**RELIGIUSITAS DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA IBU YANG BEKERJA DI MASA PANDEMI COVID-19**

RELIGIOSITY AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG WORKING MOM IN COVID-19 PANDEMIC

**Riffaa Thacya Putri Iswanto1**

1Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[17081450@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:17081450@student.mercubuana-yogya.ac.id)1

# Abstrak

Pandemi COVID-19 mengakibatkan perubahan sistem kehidupan secara signifikan. Perubahan tersebut dirasakan oleh setiap orang, termasuk ibu yang bekerja yang melakukan dua peran sekaligus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan yang positif antara religiusitas dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19. Subjek penelitian ini berjumlah 60 orang. Pengambilan data dengan menggunakan Skala Religiusitas dan Skala *Subjective Well-Being*. Teknik Analisis Data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien R sebesar 0,538 dengan p = 0,000 (p < 0,050). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan *subjective well-being*. Koefisien determinasi (R2) sebesar 0,289 pada religiusitas menyumbang pengaruh sebesar 28,90% pada *subjective well-being* dan 71,10% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata kunci:** ibu yang bekerja, religiusitas, *subjective well-being*

***Abstract***

*The COVID-19 pandemic resulted in significant changes to life systems. These changes are felt by everyone, including working mothers who perform two roles at once. This research to determine the relationship between religiosity and subjective well-being among working mom in COVID-19 pandemic. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between religiosity and subjective well-being amon working mom in COVID- 19 pandemic. The subject of this study were 60 subjects. Retrieval of data using the Religiosity Scale and Subjective Well-Being Scale. The data analysis technique used is the product moment correlation of Karl Pearson. Obtained correlation coefficient R of 0,538 with p = 0,000 (p > 0,050). These results indicate that there is a significant positive relationship between religiosity and subjective well-being. The coefficient of determination (R2) of 0,289 in religiosity give an impact for 28,90% on subjective well-being and the remaining 71,10% is influenced by other factors.*

***Keyword:*** *religiosity, subjective well-being, working mom*

**PENDAHULUAN**

Pada bulan desember 2019, dunia mulai digemparkan dengan adanya kasus penemuan virus corona (COVID-19) yang masih menjadi bagian dari penyakit *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV) (World Health Organization, 2019). Virus yang menyebar ke seluruh dunia ini juga menyebar hingga ke Indonesia sejak tanggal 2 Maret 2020 oleh dua orang warga Depok akibat berkontak langsung dengan warga negara Jepang yang berdomisili di Malaysia saat menghadiri acara di Jakarta (Nuraini, 2020). Pada tanggal 11 Maret 2020, tidak berselang lama dari kasus COVID-19 pertama di Indonesia, *World Health Organization* (WHO) mengumumkan bahwa COVID-19 berstatus pandemi internasional dan seluruh negara di dunia diminta untuk menetapkan kebijakan publik terkait protokol kesehatan bagi seluruh warga negara yang menetap (Kesehatan, 2020).

Semenjak diberlakukan kebijakan publik terkait protokol kesehatan seperti PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) hingga *lockdown*, masyarakat merasakan dampak besar yang cukup signifikan yaitu dengan melaksanakan *work from home* (WFH) (Mungkasa, 2020). Dampak ini dirasakan oleh setiap golongan pekerja, tidak terkecuali para wanita (Wenham, Smith, & Morgan, 2020). Hal ini ditambah pula dengan pekerja wanita khususnya di sektor formal yang berstatus sebagai pekerja dan ibu rumah tangga yang harus menjalankan peran ganda sekaligus (Dewi, 2018). Pandemi COVID-19 yang terjadi juga membuat para ibu yang bekerja harus menjadi seseorang yang *multitasking* di setiap pekerjaannya, hal ini dapat menjadi stresor sehingga ibu yang bekerja menjadi rentan merasakan stres sampai mempengaruhi *subjective well-being* (Manita, Mawarpuny, Khairani, & Sari, 2019).

*German Internet Panel* (GIP) melakukan survei yang diberi nama *Manheim Corona Study* (MCS) pada tahun 2020, survei menyatakan bahwa selama masa pandemi COVID-19 berlangsung, para ibu yang bekerja mengalami penurunan *subjective well-being*, lalu sebagian ada yang mengalami tekanan yang berkaitan dengan rendahnya *subjective well-being*, kesulitan ekonomi, hilangnya pekerjaan, bermasalah dengan kesehatan, pengurangan kontak sosial, dan pengurangan aktivitas fisik (Möhring et al., 2021). Di Indonesia terdapat 70 persen ibu yang bekerja khususnya yang sedang menjalankan *work from home* (WFH) mengalami terganggunya *subjective well-being* akibat afek negatif dengan kontribusi sebesar 56,67 persen. Hal ini terjadi karena adanya perasaan yang tidak nyaman, perasaan akan hal buruk akan terjadi, perasaan sedih yang sering terjadi, dan perasaan takut akan pandemi COVID-19 yang berlangsung (Pratiwi, 2021). Sebagai ibu dengan segala tugas dan tanggung jawabnya dalam mengurus anak dan bekerja di luar rumah, seorang ibu harus mampu mengendalikan dan mengatur diri agar dapat melakukan tanggung jawab dengan baik agar terhindar dari masalah psikologis dalam diri ibu yang bekerja (Oktaviana, 2015).

S*ubjective well-being* dan kebahagiaan didefinisikan menjadi tiga kategori. Kategori pertama, *subjective well-being* merupakan keinginan berkualitas yang ingin dimiliki setiap orang. Kategori kedua, *subjective well-being* merupakan evaluasi secara menyeluruh dari kehidupan individu kepada kehidupan orang lain serta merujuk pada berbagai kriteria. Kategori ketiga, *subjective well-being* merupakan keadaan dimana perasaan positif lebih besar dari perasaan negatif.

Diener & Chan (2011) mengungkapkan bahwa aspek *subjective well-being* dibagi menjadi 2 bagian. (1) aspek kognitif yang dipresentasikan sebagai kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan (2) aspek afektif yang dipresentasikan sebagai evaluasi afektif individu terhadap kehidupan. *Subjective well- being* pada ibu yang bekerja dapat terbentuk oleh beberapa faktor penting, seperti jenis kelamin (*sex*), usia (*age*), kepuasan kerja (*work satisfaction*), kesehatan (*health*), atau religiusitas (*religion*) (Eddington & Shuman, 2005).

Salah satu dari beberapa faktor diatas, terdapat faktor religiusitas yang mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Faktor religiusitas berperan penting karena religiusitas mampu mengurangi perasaan negatif dengan adanya keterikatan atau kedekatan pada Tuhan melalui doa dan ibadah di masa pandemi COVID-19 (Hikmawati, Hermia, & Hermawati, 2022). Religiusitas memiliki hubungan yang positif terhadap *subjective well-being* terutama pada afek positif (Akhyar, Ifthiharfi, Wahyuni, Putri, Putri, Wildayati, & Rafly, 2019). Selain itu, individu yang memiliki religiusitas yang baik akan dapat memaknai hidup, sehingga hidupnya menjadi bermakna dan terhindar dari stres hingga depresi (Saputri, Hardjono, & Karyanta, 2013). Selain itu, Myers (2008) juga mengungkapkan jika individu aktif secara religius, maka individu akan merasakan kepuasan hidup yang besar.

Religiusitas adalah seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa tekun pelaksanaan ibadah dan seberapa dalam penghayatan agama yang dianut seseorang (Glock & Stark, 1968). Terdapat 5 dimensi yang dikemukakan pada religiusitas. (1) dimensi pengetahuan, (2) dimensi ideologi, (3) dimensi peribadatan dan praktik agama, (4) dimensi pengalaman atau konsekuensi, dan (5) dimensi penghayatan.

Religiusitas memiliki peran yang penting terhadap kehidupan, karena individu yang melekat dan dekat dengan Tuhan akan merasa lebih tenang di kehidupannya (Nashori, 1997). Selain itu, individu yang memiliki kedisiplinan dalam menjalankan ritual agama akan mampu untuk membentuk pribadi yang matang dalam perencanaan, sehingga individu memiliki motivasi untuk meraih cita-cita (Marliani, 2013). Selain itu, religiusitas dapat membuat individu memiliki harapan hidup dan membawanya hidup berserah dan berpasrah kepada Tuhan. Ketika individu membawa hidupnya berserah dan pasrah kepada Tuhan, maka individu dapat merasakan kekuatan di luar dirinya yang mengatur kehidupan hingga dapat meregulasi emosi-emosi negatif yang memunculkan rasa syukur dalam kondisi dan situasi apapun (Setiyawan, 2013).

Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara religiusitas dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19?

**METODE**

Subjek pada penelitian ini adalah ibu yang bekerja. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak60 orang ibu yang bekerja. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan data dari lapangan, terdapat 27 subjek yang berusia 44-54 tahun, 21 subjek yang berusia 33-43 tahun, dan 12 subjek yang berusia 22-32 tahun. Selain itu, jenis pekerjaan didominasi oleh guru sebanyak 22 subjek dengan persentase 36,7%. Lalu, sebagian besar subjek memiliki 3 anak dengan persentase 26,7%. Pada waktu lama bekerja, terdapat masing-masing 4 subjek yang telah bekerja selama 13 dan 14 tahun dengan persentase 6,7%. Selain itu, pada persentase subjek agama yang dianut sebagian besar subjek memeluk agama Islam dengan 81,7% dan agama Kristen/Katholik dengan 18,3%.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini yaitu metode skala. Skala yang digunakan pada penelitian ini ada 2 jenis yaitu Skala Likert dan Skala Guttman. Pada Skala Likert digunakan untuk mengumpulkan dan mengolah data skala *Subjective Well-Being* dan Religiusitas 2. Lalu, pada Skala Guttman digunakan untuk mengumpulkan dan mengolah data Skala Religiusitas 1.

Pada skala *Subjective Well-Being*, penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Shelmy (2021) dengan mengadaptasi aspek-aspek *subjective well-being* dari Diener (2009). Selain itu, skala ini mencakup skala SWLS modifikasi dari Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985) dan skala PANAS (*Positive And Negative Effect Schedule*) modifikasi dari Watson, Clark, dan Tellegen (1988). Pada skala Religiusitas, penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Natasya (2019) dengan mengadaptasi dimensi-dimensi religiusitas dari Glock dan Stark (1968).

Pada skala *Subjective Well-Being* terdapat 29 aitem yang dibagi menjadi 2 bagian sehingga memiliki 4 alternatif jawaban pertama yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), lalu 4 alternatif jawaban kedua yaitu Tidak Pernah (1), Jarang (2), Pernah (3), dan Sering (4). Selain itu, pada skala Religiusitas terdapat 36 aitem yang dibagi menjadi 2 bagian sehingga memiliki 4 alternatif jawaban pertama yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), lalu 2 alternatif jawaban kedua yaitu Benar (1) dan Salah (0).

Berdasarkan hasil perhitungan, skala *Subjective Well-Being* memiliki koefisien aitem-total (rxy) daya beda aitem bergerak dari rentang 0,107 sampai 0,612. Lalu, skala Religiusitas 1 memiliki koefisien aitem-total (rxy) daya beda aitem bergerak dari rentang 0,041 sampai 0,430 dan skala Religiusitas 2 memiliki koefisien aitem-total (rxy) daya beda aitem bergerak dari rentang -0,046 sampai 0,590. Reliabilitas dari skala *Subjective Well-Being* menunjukkan hasil koefisien alpha (α) sebesar 0,889. Lalu, reliabilitas dari skala Religiusitas 1 menunjukkan hasil koefisien alpha (α) sebesar 0,600 dan skala Religiusitas 2 menunjukkan hasil koefisien alpha (α) sebesar 0,886. Hal ini dapat membuktikan bahwa skala *Subjective Well-Being* dan skala Religiusitas merupakan pengukuran yang reliabel.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**HASIL**

Berdasarkan data yang dihasilkan, maka dapat dilakukan pengkategorisasian pada masing- masing variabel penelitian. Peneliti melakukan kategorisasi Skala Subjective Well-Being dan Skala Religiusitas berdasarkan nilai mean dan standar deviasi dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah seperti tabel berikut.

**Tabel 1. Kategorisasi Skala Subjective Well-Being**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | N | Persentase |
| Tinggi | X ≥ 42 | 46 | 76,70% |
| Sedang | 13 ≤ X < 42 | 14 | 23,30% |
| Rendah | X < 13 | 0 | 0% |
|  | Total | 60 | 100% |

Hasil kategorisasi berdasarkan rata-rata dan standar deviasi secara empirik diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebesar 76,70% (46 subjek), sedang sebesar 23,30% (14 subjek), dan rendah sebesar 0% (0 subjek).

**Tabel 2. Kategorisasi Skala Religiusitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | N | Persentase |
| Tinggi | X ≥ 2 | 41 | 68,33 % |
| Sedang | -2 ≤ X < 2 | 19 | 31,67 % |
| Rendah | X < -2 | 0 | 0 % |
|  | Total | 60 | 100% |

Hasil kategorisasi berdasarkan rata-rata dan standar deviasi secara empirik diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebesar 68,33% (41 subjek), sedang sebesar 31,67% (19 subjek), dan rendah sebesar 0% (0 subjek).

Pada uji normalitas, pengujian ini dilakukan untuk mengetahui variabel yang diukur memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik analisis Kolmogorov-Smirnov (K-SZ). Pedoman yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi KS-Z > 0,050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal, dan sebaliknya apabila nilai signifikansi KS-Z  0,050 maka sebaran data tidak terdistribusi normal (Hadi, 2015). Hasil uji normalitas variabel *subjective well-being* diperoleh yaitu KS-Z = 0,107 dengan p = 0,82 dan di variabel religiusitas yaitu KS-Z = 0,108 dengan p = 0,80. Hal ini membuktikan bahwa sebaran data variabel *subjective well-being* dan religiusitas terdistribusi secara normal.

Pada uji linieritas, pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan tergantung linier atau tidak. Pedoman yang digunakan adalah apabila p < 0,050 maka kedua variabel ada hubungan yang linier, dan sebaliknya apabila p ≥ 0,050 maka kedua variabel tidak ada hubungan yang linier (Hadi 2015). Hasil uji linieritas diperoleh F = 18.980 dengan p = 0,001 yang menandakan adanya hubungan yang linear antar kedua veriabel.

Pada uji hipotesis, pengujian ini dilakukan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, yang mana jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Pedoman untuk uji korelasi adalah apabila p < 0,050 berarti ada korelasi dan apabila p ≥ 0,050 berarti tidak ada korelasi. Hasil uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,538 dengan p = 0,000 (p < 0,050) yang berarti ada hubungan positif antara *subjective well-being* dengan religiusitas pada ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19.

Besarnya nilai koefisien (rxy) = 0,538 pada hipotesis penelitian ini merujuk pada nilai kategorisasi yang sedang dengan interval 0,400 – 0,599 (Sugiyono, 2013). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan semakin tinggi religiusitas yang dimiliki maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19, sebaliknya semakin rendah religusitas yang dimiliki maka akan semakin rendah pula *subjective well- being* pada ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19.

Hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,289, hal ini menunjukkan bahwa variabel religiusitas memiliki kontribusi sebesar 28,90% terhadap *subjective well-being* dan sisanya yaitu 71,10% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, adanya hubungan positif antara religiusitas dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19. Hal ini membuktikan bahwa di setiap dimensi religiusitas dapat mempengaruhi *subjective well-being* yang pada individu. Hal ini semakin diperkuat dengan penelitian sebelumnya mengenai hubungan positif antara religiusitas dengan *subjective well-being* (Tina & Utami, 2018).

Religiusitas memiliki lima dimensi yaitu pengetahuan, ideologi, praktik dan peribadatan, pengalaman atau konsekuensi, dan penghayatan. Dimensi pengetahuan merupakan penggambaran bagaimana individu dalam memahami dan ilmu pengetahuan atau ajaran pokok agama yang dianutnya sesuai dengan isi kitab suci. Dimensi ideologi merupakan menggambarkan kepercayaan, keyakinan, dan pola pikir terkait keberadaan dan hakikat realitas hubungan antara Tuhan dengan manusia. Dimensi peribadatan dan praktik agama merupakan penggambaran bagaimana individu menjalankan kewajiban ritual keagamaan di kehidupan sehari-hari. Dimensi pengalaman atau konsekuensi merupakan penggambaran berperilaku dan bersikap kepada sesama individu yang sesuai dengan ajaran nilai keagamaan. Dimensi penghayatan merupakan pengarah langsung antara Tuhan dengan manusia secara emosional.

Dimensi pengetahuan (*intellectual dimension*) mencakup pengetahuan dasar seperti ajaran dalam kitab suci, hukum agama seperti apa yang harus atau tidak harus dilakukan, dan sejarah perkembangan agama (Glock & Stark, 1968). Individu yang paham dengan ajaran ilmu agamanya akan tahu perilaku dan gaya hidup yang sesuai dengan norma agama, hukuman dari Tuhan (api neraka), sanksi sosial dari sesama umat, dan tidak tertarik untuk melakukan penyimpangan atau kegiatan yang tidak bermoral (Ellison et al., 2001). Menurut Colón-bacó (2010), ajaran terkait agama dapat digunakan untuk membimbing perilaku individu sehingga individu dapat mengikuti norma agama yang berlaku. Ketika individu mengikuti norma agama yang berlaku, maka individu dapat menjadi pribadi yang sehat dan pribadi yang sehat adalah pribadi yang bahagia. Apabila individu merasakan perasaan bahagia, maka individu lebih cenderung merasakan pengalaman dan emosi yang menyenangkan daripada merasakan pengalaman dan emosi yang menyedihkan. Bentuk emosi yang ditunjukkan tersebut dapat membuktikan bahwa ibu yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang tinggi (Diener, 1984). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang bekerja memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Hal ini dibuktikan bahwa ibu yang bekerja akan memikirkan konsekuensi atas perbuatan yang dilakukannya, karena ibu yang bekerja tahu apa yang salah dan benar atas segala sesuatu perbuatannya. Ketika ibu yang bekerja tahu akan salah dan benar sebuah perbuatan, ibu yang bekerja cenderung melakukan hal yang benar dan menghindari hal yang salah agar mendapatkan ketenangan. Ketenangan tersebut merupakan salah satu afek positif yang menandakan bahwa ibu yang bekerja memiliki *subjective well- being* yang baik di masa pandemi COVID-19.

Dimensi ideologi (*ideology dimension*) mencakup alasan subjektif individu mengenai ketuhanan, seperti alasan dari percaya akan keberadaan Tuhan (Glock & Stark, 1968). Keyakinan agama merupakan komponen utama dalam kehidupan, hubungan antara agama dengan kesejahteraan subjektivitas dapat menjadi baik jika individu meyakini secara penuh eksistensi Tuhan. Apabila individu percaya bahwa keberadaan Tuhan akan memberi jalan di setiap masalah yang dihadapi, maka individu dapat merasakan emosi positif seperti ketenangan (Colón-bacó, 2010). Ketenangan merupakan salah satu bentuk dari emosi positif masa sekarang yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* (Seligman, 2005). Emosi atau afek positif yang akan ditunjukkan oleh ibu yang bekerja dapat membuktikan bahwa ibu yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang tinggi (Diener, 1984). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang bekerja memiliki ideologi yang baik. Hal ini dibuktikan bahwa ibu yang bekerja percaya akan keberadaan Tuhan, sehingga membuat ibu yang bekerja menjadi termotivasi dalam melakukan sesuatu dengan baik. Selain itu, dampak dari memiliki ideologi yang baik membuat ibu yang bekerja cenderung melakukan hal yang positif sehingga akan mempengaruhi *subjective well-being* menjadi meningkat.

Dimensi praktik dan peribadatan *(ritual practice dimension*) mencakup peribadatan dan praktik agama adalah intensitas individu dalam melaksanakan ibadah wajib dan pengamalan nilai-nilai sesuai dengan kaidah agama yang dianut (Glock & Stark, 1968). Ketika individu melakukan ibadah dan yakin dengan Tuhan seperti berdoa dan membaca kitab suci maka individu tersebut dapat merasakan kepuasan hidup yang lebih baik daripada individu yang tidak melakukannya (Gull & Dawood, 2013). Lalu, individu yang melakukan ibadah seperti mengaji atau memaknai ayat-ayat dalam kitab suci dapat menurunkan kecemasan (Mar’ati & Chaer, 2017). Menurut Perwira (2020), semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki pula. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang bekerja memiliki intensitas ibadah praktik dan peribatan yang baik. Hal ini dibuktikan bahwa ibu yang bekerja melaksanakan sembahyang, berdoa, dan membaca kitab suci dapat merasakan kepuasan hidup dan makna hidup yang mendalam daripada yang tidak melaksanakannya, sehingga membuat ibu yang bekerja terhindar dari perasaan-perasaan negatif yang mengancam dan merasa tentram. Ketentraman tersebut membuat *subjective well-being* menjadi baik.

Dimensi pengalaman atau konsekuensi (*consequential dimension*) mencakup bagaimana individu menjalin hubungan atau silaturahmi, berinteraksi, dan menolong kepada individu lain (Glock & Stark, 1968). Bagi individu yang menghadiri dan mengamalkan nilai pada kegiatan keagamaan bersama cenderung merasakan kenikmatan dan dukungan dari sesama umat lain seperti pemecehan masalah, saran norma, hubungan interpersonal, dan saran tentang keagamaan yang dapat membantu dalam meningkatkan *subjective well-being* (Ellison, 1991). Mengikuti kegiatan keagamaan bersama juga dapat memprediksi kebahagiaan melalui rasa memiliki (*belonging*) yang nantinya akan merasakan kepuasan hidup (Kozaryn, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang bekerja memiliki intensitas pengalaman atau konsekuensi yang baik. Hal ini dibuktikan dengan keseringan ibu yang bekerja dalam menjalin hubungan atau silaturahmi dan interaksi pada sesama, sehingga membuat ibu yang bekerja merasa termotivasi karena adanya dukungan sosial di lingkungan sekitar. Perasaan termotivasi tersebut dapat membuktikan bahwa ibu yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang baik di masa pandemi COVID-19.

Dimensi penghayatan (*experiental dimension*) mencakup pengalaman keagamaan di kehidupan individu sehari-hari (Glock & Stark, 1968). Ketika individu mengalami pengalaman keagamaan seperti merasakan kedekatan dengan Tuhan secara emosional, maka individu dapat melindungi diri dari tekanan dan terhindar dari rasa gelisah. Selain itu, individu yang mendekatkan diri dengan Tuhan akan selalu merasakan emosi positif yaitu ketentraman dan mampu menghadapi kekecewaan (Daradjat, 1993). Apabila individu selalu merasakan emosi atau afek positif daripada emosi atau afek negatif, maka individu akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi (Diener et al., 1999). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang bekerja memiliki penghayatan yang baik. Hal ini dibuktikan dengan rasa dekatnya ibu yang bekerja dengan Tuhan. Ibu yang bekerja menganggap bahwa adanya pertolongan Tuhan ketika sedang merasakan kesulitan, walaupun pertolongan yang dirasakan tidak secara langsung namun ibu yang bekerja mulai merasakan ketenangan. Ketenangan tersebut menandakan bahwa ibu yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang baik di masa pandemi COVID-19.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara religiusitas dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal inimenunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas yang dimiliki, maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki. Sebaliknua, semakin rendah religiusitas yang dimiliki, maka semakin rendah *subjective well- being* yang dimiliki.

Pada ibu yang bekerja, melakukan peran ganda sebagai seorang wanita karir dan ibu di rumah menjadi suatu beban yang harus dilewati. Salah satu cara untuk dapat melewatinya dengan cara meningkatkan religiusitas. Peran religiusitas menyumbang nilai 28,9% pada *subjective well-being* yang dimiliki. Dalam meningkatkan religiusitas, ibu yang bekerja dapat melakukan peningkatan pada aspek pengetahuan yaitu dengan belajar dan mencari tahu, lalu mempercayai terkait adanya eksistensi Tuhan, meningkatkan ibadah wajib, menjalin hubungan dengans sesama, dan merasakan adanya keberadaan Tuhan terutama pada situasi pandemi COVID-19 yang harus dijalani.

Bagi para peneliti lain disarankan untuk meneliti dengan menggunakan variabel lain selain religiusitas, karena faktor religiusitas menyumbang 28,90% dan sisanya dari faktor lain. Lalu, peneliti disarankan melakukan observasi terhaadap subjek terlebih dahulu, hal ini digunakan agar peneliti tahu kondisi subjek di lapangan sehingga terhindar dari jawaban *faking good* atau *faking bad*. Selain itu, peneliti dapat memperbaharui bacaan jurnal dan artikel terkait ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini juga dapat dilakukan dengan metode kualitatif, sehingga tidak menutup kemungkinan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan dan mengembangkan topik penelitian ini dengan metode lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akhyar, M., Ifthiharfi, R., Wahyuni, V., Putri, M. A., Putri, V. Y., Wildayati, & Rafly, M. (2019). Hubungan Religiusitas dengan Subjective Well-Being pada Lansia di Jakarta ( Religiosity and Subjective Well-Being of The Elderly in Jakarta ). *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, *10*(2), 120–126.

Colón-bacó, E. (2010). The strength of religious beliefs is important for subjective well-being. *Undergraduate Economic Review*, *6*(1), 11.

Daradjat, Z. (1993). *Ilmu jiwa agama*. Jakarta: Bulan Bintang.

Dewi, S. S. (2018). Hubungan konflik peran ganda dengan ketakutan untuk sukses pada ibu yang bekerja di pt. bumi sari prima pematang siantar. *Psikologi Konseling*, *11*(2), 75–87. <https://doi.org/10.24114/konseling.v10i1.9634>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Journal of Socio-Economics*, *95*, 542–575. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.12.001>

Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of ed diener* (Vol. 37). <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>

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. <https://doi.org/10.1006/pupt.1998.0157>

Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective well-being (happiness). *Continuing Psychology Education*, *858*.

Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, *32*(1), 80–99.

Ellison, C. G., Boardman, J. D., Williams, D. R., & Jackson, J. S. (2001). Religious involvement, stress, and mental health: Findings from the 1995 Detroit area study. *Social Forces*, *80*(1), 215– 249. <https://doi.org/10.1353/sof.2001.0063>

Glock, C. Y., & Stark, R. (1968). *Religion and society in tension*. Rand McNally. https://doi.org/https://doi.org/10.2307/3710391

Gull, F., & Dawood, S. (2013). Religiosity and subjective well-being amongst institutionalized elderly in pakistan. *Health Promotion Perspectives (Hpp)*, *3*(1), 124–128. <https://doi.org/10.5681/hpp.2013.014>

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

Hikmawati, F., Santika, H., & Hermawati, N. (2022). Religiosity and social support as predictors for subjective well-being of overseas students during the covid-19 pandemic. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(1), 117–124. <https://doi.org/10.15575/psy.v9i1.18145>

Kesehatan, K. (2020). Pedoman pencegahan dan pengendalian corona virus deases (covid-19). *Kementrian Kesehatan*, *5*, 178. [https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/REV- 05\_Pedoman\_P2\_COVID-19\_13\_Juli\_2020.pdf](https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/REV-%2005_Pedoman_P2_COVID-19_13_Juli_2020.pdf)

Kozaryn, A. O. (2010). Religiosity and life satisfaction across nations. *Mental Health, Religion and Culture*, *13*(2), 155–169. <https://doi.org/10.1080/13674670903273801>

Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *5*(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>

Mar’ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-Qur’an terhadap Penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>

Möhring, K., Naumann, E., Reifenscheid, M., Wenz, A., Rettig, T., Krieger, U., Friedel, S., Finkel, M., Cornesse, C., & Blom, A. G. (2021). The covid-19 pandemic and subjective well-being: longitudinal evidence on satisfaction with work and family. *European Societies*, *23*(S1), S601–S617. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1833066>

Myers, D. G. (2008). *Religion and human flourishing. In M. Eid & R. Larsen (eds.), The science of subjective well-being*. New York: Guilford.

Nuraini, R. (2020). Kasus covid-19 pertama, masyarakat jangan panik. *Indonesia.Go.Id*. https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama- masyarakat-jangan-panik

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

Perwira, A. Y. (2020). *Hubungan antara kecemasan menghadapi wabah covid-19 dengan subjective well-being pada mahasiswa lampung yang kuliah di surabaya*.

Pratiwi, Y. P. (2021). Studi mengenai gambaran subjective well-being pada ibu pekerja selama masa pandemi Covid-19. *Journal Riset Psikologi*, 1(02), 140-146. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.560>

Rosleny Marliani. (2013). Hubungan antara religiusitas dengan orientasi masa depan bidang pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, *9*(Desember), 130–137.

Saputri, S. A., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2013). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan psychological well-being pada santri kelas viii pondok pesantren tahfidzul qur’an ibnu ’abbas klaten. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tina, F. A., & Utami, M. S. (2018). Religiusitas dan Kesejahteraan Subjektif pada Pasien Jantung Koroner. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *2*(3), 162. https://doi.org/10.22146/gamajop.36938

Wenham, C., Smith, J., & Morgan, R. (2020). Covid-19: The gendered impacts of the outbreak. *The Lancet*, *395*(10227), 846–848. <https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30526-2>