**KEBERMAKNAAN HIDUP DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA IBU YANG BEKERJA SELAMA PANDEMI COVID-19**

***MEANING IN LIFE AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN WORKING MOTHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

**Dinda Santa Maria Sinamo1, Sowanya Ardi Prahara2, Angelina Dyah Arum Setyaningtyas3**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[dindasantam@gmail.com](mailto:dindasantam@gmail.com)

**Abstrak**

Banyak wanita yang memilih untuk menjadi seorang ibu bekerja, wanita yang memilih untuk menjadi seorang ibu bekerja karena berbagai alasan salah satunya adalah alasan ekonomi. Masa pandemi seperti saat ini menjadikan tugas dan tanggungjawab ibu yang bekerja semakin berat. Dengan bertambahnya tugas dan tanggungjawab tersebut mengharuskan ibu yang bekerja untuk bisa mengendalikan dirinya supaya mampu menjalankan kehidupan yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja selama pandemi Covid-19. Subjek pada penelitian ini berjumlah 67 ibu yang bekerja dengan karakteristik seorang wanita yang sudah menikah dan memiliki anak usia sekolah (TK-SD) serta sudah bekerja minimal satu tahun. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan Skala Kebermaknaan Hidup dan 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, 532 (p < 0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well-being*.

**Kata Kunci**: kebermaknaan hidup, *subjective well-being*, ibu yang bekerja

***Abstract***

*Many women who choose to become a working mother, women who choose to become a working mother for various reasons, one of which is economic reasons. The current pandemic period makes the duties and responsibilities of working mothers even more difficult. With the increase in duties and responsibilities, working mothers need to be able to control themselves in order to be able to live the life they want. This study aims to determine the relationship between the meaningfulness of life and subjective well-being in working mothers during the Covid-19 pandemic. The subjects in this study amounted to 67 working mothers with the characteristics of a woman who is married and has school-age children and has worked for at least one year. The sampling technique used was purposive sampling method. Collecting data using the Meaning of Life Scale and Subjective Well-Being Scale. The data analysis technique used is the product moment correlation of Karl Pearson. The results of the data analysis showed that the correlation coefficient (rxy) was = 0.532 with p = 0.000 (p < 0.050). These results indicate that there is a significant positive relationship between the meaning of life and subjective well-being****.***

**Keywords**: *meaning of life, subjective well-being, working mother*

**PENDAHULUAN**

Banyak perempuan terkhusus seorang ibu memilih untuk menjadi seorang pekerja yang sering disebut sebagai ibu yang bekerja. Situasi dan kondisi dalam rumah tangga menjadi faktor seorang perempuan memilih untuk bekerja dan memiliki peran ganda, sering kali faktor ekonomi adalah faktor utama dalam pengambilan keputusan tersebut (Rizky & Santoso, 2018). Pada masa pandemi seperti ini ibu yang bekerja dituntut untuk bisa menjadi seorang ibu, guru dan pekerja. Banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan seorang ibu yang bekerja secara psikologis tentu sangat mempengaruhi emosinya, hal-hal tersebut memberikan dampak pada keadaan mental sang ibu di masa sekarang ini (Marliani et al., 2020). Menerima banyak tanggung jawab dan ditambah dengan situasi pandemi seperti ini menjadi tekanan tersendiri bagi psikologis ibu bekerja. Stres pada ibu bekerja berasal dari banyak sumber seperti tekanan yang berasal dari komunitas atau lingkungan sekitar, penyebab stres ibu pekerja juga bisa karena pembagian waktu dalam pekerjaannya dan berbagai tuntutan serta tanggung jawab yang harus diselesaikannya (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Pandemi seperti sekarang ini menjadi tantangan baru bagi seorang ibu pekerja. Pekerjaan dan tanggung jawabnya di tempat kerja serta tugas ibu mendampingi anak yang sedang belajar dari rumah akan sangat mempengaruhi emosi seorang ibu (Marliani et al., 2020). Saat seseorang mengalami stres maka akan mempengaruhi kesejahteraannya, semakin tinggi stres seseorang menjadikan *subjective well-being* nya rendah (Zarbova & Karabeliova, 2018).

Kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang atas kehidupannya secara menyeluruh dan positif dari berbagai kriteria dan aspek kehidupan (Diener, 2009). Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi ditandai dengan individu yang dapat merasakan kepuasan dalam hidupnya serta mengalami lebih banyak emosi positif dibandingkan dengan emosi negatif. Lebih lanjut Diener menyebutkan tiga aspek *subjective well-being*, yaitu: Aspek kognitif yaitu aspek yang membahas tentang kepuasan hidup dan pemberian penilaian atas kehidupannya secara keseluruhan, Afek positif yaitu aspek positif dalam kehidupannya yang mengarah pada emosi-emosi positif, Afek negatif yaitu aspek negatif dalam kehidupannya yang mengarah pada emosi-emosi negatif.

Tingkat *subjective well-being* pada ibu yang bekerja cukup rendah. Dari penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang, menyebutkan bahwa 54 orang dari 100 ibu yang bekerja di sana memiliki *subjective well-being* yang rendah (Oktaviana, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Afiatin, Istianda, Ulfa, Bulo (2016) tentang *happiness of working mothers trough family life stages* menemukan bahwa 73% ibu bekerja memiliki tingkat kebahagiaan sedang, sedangkan hanya 12,9% saja yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal ini berarti masih banyak ibu yang bekerja belum bisa mencapai kebahagiaannya. Dengan adanya pandemi seperti ini menjadikan *subjective well-being* ibu yang bekerja rendah dan turun secara signifikan seiring dengan berjalannya waktu (Wulandari et al., 2021).

Seharusnya individu memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Setiap individu diharapkan memiliki *subjective well-being* yang tinggi karena individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki kualitas diri yang baik (Diener, 2000). Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi juga akan memiliki tingkat kepercayaan dalam diri yang tinggi, menjadi pekerja keras, pantang menyerah, lebih menikmati hidupnya sehingga lebih siap untuk menjalani tugas dan tanggung jawab dalam hidup (Samputri & Sakti, 2015). Saat individu memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah maka individu akan merasa kesulitan untuk mempertahankan perasaaan positif dalam dirinya sehingga akan memunculkan perasaan negatif seperti kekhawatiran, kemarahan, bahkan bisa sampai pada tahap depresi (Diener & Tay, 2015).

Menurut Compton & Hoffman (2013) salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah kebermaknaan hidup. Alasan pemilihan faktor ini karena berdasarkan pada penelitian sebelumnya oleh Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz, Temizelc (2012) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebermaknaan hidup dan *subjective well-being*. Kebermaknaan hidup merupakan kekuatan, intensitas, keinginan serta upaya orang untuk membentuk dan menambah pemahaman tentang arti dan tujuan dalam hidup (Steger et al., 2006). Aspek-aspek kebermaknaan hidup menurut Steger, dkk (2006), yaitu: *Presence of meaning* merupakan kehadiran akan makna hidup dalam diri dan *Search for meaning*, merupakan keinginan seseorang dalam mencari dan menemukan makna hidup.

Memiliki kebermaknaan dalam hidup dipercaya akan meningkatkan pemaafan dan harapan yang kemudian secara positif akan mempengaruhi *subjective well-being* (Yalçın & Malkoç, 2015). Kebermaknaan hidup memberikan energi positif yang dapat meningkatkan *subjective well-being* pada seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz, Temizel (2012) menyebutkan bahwa kebermaknaan hidup secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* pada individu. Ketiadaan makna dalam hidup individu sama hal nya dengan individu tidak memiliki tujuan hidup. Individu dengan tingkat kebermaknaan hidup rendah akan lebih sering merasakan emosi negatif seperti kecemasan pada kematian yang lebih tinggi (Lailatushifah, 2012). Individu yang tidak memiliki makna dalam hidup mengakibatkan menurunnya *subjective well-being*. Hal tersebut akan menjadikan individu lebih sering mengalami afek negatif seperti kecemasan, ketakutan, tidak bersemangat, kelelahan (Diener, 2009). Penelitian ini akan menggunakan variabel kebermaknaan hidup dan *subjective well-being* dengan subjek penelitian ibu bekerja yang dilakukan saat era pandemi. Hal tersebut dikarenakan banyak perubahan dalam kehidupan manusia khususnya ibu yang bekerja dalam penelitian ini setelah ada masa pandemi. Penelitian mengenai kebermaknaan hidup dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja saat pandemi penting untuk dilakukan mengingat bahwa masih jarang penelitian ini dilakukan di Indonesia.

Berdasarkan uraian di atas maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja?

**METODE**

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *subjective well-being* dan variabel bebas pada penelitian ini adalah kebermaknaan hidup. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 67 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik seorang wanita yang sudah menikah dan memiliki anak usia sekolah (TK-SD) serta sudah bekerja minimal satu tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang mendapatkan jenis data kuantitatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert~~.~~ Data dalam penelitian ini didapatkan dari dua skala yaitu Skala *Subjective Well-Being* dan Skala Kebermaknaan Hidup. Hasil perhitungan statistik menunjukkan Skala *Subjective Well-Being* memiliki reliabilitas sebesar 0,889 dan hasil uji daya beda yang menunjukkan terdapat 29 aitem yang valid dengan koefisien aitem-total (rix) yang bergerak antara 0,215 sampai 0,612 serta Skala Kebermaknaan Hidup memiliki reliabilitas sebesar 0,878 dan hasil uji daya beda yang menunjukkan terdapat 19 aitem yang valid dengan koefisien aitem-total (rix) yang bergerak antara 0,246 sampai 0,724.Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Product Moment*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil uji normalitas dengan teknik *one sample KolmogorovSmirnov* (KS-Z) untuk variabel *subjective well-being* diperoleh skor KS-Z = 0,105 (p>0,050) dan variabel kebermaknaan hidup diperoleh skor KS-Z = 0,093 (p>0,050) analisis tersebut menunjukkan bahwa skor variabel *subjective well-being* dan kebermaknaan hidup pada ibu yang bekerja mengikuti distribusi normal. Dari hasil uji linearitas diperoleh F = 22,708 dengan p = 0,000 yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *subjective well-being* dan variabel kebermaknaan hidup merupakan hubungan yang liniear. Dari analisis *product moment (pearson correlation)* diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,532 (p < 0,050) maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *subjective well-being* dengan kebermaknaan hidup pada ibu yang bekerja.

Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa ada hubungan antara *subjective well-being* dengan kebermaknaan hidup pada ibu yang bekerja. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup maka tingkat *subjective well-being* cenderung tinggi. Sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup maka cenderung semakin rendah pula tingkat *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

*Subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi seseorang secara positif, menekankan pada pengalaman-pengalaman emosi positif sehingga mengalami perasaan positif yang lebih besar dibandingkan dengan perasaan negatif (Diener, 2009). Adapun aspek dari *subjective well-being* adalah afek positif yaitu perasaan menyenangkan yang dialami hasil dari peristiwa dan keadaan dalam hidup, afek negatif yaitu perasaan yang kurang menyenangkan yang dirasakan sebagai representasi dari peristiwa dalam hidup, serta kepuasan hidup yaitu penilaian yang dilakukan atas seluruh aspek kehidupannya. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*, salah satunya adalah kebermaknaan hidup (Compton & Hoffman, 2013).

Kebermaknaan hidup merupakan salah satu variabel yang memiliki sumbangan positif terhadap *subjective well-being*. Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jian‑Bin Li, Kai Dou, dan Yue Liang yang mengatakan ada hubungan yang saling mempengaruhi antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well-being*. Adanya hubungan antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well-being* berarti setiap aspek kebermaknaan hidup memberikan sumbangan terhadap *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Kebermaknaan hidup merupakan penilaian atas kehidupan sehingga bisa menciptakan nilai sesuai dengan keberadaannya (Steger et al., 2006). Kebermaknaan hidup memiliki dua aspek yaitu *presence of meaning* dan *search of meaning*.

Aspek *presence of meaning* merupakan kehadiran makna yang dapat dirasakan oleh individu (Steger et al., 2006). *Presence of meaning* mengarah pada nilai hidup yang dianggap penting, masuk akal sehingga individu dapat memahami identitas diri, memiliki misi atau serangkaian tujuan hidup yang menyeluruh dan berbobot, serta memiliki semangat dalam menjalani kehidupan. Individu yang melakukan kegiatan penuh makna dapat meningkatkan kebahagiaan (Diener, 1984). Sehingga individu yang mempunyai nilai dan tujuan hidup cenderung memiliki kepuasan hidup dan emosi positif yang tinggi. Kehadiran makna yang dapat dirasakan oleh ibu yang bekerja mendatangkan kebahagiaan karena telah berhasil membagi waktu antara peran sebagai ibu dan peran sebagai pekerja (Putri & Respati, 2009). Ibu yang bekerja memiliki makna dalam hidup yang ditandai dengan beribadah, berdaya, berusaha untuk menjadi lebih baik, membahagiakan orang disekitarnya serta berbagi sehingga pemaknaan hidup yang positif seperti ini akan memunculkan emosi positif yang dapat disimpulkan sebagai kebahagiaan (Ditasari & Prabawati, 2020). Doğan, dkk (2012) membuktikan bahwa individu yang memiliki makna dalam hidup juga meningkatkan *subjective well-being* dalam hidup. Steger, Oishi, dan Kashdan (2008) menyebutkan bahwa kehadiran makna pada individu terbukti mempunyai kepuasan hidup yang lebih besar, emosi yang positif, tingkat optimisme yang tinggi serta harga diri yang lebih baik.

*Aspek search of meaning* merupakan keinginan individu untuk secara terus menerus mencari makna serta pengalaman dalam hidup (Steger et al., 2006). Search of meaning merupakan intensitas individu untuk membangun makna dan tujuan hidup (Steger et al., 2008). Saat individu termotivasi untuk mencari makna dalam hidup berarti semakin puas individu tersebut akan hidupnya serta evaluasi hidupnya secara keseluruhan sering mengalami emosi positif (Navarez, 2017). Pencarian makna yang dilakukan oleh ibu yang bekerja menandakan bahwa ibu yang bekerja yakin atas kehidupan yang dijalani sehingga tetap ingin menambah pengalaman yang bisa dijadikan sebagai nilai dan tujuan hidup. Kepuasan hidup yang dirasakan menandakan individu memikirkan dan merenungkan kehidupannya serta memberikan penilaian yang positif atas kehidupan yang dijalani (Steger et al., 2008).

Penelitian ini menunjukkan hasil kategorisasi variabel *subjective well-being* yaitu kategorisasi tinggi sebesar 49,25% (33 subjek), kategori sedang sebesar 50,75% (34 subjek), dan kategori rendah 0% (0 subjek). Serta untuk kategorisasi variabel kebermaknaan hidup yaitu kategori tinggi sebesar 64,18% (43 subjek), kategori sedang 35,82% (24 subjek), dan kategori rendah 0% (0 subjek). Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa ibu yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang cenderung tinggi dan kebermaknaan hidup yang tinggi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kebermaknaan hidup maka semakin rendah pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu yang bekerja memiliki tingkat *subjective well-being* yang cenderung tinggi dan kebermaknaan hidup yang tinggi.

Bagi ibu yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang cenderung tinggi. Berdasarkan hal tersebut diharapkan subjek dapat mempertahankan serta meningkatkan *subjective well-being* yang telah dimiliki. Beberapa cara yang bisa digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* adalah dengan mempertahankan kebermaknaan hidup pada diri ibu yang bekerja dengan cara menyadari kehadiran makna dalam hidup serta terus mencari makna dan nilai atau pengalaman dalam hidup ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

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

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (USA: Wadsw). https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201

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). The science of subjective well-being: The collected works of ed diener. In *The Science of Well-Being*. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.001.0001

Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the gallup world poll. *International Journal of Psychology*, *50*(2), 135–149. https://doi.org/10.1002/ijop.12136

Ditasari, N. N., & Prabawati, F. A. M. (2020). Kebahagiaan pada ibu bekerja. *Seminar Nasional UM*, *1*(1), 89–96.

Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among Turkish University students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *55*, 612–617. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.543

Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Emotional regulation, stress, and psychological well-being: A study of work from home mothers in facing the covid-19 pandemic. *Journal of Psychology*, *1*.

Navarez, J. C. (2017). *Presence of Meaning , Search for Meaning , and Happiness Among Filipino College Students Presented at the DLSU Research Congress 2017*. *1963*.

Oktaviana, R. (2015). Hubungan antara subjective well-being dengan self management pada ibu bekerja di rumah sakit x. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*, 1–13.

Putri, P. S., & Respati, W. S. (2009). Makna hidup pada perempuan dewasa yang berperan ganda. *Psikologi*, *7*(2), 63–71. http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Psi/article/viewFile/84/81

Rizky, J., & Santoso, M. B. (2018). Faktor pendorong ibu bekerja sebagai k3l Unpad. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, *5*(2), 158. https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.18367

Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan sosial dan subjective well being pada tenaga kerja wanita PT. Arni Family Ungaran. *Empati*, *4*(4), 208–216.

Steger, M. F., Frazier, P., Kaler, M., & Oishi, S. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, *53*(1), 80–93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, *76*(2), 199–228. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x

Wulandari, B., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2021). *Subjective well-being in working mothers during the covid-19 pandemic : a systematic literature review : subjective well-being pada ibu yang bekerja di masa pandemi covid-19 : Studi Systematic Literature Review*. *1*(1), 1–9.

Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, *16*(4), 915–929. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9540-5

Zarbova, B., & Karabeliova, S. (2018). *Stress and well-being*. *January*.