya dapat berakhir pada perceraian.

Namun, ibu yang bekerja juga menunjukkan ketangguhan dalam menjalani kehidupannya dengan meningkatnya partisipasi perempuan dalam angkatan kerja. Untuk mengatasi tantangan ini, penting bagi ibu yang bekerja untuk memiliki kemampuan manajemen diri (*self-management*) dan ketangguhan (*resiliensi*) agar dapat mengelola waktu, emosi, pikiran, dan perilaku dengan baik. Kemampuan ini dapat membantu dalam mencegah masalah kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang meliputi kepuasan hidup, kepuasan terhadap hal-hal penting dalam kehidupan, perasaan positif yang tinggi, dan perasaan negatif yang rendah.

Dalam konteks ini juga, *subjective well-being* merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan, termasuk tingkat kepuasan dan perasaan positif yang

dirasakan. Hal ini terbentuk juga dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar seperti dukungan rekan kerja (*coworker support*) serta keinginan untuk membantu orang lain yang mampu meningkatkan kesejahteraan pada ibu yang bekerja.

### Rekomendasi

1. Untuk penelitian selanjutnya bisa dilakukan analisis mendalam tentang faktor penyebab konflik pekerjaan-keluarga, yakni mengidentifikasi faktor-faktor spesifik yang menjadi penyebab konflik utama antara tuntutan pekerjaan dan peran sebagai ibu/istri. Hal ini dapat mencakup faktor-faktor seperti dukungan sosial, harapan kerja, ekspektasi sosial, dan karakteristik individu.
2. Bisa melakukan studi komparatif antar wilayah atau Negara, hal ini ditujukan agar bisa membandingkan pengalaman ibu yang bekerja serta *work-family* di berbagai wilayah atau negara. Dan juga melihat sisi perbedaan dalam kebijakan dukungan keluarga, budaya, dan struktur sosial dapat memberikan perspektif yang berbeda terhadap konflik tersebut.
3. Melakukan penelitian yang lebih rinci tentang dampak konflik pekerjaan maupun keluarga terhadap kesejahteraan psikologis, termasuk stres, tingkat kepuasan hidup, *subjective well-being*, dan tingkat perceraian.
4. Penelitian lebih lanjut tentang strategi khusus yang digunakan oleh ibu yang bekerja untuk mengelola konflik pekerjaan dan keluarga, termasuk strategi manajemen waktu, dukungan sosial, dan teknik resiliensi yang efektif.
5. Merancang dan menerbitkan program atau intervensi yang bertujuan untuk membantu ibu yang bekerja mengatasi konflik pekerjaan-keluarga dengan lebih baik. Ini dapat berupa program pelatihan manajemen stres, program kerja dingin, atau layanan dukungan keluarga.
6. Meneliti lebih lanjut bagaimana tingkat partisipasi angkatan kerja perempuan dapat mempengaruhi dinamika dalam rumah tangga dan keluarga secara keseluruhan.
7. Melakukan penelitian longitudinal untuk melihat bagaimana tingkat ketahanan ibu yang bekerja dapat mempengaruhi kesejahteraan subyektif mereka dari waktu ke waktu.

Beberapa rekomendasi ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi peneliti selanjutnya dalam menjalankan penelitian yang lebih mendalam dan bermanfaat terkait dengan konflik pekerjaan-keluarga dan *subjective well-being* ibu yang bekerja.

### REFERENSI

- Achour, M., Mohd Nor, M. R., & Mohd Yusoff, M. Y. Z. (2015). Work–Family Demands and Subjective Well-being among Female Academicians: The Role of Muslim Religiosity. *Review of Religious Research*, 57(3), 419–433. <https://doi.org/10.1007/s13644-015-0221-6>
- Bettany-Saltikov, & Josette. (2016). *How to do a Systematic Literature Review in Nursing A step-by-step guide*.
- BPS Provinsi Jawa Barat. (2023). Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja Menurut Kabupaten/Kota (Persen), 2021–2023. *Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat*.
- Carlson, D. S., & Kacmar, K. M. (2000). Work-family conflict in the organization: Do life role values make a difference? *Journal of Management*, 26(5), 1031–1054. <https://doi.org/10.1177/014920630002600502>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Ed Diener. (2009). *Culture and Well-Being* (Prof Ed Diener, Ed.). Springer Netherlands. <http://www.springer.com/series/6548>

- Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, David B. King, & Anita De Longis. (2020). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Veronica Visentin, Glenn Wilson, Jannil Perez, & Judy Howarth, Eds.; 2nd ed.). Wiley.
- Headey, B. , & Wooden, M. (2004). The Effects of Wealth and Income on Subjective Well-Being and Ill-Being. *Economic Record*, 80, S24–S33. [www.iza.org](http://www.iza.org)
- Kadir, A., Wirawan, H., Salam, R., & Zahra, N. S. (2023). Working Mothers in Indonesian Public Organizations: Investigating the Effect of Work-Family Conflict on Positive Discipline Parenting Via Well-being. *Journal of Applied Social Science*. <https://doi.org/10.1177/19367244231196782>
- Musradinur, M. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183-200.
- Nazwirman, N., Zain, E., & Kholifah, N. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Work Family Conflict Terhadap Subjective Well-Being (Studi Pada Ibu Rumah Tangga Bekerja Dan Membuka Umkm Di Kampung Wisata Bisnis Bogor). *Optimal: Jurnal Ekonomi Dan Kewirausahaan*, 12(2), 123–138. <https://doi.org/10.33558/optimal.v12i2.1685>
- Noviyanti, R. (2022). Resiliensi dan Subjective Well-Being pada Ibu yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(1). <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.33357>
- Oktari, S., & Prahara, S. A. (2021). PERILAKU PROSOSIAL DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA IBU YANG BEKERJA. *Jurnal Psikohumanika*, 13(2), 25–38. <http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>
- Oktaviana, R. (2015). Hubungan Antara Subjective Well-Being Dengan Self Management Pada Ibu Bekerja Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche/Ilmu Psikologi*, 9(2).
- Prahara, S. A., & Noviyanti, R. (2023). Working mothers: Resilience and subjective well-being. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 25(1), 1693–2552. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v25i1.3241>
- Prahara, S. A., & Rayana, S. M. (2023). *Coworker Support and Subjective Well-Being Among Working Mothers* (pp. 89–99). [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-080-0\\_12](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-080-0_12)
- Rahayu, T., Syafril, S., Wekke, I. S., & Erlinda, R. (2019). *Teknik Menulis Review Literatur Dalam Sebuah Artikel Ilmiah*.
- Rizaty, M. A., & Bayu, D. (2023, March 1). Ada 516.344 Kasus Perceraian di Indonesia pada 2022. *Data Indonesia: Data Indonesia for Better Decision. Valid, Accurate, Relevant.* .
- Rowley, J., & Slack, F. (2004). Conducting a Literature Review. *Management Research News*, 27(6), 31–39.
- Russell, J. E. A. (2008). Promoting subjective well-being at work. *Journal of Career Assessment*, 16(1), 117–131. <https://doi.org/10.1177/1069072707308142>