***SELF-EFFICACY* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING***

**PADA IBU YANG BEKERJA**

***SELF-EEFICACY AND SUBJECTIVE WELL-BEING***

***TO WORKING MOTHERS***

**Lila Nurmila Sari1, Sowanya Ardi Prahara, S.Psi.,MA2**

**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

[**nurmilalila@gmail.com**](mailto:nurmilalila@gmail.com)

**0857-4321-5169**

# Abstrak

Menjadi ibu yang bekerja bukanlah hal yang mudah, karena harus membagi waktu antara berperan sebagai wanita karir, sebagai istri dan sebagai ibu yang bertanggung jawab dalam mengasuh dan mendidik anak. Sehingga seorang ibu bekerja harus memiliki *self-efficacy* yang tinggi supaya dapat merasakan kesejahteraan dikehidupannya.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *Subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 orang yang memiliki ciri-ciri sebagai ibu bekerja yang memiliki anak usia 1-15 tahun dengan masa kerja minimal satu tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *purposive sampling.* Alat pengumpulan data menggunakan Skala *Self Efficacy* dan Skala *Subjective Well-Being*. Hasil analisis dengan uji korelasi product moment antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja menunjukkan nilai koefisiensi korelasi (R) = 0,360 (p ≤ 0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

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

# Abstrack

*Being a working mother is not easy, because you have to divide your time between acting as a carreer woman, as a wife and as a mother who is responsible for nurturing and educating children.. So that a working mother must have high self-efficacy in order to feel well-being in her life.This study aims to determine the relationship between self-efficacy and subjective well-being in working mothers.* *Total subjects of this research were 60 persons who have characteristics as working mothers who have children aged 1-15 years with a minimum working period of one year. The sampling technique used in this research is purposive sampling method. The data collection tool uses the Self-Efficacy Scale and Subjective Well-Being Scale. The resilts of the analysis using the product moment correlation coefficient ( R)=0,360 (p ≤ 0,050). These results indicate that there is a significant positive relationship between self-efficacy and subjective well-being in working mothers.*

**Key words*:*** *self efficacy, subjective well being, working mother*

# PENDAHULUAN

Banyak perempuan memutuskan untuk tidak mengurus rumah tangga saja, melainkan menjalankan peran ganda perempuan yakni dengan bekerja. Peran ganda perempuan merupakan peran yang dijalankan perempuan sebagai seorang istri, pengurus rumah tangga, pribadi yang mandiri, pengasuh anak-anak serta berperan sebagai anggota masyarakat yaitu dengan bekerja dan menjadi warga negara (Suryakusuma, 2011). Organisasi Buruh Internasional (ILO) mencatat pertumbuhan jumlah pekerja perempuan meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2015, 38% dari 120 juta pekerja di Indonesia adalah wanita. Survei (Badan Pusat Statistik, 2018) persentase pekerja perempuan yang berstatus kawin mencapai 71,49% sedangkan perempuan yang berstatus belum kawin 14,88% dan sisanya berstatus cerai. Sedangkan menurut survey (Badan Pusat Statistik, 2019) pekerja perempuan yang berstatus kawin sebesar 70,96%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa angka ibu yang bekerja menunjukkan angka yang relatif tinggi.

Ibu bekerja adalah ibu yang melakukan kegiatan di luar rumah dengan tujuan mencari nafkah untuk keluarga. Adapun tujuan ibu bekerja yaitu sebagai bentuk aktualisasi diri guna menerapkan ilmu yang telah dimilikinya dan menjalin hubungan sosial dalam bidang pekerjaan yang dipilihya (Santrock, 2002). Adanya keinginan psikologis untuk mengembangkan identitas diri dan adanya tekanan ekonomi mendorong ibu untuk bekerja di luar rumah mengembangkan karir serta berpartisipasi secara aktif dalam kehidupan bermasyarakat (Akbar & Kartika, 2016). Nurwati & Humaedi (2016) mengungkapkan bahwa salah satu alasan ibu yang bekerja yaitu penghasilan suami yang kurang bisa memenuhi kebutuhan hidupnya. Tingginya konflik peran pada ibu bekerja, rendahnya tingkat kebahagiaan pada ibu bekerja dan rendahnya kepuasan hidup pada ibu bekerja mengurangi tingkat kesejahteraan dan kebahagaiaan ibu bekerja. Konsep mengenai kebahagiaan dan kepuasan hidup merupakan salah satu konsep dalam psikologi positif, yaitu kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (Biswas et al., 2004).

*Subjective well-being* yang tinggi sangat dibutuhkan oleh ibu bekerja, karena orang dengan *subjective well-being* yang tinggi memiliki manajemen stress yang positif dan kesehatan fisik yang lebih baik (Imelda, 2013)**.** Hal ini didukung dengan pernyataan Diener (2009) yang mengungkapkan bahwa *subjective well-being* mampumenjadikan seseorang memiliki rendahnya afek negatif atau afek yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kemarahan dan kesedihan. *Subjective well-being* merupakan analisis alamiah tentang bagaimana individu menilai hidup, baik kehidupan saat ini maupun kehidupan di waktu yang lama (Diener, 2009). Menurut Maddux (2018) *subjective well-being* adalah konstruk psikologis yang tidak fokus pada apa yang individu miliki atau apa yang terjadi pada individu, tetapi bagaimana pikiran dan perasaan individu tentang apa yang individu miliki dan apa yang terjadi pada individu.

Menurut Diener & Ryan (2009) *subjective well-being* terbagi dalam tiga komponen utama yaitu komponen kognitif, afek positif serta afek negatif. Komponen kognitif merupakan evaluasi dari kepuasan hidup individu yang terbagi menjadi evaluasi terhadap kepuasan hidup secara globaldan evaluasi terhadap domain tertentu. afek positif merupakan perasaan menyenangkan yang dialami oleh individu seperti gembira, serta afek afek negatif yaitu persaan tidak menyenangkan yang dialami individu dalam hidup.

Berdasarkan survei yang dilakukan (Merton, 2014) tentang ibu yang bekerja, menunjukkan bahwa 13% dari 900 ibu pekerja memiliki perasaaan bersalah karena menghabiskan lebih besar waktu dan keterlibatan yang terbatas bersama keluarganya sehingga dapat menimbulkan kurangnya rasa puasa dan kebahagiaan. Menurut Snyder & Lopez (2002) kebahagiaan merupakan bagian dari *subjective well-being*, maka seseorang yang kurang bahagia menandakan bahwa dirinya memiliki *subjective well-being* yang rendah. Hasil penelitian yang dilakukan Oktaviana (2015) pada 100 ibu bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang menunjukkan bahwa 54 orang atau 54% memiliki *subjective well-being* yang rendah dan 46 orang atau 46% memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Dengan kata lain *subjective well-being* pada ibu bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang termasuk dalam kategori yang rendah

Seharusnya orang-orang memiliki *subjective well-being* yang tinggi, karena dengan *subjective well-being* yang tinggi dapat membuat seseorang menunjukan kondisi yang bersifat positif terhadap suatu kejadian seperti kesejahteraan, kepuasan, optimisme, harapan, dan spiritualitas (Eddington & Shuman, 2005). Salah satunya, *subjective well-being* ini diharapkan dapat dimiliki oleh ibu yang bekerja (Imelda, 2013). *Subjective well-being* yang tinggi sangat dibutuhkan oleh ibu bekerja, karena individu dengan *subjective well-being* yang tinggi memiliki manajemen stress yang positif dan kesehatan fisik yang lebih baik (Imelda, 2013). *Subjective well-being* yang tinggi merupakan pencapaian yang diinginkan sebagain besar individu karena memberi manfaat untuk kehidupan. Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi memiliki kesehatan fisik lebih baik dan panjang umur ( Diener & Chan, 2011).

Banyak manfaat yang didapatkan apabila seseorang memiliki *subjective well-being* yang tinggi, antara lain memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dapat menjalin hubungan sosial dengan baik, serta menunjukkan performasi kerja yang baik (Biswas et al., 2004). Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi lebih sukses dan memiliki hubungan sosial yang baik ( Diener et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana (2015) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *subjective well-being* dengan *self-management* pada ibu bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Semakin tinggi *subjective well-being* maka semakin tinggi self management pada ibu bekerja, begitupun sebaliknya, semakin rendah *subjective well-being* maka akan semakin rendah self management pada ibu bekerja. Menurut (Diener et al., 2005) individu dengan *subjective well-being* yang rendah, akan memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan dan mengakibatkan timbulnya emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan.

Compton & Hoffman (2013) mengungkapkan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu *self comppasion, self-efficacy, self esteem*, optimisme, kontrol diri, ekstraversi, dukungan sosial dan memiliki arti hidup,perbedaan jenis kelamin, agama dan spiritualitas, tujuan, kualitas hubungan sosial, serta kepribadian. Berdasarkan faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being*, peneliti memilih faktor *self-efficacy* untuk dijadikan variabel bebas dalam penelitian ini. Hal ini senada dengan pernyataan Cakar (2012) yang menyatakan bahwa efikasi diri (*self-efficacy*) yang tinggi dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat aktivitas individu dan kepuasan individu terhadap diri sendiri, kehidupan individu dan kondisi lain dalam kehidupanya. Magaletta & Oliver (1999) juga yang mengungkapkan bahwa tingkat efikasi diri seseorang menentukan kesejahteraan psikologis.

*Self-efficacy* merupakan keyakinan individu pada kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, 2009). Robbins, (2002) menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan kepercayaan seseorang terhadap kemampuanya untuk dapat melaksanakan tugas dengan baik. Semakin tinggi *self-efficacy* individu, maka semakin tinggi juga kepercayaan diri individu dalam menyelesaikan tugas yang dimilikinya. Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* memiliki beberapa aspek tersebut antara lain, pertama *Level/magnitude,* kesulitan tugas dimana individu merasa mampu atau tidak untuk melakukanya, sebab kemampuan individu berbeda-beda. Kedua *Strength,* berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuanya. Terakhir yaitu *Generality,* berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuanya melaksanakan tugas diberbagai aktivitas. Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menilai dan mengevaluasi pengalaman maupun peristiwa yang di alami. Salah satu variabel dalam kognisi individu yaitu *self-efficacy* (Compton & Hoffman, 2013). *Self-efficacy* berkontribusi untuk meningkatkan *subjective well-being* di seluruh perkambangan manusia (Maddux, 2012).

Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menilai dan mengevaluasi pengalaman maupun peristiwa yang di alami. Salah satu variabel dalam kognisi individu yaitu *self-efficacy* (Compton & Hoffman, 2013). *Self-efficacy* berkontribusi untuk meningkatkan *subjective well-being* di seluruh perkambangan manusia (Maddux, 2012). *Self-efficacy* mempengaruhi kesehatan, prestasi dan kesuksesan, serta memberikan konstribusi terhadap kepuasan hidup dan kesejahteraan seseorang (Bandura, 1997). Menurut Vecchio, Gerbino, Pastorelli, Del Bove & Caprara, (2007), semakin tinggi *self-efficacy* maka individu akan merasakan kenyamanan dalam bekerja, percaya diri dalam mengerjakan tugas serta lebih produktif ketika dihadapkan dengan kondisi kerja yang berat. Magaletta & Oliver (1999) juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* seseorang maka semakin tinggi *subjective well-being* yang ada dalam dirinya. *Subjective well- being* yang tinggi ditandai dengan kondisi positif individu yang terjadi melalui afek positif dengan menunjukan emosi yang menyenangkan dan merefleksikan respon positif sebagai reaksinya terhadap kehidupan yang dipandangnya sebagai kehidupan yang bermakna, bersifat positif terhadap suatu kejadian, kepuasan, kenyamanan, optimisme, harapan, dan spiritualitas (Eddington & Shuman, 2005).

Sebaliknya, Cakar (2012) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* rendah berkaitan dengan afek negatif *subjective well-being*, seperti kurangnya rasa percaya diri untuk dapat mengerjakan tugas, selalu mengeluh tentang tugas dan tanggung jawab yang diberikan, serta menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Menurut Santos et al., (2014) individu dengan *self-efficacy* rendah, akan cenderung melemparkan tugas dan tanggung jawabnya kepada individu lain karena merasa tidak mampu melakukan tugas tersebut. Individu dengan *self-efficacy* rendah, akan cenderung meningkatkan kekhawatiran, kecemasan, dan stress karena hal tersebut mempersempit sudut pandang mereka dalam menyelesaikan suatu masalah secara ideal (Pajares, 2002). *Subjective well-being* yang rendah ditandai dengan perasaan khawatir yang dialami seseorang yang terjadi melalui afek negatif dengan menunjukan emosi yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif sebagai reaksinya terhadap kehidupan yang dipandangnya sebagai kehidupan tidak bermakna, dapat menurunkan kesehatan, memiliki kekhawatiran terhadap keadaan maupun peristiwa buruk yang dialaminya (Diener, 2009).

Tingkat *self-efficacy* pada individu dapat menentukan kesejahteraan psikologis yang ada dalam dirinya (Magaletta & Oliver, 1999). Sejalan dengan Santos et al., (2014) yang mengungkapkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi pada individu dalam mengendalikan peristiwa yang terjadi di lingkungan, dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif yang ada dalam dirinya. *Self-efficacy* memiliki kontribusi terhadap kepuasan dan kesejahteraan individu. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Karademas (2006) menunjukkan bahwa *self-efficacy* sebagai kemampuan untuk mengorganisasikan dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan sesuatu yang ingin dicapai, sehingga pada akhirnya dapat memberikan kepuasan hidup.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan salah satu aset yang dibutuhkan oleh ibu yang bekerja. Akan tetapi pada realitanya *subjective well-being* pada ibu yang bekerja cenderung menurun. Menurunnya *subjective well-being* merupakan hasil interaksi yang kompleks dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. *Self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin tinggi *subjective well-being* nya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka semakin rendah pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya yaitu pada penelitian Santos et al., (2014) yang berjudul Establishing the relationship between general *self-efficacy* and *subjective well-being* among college students. Penelitian ini berfokus dan bertujuan untuk membantu konselor dalam mengembangkan rasa percaya pada diri sendiri serta kemampuan remaja Filipina, sedangkan penelitian ini bertujuan kepada industri, organisasi, dan klinis. Penelitian Rachmah (2017) yang berjudul Hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Penelitian tersebut memilih subjek istri yang menjalani pernikahan jarak jauh, sedangkan penelitian ini memilih ibu yang bekerja untuk dijadikan sebagai subjek. Tujuan utama penelitian tersebut untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang akan di ajukan *dalam* penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja? Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Psikologi tentang *self-efficacy kaitannya* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja*.*

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan variabel tergantung *subjective well-being* dan variabel bebas *self-efficacy*. Pengumpulan data menggunakan skala *subjective well-being* dan skala *self-efficacy*. Subjek dalam penelitian ini yaitu menggunakan 60 ibu yang bekerja yang sudah menikah dan mempunyai anak. Analisis yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dan data dianalisis dengan *software computer*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**HASIL**

**Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Data Hipotetik | | | Data Empirik | | | | | |
| Mean | Skor | | | SD | Mean | Skor | | SD |
| Min | Max | | Min | Max |
| *Subjective well-being* | 60 | 27,5 | -16 | 71 | | 14,5 | 42,90 | 25 | 60 | 6,976 |
| *Self-efficacy* | 60 | 37,5 | 15 | 60 | | 7,5 | 44,37 | 34 | 60 | 5,317 |

Hasil analisis Skala *Subjective well-being*  mempunyai jumlah 29 aitem, dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4. Berdasarkan jumlah butir pertanyaanya, diketahui data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu 10+(10-36) = -16 dan skor maksimum 40 x (40-9) = 71. Rerata hipotetik (71+(-16)) : 2 = 27,5 jarak sebaran hipotetik 71-(-16) = 87 dan standar deviasi (71-(-16)) : 6 = 14,5. Sedangkan hasil analisis dari data empirik, diperoleh skor minimum 25 dan skor maksimum 60, rerata empiric 42,90 dan standar deviasi 6,976

Hasil analisis dari Skala *Self-efficacy* diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu 1 x 15 = 15 dan skor maksimum 4 x 15 = 60. Rerata hipotetik (15+60) : 2 = 37,5. Jarak sebaran hipotetik 60-15 = 45 dann standar deviasi (60-15) : 6 = 7,5. Sedangkan hasil analisis dari data empirik, diperoleh skor minimum 34 dan skor maksimum 60, rerata empiric 44,37 dan standar deviasi 5,317 deskripsi data penelitian yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis penelitian ini diperoleh dari dua skala yaitu Skala *Subjective well-being* dan Skala *Self- Efficacy* yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2.** Kategorisasi *Subjective Well-Being*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Presentase |
| Tinggi | X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 13 | 38 | 63,3 % |
| Sedang | (µ - 1σ ) s/d (µ + 1σ) | 13 ≤ X < 42 | 22 | 36,7 % |
| Rendah | X < (µ - 1σ ) | X < 42 | 0 | 0% |
|  | | Total | 60 | 100% |

Dari hasil kategorisasi variabel *Subjective well-being* di atas, kategorisasi dibagi menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategorisasi berdasarkan rerata dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh hail yaitu kategori tinggi sebesar 63,3% (38 subjek) kategori sedang sebesar 36,7% (22 subjek) dan kategorisasi rendah sebesar 0% (0 subjek).

**Tabel 3.** Kategorisasi *Self Efficacy*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Presentase |
| Tinggi | X > (µ + 1σ) | X > 45 | 27 | 45 % |
| Sedang | (µ - 1σ ) s/d (µ + 1σ) | 30 ≤ X ≤ 45 | 33 | 55 % |
| Rendah | X < (µ - 1σ ) | X < 30 | 0 | 0% |
|  | | Total | 60 | 100% |

Dari hasil kategorisasi variabel *Self-efficacy* di atas, kategorisasi dibagi menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategorisasi berdasarkan rerata dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh hail yaitu kategori tinggi sebesar 45% (27 subjek) kategori sedang sebesar 55% (33subjek) dan kategorisasi rendah sebesar 0% (0 subjek).

**Tabel 4.** Analisis Korelasi *Product Moment*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Correlations** | | | |
|  | | **SWB** | **SELF-EFFICACY** |
| **SWB** | Pearson Correlation | 1 | .360’’ |
| Sig.(1-tailed) |  | .002 |
| N | 60 | 60 |
| **Self-Efficacy** | Pearson Correlation | .360’’ | 1 |
| Sig.(1-tailed) | .002 |  |
| N | 60 | 60 |

\*\*Correlations is significant at the 00.1 level (1-tailed)

Dari hasil analisis korelasi *product moment* pada tabel 4diperoleh koefisien (rxy) = 0,360 (p≤0,050). Sugiyono, (2013) mengungkapan bahwa nilai korelasi (rxy) = 0,360 menunjukkan tingkat hubungan kedua kategori tersebut rendah karena (rxy) =0,360 berada di interval 0,200 – 0,399. Adanya korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hasil penelitian ini juga menunjukkan nilai koefisien determinan (R2) sebesar 36% yang menunujukkan bahwa *self-efficacy* memiliki kontribusi sebesar 36% terhadap *subjective well-being,* sedangkan sisasnya sebesar 64% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 60 subjek ibu yang bekerja dan memiliki anak usia 3-15 tahun. Berdasarkan analisa pada uji *product moment*  diperoleh hasil koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,360 (p≤0.050). Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa tedapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being*  pada ibu yang bekerja. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang ditunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* ibu yang bekerja, maka cenderung semakin tinggi pula *subjective well-being* yang ada pada dirinya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* ibu yang bekerja maka akan cenderung semakin rendah *subjective well-being* pada ibu yang bekerja

*Self-efficacy* merupakan variabel yang memiliki sumbangan positif terhadap variabel *subjective well-being.* Menurut (Bandura, 1997), *Self-efficacy* merupakan keyakinanindividu terhadap kemampuanya dan bertujuan untuk dapat meningkatkan kinerja dan menghasilkan suatu penyelesaian masalah yang dapat mempengaruhi kehidupanya. Maujean & Davis (2013) mengungkapkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dapat meningkatkan perasaan positif dari individu, memberikan hubungan yang positif dengan *subjective well-being* dan memiliki hubungan yang negatif dengan perasaan negatif. Ketika individu yakin terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas maka individu akan memiliki usaha dan berpikir positif dalam menghadapinya serta lebih merasakan adanya perasaan yang positif, tidak mudah cemas dan tidak mudah khawatir akan kegagalan.

Aspek *level* merupakan tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan oleh individu (Bandura, 1997). Ibu yang bekerja dengan *level* yang tinggi mampu melihat segala sesuatunya dengan positif, optimis untuk mengerjakan dan menyelesaikan masalah, memiliki minat dan semangat dalam mengerjakan tugas ataupun masalah, serta menganggap masalah sebagai sesuatu yang harus diselesaikan bukan suatu ancaman yang harus dihindari (Alam, 2018)*.* Lebih lanjut, compton et al., (2005) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Diener & Ryan, (2009) yang mengungkapkan bahwa individu yang mengalami *subjective well-being*  tinggi akan memiliki kualitas hidup yang baik, sering merasakan emosi positif seperti rasa bahagia, perasaan nyaman, tidak mudah menyerah dan jarang mengalami emosi negatif seperti perasaan bersalah dan mudah menyerah.

Pada aspek *generality,* menurut(Bandura, 1997) *generality* merupakan sejauh mana individu yakin dengan kemampuannya dalam melakukan tugas yang bermacam-macam. Ibu bekerja yang memiliki tingkat *generality* tinggi akan optimis dengan kemampuan yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, mampu mengontrol pilihannya serta berpedoman pada pengalaman sebelumnya dalam menyelesaikan tugas ataupun masalahnya (Alam, 2018). Pekerja dengan *self efficacy* tinggi akan mencapai suatu kinerja yang lebih baik karena individu tersebut memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yang stabil dan kemampuannya untuk memberikan kinerja atas aktivitas atau perilaku yang sukses (Sapariyah, 2011). Lebih lanjut, Myers & Diener (1995) menyatakan bahwa individu yang mampu mengatur emosinya dan menghadapi berbagai masalah dengan lebih baik merupakan individu yang memiliki level *subjective well-being* yang tinggi. Perasaan dihargai, merasa aman dan tidak mudah emosi, tidak mudah putus asa, puas, dan percaya termasuk ke dalam afek positif *subjective well-being* (Diener, 2009).

Pada aspek *strength,* menurut (Bandura, 1997) *strength* adalah tingkat kekuatan atau kemantapan pada individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Menurut Hartika (2015) ibu yang bekerja dengan *self-efficacy* tinggi akan lebih berusaha dalam mengatasi rintangan yang ada. Lebih lanjut, (Alam, 2018) mengungkapkan bahwa ibu bekerja dengan tingkat *strength* yang tinggi maka akan memiliki kesiapan dan kemantapan hati dalam menyelesaikan masalah, pantang menyerah dalam menyelesaikan masalah serta memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas ataupun masalahnya. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki kebebasan dalam memilih tindakan serta memiliki kehidupan yang penuh semangat dan optimis merupakan ciri-ciri individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi (Bastaman, 2007).

Berdasarkan analisa pada uji *product moment*  diperoleh hasil koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,360 (p≤0.050). Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa tedapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being*  pada ibu yang bekerja. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang ditunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* ibu yang bekerja, maka cenderung semakin tinggi pula *subjective well-being* yang ada pada dirinya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* ibu yang bekerja maka akan cenderung semakin rendah *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Rachmah (2017) yang menunjukkan adanya korelasi postif antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being.* Semakin tinggi *self-efficacy* akan semakin tinggi *subjective well-being.* Sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka akan semakin rendah *subjective well-being.* Adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* berarti bahwa setiap aspek *self- efficacy* memberikan sumbangan terhadap *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Lebih lanjut, Karademas (2006) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan kemampuan untuk mengorganisasikan dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan sesuatu yang ingin dicapai, sehingga pada akhirnya dapat mendorong individu untuk memiliki *well-being*.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pramudita (2015) bahwa terdapat hubungan positif antara *self –efficacy* dengan *subjective well-being. Self-efficacy* menjadi salah satu faktor penting yang dibutuhkan oleh ibu yang bekerja karena *self efficacy* sebagai keyakinan pada kemampuan untuk mencapai tujuan dan bisa mengatasi hambatan, serta menjadikan evaluasi diri dalam kemampuan untuk melaksanakan pekerjaan. Ibu yang memiliki *self efficacy* diri yang baik, maka akan mempunyai performa yang baik dalam menghadapi kesulitan selama menjalankan tugas, memiliki respon yang efektif terhadap situasi yang bervariasi, menjadi tekun dan gigih dalam menghadapi tantangan dan menjadi solusi bagi ibu yang bekerja untuk menjalankan pekerjannya (Tanurezal & Tumanggor, 2020).

Diterimanya hipotesis pada penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinan (R2) sebesar 36% yang menunujukkan bahwa *self-efficacy* memiliki kontribusi sebesar 36% terhadap *subjective well-being,* sedangkan sisasnya sebesar 64% dipengaruhi oleh faktor lain. Sedangkan dari hasil kategorisasi variabel *subjective well-being* yaitu kategori tinggi sebesar 63,3% kategori sedang sebesar 36,7% dan kategorisasi rendah sebesar 0%. Kategorisasi *self-efficacy* yaitu kategori tinggi sebesar 45% kategori sedang sebesar 55% dan kategorisasi rendah sebesar 0%. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang tinggi dan *self-efficacy* yang sedang.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* maka cenderung semakin tinggi tingkat *subjective well-being* yang dimiliki ibu. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-efficacy* maka cenderung semakin rendah tingkat *subjective well-being* yang dimiliki ibu. Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat dilakukan bahwa sebagian besar ibu yang bekerja memiliki tingkat *self-efficacy* dan *subjective wll-being* yang tinggi.

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu ibu yang bekerja tetap mempertahankan *subjective well-being* dengan cara meningkatkan *self-efficacy. Self-efficacy* yang dimiliki oleh ibu bekerja dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan keyakinan yang positif mengenai kemampuan dirinya, lebih semangat dan lebih ulet dalam menghadapi tugas atau masalah yang ada, tidak mudah menyerah dan selalu siap untuk mengerjakan tugas, serta selalu belajar dari pengalaman yang pernah dialaminya. Sehingga dengan demikian, diharapkan ibu yang bekerja tetap dalam keadaan yang sejahtera dan selalu merasa puas dengan kehidupan yang dijalani saat ini. Bagi Penelitian Selanjutnya, dapat menggunakan faktor yang lain untuk mengetahui tingkat *subjective well-being,* di antaranya optimisme, *self-esteem,* kontrol diri, dan dukungan sosial. Peneliti juga diharapkan memperhatikan waktu dalam pengambilan data agar tidak menganggu waktu subjek pada saat bekerja.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akbar, Z., & Kartika, K. (2016). Konflik peran ganda dan keberfungsian keluarga pada ibu yang bekerja. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, *5*(2), 63–69. https://doi.org/10.21009/jppp.052.02

Alam, S. (2018). Apa itu mathematics self-efficacy? *Universitas Negeri Surabaya*, *4*(1), 269–464.

Badan Pusat Statistik. (2018). Profil Perempuan Indonesia. In *Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak* (p. 226). kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak. https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/d9495-buku-ppi-2018.pdf

Badan Pusat Statistik. (2019). *profil perempuan inondesia*. kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak. https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/b4bdc-profil-perempuan-indonesial-\_2019.pdf

Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. Worth Publishers.

Bandura, A. (2009). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In E. A. Locke (Ed.), behavior. *Handbook of Principles of Organization*, *2*, 179–200.

Bastaman. (2007). *Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Penerbit Raja Grafind.

Biswas, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, *133*(2), 18–25.

Cakar, F. S. (2012). The relationship between the Self-efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, *5*(6).

compton, C, W., & Hoffman, E. (2005). *positive psychology the science of happiness and flourishing*.

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). Positive psychology : The science of happiness and flourishing. In *Cengage Learning* (second edi). Wadsworth and Cengage Learning.

Diener, E. (2009). *The science of well-being the collected works*. Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6

Diener, E. (2009). The science of well-being. In *New York:Springer Dordrecht Heidelberg* (Vol. 3, p. 284). Springer.

Diener, E, & Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well‐being contributes to health and longevity. *Applied Psychology Health and Well-Being*, *3*(1), 1–43.

Diener, E, Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*(4).

Diener, E, & Ryan, K. (2009). Subjective well-being : A general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391–406.

Diener, Ed. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6

Diener, Lucas, & Oishi. (2005). The evolving concept of subjective well being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Agimg and Gerontology*, *15*, 187–219.

Diener, & Ryan, K. (2009). Subjective well-being : A general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391–406.

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

Hartika, A. (2015). *Peranan self-efficacy dalam mengatur work/family conflict pada ibu yang bekerja sebagai perawat di rumah sakit X*. Universitas Padjadjaran.

Imelda, J. (2013). Perbedaan subjective well being ibu ditinjau dari status bekerja ibu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *2*(1), 1–16.

Karademas, E. . (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, *40*(6), 1281–1290. https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.019

Karademas, & Evangelos. (2006). Self-efficacy , social support and well-being The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, *40*(6), 1281–1290. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.019

Maddux. (2012). *Self-efficacy the power of believing you can* (2 Ed). Oxford University Press.

Maddux. (2018). *Subjective well-being and life satisfaction*. Routledge.

Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, *55*(5), 539–551.

Magaletta, Philip R., & J.M.Oliver. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self‐efficacy, optimism, and general well‐being. *Journal of Clinical Psychology*, *55*(5), 539–551.

Maujean, A., & Davis, P. (2013). The relationship between self-efficacy and well-being in stroke survivors. *International Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, *1*(7), 1–10.

Merton, M. (2014). Parenting mumsnet. *Mumsnet Merton*. https://directories.merton.gov.uk/kb5/merton/directory/service.page?id=ezNH21rumzc&familychannel=0

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Psychological Science. *Frontier Issues in Economic*, *2*(6), 10–19.

Nurwati, N., & Humaedi, S. (2016). 8 peran ibu yang bekerja dalam pemenuhan kebutuhan dasar anak. *Jurnal Universitas Padjajaran: Prsding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 1–154.

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

Pramudita, R. (2015). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Siswa SMA Negeri 1 Belitang*. 978–979.

Rachmah, N. V. (2017). Hubungan antara self-efficacy dengan subjective well-being pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh [Universitas Muhammadiyah Malang]. In *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*. http://eprints.umm.ac.id/44066/

Robbins, P. Stepen, T. A. J. (2002). *Prilaku organisasi (Organizational behavior)* (edisi 12,). Salemba Empat.

Santos, M. C. J., Magramo Jr, C. S., Oguan Jr, F., & Junnile, P. J. N. (2014). Establishing the relationship between general self-efficacy and subjective well-being among college students. *Asian Journal of Management Sciences & Education*, *3*(1), 1–12.

Santrock, J. W. (2002). *Life span development*. Erlangga.

Sapariyah, R. A. (2011). Pengaruh self esteem, self efficacy dan locus of control terhadap kinerja karyawan dalam perspektif balance scorecard pada perum pegadaian Boyolali. *STIE AUB*, *19*(18).

Snyder, C.R., & Lopez, S. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Alfabeta.

Suryakusuma, J. (2011). *Ibuisme negara kontruksi sosial keperempuanan orde baru* (Dwi Bahasa). Komunitas Bambu.

Tanurezal, N., & Tumanggor, R. O. (2020). Hubungan efikasi diri dengan keterikatan kerja pada guru kelas di sekolah inklusi di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *4*(2).

Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G., & Caprara, G. V. (2007). Multi-faceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, *43*(7), 1807–1818.