**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU PROSOSIAL DENGAN**

***SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA IBU YANG BEKERJA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PROSOCIAL BEHAVIOR AND***

***SUBJECTIVE WELL-BEING WORKING MOTHERS***

**Shelmy Oktari(1), Sowanya Ardi Prahara(2)**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

1[shelmyok@gmail.com](mailto:shelmyok@gmail.com), [2sowanya\_hara@yahoo.com](mailto:2sowanya_hara@yahoo.com)

**Abstrak**

*Subjective well-being* menjadi bagian yang harus diperhatikan pada diri seorang ibu, dimana ketika menjalani peran sebagai seorang ibu yang bekerja dengan segala tugas dan tanggung jawab mengharuskan seorang ibu untuk dapat mengendalikan dan mengatur diri agar mampu menjalankan semua tugas dan tanggung jawab dengan sebaik-baiknya, sehingga tidak menimbulkan masalah pada kesejahteraannya. Oleh karena itu perilaku prososial penting untuk dilakukan karena dengan melakukan perilaku prososial maka ibu yang bekerja akan mengalami emosi positif yang lebih besar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 65 orang yang memiliki karakteristik seorang wanita bekerja yang sudah menikah dan memiliki anak, masa kerja minimal 1 tahun, dan usia minimal 22 tahun dan maksimal 60 tahun. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan Skala Perilaku Prososial dengan Skala *Subjective Well-Being*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan nilai koefisien korelasi (rxy) sebesar = 0,371 dengan p = 0,001 yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being*.

**Kata kunci**:perilaku prososial, *subjective well-being*

***Abstract***

Subjective well-being is a part that must be considered in a mother, where when carrying out the role of a mother who works with all duties and responsibilities requires a mother to be able to control and regulate herself to be able to carry out all duties and responsibilities as well as possible so as not to cause problems for their well-being. Therefore, prosocial behavior is important because by doing prosocial behavior, working mothers will experience greater positive emotions. This study aims to determine the relationship between prosocial behavior and subjective well-being in working mothers. The subjects in this study amounted to 65 people who have the characteristics of a working woman who is married and has children, a minimum working period of 1 year, and a minimum age of 22 years, and a maximum of 60 years. The sampling technique used was the purposive sampling method. Collecting data using the Prosocial Behavior Scale with Subjective Well-Being Scale. The data analysis technique used is the product-moment correlation of Karl Pearson. The results of the analysis of the data obtained show the correlation coefficient (rxy) of = 0.371 with p = 0.001 which means that there is a significant positive relationship between prosocial behavior and subjective well-being.

***Keywords*** *: subjective well-being, prosocial behavior*

**PENDAHULUAN**

Sebagai upaya pemenuhan kebutuhan dan terpenuhinya kesejahteraan dalam hidup menjadi faktor pendorong penting bagi seseorang untuk bekerja. Hal ini menjadikan tidak hanya pria yang terjun ke dalam dunia kerja, tetapi kaum wanita yang juga menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus seorang pekerja. Selain itu, perkembangan zaman yang sudah semakin modern dan juga kehidupan yang semakin bertambah kompleks, menjadikan bertambah juga intensitas peran yang dijalani oleh kaum wanita (Fajar & Yusuf, 2017). Keinginan untuk membantu mencukupi kebutuhan serta keinginan untuk mengambil peran menujukkan cukup besarnya potensi yang dimiliki, dimana menurut Aswiyati (2016) cukup besarnya jumlah potensi yang dimiliki wanita memiliki arti dan juga telah ambil bagian secara aktif dalam pembangunan ataupun dalam meningkatkan perekonomian keluarga.

Saat ini banyak wanita yang masuk ke dalam dunia kerja sekalipun memiliki peran sebagai ibu. Sejalan dengan pendapat Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) bahwa pada saat ini wanita tidak hanya memiliki satu peran sebagai ibu rumah tangga saja tetapi juga telah mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir atau sebagai ibu yang bekerja. Seorang ibu yang bekerja adalah seorang wanita dengan kemampuan untuk menggabungkan karir dengan tanggung jawab tambahan untuk membesarkan seorang anak (Poduval & Poduval, 2009).

Berdasarkan data yang disajikan oleh Kementerian PPPA (2020) persentase perempuan berusia 15 tahun ke atas yang bekerja tahun 2019 sebagian besar berstatus kawin. Secara total, persentase pekerja perempuan yang berstatus kawin sebesar 70,02 %. Selain itu, data pada tahun 2017 perempuan bekerja yang berstatus kawin sebesar 71,49 %, dan pada tahun 2018 sebesar 70,96 %. Data tersebut mengalami penurunan namun tidak terlalu signifikan, persentase yang ditunjukkan masih dalam kategori tinggi yaitu diatas 70 %. Sehingga dapat memberikan gambaran besarnya jumlah perempuan yang memiliki peran sebagai ibu sekaligus sebagai wanita yang bekerja.

Seorang ibu yang memilih untuk bekerja kemungkinan dimotivasi oleh beberapa hal. Menurut Rahaju, Mulyati, dan Sumarlan (2012) motivasi ibu bekerja yaitu untuk meningkatkan pendapatan keluarga dikarenakan adanya tuntutan hidup yang semakin kompleks. Selain itu, menurut Nilakusmawati dan Susilawati (2012) alasan wanita untuk bekerja tidak semata-mata untuk mendapatkan penghasilan tambahan, tetapi juga karena faktor aktualisasi diri dan meningkatkan status sosial dalam masyarakat.

Saat ini, seiring dengan perkembangan zaman dan adanya tuntutan peran, maka semakin banyak juga persoalan yang dialami oleh para wanita sebagai seorang ibu rumah tangga yang bekerja di luar rumah, seperti dituntut untuk mengatur waktu dengan suami dan juga anak hingga pada mengurus tugas-tugas dalam rumah tangga dengan baik (Anindya dan Soetjiningsih, 2017). Tanggung jawab yang dirasakan ibu yang bekerja menjadi semakin berat dan kompleks. Hal tersebut bisa membuat seorang wanita mengalami perubahan dalam beberapa hal dan masalah psikologis (Oktaviana, 2015). Sejalan dengan temuan Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) stres banyak dialami pada ibu yang bekerja dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, selain tanggungan pekerjaan yang ada di rumah yang menuntut untuk terselesaikan, pekerjaan kantor juga menuntut untuk terselesaikan sehingga menambah beban waktu, pikiran dan tenaga bagi ibu yang bekerja. Sehingga, pentingnya memperhatikan kesejahteraan pada diri ibu, salah satunya yaitu kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being*. *Subjective well-being* penting untuk dimiliki karena umumnya seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi mempunyai sejumlah kualitas yang mengagumkan (Diener, 2000).

Menurut Diener (2009) *subjective well-being* adalah evaluasi kehidupan individu secara positif serta menekankan pada pengalaman emosional yang menyenangkan, yang berarti bahwa individu tersebut mengalami perasaan positif yang lebih besar daripada perasaan negatif di sepanjang periode kehidupannya. Diener et al. (2016) mengatakan *subjective well-being* mencakup penilaian yang luas, seperti penilaian kepuasan hidup dan kepuasan kesehatan, dan perasaan khusus yang mencerminkan bagaimana orang bereaksi terhadap peristiwa dan keadaan dalam hidup mereka. Menurut Tov dan Diener (2013) *subjective well-being* adalah cara seseorang mengevaluasi diri dan pengalaman yang telah terjadi di dalam kehidupannya.

Diener (2009) menyebutkan *subjective well-being* memiliki tiga aspek pembangun yaitu: Pertama, afek positif yaitu ketika individu menanggapi peristiwa dan keadaan dalam hidup sebagai evaluasi yang diinginkan. Kedua, afek negatif yaitu merupakan representasi dari emosi dan juga suasana hati yang tidak menyenangkan. Ketiga, kepuasan hidup yaitu merupakan penilaian global dari seluruh aspek kehidupan individu. Meskipun pengaruh atau kepuasan dalam domain tertentu dapat dinilai, penekanan biasanya ditempatkan pada penilaian terintegrasi dari kehidupan.

Berdasarkan survei kebahagiaan (*World Happiness Report*) yang dilakukan oleh Helliwell, Layard, Sachs, Neve, Aknin, dan Wang (2021) menunjukkan bahwa Indonesia berada pada rangking ke 84 dari 149 negara. Hal ini memberikan gambaran masih rendahnya tingkat kebahagiaan penduduk di Indonesia. Studi yang dilakukan Novitasari, Qudsyi, Ambarito, Yudhani, Fakhrunnisa, Wang, Liu, dan Chen (2018) tentang *a comparative study of subjective well-being among working mothers in Indonesia and China*, diperoleh hasil rata-rata (mean) pada *subjective well-being* ibu yang bekerja di Indonesia sebesar 37,68. Ini dapat memberikan gambaran bahwa *subjective well-being* ibu yang bekerja di Indonesia masih dalam kategori yang rendah. Hasil penelitian mengenai *subjective well-being* yang dilakukan oleh Oktaviana (2015) pada ibu bekerja di RS Muhammadiyah Palembang menunjukkan bahwa 54% ibu bekerja memiliki *subjective well-being* yang rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Afiatin, Istianda, dan Wintoro (2016) mengenai *happiness* diperoleh hasil 14,1 % ibu yang bekerja memiliki *happiness* yang rendah.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada ibu yang bekerja, ditemukan bahwa ada masalah terkait *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal tersebut ditunjukkan dari pengakuan subjek yang berlawanan dengan aspek-aspek dari *subjective well-being*. Pada aspek emosi positif subjek menunjukkan perasaan positif yang sedikit, merasa khawatir karena harus meninggalkan anak, dan subjek merasa tuntutan sebagai ibu dan bekerja itu berat. Pada aspek emosi negatif subjek menunjukkan perasaan gelisah, penat, dan kecewa saat pekerjaan tidak berjalan lancar, khawatir karena tuntutan pekerjaan menyita banyak waktu, subjek memarahi anak saat dalam kondisi kelelahan setelah bekerja. Selanjutnya, pada aspek kepuasan hidup perilaku yang ditunjukkan yaitu subjek tidak menyatakan rasa syukur, subjek merasa capek saat menjalankan peran sebagai ibu yang bekerja, subjek juga menganggap menjadi ibu dan bekerja itu tidak mudah, serta subjek sering mengalami kesulitan-kesulitan saat harus bekerja dan mengurus anak.

Adanya tugas dan tanggung jawab yang dimiliki seorang ibu yang bekerja, yaitu sebagai ibu yang ada bagi anak-anak dan juga sebagai ibu yang bekerja di luar rumah, seorang ibu diharuskan bisa mengendalikan dan mengatur diri agar mampu menjalankan semua tugas dan tanggung jawab dengan sebaik-baiknya agar tidak terjadinya masalah psikologis pada diri ibu yang bekerja (Oktaviana, 2015). Oleh karena itu, pemaknaan hidup yang positif pada diri ibu menjadi hal yang penting untuk dimiliki, agar ibu yang bekerja dengan beragam latar belakang bisa meraih *subjective well-being*. *Subjective well-being* seorang individu dapat dikatakan tinggi apabila individu tersebut sering mengalami afek positif dan puas dalam hidupnya serta jarang mengalami afek negatif (Diener, Oishi & Lucas, 2018).

Menurut Diener (2000) *subjective well-being* penting untuk dimiliki karena individu dengan level *subjective well-being* yang tinggi, umumnya akan memiliki sejumlah kualitas yang mengagumkan. Diener, Heintzelman, Kushlev, Kostadin, Tay, Wirtz, Lutes, Oishi (2016) juga mengatakan bahwa salah satu manfaat penting dari *subjective well-being* adalah kesehatan yang lebih baik dan umur yang lebih panjang. Selain itu, *subjective well-being* juga dapat digunakan menjadi prediktor dari kinerja individu, individu dengan *subjective well-being* yangtinggi dapat bekerja dengan lebih baik (Bryson, Froth, & Stokes, 2015). Disisi lain, seseorang yang mempunyai *subjective well-being* yang rendah, akan memandang secara negatif kehidupannya, menganggap kejadian yang terjadi dalam hidup sebagai hal yang tidak menyenangkan, merasa kurang kasih sayang, sering muncul perasaan tidak puas atas apa yang telah diperoleh sehingga menimbulkan berbagai emosi seperti cemas, depresi, dan juga kemarahan (Myers & Diener, 1995). Dapat dibayangkan bahwa orang-orang yang memiliki *subjective well-being* rendah mungkin lebih dikuasai oleh kekhawatiran mereka sendiri, dan dengan demikian tidak terlibat dalam memecahkan masalah di masyarakat (Diener, Oishi, & Tay, 2018). Oleh karena itu, ibu yang bekerja harus lebih memperhatikan *subjective well-being* yang dimilikinya.

Menurut Diener (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu kepuasan subjektif (*subjective satisfaction*), pendapatan (*income*), variabel demografis lainnya (*other demographic variables*), perilaku dan hasil (*behavior and outcomes*), kepribadian (*personality*), dan pengaruh biologis (*biological influences*). Adapun faktor perilaku dan hasil (*behavior and outcomes*) meliputi kontak sosial, peristiwa kehidupan, dan aktivitas. Menurut Diener dan Seligman (2009) pekerja yang bahagia adalah pekerja yang membantu orang lain di tempat kerja dengan berbagai cara. Lebih lanjut, sebuah program untuk meningkatkan kebahagiaan sangat merekomendasikan kontak sosial sebagai suatu cara untuk meningkatkan *subjective well-being* dan telah terbukti sebagai program yang efektif (Diener, 2009). Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* berkaitan dengan kontak sosial. Kontak sosial yang dimaksud adalah perilaku prososial, dimana menurut Jebb et al. (2020) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* salah satunya adalah perilaku prososial.

Penelitian yang dilakukan Nelson (2015) menunjukkan bahwa salah satu penjelasan untuk efek dari perilaku prososial yang telah terdokumentasi dengan baik terhadap peningkatan kesejahteraan yaitu bahwa perilaku tersebut menjadikan individu mengalami lebih banyak emosi positif dan lebih sedikitnya emosi negatif. Dengan kata lain, saat individu melakukan hal-hal baik untuk orang lain, memungkinkan untuk merasakan kegembiraan, kepuasan, dan cinta yang lebih besar, serta berkurangnya rasa kesal, penghinaan, dan kemarahan, sehingga pada akhirnya menuntun untuk menikmati kesejahteraan yang lebih besar. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2019) yaitu bahwa variabel perilaku prososial mampu memprediksi variabel *subjective well-being*.

Menurut Brigham (1991) perilaku prososial adalah tindakan yang mempunyai maksud untuk menyokong kesejahteraan orang lain. Eisenberg dan Mussen (1989) juga mendefinisikan perilaku prososial sebagai sebuah tindakan individu secara sukarela yang bertujuan untuk membantu atau memberikan manfaat bagi individu lain atau sekelompok individu. Menurut Nelson (2015) perilaku prososial merupakan tindakan apapun yang dilakukan dengan tujuan memberi manfaat untuk orang lain. Selain itu, menurut Carlo dan Randall (2002) perilaku prososial merupakan perilaku yang dimaksudkan untuk menguntungkan orang lain.

Menurut Grusec, Davidov, dan Rundell (2002) perilaku prososial diartikan sebagai kesukarelaan individu, berupa tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk menghasilkan hal yang positif atau memiliki manfaat bagi penerima tindakan (*the recipient*), terlepas dari apakah tindakan yang dilakukan tersebut bernilai harga, tidak memberikan dampak ataupun keuntungan bagi pemberi (*the donor*). Dapat dikatakan bahwa perilaku prososial memiliki tujuan untuk membantu orang lain untuk dapat meningkatkan *well-being* (Dayakisni & Hudaniah, 2009). Istilah dari perilaku prososial secara umum terlihat tidak memberikan keuntungan bagi individu yang melakukan perilaku tersebut. Namun, menurut Erlita (2020) perilaku menolong ini dapat memiliki keuntungan bagi individu yang telah memberikan pertolongan, baik secara sadar ataupun tidak. Penelitian yang dilakukan Nelson (2015) menunjukkan bahwa perilaku prososial dapat meningkatkan *well-being* individu melebihi perilaku fokus pada diri sendiri ataupun netral. Salah satu efek yang dirasakan saat ibu memiliki tingkat perilaku prososial yang tinggi yaitu dapat meningkatkan *subjective well-being*. Sejalan dengan studi yang dilakukan Aknin et al. (2013) ditemukkan bahwa prososial menyebabkan peningkatan kebahagiaan subjektif melalui peningkatan emosi positif. Pengaruh positif ini dapat mencakup emosi yang diinginkan atau menyenangkan, seperti kenikmatan, rasa syukur, dan kepuasan (Diener et al., 2016). Peningkatan perasaan positif yang dirasakan dapat mengarah pada dimilikinya *subjective well-being* yang tinggi, dimana menurut Myers dan Diener (1995) *subjective well-being* yang tinggi mencerminkan banyaknya pikiran dan perasaan positif tentang kehidupan individu. *Subjective well-being* yang lebih tinggi pada individu dapat meningkatkan tingkat kreativitas dan pemecahan masalah individu, dan bahwa hal itu juga dapat mendorong perilaku prososial dan tingkat keterlibatan yang lebih besar di tempat kerja (Bryson et al., 2015).

Individu dengan tingkat perilaku prososial yang rendah menjadi lebih sedikit merasakan perasaan senang dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat perilaku prososial yang tinggi (Nelson, 2015). Lebih sedikit merasakan perasaan senang dapat berpengaruh pada *subjective well-being* individu. Perasaan senang atau perasaan positif merupakan salah satu aspek dalam *subjective well-being* yang menunjukkan bahwa semakin rendah perasaan positif yang dirasakan maka s*ubjective well-being* orang tersebut juga akan semakin rendah (Diener, Lucas, et al., 2018). Individu dengan *subjective well-being* yang rendah mungkin lebih dikuasai oleh kekhawatiran mereka sendiri, sehingga tidak terlibat dalam memecahkan masalah dalam masyarakat (Diener, Oishi, et al., 2018). Selain itu, individu dengan *subjective well-being* yang rendah dapat merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan (Myers & Diener, 1995).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ashfahani dan Damayanti pada tahun 2018 yaitu mengenai hubungan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada sukarelawan di komunitas Rumah Belajar Sahaja Kota Bandung. Penelitian lain dilakukan oleh Afrian (2020) yaitu mengenai hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan subjektif pada tim basarnas Sukoharjo. Penulis akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama dengan Ashfahani dan Damayanti (2018) dan Afrian (2020) namun dengan penggunaan subjek penelitian yang berbeda, yang mana penelitian ini dilakukan pada subjek ibu yang bekerja. Penelitian mengenai perilaku prososial dan *subjective well-being* pada subjek ibu yang bekerja dirasa penting karena penulis menemukan sangat jarang penelitian yang menggunakan subjek penelitian tersebut. Penelitian ini juga penting untuk dilakukan karena pembahasan mengenai perilaku prososial dan *subjective well-being* akan sangat berdampak terhadap kehidupan individu, secara khusus pada ibu yang bekerja. Mengacu pada uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengajukan rumusan masalah “Apakah ada hubungan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja?”.

**METODE**

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *subjective well-being*, sedangkan variabel bebas adalah perilaku prososial. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 65 orang. Pengambilan sampel dari penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah penarikan sampel yang dilakukan dengan memilih subjek dengan ciri-ciri atau sifat tertentu (Hadi, 2015).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakkan dalam penelitian ini yaitu Skala Perilaku Prososial dan Skala *Subjective Well-Being* dengan aitem-aitem *favourable*. Bentuk skala yang digunakan yaitu model skala likert yang disajikan dengan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju/Sesuai (SS),  Setuju/Sesuai (S), Tidak Setuju/Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Setuju/Sesuai (STS).

Skala *Subjective Well-Being* terdiri dari 30 aitem dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), serta alternatif jawaban lain, yaitu Tidak Pernah (1), Jarang (2), Pernah (3), dan Sering (4). Koefisien aitem-total (rix) daya beda aitem bergerak dari rentang 0,107 sampai 0,612, sedangkan Skala Perilaku Prososial daya beda aitem bergerak dari rentang 0,047 sampai 0,766. Berdasarkan hasil perhitungan dari Skala *Subjective Well-Being* koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,889, dan untuk Skala Perilaku Prososial koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,941.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dan satu variabel dependen (Sugiyono, 2011). Peneliti menggunakan teknik analisis ini untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara variabel perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Sedangkan untuk analisis data menggunakan perhitungan statistik.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan linieritas. Uji normalitas menggunakan teknik analisis model *one sample* Kolmogorov-Smirnov (KS-Z). Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel *subjective well-being* diperoleh K-S Z = 0,120 dengan p = 0,020, dan untuk variabel perilaku prososial diperoleh K-S Z = 0,188 dengan p = 0,000. Data tersebut menunjukkan bahwa sebaran data variabel *subjective well-being* dan perilaku prososial tidak mengikuti sebaran data yang normal. Selanjutnya, uji linieritas antara variabel *subjective well-being* dan perilaku prososial diperoleh F = 10,557 dengan p = 0,002. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *subjective well-being* dan perilaku prososial merupakan hubungan yang linier.

Dari hasil analisis *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,371 dan p = 0,001 (p < 0,050) yang berarti ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Besarnya nilai koefisien korelasi (rxy) = 0,371 yang artinya antara variabel perilaku prososial dengan *subjective well-being* memang terdapat korelasi, serta dari hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,138 yang menunjukkan bahwa variabel perilaku prososial menunjukkan kontribusi 13,8% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 86,2% dipengaruhi oleh faktor lain lain yang tidak diteliti peneliti.

Berdasarkan hasil penelitian ini perilaku prososial menjadi variabel yang memiliki sumbangan positif terhadap *subjective well-being*. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Ashfahani dan Damayanti (2018) dengan hasil yang menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi perilaku prososial maka cenderung semakin tinggi *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah perilaku prososial maka cenderung semakin rendah *subjective well-being*.

*Subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi kehidupan individu secara positif serta menekankan pada pengalaman emosional yang menyenangkan, yang berarti bahwa individu tersebut mengalami perasaan positif yang lebih besar daripada perasaan negatif di sepanjang periode kehidupannya (Diener, 2009). Adapun aspek-aspek *subjective well-being* menurut Diener (2009) antara lain afek positif, afek negative, dan kepuasan hidup. Aspek persahabatan berarti kesediaan individu untuk dapat membangun hubungan yang lebih dekat dengan individu lain (Brigham, 1991). Persahabatan ialah sebuah ikatan emosi yang ada di antara individu satu dengan individu lainnya (Dariyo, 2015). Halimah, Priwati, dan Afiatin (2017) menyimpulkan beberapa hal mengenai relasi pertemanan pada ibu yang bekerja yaitu bahwa teman dekat dipandang sebagai seorang teman yang mempunyai karakter positif, adanya hubungan respirokal yang intens, dapat diandalkan, serta dapat dipercaya hal ini yang membuat ibu nyaman dan mau terbuka dalam berbagi berbagai hal tentang masalah. Lebih lanjut dijelaskan pada pertemanan orang dewasa terjadi kenyamanan dan keterbukaan antara satu sama lain, dan pertemanan pada ibu yang bekerja melibatkan keluarga dalam hal ini suami dan anak dalam menjaga kelangsungan hubungan dalam pertemanan. Menurut Morrison dan Nolan (2007) memiliki sahabat dalam konteks kerja dapat memberikan dukungan dan keramahan, dimana tempat kerja yang ramah umumnya dikaitkan dengan hasil organisasi yang positif.

*Subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi kehidupan individu secara positif serta menekankan pada pengalaman emosional yang menyenangkan, yang berarti bahwa individu tersebut mengalami perasaan positif yang lebih besar daripada perasaan negatif di sepanjang periode kehidupannya (Diener, 2009). *Subjective well-being* adalah cara seseorang mengevaluasi diri dan pengalaman yang terjadi di dalam kehidupannya (Tov & Diener, 2013). Adapun aspek *subjective well-being* antara lain afek positif yaitu ketika individu menanggapi peristiwa dan keadaan dalam hidup sebagai evaluasi yang diinginkan, afek negatif merupakan representasi dari emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan, dan kepuasan hidup yaitu penilaian global dari seluruh aspek kehidupan individu.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* salah satunya adalah perilaku prososial (Jebb et al., 2020). Pemilihan perilaku prososial sebagai faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* dalam penelitian ini karena salah satu penjelasan untuk efek dari perilaku prososial yang terdokumentasi dengan baik terhadap peningkatan kesejahteraan adalah bahwa perilaku prososial dapat membuat individu mengalami lebih banyak emosi positif dan lebih sedikit emosi negatif (Nelson, 2015). Dengan kata lain, saat individu melakukan hal-hal baik untuk orang lain, menjadikan individu merasakan kegembiraan, kepuasan, dan cinta yang lebih besar, serta berkurangnya rasa kesal, penghinaan, dan kemarahan, yang pada gilirannya menuntun individu untuk menikmati kesejahteraan yang lebih besar. Hal ini didukung pula oleh penelitian Cahyani (2019) yang menunjukkan hasil bahwa perilaku prososial dapat menjadi prediktor dari *subjective well-being*. Perilaku prososial adalah tindakan yang mempunyai maksud untuk menyokong kesejahteraan orang lain (Brigham, 1991). Menurut Brigham (1991) ada 5 aspek perilaku prososial antara lain persahabatan, kerjasama , menolong, bertindak jujur, dan berbagi.

Aspek persahabatan berarti kesediaan individu untuk dapat membangun hubungan yang lebih dekat dengan individu lain (Brigham, 1991). Persahabatan ialah sebuah ikatan emosi yang ada di antara individu satu dengan individu lainnya (Dariyo, 2015). Halimah, Priwati, dan Afiatin (2017) menyimpulkan beberapa hal mengenai relasi pertemanan pada ibu yang bekerja yaitu bahwa teman dekat dipandang sebagai seorang teman yang mempunyai karakter positif, adanya hubungan respirokal yang intens, dapat diandalkan, serta dapat dipercaya hal ini yang membuat ibu nyaman dan mau terbuka dalam berbagi berbagai hal tentang masalah. Lebih lanjut dijelaskan pada pertemanan orang dewasa terjadi kenyamanan dan keterbukaan antara satu sama lain, dan pertemanan pada ibu yang bekerja melibatkan keluarga dalam hal ini suami dan anak dalam menjaga kelangsungan hubungan dalam pertemanan. Menurut Morrison dan Nolan (2007) memiliki sahabat dalam konteks kerja dapat memberikan dukungan dan keramahan, dimana tempat kerja yang ramah umumnya dikaitkan dengan hasil organisasi yang positif. Selain itu, adanya hubungan sosial yang berkualitas seperti persahabatan dapat meningkatkan kebahagiaan pada diri karyawan(Herlina & Loisa, 2018). Hal ini karena kehadiran sahabat di tempat kerja dapat membawa perasaan positif. Adapun pengaruh positif ini mencakup emosi yang diinginkan atau menyenangkan orang tersebut, seperti kenikmatan, rasa syukur, dan kepuasan (Diener et al., 2016).

Aspek kerjasama yaitu merupakan kesediaan individu untuk melakukan suatu hal secara bersama-sama demi tercapainya tujuan bersama (Brigham, 1991). Kerjasama ini dapat dilakukan dengan membantu rekan kerja dengan hal-hal terkait pekerjaan (Berge, 2019). Kemudian, dalam membangun kerjasama di dalam kelompok perlu adanya keterbukaan atau transparansi, dimana untuk menciptakan keterbukaan perlu adanya kemauan dan kemampuan dari setiap anggota organisasi atau kelompok untuk berkomunikasi (Setiyanti, 2012). Adanya sikap yang mendukung interaksi sosial yang positif seperti kerjasama ini dapat meningkatkan dan mempertahankan kebahagiaan individu dari waktu ke waktu (Lu & Argyle, 1991). Pekerja yang bahagia dapat menjadi lebih produktif dalam tugas pekerjaan (Diener, 2012). Selain itu, kerjasama memiliki pengaruh kepada *subjective well-being* individu hal ini karena kerjasama dapat menimbulkan pengaruh positif dan sikap yang positif (Tov dan Diener, 2008).

Aspek menolong merupakan kesediaan individu untuk memberikan bantuan kepada individu lain yang sedang berada dalam kesulitan (Brigham, 1991). Perilaku menolong pada wanita yaitu lebih mungkin untuk menghibur teman, memberikan dukungan emosional, dan memberikan informasi konseling tentang masalah-masalah pribadi atau psikologis (Dayakisni & Hudaniah, 2009). Adapun kesediaan seseorang untuk memberikan sebuah pertolongan didasari atas dasar kerelaan hati, ataupun didasari pada keuntungan apa yang bisa didapatkan oleh orang yang memberikan pertolongan (Daeli, pribowo, 2020). Individu yang membantu orang lain akan lebih mungkin melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada rekan yang kurang membantu (Oarga et.al., (2015). Kepuasan hidup yang dirasakan berarti bahwa individu merenungkan kehidupannya dan memberikan penilaian secara keseluruhan tentang kehidupan, atau tentang domain dalam kehidupan seperti pekerjaan dan kesehatan, di mana individu membandingkan dengan standar yang dimiliki untuk kehidupan yang baik (Diener, Oishi, et al., 2018).

Aspek bertindak jujur, yaitu merupakan kesediaan individu untuk melakukan suatu hal dengan apa adanya, tidak berbuat kecurangan (Brigham, 1991). Seorang yang jujur akan konsisten dengan apa yang dikatakan dan yang dilakukan (Suyata et al., 2016). Kejujuran tidak hanya berkontribusi pada kebaikan diri sendiri, dan pemenuhan dari motif diri dan motif lain, tetapi juga untuk kebaikan bersama. Lebih lanjut dikatakan bahwa kejujuran terhadap diri sendiri dan orang lain adalah sebuah prasyarat untuk memperoleh kebahagiaan sejati (Torka, 2019). Di mana ketika seseorang yang bekerja merasa bahagia maka memungkinkan untuk terlibat dalam hubungan sosial yang baik, pergantian pekerjaan yang rendah, serta memiliki tingkat kreativitas yang lebih tinggi (Diener, Oishi, et al., 2018)

Aspek berderma, yaitu merupakan kesediaan individu untuk secara sukarela memberikan sebagian barang yang dimilikinya kepada orang yang membutuhkan (Brigham, 1991). Saat seseorang memberikan bantuan atau pertolongan, maka hal tersebut didahului oleh adanya proses psikologis hingga sampai pada keputusan untuk menolong (Faturochman, 2009). Kemudian, individu yang melakukan perilaku prososial yaitu berbagi dengan orang lain akan lebih merasakan perasaan senang jika dibandingkan dengan orang yang menikmati apa yang dimilikinya sendiri (Nelson, 2015). Seseorang yang memiliki perilaku prososial yang tinggi akan merasakan bahagia dalam hidupnya ketika bisa membantu orang lain, di mana aktivitas yang dilakukan tersebut tanpa pamrih (Maslichah, 2016). Lebih lanjut dikatakan individu yang memberikan bantuan kepada orang lain serta memberikan manfaat bagi orang lain dapat merasakan kepuasan batin.

Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0,138. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel perilaku prososial menunjukkan kontribusi 13,8% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 86,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Penelitian ini menunjukkan hasil kategorisasi variabel *subjective well-being* yaitu kategorisasi tinggi 29,23% (19 subjek), sedang 70,77% (46 subjek) dan rendah 0% (0 subjek). Serta untuk kategorisasi variabel perilaku prososial yang tinggi sebesar 52, 31% (34 subjek), sedang sebesar 47,69% (31 subjek), dan rendah 0% (0 subjek). Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa ibu yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang cenderung tinggi dan perilaku prososial yang cenderung tinggi.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

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

Subjek umumnya memiliki *subjective well-being* dalam kategori tinggi dan sedang. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan subjek yang menjadi bagian dari penelitian ini, yaitu ibu yang bekerja untuk mempertahankan dan meningkatkan *subjective well-being* yang dimiliki. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan mempertahankan perilaku prososial pada diri ibu dengan cara membangun relasi yang baik dengan orang lain, terlibat dalam kerja sama, meluangkan waktu untuk menolong, berkata dan bertindak secara jujur, dan berbagi dengan rekan kerja ataupun orang lain agar ibu yang bekerja menjadi lebih banyak merasakan perasaan positif dalam kehidupannya.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain selain perilaku prososial seperti pendidikan, pendapatan, pernikahan, kepuasan kerja, dan religiusitas. Peneliti menyadari jumlah subjek penelitian terbilang sedikit untuk bisa mewakili keseluruhan ibu yang bekerja. Sehingga bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan 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. Selain itu, peneliti menemukan hambatan saat 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.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afiatin, T., Istianda, I. P., & Wintoro, A. Y. (2016). Happiness of working mothers through family life stages. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *31*(3), 101–110. https://doi.org/10.24123/aipj.v31i3.569

Afrian, I. (2020). *Hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan subjektif pada tim basarnas sukoharjo (Skripsi)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Yogyakarta, Indonesia.

Aknin, L. B., Barrington, C. P., Dunn, W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., Kemeza, I., Nyende, P., Ashton-James, C., & Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being : cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, *104*(4), 635–652. http://nrs.harvard.edu/urn-3:HUL.InstRepos:11320609

Anindya, A. S., & Soetjiningsih, C. H. (2017). Kepuasan perkawinan dengan kesejahteraan subjektif perempuan dengan profesi guru sekolah dasar. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *2*(1), 44–50. https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.44-50

Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *9*(1), 58–65.

Ashfahani, N. N., & Damayanti, T. (2018). Hubungan antara perilaku prososial dengan subjective well being pada sukarelawan di komunitas rumah belajar sahaja kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, *4*(2).

Aswiyati, I. (2016). Peran wanita dalam menunjang perekonomian kecamatan kalawat. *Jurnal Holistik*, *9*(17), 1–18.

Berge, E. C. (2019). A qualitative study on types of prosocial behaviour and their effect on well-being. In *(Master’s thesis, University of Twente).*

Brigham, J. C. (1991). *Social psychology* (2th editio). New York: Harper Colling Publisher Inc.

Bryson, A., Forth, J., & Stokes, L. (2015). Does worker wellbeing affect workplace performance? In *UK Government Department of Business Innovation and Skills.* http://hdl.handle.net/10419/111548

Cahyani, A. (2019). Perilaku prososial sebagai prediktor subjective well-being pada sukarelawan kelas inspirasi Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 69–80.

Dariyo, A. (2015). *Ketrampilan organisasi, kecerdasan emosi dan persahabatan*. http://mpsi.umm.ac.id/files/file/15-20 Agoes dariyo.pdf

Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. UMM Press.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The Science of Well-Being*, 11–58. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6

Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, *58*(2), 87–104. https://doi.org/10.1037/cap0000063

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, *4*(1), 1–49. https://doi.org/10.1525/collabra.115

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*(4), 253–260. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6

Diener, E., & Seligman, E. P. (2009). Beyond money: toward an economy of well-being. In *The Science ofWell-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 201–265). Springer.

Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambrigde University Press.

Erlita, S. (2020). Hubungan komunikasi interpersonal dan motivasi berafiliasi dengan intensi prososial kelas XI SMU. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, *11*(1), 65. https://doi.org/10.24036/rapun.v11i1.108524

Fajar, G. M., & Yusuf, U. (2017). Studi deskriptif tentang subjective well-being (swb) pada wanita karier di balai besar tekstil bandung. *Prosiding Psikologi*, *3*(1), 290–295.

Faturochman. (2009). *Pengantar Psikologi Sosial*. Penerbit Pustaka.

Grusec, J. E., Davidov, M., & Lundell. (2002). Prosocial and helping behavior. In *Blackwell Handbook of Childhood Social Development* (P. K. Smit). Blackwell Publishers.

Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Pustaka Pelajar.

Halimah, A., Priwati, A. R., & Alfiatin, T. (2017). *Relasi pertemanan pada ibu bekerja* (No. 2355–3685; Issue 1).

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., & De Neve, J.-E. (2021). *World Happiness Report*.

Herlina, & Loisa, R. (2018). Analisis dampak kualitas persahabatan pada peningkatan kinerja dan kebahagian di tempat kerja generasi milenial. *Journal Of Sommunication Studies*, *3*(2), 15–31. https://doi.org/2356-4490

Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychological Science*, *31*(3), 293–305. https://doi.org/10.1177/0956797619898826

Kemen. PPPA. (2020). *Profil Perempuan Indonesia Tahun 2019*.

Lu, L., & Argyle, M. (1991). Happiness and cooperation. *Personality and Individual Differences*, *12*, 1019–1030.

Maslichah, L. (2016). Hubungan antara perilaku prososial dengan keaktifan kader posyandu. *Jurnal @Trisula LP2M Undar*, *1*(4), 345–354.

Morrison, R., & Nolan, T. (2007). Too much of a good thing?: Difficulties with workplace friendships. *University of Auckland Business Review*, *9*(2), 32.

Myers, B. D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, *6*(1).

Nelson, S. K. (2015). The effects of prosocial and self-focused behaviors on psychological flourishing. *Doctoral Dissertation, UC Riverside*, 1–152.

Nilakusmawati, E. D. P., & Susilawati, M. (2012). Studi faktor-faktor yang mempengaruhi wanita bekerja di kota Denpasar. *Piramida*, *8*(1), 26–31.

Novitasari, R., Qudsyi, H., Ambarito, T. P., Yudhani, E., Fakhrunnisak, Wang, C., Liu, M., & Chen, B. (2018). A comparative study of subjective well-being among working mothers in Indonesia and China. *Global Journal of Business and Social Science Review*, *6*(1), 27–31.

Oarga, C., Stavrova, O., & Fetchenhauer, D. (2015). When and why is helping others good for well-being? The role of belief in reciprocity and conformity to society’s expectations. *European Journal of Social Psychology*, *45*(2), 242–254. https://doi.org/10.1002/ejsp.2092

Oktaviana, R. (2015). Hubungan antara subjective well-being dengan self management pada ibu bekerja di rumah sakit Muhammadiah Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, *9*(2), 107–116.

Poduval, J., & Poduval, M. (2009). Working mothers: how much working, how much mothers, and where is the womanhood. *Mens Sana Monographs*, *7*(1), 63–79. https://doi.org/10.4103/0973-1229.41799

Rahaju, M. E. E., Tatik, M., & Sumarlan. (2012). Motivasi wanita bekerja dan pengaruhnya terhadap kontribusi pendapatan keluarga. *Jurnal Ekomaks*, *1*(2), 80–94.

Setiyanti, S. W. (2012). Membangun kerja sama tim (Kelompok). *Jurnal STIE Semarang*, *4*(3), 32.

Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.

Suyata, P., Yudhiantoro, I., & MADEP. (2016). Modul materi “Integritas untuk umum.” In *Modul Materi*. Direktorat Pendidikan dan Pelayanan Masyarakat Kedeputian Bidang Pencegahan Komisi Pemberantasan Korupsi.

Torka, N. (2019). Honesty and genuine happiness: Or why soft healers make stinking wounds (Dutch proverb). *British Journal of Guidance and Counselling*, *47*(2), 200–209. https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1453600

Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective wellbeing. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, *October*, 1239–1245. https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbeccp518