

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Bekerja merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, di mana hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Menurut Undang-undang No. 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan, ketenagakerjaan adalah segala hal yang berhubungan dengan tenaga kerja pada waktu sebelum, selama, dan sesudah masa kerja. Sementara itu tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun masyarakat. Di zaman sekarang, bekerja tidak hanya dilakukan oleh kaum pria namun juga dapat dilakukan oleh kaum wanita atau seorang ibu (Munandar, dkk., 2008). Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) menyatakan bahwa peran ibu sangat berpengaruh dalam keluarga, di mana selain menjalani peran sebagai ibu yang mengurus anak, ibu juga berperan sebagai istri yang mendampingi suami. Keterlibatan ibu dalam bekerja, karena adanya keinginan tersendiri dan ingin membantu suaminya dalam memenuhi ekonomi keluarga (Midawati, 2016).

Ada pun pekerjaan yaitu suatu hubungan yang melibatkan dua pihak antara perusahaan dengan para pekerja/karyawan/buruh. Sementara itu, jenis-jenis pekerjaan yang dapat dilakukan oleh ibu yaitu pekerjaan di sektor formal dan informal. Menurut Badan Pusat Statistik (2022) pekerja sektor formal merupakan status pekerjaan utama seseorang yang mencakup berusaha-berusaha dibantu

buruh tetap/dibayar/karyawan/pegawai. Contohnya yaitu ibu yang bekerja sebagai pegawai di STIKES Widya Husada Semarang (Sulistyowati, dkk., 2017). Sedangkan pekerja sektor informal merupakan status pekerjaan utama seseorang yang mencakup berusaha sendiri, berusaha dibantu buruh tidak tetap, berusaha dibantu tetap, buruh/karyawan, pekerja bebas di pertanian, pekerja bebas di nonpertanian dan pekerja keluarga/tidak dibayar. Contohnya yaitu ibu yang bekerja secara mandiri dan berkelompok untuk memproduksi atau membuat makanan olahan seperti rempeyek, abon ikan, berjualan sembako, dan catering (Handayani & Artini, 2009).

Ibu yang bekerja di sektor formal dan informal tentunya memiliki permasalahan tersendiri. Dari hasil penelitian yang dilakukan Handayani dan Artini (2009) ibu yang bekerja di sektor informal secara mandiri dan berkelompok untuk memproduksi makanan olahan, di mana ibu mengalami permasalahan yaitu kesulitan dalam membagi waktu untuk keluarga dan pekerjaan. Selain itu, adanya pesaing yang membuat makanan olahan sejenis. Sedangkan Sulistyowati, dkk., (2017) menyatakan ibu yang bekerja di sektor formal sering kali mengalami kesulitan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya karena keterbatasan fasilitas untuk menyusui di tempat kerja. Hal tersebut juga di dukung dari hasil penelitiannya terhadap ibu yang bekerja di STIKES Widya Husada Semarang. Di mana ibu bekerja mengalami permasalahan dalam pemberian ASI karena adanya waktu kerja selama 8 jam sehingga menyebabkan ibu tidak mempunyai waktu cukup untuk menyusui anaknya. Selain itu, kurangnya dukungan fasilitas ruangan di tempat untuk ibu yang ingin menyusui anaknya. Keterlibatan ibu dalam bekerja

diperlukan dukungan dari semua pihak, salah satunya menyediakan ruang dan peralatan untuk ibu dapat memberikan ASI ditempat kerja (Sulistyowati, dkk., 2017)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) mengenai Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) tahun 2012, di mana persentase total perempuan yang bekerja sebesar 47,91 %. Sementara persentase perempuan yang hanya mengurus rumah tangga sebesar 36,97 %. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat partisipasi wanita atau ibu yang bekerja terbilang cukup tinggi. Sedangkan menurut Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) pada periode 2019-2021 mengenai persentase tenaga kerja formal pada perempuan mengalami naik turun yaitu 39,19 % pada 2019, pada tahun 2020 mengalami penurunan menjadi 34,65 %, dan mengalami kenaikan pada tahun 2021 sebesar 36,20 %.

Terdapat beberapa faktor yang menjadi alasan ibu bekerja. Menurut Utami dan Wijaya (2018) ada berbagai alasan dan tujuan yang membuat ibu memilih untuk bekerja, bukan sekedar membantu memenuhi segala kebutuhan keluarga maupun diri sendiri. Tetapi, ibu juga ingin menunjukkan kemampuan yang dimiliki, meningkatkan kualitas di dunia kerja, meningkatkan status sosial, melakukan pengembangan diri dan menambah pengalaman, serta berprestasi. Seorang ibu yang bekerja ketika menganggap lingkungan kerjanya sebagai lingkungan yang menarik, menyenangkan, dan penuh dengan tantangan, maka dapat dikatakan bahwa ibu merasa bahagia dan akan menunjukkan kinerja yang optimal (Ariati, 2010).

Ibu yang menjalani peran ganda yaitu sebagai ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga tentunya akan menghadapi banyak tantangan. Menurut Akbar dan Kartika (2016) ibu yang bekerja memiliki kewajiban dan tuntutan tugas sebagai karyawan, di satu sisi ibu rumah tangga yang merupakan kewajiban utama seorang ibu yaitu mengurus pekerjaan rumah tangga, sebagai ibu, dan seorang istri. Selain itu, menurut Imelda (2013) seorang ibu yang menjalani peran keibuan biasanya akan mengalami konflik antara mengurus anak dan menyelesaikan tugas ibu lainnya ketika di rumah. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Imelda (2013) menyatakan bahwa ibu X mengaku mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara memperhatikan anaknya dan menyelesaikan tugas yang lain. Konflik yang dialami oleh ibu yang bekerja menurut Utami dan Wijaya (2018) yaitu ibu yang bekerja harus menjalani rutinitas di tempat kerja seperti jam kerja yang terikat, pekerjaan yang menumpuk, serta adanya *deadline* dan target pekerjaan. Hal tersebut tentunya membuat ibu yang bekerja seringkali mengalami *role conflict* (konflik peran) dimana ibu mengalami konflik pekerjaan-keluarga atau *work-family*.

Menurut Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) permasalahan yang dialami oleh ibu yang bekerja terbilang cukup banyak, hal ini membuat individu tidak dapat mengelolah kondisi dirinya dengan baik sehingga menyebabkan individu menjadi stres, cemas, dan kurang bahagia. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh ibu yang bekerja yaitu ibu dipandang sebagai orang yang egois karena lebih mementingkan hal duniawi dan mengembangkan diri sendiri dibandingkan mengurus anak yang merupakan tugas utama (Limilia & Prasanti,

2016). Selain itu, Kinanti (2020) juga memaparkan beberapa masalah umum yang dihadapi ibu bekerja antara lain yaitu ketidakmampuan ibu dalam menjaga keseimbangan antara mengurus pekerjaan rumah tangga dan kehidupan kerjanya yang dapat mempengaruhi kesehatan emosional serta mental ibu, selain itu ibu juga merasa bersalah ketika ditempatkan pada posisi untuk memilih karir daripada rumah, ibu juga terkadang mengalami konflik antara apa yang diinginkan dan apa yang harus dilakukannya, rasa komitmen ibu terhadap keluarganya pun sering dipertanyakan, seorang ibu juga dihadapkan terus menerus untuk *multitasking* ketika harus menyelesaikan pekerjaan baik di kantor maupun dirumah, dan ibu yang bekerja terkadang kurang untuk menginvestasikan waktu untuk dirinya sendiri.

Hal tersebut tentunya dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu atau individu. Menurut Schiffrin dan Nelson (2010) kesejahteraan individu (*subjective well-being*) memiliki hubungan dengan tingkat stres, di mana individu yang memiliki tingkat stres yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah sedangkan individu yang memiliki tingkat stres rendah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal ini berdampak pada kesejahteraan ibu yang bekerja, karena individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah jika merasa tidak puas dengan kehidupan, stres, mengalami sedikit kegembiraan, dan sering merasakan emosi negatif seperti marah atau cemas (Diener & Suh, 2018).

Menurut Diener (2009) definisi *subjective well-being* dapat dibagi menjadi tiga kategori. Pertama, *subjective well-being* bukanlah merupakan sebuah keadaan subjektif tetapi merupakan sebuah keinginan berkualitas yang diinginkan oleh

setiap orang. Kedua, *subjective well-being* merupakan sebuah penilaian terhadap kehidupan seseorang secara menyeluruh yang berdasarkan pada berbagai macam kriteria. Ketiga, *subjective well-being* menekankan pada pengalaman emosional yang bersifat positif dan menyenangkan. Menurut Compton dan Hoffman (2005) mendefinisikan *subjective well-being* dalam dua variabel utama yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu dapat merasakan diri dan dunianya. Sementara itu, kepuasan hidup dapat dikatakan sebagai penilaian global tentang kemampuan individu menerima hidupnya. Selanjutnya Komponen utama *subjective well-being* menurut Diener (2009) yaitu *subjective well-being* terdiri dari tiga aspek pembangun yaitu aspek afek positif, yaitu dorongan dan hal-hal yang menyenangkan yang dapat dibagi menjadi emosi-emosi positif seperti kesenangan, kasih sayang, dan rasa bangga. Aspek afek negatif, yaitu dorongan dan hal-hal yang tidak menyenangkan yang dapat dibagi menjadi emosi-emosi negatif seperti kecemasan, stres, kesedihan, ketakutan, rasa bersalah, rasa malu, dan irih hati. Aspek kepuasan hidup, yaitu penilaian individu mengenai kehidupannya secara keseluruhan.

Berdasarkan data dari *The World Happiness Report* (2021) yang menunjukkan data kebahagiaan orang Indonesia dari tahun 2013 sampai 2020. Dimana nilai rata-rata kebahagiaan orang Indonesia selama periode tersebut adalah 5,27 poin, dengan minimal 5,09 poin pada tahun 2018 dan maksimal 5,4 poin pada tahun 2015 dari skala 0-100. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan orang Indonesia terbilang masih rendah. Berdasarkan penelitian yang

dilakukan Oktaviana (2015) diperoleh hasil kategorisasi *subjective well-being* dari 100 Ibu bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang yang dijadikan subjek penelitian, terdapat 46 orang atau 46% memiliki *subjective well-being* yang tinggi dan 54 orang atau 54% memiliki *subjective well-being* yang rendah. Penelitian lain yang dilakukan Anugrahany (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 14,28% ibu yang bekerja mempunyai *happiness* pada kategori tinggi, 19,79% dalam kategori *happiness* sedang dan 65,93% ibu mempunyai *happiness* dalam kategori rendah. Rendahnya *subjective well-being* pada ibu yang bekerja tidak lepas dari berbagai permasalahan yang dihadapi ibu yang bekerja baik di tempat kerja atau di rumah. Survei yang dilakukan *American Psychological Association* yang menyebutkan bahwa 49% wanita yang bekerja memiliki tingkat stres yang selalu meningkat selama beberapa tahun terakhir.

Permasalahan mengenai *subjective well-being* didukung pula dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 4 orang ibu yang bekerja di berbagai instansi yang ada di Indonesia pada hari Kamis, 18 Maret 2021 sampai dengan hari Sabtu, 20 Maret 2021. Ibu yang diwawancarai oleh peneliti yaitu N, W, MS, dan R. Subjek pertama mengungkapkan terkadang muncul perasaan lelah dalam menjalani peran ganda yaitu sebagai ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja. Selain itu, subjek pertama menyatakan bahwa dirinya belum merasa puas dengan apa yang subjek jalani saat ini yaitu sebagai ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga sehingga membuat subjek terus melakukan pekerjaannya. Subjek kedua, menyatakan bahwa dirinya mengalami suka duka dalam bekerja, di mana sukanya subjek bisa menolong sesama dan bisa lebih dekat dengan masyarakat. Sedangkan

duka yang subjek rasakan yaitu mengerjakan laporan, kegiatan luar seperti rapat, dan kunjungan keluarga pasien yang membuat anaknya terabaikan di rumah.

Subjek ketiga, menyatakan bahwa dirinya merasa biasa saja dalam menjalani perannya sebagai ibu yang bekerja, subjek merasa awalnya berat dan khawatir dalam menjalani peran sebagai ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja, seperti sulit dalam membagi waktu dan terkadang subjek merasa lelah dengan peran gandanya. Terakhir subjek keempat, menyatakan bahwa dirinya awalnya merasa kesulitan dalam menjalani peran ganda yaitu sebagai ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga, di mana subjek mengalami kesulitan dalam berbagi perhatian kepada keluarga dan pekerjaan yang ada dikantor yang menuntut subjek harus bekerja secara maksimal. Selain itu, subjek menganggap menjadi ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja bukanlah merupakan sebuah pilihan karena subjek bekerja sebelum subjek memutuskan untuk berkeluarga. Subjek pun merasakan kendala ditempat kerja di mana subjek merasa ketika terjadi masalah subjek dihadapkan dengan berbagai macam watak rekan kerja yang terkadang mempengaruhi emosi ditambah dengan keadaan lelah yang membuat emosi subjek menjadi negatif seperti marah dan kecewa.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat masalah dalam *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal ini ditunjukkan dari hasil pernyataan subjek walaupun salah satu subjek menunjukkan komponen afek positif seperti menunjukkan rasa bangga (*pride*) dan senang bisa menolong sesama dan lebih dekat dengan masyarakat. Namun, semua subjek menunjukkan

komponen afek negatif seperti mengalami rasa lelah, rasa bersalah, rasa khawatir, rasa marah dan kecewa.

Perilaku subjek yang menunjukkan afek negatif tersebut digambarkan dari bagaimana ibu mengalami rasa lelah ketika menjalani perannya sebagai ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja, serta sulitnya dalam membagi waktu dalam peran gandanya. Rasa bersalah yang alami ketika adanya tugas pekerjaan diluar rumah seperti kunjungan keluarga pasien yang membuat anaknya terabaikan dirumah. Rasa khawatir dalam menjalani peran sebagai ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja. Rasa marah dan kecewa yang dirasakan oleh subjek ketika merasakan kendala ditempat kerja di mana subjek merasa ketika terjadi masalah subjek dihadapkan dengan berbagai macam watak rekan kerja yang terkadang mempengaruhi emosi ditambah dengan keadaan lelah yang membuat emosi subjek menjadi negatif. Selanjutnya, pernyataan subjek menunjukkan bahwa tidak munculnya komponen kepuasan hidup. Hal tersebut terjadi karena subjek belum mengalami kehidupan atau peristiwa sesuai dengan yang diharapkan. Namun sebaliknya subjek masih belum mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik, seperti subjek masih kesulitan dalam membagi waktunya sebagai ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja, subjek juga mengalami masalah ketika dihadapkan dengan berbagai macam watak rekan kerja yang terkadang mempengaruhi emosi ditambah dengan keadaan lelah yang membuat emosi subjek menjadi negatif seperti marah dan kecewa. Banyaknya afek negatif yang dialami dan kurangnya kepuasan hidup merupakan komponen rendahnya *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

Subjective well-being merupakan salah satu komponen penting individu (Diener, 2009). Maka seharusnya *subjective well-being* individu tinggi karena memberikan banyak pengaruh positif (Joshi, 2010). Selanjutnya dijelaskan lebih rinci oleh Joshi (2010) di mana seseorang individu diharapkan memiliki *subjective well-being* yang tinggi karena dengan adanya *subjective well-being* yang tinggi individu sehat secara fisik, mental, menjadi lebih kreatif, dan bekerja dengan baik. Seorang ibu yang bekerja ketika menganggap lingkungan kerjanya sebagai lingkungan yang menarik, menyenangkan, dan penuh dengan tantangan, maka dapat dikatakan bahwa ibu merasa bahagia dan akan menunjukkan kinerja yang optimal (Ariati, 2010).

Sebaliknya, seseorang yang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang kurang baik atau negatif merasa tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan kurang kasih sayang (Joshi, 2010). Serta sering kali merasakan emosi negatif seperti marah, cemas, dan putus asa (Diener, 2009). Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) menyatakan kejadian yang terlihat di lapangan menunjukkan bahwa perilaku bunuh diri atau pun percobaan bunuh diri yang banyak ditemui kasusnya berhubungan dengan ibu yang bekerja. Di mana hal tersebut tentunya memberikan dampak ke keluarga seperti, tidak maksimalnya ibu mengurus anak dan suaminya, serta tidak terselesaikannya tugas pekerjaan di kantor. Ibu yang bekerja biasanya dituntut dapat mengatur waktu antara pekerjaan dan rumah tangga di mana hal tersebut merupakan salah satu kesulitan yang dialami oleh ibu yang bekerja sehingga ibu terkadang mengalami stres (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

Menurut Compton dan Hoffman (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah harga diri positif, optimisme, kontrol diri, relasi sosial yang positif, *ekstraversi*, dan memiliki arti dan tujuan dalam hidup. Selanjutnya dijelaskan bahwa optimisme atau pemikiran optimis menentukan individu dalam menjalani kehidupan, memecahkan masalah, dan penerimaan terhadap perubahan baik dalam menghadapi kesuksesan maupun kesulitan (Aprilia & Yuniasanti, 2019). Selain itu, optimisme juga dapat memengaruhi terbentuknya *subjective well-being* (Sari & Maryatmi, 2019). Di jelaskan bahwa optimisme juga berkaitan erat dengan resiliensi, di mana Septiani dan Fitria (2016) menyatakan bahwa individu yang optimis adalah individu yang resilien. Individu yang resilien memandang positif segala tantangan yang di hadapinya dan menganggap hal tersebut bukan suatu hal yang mengkhawatirkan, namun sebagai suatu tantangan yang perlu dihadapi (Andriani & Listiyandini, 2017). Dari hasil penelitian yang dilakukan Tsuraya (2017) membuktikan bahwa ada hubungan positif antara resiliensi dengan *subjective well-being*.

Menurut Amelasasih, dkk. (2018) seseorang yang resiliensi akan menjadi lebih tangguh dan menganggap kegagalan bukanlah titik akhir. Selain itu, seseorang yang resilien akan menemukan sistem untuk meningkatkan pola pikir atau pengetahuan yang lebih tinggi sehingga dapat mengatasi masalah secara menyeluruh, penuh perhatian dan semangat. Kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan adalah bentuk dari resiliensi (Septiani & Fitria, 2016). Resiliensi merupakan kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari terbentuknya karakter

positif yang dapat membentuk kekuatan emosional dan psikologis seseorang, tanpa adanya resiliensi, maka tidak akan ada keberanian, ketekunan, rasionalitas, insight, dan bahkan resiliensi dianggap sangat menentukan cara berpikir, serta keberhasilan seseorang dalam menjalani hidupnya (Desmita, 2009).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 4 orang ibu yang bekerja pada hari Kamis, 18 Maret 2021 sampai dengan hari Sabtu, 20 Maret 2021 mengenai resiliensi. Ibu yang diwawancarai oleh peneliti yaitu N, W, MS, dan R. Menemukan hasil bahwa, keempat subjek tidak dapat mengendalikan dirinya dengan baik, sehingga membuat subjek terkadang bingung dalam mengambil keputusan, seperti subjek terkadang bingung ketika dihadapkan dengan pilihan untuk mendahulukan tugas rumah tangga atau tugasnya sebagai karyawan. Lalu tiga dari empat subjek mengatakan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam beradaptasi pada lingkungan baru, di mana subjek mengalami kebingungan dengan kondisi sekarang yang tidak menentu dan mempengaruhi hubungan sosial subjek dengan rekan kerja lainnya di mana hubungannya semakin menurun karena kurangnya kontak langsung antara subjek dengan rekan kerjanya. Selanjutnya ketiga dari empat subjek tidak dapat mengatasi penyebab stres pada dirinya, di mana subjek kurang baik dalam mengambil sikap terhadap setiap masalah yang dihadapi, salah satunya yaitu subjek merasa bimbang dalam memutuskan sesuai di mana ketika dihadapkan pada pilihan, subjek merasa terkadang juga mengalami masalah ketika dihadapkan dengan berbagai macam karakter rekan kerjanya yang terkadang mempengaruhi emosi subjek ditambah dengan keadaan yang lelah membuat emosi subjek menjadi negatif seperti

munculnya perasaan marah dan kecewa. Berdasarkan hasil pernyataan subjek wawancara diatas maka disimpulkan bahwa ibu memiliki masalah resiliensi. Oleh sebab itu, resiliensi menjadi satu faktor dominan dan variabel bebas dalam penelitian ini.

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi merupakan kualitas individu yang memungkinkan individu tersebut dapat berkembang dalam menghadapi kesulitan. Menurut Desmita (2009), resiliensi adalah kekuatan dasar atau pondasi dari karakter-karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis. Selanjutnya Connor dan Davidson (2003) menyatakan 5 aspek-aspek resiliensi yaitu: Pertama, kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan. Kedua, kepercayaan terhadap naluri, toleransi terhadap efek negatif, dan kuat dalam menghadapi stres. Ketiga, Penerimaan positif terhadap perubahan, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Keempat, kontrol diri. Kelima, pengaruh spiritual.

Resiliensi merupakan suatu konsep yang dapat menunjukkan kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan dan kemampuan beradaptasi pada situasi yang sulit (Amelasasih, dkk., 2018). Menurut Kuipera (2012), resiliensi merupakan bagian dari psikologi positif yang mengarahkan individu dalam memaknai kualitas hidupnya dan mengarahkan kepada gaya hidup yang positif agar individu menjadi resilien dalam menghadapi stres. Individu yang resilien memandang positif segala tantangan yang di hadapinya, individu menganggap hal tersebut bukan suatu hal yang mengkhawatirkan, namun sebagai suatu tantangan yang perlu dihadapi (Andriani & Listiyandini, 2017). Dengan demikian, individu

akan mampu menjadi pribadi yang gigih dan memiliki standar yang tinggi tentang sesuatu hal. Pengaruh bagi individu yang memiliki pribadi yang gigih dan memiliki standar yang tinggi akan memunculkan emosi yang positif.

Menurut Diener (2009) emosi positif atau menyenangkan merupakan bagian dari *subjective well-being*. Seperti kesenangan, rasa bangga, gairah yang tinggi (*euforia*), dan mengalami kepuasan hidup. Selain itu, individu yang resilien akan mampu menghadapi efek negatif dari stres atau pun masalah, seperti perasaan tidak nyaman dan kepikiran (Andriani & Listiyandini, 2017). Individu juga dapat menjaga hubungan yang baik dengan individu lain, mampu mengendalikan diri sendiri, dan individu percaya bahwa segala hal yang terjadi karena ada suatu alasan yang merupakan kuasa Tuhan (Octaryani & Baidun, 2017). Dengan demikian individu merasa puas dengan kehidupannya, sehingga *subjective well-being* individu menjadi positif (Diener, 2009).

Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah akan menunjukkan perilaku yang mudah menyerah, mudah putus asa, sulit dalam mengambil keputusan, mengalami stres dan tekanan, memiliki hubungan yang kurang baik dengan individu lain, merasa kebingungan dengan tujuan hidupnya, dan menyalahkan Tuhan atas masalah yang menimpa hidupnya, di mana hal tersebut merupakan kembalikan dari individu dengan resiliensi tinggi (Connor & Davidson, 2003). Kemudian menurut Suwarjo (2008), individu dengan resiliensi rendah tidak dapat menilai, mengatasi, dan meningkatkan dirinya sendiri, serta tidak mampu memperbaiki dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan yang dijalani.

Menurut Desmita (2009) individu yang tidak resilien, tidak akan memiliki keberanian, ketekunan, rasionalitas, dan *insight*. Di mana keberanian dan ketekunan mempengaruhi keseimbangan individu dalam menjalani hidup, seperti seorang ibu yang memiliki peran ganda, di mana hal tersebut akan berdampak pada kesehatan emosional serta mentalnya (Kinanti, 2020). Selain itu, ibu dengan peran ganda terkadang akan mengalami konflik peran, di mana ibu bekerja berusaha memenuhi tuntutan perannya dalam pekerjaan, namun terkadang usahanya terhambat karena secara bersamaan harus memenuhi tuntutan di dalam keluarganya (Utami & Wijaya, 2018). Hal tersebut tentunya akan mempengaruhi *subjective well-being* individu, di mana individu akan lebih dominan mengalami afek negatif seperti kecemasan, kemarahan, ketakutan, kesedihan, frustrasi, dan kekhawatiran yang membuat hidupnya tidak menyenangkan, serta membuat *subjective well-being* individu rendah (Diener, 2009).

Menurut Amelasasih dkk. (2018), yang menyatakan bahwa secara kajian teori memang resiliensi sangat berhubungan erat dengan kesejahteraan suatu individu (*subjective well-being*). Di mana resiliensi dianggap dapat meningkatkan *subjective well-being*, hal tersebut didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiani, dkk. (2021) yang menyatakan bahwa resiliensi ada kaitannya dengan kesejahteraan subjektif individu, di mana terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang dimiliki oleh anak LPKA Kelas II Bandung.

Dari hasil penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya, peneliti belum menemukan penelitian yang spesifik membahas kaitan antara resiliensi dengan

subjective well-being pada ibu yang bekerja. Dengan demikian, peneliti ingin melakukan penelitian ini dengan subjek ibu yang bekerja, melihat di zaman sekarang, wanita tidak hanya berperan sebagai ibu yang hanya menjadi ibu rumah tangga saja tetapi juga mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir atau ibu yang bekerja.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui dan mengajukan rumusan permasalahan “apakah ada hubungan antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat teoretis

Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi positif, khususnya dalam kajian mengenai resiliensi dan *subjective well-being*.

b. Manfaat praktis

Secara praktis, hasil penelitian nantinya diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai resiliensi dan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja, serta untuk meningkatkan *subjective well-being* dengan cara meningkatkan resiliensi pada ibu yang bekerja.