**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA IBU YANG BEKERJA**

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND SUBJECTIVE WELL BEING FOR WORKING MOTHERS***

**Lusi Dwi Iriyanti1, Reny Yuniasanti2, Nina Fitriana3**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Lusi.iriyanti97@gmail.com

Abstrak

Kesejahteraan subjektif yang tinggi seharusnya dimiliki oleh ibu yang bekerja. Seorang ibu yang bekerja dituntut untuk melakukan berbagai macam tugas dan tanggung jawab didalam rumah tangga sekaligus dalam pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara efikasi diridengan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Subjek penelitian berjumlah 72 orang ibu yang bekerja. Metode pengumpulan data menggunakan skala *SWLS (Satisfaction with Life Scale),PANAS (Possitive and Negative Affect)* dan *GSES (General Self Efficacy Scale)*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *Product Moment*. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil (rxy) = 0,457 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan subjektifpada ibu yang bekerja, sehingga hipotesis diterima. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka kesejahteraan subjektifpada ibu yang bekerja akan semakin meningkat, sebaliknya semakin rendah efikasi diriyang dimiliki oleh ibu yang bekerja maka kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja akan semakin menurun. Besarnya koefisien determinasi ($R^{2}$) sebesar 0,209, artinya variabel efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 20,9% sebagai variabel yang berhubungan dengan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Hal ini sekaligus menegaskan bahwa masih terdapat 79,1% pengaruh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci :** *efikasi diri, kesejahteraan subjektif*

**Abstract**

Working mothers should have high subjective well being. Working mothers is required to carry out various tasks and responsibilities in the household as well as in work. This research has a purpose to examine the relation between self efficacy and subjective well being there is a working mothers. Hypothesis to be proposed in this study is that there is a positive relationship between self efficacy and subjective well being in working mothers. Subjects in this study were working mothers, as many as 72 people. The data was collected by SWLS (Satisfaction with Life Scale),PANAS (Possitive and Negative Affect) and GSES (General Self Efficacy Scale). The data analysis technique used Product Moment correlation analysis. Based on data analysis, the result (rxy) = 0,457 (p < 0,050) were obtained. This shows a positive relationship between self efficacy and subjective wellbeing of working mothers, so the hypothesis is accepted. The result showed that there was a positive relationship between self efficacy and subjective well being of working mothers. This means that the higher self efficacy of working mothers, the higher its subjective well being, on the contrary the lower self efficacy or working mothers, the lower its subjective well being. The magnitude of determination coefficient ($R^{2}$) is 0,209, meaning that self efficacy variable contributes 20,9% as a variable related to subjective well being for working mothers. This also confirms that there were still 79,1% the influence of other variables not examined in this study.

***Keywords: self efficacy, subjective well being***

**PENDAHULUAN**

Wanita pada keluarga modern selain dapat menerima pendidikan ia juga dapat berperan sebagai ibu rumah tangga sekaligus bekerja mencari nafkah seperti pria (Surbakti dalam Yunita & Fauziah 2018). Ibu yang bekerja dituntut untuk dapat menyelesaikan tanggung jawab dengan sebaik-baiknya dalam hal pekerjaan maupun urusan rumah tangga (Hastuti, 2018). Hal ini membuat wanita lebih banyak mengalami berbagai konflik yang berkaitan dengan peran ganda yang dilakukannya sebagai ibu sekaligus pekerja dibandingkan dengan laki-laki (Hastuti, 2018). Keluarga dan pekerjaan yang harus diurus oleh seorang wanita banyak menimbulkan beban psikis dan juga fisik. Sumber stres yang dialami wanita tersebut berbeda-beda, bisa berasal dari internal dan eksternal . Stres akibat tuntutan bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (lelah secara psikis), tekanan yang timbul akibat peran ganda itu sendiri (kemampuan manajemen waktu dan rumah rumah tangga merupakan kesulitan yang paling sering dihadapi oleh para ibu bekerja), pekerjaan di kantor sangat berat, suami dan anak-anak merasa “kurang dapat perhatian”. Sikap dan perilaku pada anak dan suami tidak mungkin disamakan dengan perilaku pada lingkungan kerja (Andriyani, 2012).

Peran yang dijalankan seorang ibu akan berjalan dengan baik apabila ibu tersebut dapat menikmati tugasnya dalam mengasuh anak. Ia juga akan merasa nyaman, aman, dan merasa sejahtera apabila ia dapat menyelesaikan pekerjaannya dan menikmati perannya sebagai ibu dengan baik (Mason dalam Imelda 2013). Namun dalam menjalankan perannya, seorang ibu ada yang merasakan kesejahteraan dan bahkan ada yang tidak. Hal ini terjadi karena seringkali peran atau tugasnya tidak sejalan atau sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan ibu tersebut untuk dapat mensejahterakan dirinya (Imelda, 2013).

Diener, Oishi & Lucas (2003) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi subjektif seseorang mengenai kehidupannya, baik saat ini maupun untuk periode yang lebih lama seperti selama satu tahun terakhir, termasuk reaksi emosional seseorang terhadap suatu peristiwa dan konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan serta kepuasan terhadap area-area seperti pernikahan dan pekerjaan. Kesejahteraan subjektif adalah turunan dari bidang psikologi positif dan memerlukan penanaman emosi positif untuk memastikan fungsi dan pengalaman individu yang optimal (Ryan & Deci, 2001).

Diener (2009) menyatakan bahwa dimensi kesejahteraan subjektif dibagi menjadi tiga yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Aspek kepuasan hidup merupakan representasi dari aspek kognitif individu sedangkan afek positif dan afek negatif merupakan aspek afektif yaitu penilaian individu terhadap mood dan emosi yang sering dirasakan dalam hidup. Kesejahteraan subjektif berperan penting dalam kehidupan seseorang untuk mengumpulkan suatu informasi tentang pekerjaan mereka (Ariati, 2010).

Sahrah dan Yuniasanti (2020) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif pada wanita dapat disebabkan oleh hubungan, yang ditekankan pada hubungan keluarga yang mencakup tidak hanya suami atau putra mereka dan anak perempuan tetapi saudara lain seperti orang tua mereka, bibi, paman, saudara perempuan dan saudara laki-laki. lingkungan kerja terutama rekan kerja dan komunitas mereka juga memiliki efek pada kesejahteraan subjektif mereka. Wanita akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika dia merasa bisa mendapatkan prestasi sesuai dengan apa yang mereka lakukan dan sesuai dengan apa yang mereka butuhkan.

Wawancara pada 8 orang ibu yang bekerja pada tanggal 20 dan 21 Desember 2019, subjek belum dapat menyeimbangkan waktu antara bekerja dan waktu untuk keluarga, momen kebersamaan dengan keluarga menjadi berkurang, subjek merasa tidak maksimal dalam meluangkan waktunya untuk keluarga dan mengurus anak, beban kerja yang harus diselesaikan oleh subjek serta pekerjaan rumah tangga yang menumpuk membuat subjek merasa kesal dan jengkel sehingga subjek sering melampiaskan kemarahan kepada anak-anak atau suaminya.

Individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif rendah jika tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti kecemasan dan kemarahan (Diener, Suh, & Oishi dalam Wijayanti 2015). Kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah efikasi diri.

Putri dan Suprapti (2014) menyatakan bahwa untuk dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dapat dilakukan dengan mengatasi perasaan negatif dalam diri yaitu dengan meningkatkan efikasi diri pada individu. Efikasi diri biasanya akan muncul dalam diri individu terutama pada ibu yang berperan ganda yang seringkali merasa mengerjakan seluruh tugas dan tanggungjawabnya diluar batas kemampuannya sehingga menjadi stres dan kurang bahagia (Yunita, 2019).

Efikasi diri sebagai salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang peling berpengaruh terhadap kehidupan manusia yang mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk didalamnya perkiraan berbagai kejadian yang dialami (Yunita, 2019). Efikasi diri berkaitan dengan kesejahteraan subjektif individu yang dapat menurunkan tingkat stres dan emosi negatif dalam diri seseorang dalam menghadapi tantangan (Yunita, 2019).

Rachmah (2017) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu melihat segala sesuatu dengan positif, berani menghadapi tantangan dan melakukan tugas yang berat, menganggap masalah sebagai sesuatu yang harus diselesaikan bukan sebagai ancaman yang harus dihindari, maka hal ini akan membantu individu mengevaluasi hidupnya dengan baik sehingga tercapai kesejahteraan subjektif individu.

Sebaliknya, ketika seseorang dihadapkan dengan tugas mengelola tuntutan lingkungan yang sulit, seseorang yang memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya akan menjadi semakin tidak menentu dalam pemikiran analitik mereka, menurunkan aspirasi mereka, dan kualitas kinerja mereka menjadi semakin memburuk (Bandura, 1997). Tuntutan pekerjaan yang tinggi dengan tuntutan untuk dapat melakukan kontrol atas berbagai aspek lingkungan akan menimbulkan stres bagi individu yang memiliki efikasi diri yang rendah (Bandura, 2009). Stres yang dialami oleh individu akan menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif pada individu tersebut (Octaviani, Herawati, & Tyas, 2018).

Dearly dan Lestari (2016) menyatakan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif. Hal ini berarti bahwa semakin meningkat efikasi diri maka semakin meningkat pula kesejahteraan subjektif pada individu.

**METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel terikat kesejahteraan subjektif dan variabel bebas efikasi diri. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 72 orang ibu yang bekerja. Data dalam penelitian ini diperoleh dari skala *The Statisfaction with Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985), *Positive Affect Negative Schedulle* (PANAS) yang disusun dari Watson, Clark, dan Tellegen (1988) yang dimodifikasi oleh peneliti dari Fitriana (2013) dan skala efikasi diri yaitu *Generalized Self Efficacy* (GSES) dari Born, Schwarzer, Jerusalem (1995) yang diadaptasi peneliti dari Hinanjalu (2017).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari empat alternative jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) dengan aitem *favourable* SS memiliki skor 4, S memiliki skor 3, TS memiliki skor 2, dan STS memiliki skor 1.

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja dengan kisaran waktu 6 jam sampai 10 jam sehari, berusia 21-40 tahun (masa dewasa) dan sudah menikah. Pengujian hipotesis menggunakan teknik *product moment* dari Pearson.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Yang Bekerja. Hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan metode Korelasi *Product Moment* *Pearson* dengan koefisien korelasi sebesar r = 0,457 (p < 0,050) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka kesejahteraan subjektif cenderung semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka kesejahteraan subjektif cenderung akan semakin rendah. Hal ini berarti hipotesis penelitian dinyatakan diterima.

Efikasi diri merupakan variabel yang memiliki sumbangan positif terhadap kesejahteraan subjektif. Efikasi diri berperan terhadap terbentuknya kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam mencapai tujuan yang diinginkan serta menjadikan sebuah evaluasi diri terhadap kemampuannya atau kompetensi dirinya untuk melaksanakan suatu tugas, mencapai tujuan serta mengatasi hambatan.

Bistolen dan Setianingrum (2020) menyatakan bahwa efikasi diri sangat diperlukan untuk dapat mencapai tujuan, memperoleh kepuasan hidup, dan emosi yang positif. Rachmah (2017) menyatakan bahwa efikasi diri yang dimiliki oleh individu sebagai kemampuan untuk mengorganisasikan dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan sesuatu yang ingin dicapai dapat memberikan kepuasan hidup yang merupakan indikator dari kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan hasil analisis, diketahui koefisien determinasi (R squared) variabel efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif sebesar 0,209. Sumbangan efektif efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif sebasar 20,9% sedangkan sisanya 79,1% dipengaruhi oleh faktor lain sehingga dapat diketahui bahwa efikasi diri dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa ketika ibu yang bekerja menjalankan perannya yaitu mengurus rumahtangga serta melakukan pekerjaan, efikasi diri merupakan hal yang sangat dibutuhkan mengingat peran yang dijalankannya penuh dengan berbagai macam tekanan.

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh terhadap kehidupan manusia yang mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk didalamnya perkiraan berbagai kejadian yang dialami (Yunita, 2019). Agustin dan Afriyeni (2016) menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi memilih untuk melakukan hal yang bersifat menantang dan sulit untuk dilakukan, sebaliknya orang yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung merasakan depresi, kecemasan dan ketidakberdayaan.

Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri memiliki kontribusi terhadap kepuasan dan kesejahteraan individu. Rachmah (2017) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan dapat melihat segala sesuatu dengan positif, berani menghadapi tantangan dan melakukan tugas yang berat, menganggap masalah sebagai sesuatu yang harus diselesaikan bukan sebagai ancaman yang harus dihindari, maka hal ini akan membantu individu mengevaluasi hidupnya dengan baik sehingga tercapai kesejahteraan subjektif individu.

Hal ini bertolak belakang dengan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah. Bandura (dalam Mayasari 2014) menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung akan meyakini bahwa kemampuannya lebih rendah daripada ia yang sebenarnya. Keadaan ini mengakibatkan seseorang menjadi stres dan memiliki pandangan yang sempit tentang bagaimana cara terbaik menghadapi sebuah masalah.

Ketika seorang ibu mengemban dua peran sekaligus, efikasi diri dapat memberikan pengaruh pada kemampuan ibu untuk untuk menjalankan kedua peran tersebut. Ibu yang bekerja yang memiliki efikasi diri tinggi akan akan dapat melihat peran dan tanggung jawab yang diemban sebagai suatu tantangan daripada sebuah ancaman. Mereka akan cenderung memiliki kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki, dapat menunjukkan ketekunan dalam menghadapi kesulitan serta jarang mengalami stres dalam menghadapi tuntutan sebagai ibu yang bekerja.

Novrianto dan Marettih (2018) menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya mengatasi berbagai permasalahan dalam berbagai situasi akan menimbulkan perasaan puas pada kehidupannya dan memicu emosi-emosi positif pada individu tersebut. Hal ini dapat membuat individu mencapai kesejahteraannya.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Hal ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri maka cenderung semakin tinggi kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka cenderung semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Efikasi diri merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif karena efikasi diri sangat diperlukan untuk dapat mencapai tujuan, memperoleh kepuasan hidup, dan emosi yang positif (Bistolen dan Setianingrum, 2020). Efikasi diri memiliki kontribusi sebanyak 20,9% sedangkan sisanya 79,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

**SARAN**

1. Bagi Subjek

Untuk menjaga atau meningkatkan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja dapat dilakukan dengan meningkatkan kepuasan hidup, mengelola emosi negatif dan meningkatkan emosi positif dalam dirinya. Kesejahteraan subjektif dapat ditingkatkan melalui keyakinan terhadap kemampuannya dalam menghadapi atau menyelesaikan tugas-tugas atau pekerjaan yang sulit, dan memiliki kekuatan dalam menghadapi berbagai permasalahan.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan, namun kekurangan tersebut tentu ada manfaatnya yakni memberikan peluang bagi peneliti yang selanjutnya melakukan penelitian tentang ibu yang bekerja untuk menghasilkan penelitian dan memaksimalkan informasi akademik yang lebih baik lagi.

Peneliti selanjutnya jika ingin melanjutkan penelitian dengan tema yang sama maka disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan meneliti variabel lain selain variabel efikasi diri yang berkaitan dengan variabel kesejahteraan subjektif, karena kontribusi variabel atau faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif relatif besar yaitu 79.1%. Variabel atau faktor lain tersebut misalnya kepuasan perkawinan, dukungan sosial dan harga diri.

Peneliti selanjutnya hendaknya juga memperhatikan kelemahan-kelemahan pada penelitian ini, salah satunya dengan mempertimbangkan data demografi subjek agar memperoleh data penelitian yang lebih akurat. Peneliti selanjutnya apabila tertarik dengan subjek yang sama dengan penelitian ini dapat meneliti lanjutan tentang kehidupan ibu yang bekerja dapat melihat dari beberapa hal seperti berdasarkan konteks lingkungan atau budaya tertentu, penghasilan suami dan alasan seorang ibu memilih menjalankan dua peran yaitu sebagai ibu rumah tangga sekaligus bekerja.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ariati, Jati. (2010). Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip,* 8(2), 117-123

Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman & Company

Bistolen, Junaldi., Setianingrum, M, E. (2020). Hubungan antara self efficacy dengan subjective well being pada mahasiswa baru di etnis timur (ikmasti) di salatiga. *Jurnal Basicedu*, 4(1), 103-109

Diener, E. (2009). *The science of well-being the collected works of ed diener*. USA: Springer

Diener, E., Oishi, Shigehiro., Lucas, E, Richard. (2003). Personality, culture, and subjective well being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54 (1), 403–425

Dierly., Lestari, Sri. (2016). Hubungan antara self efficacy dengan subjective well being pada orang dengan hiv/aids di jakarta. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial*, 5(3), 258-264

Fitriana, Nina. (2013). *Hubungan Problem Focused Coping Dengan Tingkat Subjective Well Being Pada Mahasiswa Jurusan Y Universitas X.* Skripsi. Fakultas Psikologi UMBY : Yogyakarta

Hastuti, A, P. (2018). Peran work-life balance terhadap keterikatan kerja wanita karir.  *Citra Ilmu*, 27(4), 27-40

Imelda, Jessy. (2013). Perbedaan subjective well being ibu ditinjau dari status bekerja ibu. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya,* 2(1)

Mayasari, Ros. (2014). Pengaruh keterampilan sosial dan efikasi diri social terhadap kesejahteraan psikologis. *Al-Munzir*, 7(1), 98-113

Novrianto, Riangga., Marettih, Anggia, Kargenti, Evanurul. (2018). Self efficacy dan Optimism sebagai predictor subjective well-being pada mahasiswa tahun pertama. *Mediapsi*, 4(2), 83-91

Putri, Dian, Ayusta., Suprapti, Veronika. (2014). Hubungan antara self efficacy dengan subjective well-being pada mahasiswa baru politeknik elektronika negeri surabaya (pens) yang kos. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(3), 144-150

Sahrah, Alimatus., Yuniasanti, Reny. (2020). The antecedents of subjective well being of Javanese paramedics: The indigenous study. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI,* 13(1), 27-35

Yunita, Shintia, Nurrohmi., Fauziah, Nailul. (2008). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan konflik peran ganda pada ibu yang bekerja di pt. rajawali nusindo dan pt. pharos tbk jakarta. *Jurnal Empati*, 7(1), 34-43