**Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kesejahteraan Subjectif Pada Ibu Yang Bekerja**

***The Relationship Between Emotional Stability With Subjective Well-Being In Working Mothers***

**Seri Lestari Lubis, Sowanya Ardi Prahara**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

e-mail: 17081710@student.mercubuana-yogya.ac.id

**Abstrak**

Tuntutan zaman dan teknologi yang semakin maju membuat para keluarga untuk dapat bekerja keras memenuhi kebutuhan hidup hal tersebut menyebabkan saat ini tidak hanya seroang ayah (laki-laki) yang bekerja tetapi juga mendorong ibu (wanita) untuk bisa bekerja. Oleh karena itu, peran yang dijalankan oleh ibu yang bekerja dapat menimbulkan stres akibat adanya tuntutan waktu dan tenaga tambahan. Hal tersebut membuat wanita atau ibu banyak menghadapi masalah psikologis karena adanya berbagai perubahan yang dialami saat menikah. Hal ini tentunya berkaitan dengan kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja. Maka dari itu penting bagi ibu yang bekerja untuk memiliki kestabilan emosi, dengan kestabilan emosi ibu yang bekeja akan terhindar dari hal yang dapat menyebabkan ibu bekerja merasa tidak puas dalam hidup dan tidak bahagia. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 80 orang dengan karakteristik wanita yang bekeja disektor formal berusia antara 21-60 tahun dan sudan memiliki anak minimal 1 usia 1 tahun. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Subjective well-being dan Skala Emotional stability. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi product moment dari Karl Pearson. Hasil analisis data yang diperoleh nilai koefisien korelasi (rxy): 0,396 (p= 0,000) yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Emotional stability* dengan *Subjective well-being.*

**Kata kunci**: *Subjective well-being*, *Emotional stability*, ibu yang bekerja.

**Abstract**

*The demands of the times and technology that are also increasingly advanced make families to be able to work hard to meet the needs of life, this causes today not only fathers (men) to work but also encourage mothers (women) to be able to work. Therefore, the role carried out by working mothers can cause stress due to the demands of additional time and energy. This makes women or mothers face many psychological problems because of the various changes experienced when married. This is certainly related to the subjective well-being of working mothers. Therefore, it is important for working mothers to have emotional stability, with emotional stability, working mothers will avoid things that can cause working mothers to feel dissatisfied in life and unhappy. The subjects in this study were 80 people with the characteristics of women working in the formal sector aged between 21-60 years and sudanese having children at least 1 age 1 year. Data collection in this study used the Subjective Well-being Scale and the Emotional stability Scale. The data analysis technique used is the product moment correlation from Karl Pearson. The results of data analysis obtained with the value of the correlation coefficient (rxy): 0.396 (p= 0,000) which means that there is a significant positive relationship between Emotional stability and Subjective well-being*

***Keyword****: subjective well-being, emotional stability, working mothers*

**PENDAHULUAN**

Badan Pusat Statistik (2020) menyatakan pada dasarnya pekerjaan dibagi dalam dua jenis yaitu bekerja di sektor formal dan informal. Pekerja sektor informal merupakan status pekerjaan utama seseotang yang mencakup jenis usaha sendiri, usaha yang dibantu buruh tidak tetap dan buruh tetap, buruh/karyawan, pekerja bebas di bidang pertanian maupun nonpertanian dan pekerja keluarga/tidak dibayar, sedengkan bekerja di sektor formal yaitu individu dengan status pekerjaan utama sebagai berusaha dibantu buruh tetap atau buruh dibayar dan buruh/karyawan/pegawai. Tuntutan zaman dan teknologi yang juga semakin maju membuat para keluarga untuk dapat bekerja keras memenuhi kebutuhan hidup hal tersebut menyebabkan saat ini tidak hanya seroang ayah (laki-laki) yang bekerja tetapi juga mendorong ibu (wanita) untuk bisa bekerja (Oktaviana 2015).

Menurut Temitope (2015) ibu yang bekerja adalah seorang wanita yang sudah menikah atau lajang yang memiliki anak baik melalui procreation atau melalui adopsi serta memiliki tugas menjadi ibu rumah tangga dan tugas diluar rumah (kantor). Menurut data dari Badan Pusat Statistik (2020) ibu yang memilih bekerja di sektor formal merupakan penduduk yang bekerja dengan status pekerjaan seperti buruh, karyawan, atau pegawai. Menurut laporan data dari Badan Pusat Statistik (2020) adanya pertumbuhan jumlah tenaga kerja perempuan dari 2018 ke 2019. Pada 2018 tercatat 47,95 juta orang perempuan yang bekerja, dimana persentase total perempuan yang bekerja sebesar 47,91 %. Sementara persentase perempuan yang hanya mengurus rumah tangga sebesar 36, 97 %.

Menurut Mandey (2011) sebagai wanita karir, di tempat kerja ibu yang bekerja dituntut untuk menyelesaikan dan bertanggung jawab atas tugas-tugasnya sesuai dengan posisinya dalam perusahaan. Selain itu, ibu yang bekerja juga dituntut untuk dapat mengatur waktu antara pekerjaan dengan keluarga. Peran yang dijalankan oleh ibu yang bekerja dapat menimbulkan stres akibat adanya tuntutan waktu dan tenaga tambahan, pembagian waktu antara pekerjaan dan keluarga, konflik antara peran pekerjaan dan peran keluarga, persaingan kompetitif antara suami dan istri, serta yang menjadi permasalahan adalah apakah perhatian terhadap kebutuhan anak sudah terpenuhi dengan baik atau belum (Yustari dkk, 2020). Hal tersebut membuat wanita atau ibu banyak menghadapi masalah psikologis karena adanya berbagai perubahan yang dialami saat menikah, antara lain perubahan peran sebagai istri dan ibu rumah tangga, bahkan juga sebagai ibu bekerja (Oktaviana 2015). Selanjutnya bila individu yang bersangkutan tidak mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, maka akan timbul emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya kemudian dapat menyebabkan individu tersebut merasa tidak puas dalam hidup dan tidak bahagia (Nisfiannor dkk, 2004). Hal tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan ibu yang bekeja karena individu dikatakan memiliki subjective well-being yang rendah jika merasa tidak puas dengan kehidupan, mengalami sedikit kegembiraan, dan sering merasakan emosi negatif seperti marah atau cemas (Diener 2007)

Compton dan Hoffman (2005) mendefinisikan *subjective well-being* dalam dua variabel utama yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup dimana 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. Namun, apabila individu memiliki *subjective well-being* yang rendah maka individu tesebut akan memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan dan oleh sebab itu timbul emosi yang tidak stabil (Diener & Seligman, 2004) Dijelaskan lebih lanjut bahwa aspek utama subjective well-being terdiri dari tiga yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anugrahany 2019)yang berjudul “studi korelasi happiness pada ibu yang bekerja ditinjau dari work family conflict” menggunakan subjek penelitian 91 orang dengan kategori ibu yang bekerja rutin, minimal 8 jam sehari, bekerja dalam intitusi formal (terikat tuntutan organisasi), memiliki minimal 1 anak, dan tidak dibantu siapapun dalam mengurus keluarga. Hasil penelitian 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.

Seharusnya ibu yang bekerja memiliki subjective well‐being yang tinggi, karena dengan bekerja seseorang merasakan kepuasan dalam hidup dan sering merasakan emosi positif seperti merasa bahagia dan merasakan kasih sayang seseorang dikatakan memiliki kualitas yang lebih baik atau memiliki subjective well-being yang tinggi (Diener dkk 1997).

Menurut Compton dan Hoffman (2005) terdapat beberapa faktor- faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu harga diri positif, optimisme, kontrol diri, relasi sosial yang positif, ekstraversi, dan memiliki arti dan tujuan dalam hidup. Selanjutnya dijelaskan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu dapat mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang muncul dari dalam dirinya (Risnawitaq 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanillah dkk (2018) bahwa kontrol diri berhubungan erat dengan *subjective well-being* karena adanya bentuk evaluasi terhadap diri yang akan mempengaruhi individu untuk bersikap serta memberikan penilaian apakah individu tersebut mendapat kepuasan dalam hidup serta mencapai rasa bahagia. Menurut Hurlock (2002) kontrol diri yang baik yaitu mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapinya merupakan bentuk dari kematangan emosi, sedangkan kematangan emosi mempengaruhi stabilitas emosi (*emotional stability*). Kemudian menurut Mohamed dkk (2016) *emotional stability* mempunyai karakteristik yang tidak mudah khawatir dan merasa tenang sehingga mampu menyelesaikan permasalahan, dan menyesuaikan diri ketika dalam situasi yang tidak baik. *Emotional stability* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, dikarenakan ketika individu memiliki *emotional stability* yang tinggi, maka individu tersebut akan memiliki karakteristik suasana hati yang stabil, optimisme yang tinggi, keceriaan, ketenangan pada perasaan, bebas dari rasa bersalah, khawatir, atau kesepian, sehingga memiliki kepuasan dalam hidup (Chaturvedi & Chander 2010).

Safaria dan Saputra (2009) menyatakan bahwa individu yang memiliki emotional stability mampu mengendalikan emosi positif dan emosi negatif sehingga mampu mengatasi stress dengan baik, tidak mudah kecewa, tidak mudah tegang dan tertekan, serta mampu memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif.

 Sebaliknya, apabila individu memiliki *emotional stability* rendah akan cenderung mempunyai emosi yang tidak stabil yang ditandai dengan munulnya perasaan negatif, seperti cemas, sedih, sensitif, dan gugup (John & Pervin, 2001). Hal ini tentunya akan mempengaruhi tingkat *subjective well-being* ibu yang bekerja menjadi rendah. Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini akan menguji hubungan antara *emotional stability* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekeja.

**METODE**

 Penelitian ini menggunakan Azwar (2021) dengan metode kuantitatif dengan variable bebas *emotional stability* dan variable terikat *subjective well-being*.

**SUBJEK**

 Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang bekeja disektor formal, berusia 21-60 tahun, mempunyai minimal 1 anak usia 1 tahun. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 80 orang. Responden didapat melalui kuisioner yang dibagikan secara online melalui google form. Berikut gambaran responden partisipan.

Tabel 1. kategori berdasarkan **usia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Usia | Jumlah Subjek | Presentase |
| 21-30 tahun | 23 | 28.7 % |
| 31-40 tahun | 30 | 37.5 % |
| 41-50 tahun | 23 | 28.7 % |
| 51-60 tahun | 4 | 5.0 % |

Tabel 2. kategori berdasarkan **jumlah anak**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah anak | Jumlah subjek | presentase |
| 1 anak | 17 | 21.3 |
| 2 anak | 28 | 35.0 |
| 3 anak | 22 | 27.5 |
| 4 anak | 11 | 13.8 |
| 5 anak | 1 | 1.3 |
| 6 anak | 1 | 1.3 |

**PENGUKURAN**

 Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisioner model skala likert. Skala *subjective well-being* yang disusun oleh Akhtar (2019) yang terdiri dari 25 aitem dengan menggunakan 5 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), serta alternatif jawaban lain, yaitu Hampir Tidak Pernah (HTP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (S), dan Hampir Selalu (HSL). Skala subjective well-being yang disusun Akhtar (2019) telah melalui uji coba dengan koefisien validitas sebesa 0,346 – 0,681 dan koefisien realibilitas alpha sebesar 0,913.

 Skala *emotional stability* disusun oleh peneliti berdasarkan teori Santrock (2007) yang terdiri dari 21 aitem dengan 5 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala *emotional stability* disusun oleh peneliti telah melalui uji coba dengan koefisien validitas 0,346-0,786 dan koefisien realibilitas alpha sebesar 0,920.

**ANALISIS DATA**

 Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi product moment dari Karl Pearson untuk melihat hubungan antara *Emotional Stability* dengan *Subjective Well-Being*

**HASIL**

Data penelitian yang diperoleh menggunakan *Skala Subjective Well-Being* dan Skala *Emotional Stability* sebagai dasar untuk pengujian hipotesis. Hasil perhitungan skor skala *Subjective Well-Being*, diperoleh skor terendah 1 dan skor tertinggi 5 dengan jumlah aitem sebanyak 25. Hasil analisis Skala *Subjective Well-Being* diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu 1 x 25 = 25 dan skor maksimum 5 x 25 = 125, rerata hipotetik (25+125) : 2 = 75, jarak sebaran hipotetik 125-25= 100 dan standar deviasi (125-25): 6= 16,6. Sedangkan hasil analisis empirik yang berasal dari data empirik yaitu skor minimum 72 dan skor maksimum 113, rerata empiric 95,13 dan standar deviasi 9,77. Kemudian Berdasarkan hasil analisis skala *emotional stability* diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu 1 x 21 = 21 dan skor maksimum 5 x 21 = 105, rerata hipotetik (21+ 105): 2 = 63, jarak sebaran hipotetik 105-21= 84 dan standar deviasi (105-21): 6 = 14. Sedangkan hasil analisis data empirik yaitu skor minimum 60 dan skor maksimum 85, rerata empiric 71,58 dan standar deviasi 6,443.. Berdasarkan data deskriptif, maka dapat dilakukan kategorisasi pada dua variabel penelitian. Tujuan dilakukan kategorisasi menurut Azwar (2021) yaitu untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok secara berjenjang menurut suatu kontinum sesuai atribut yang diukur.

Tabel 1. Kategorisasi Skala *Subjective Well-Being*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | Presentase |
| **Rendah** | X< (µ-1σ) | X < 65,23 | 0 | 0% |
| **Sedang** | (µ-1σ) s/d (µ+1σ) | 65,23 ≤ X< 84,77 | 14 | 17,5% |
| **Tinggi** | X > (µ+1σ) | X ≥ 84,77 | 66 | 82,5% |
| Total | 80 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *Subjective Well-Being* dikategorikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategorisasi berdasarkan rerata dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh hasil yaitu kategori tinggi 82,5% (66 subjek), kategori sedang 17,5% (14 subjek), dan kategori rendah 0% (0 subjek).

Tabel 2. Kategorisasi Skala *Emotional Stability*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | Rentang Angka | **Skor** | **N** | Presentase |
| **Rendah** | X< (µ-1σ) | X < 56,56 | 0 | 0% |
| **Sedang** | (µ-1σ) s/d (µ+1σ) | 56,56≤ X < 69,44 | 33 | 41,3% |
| **Tinggi** | X > (µ+1σ) | X ≥ 69,44 | 47 | 58,7% |
| Total | 80 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *Emotional Stability* dikategorikan menjadi menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategorisasi berdasarkan rerata dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh hasil yaitu kategori tinggi 58,7% (47 subjek), kategori sedang 41,3% (33 subjek), dan kategori rendah 0% (0 subjek).

 Berdasarkan Uji Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) untuk variable *subjective well-being* diperoleh KS-Z= 0,061 dengan p= 0.200 dan variabel *emotional stability* KS-Z= 0.099 dengan p=0.052. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa sebaran data untuk variabel *subjective well-being* terdistribusi normal dan untuk variabel *emotional stability* juga mengikuti sebaran data yang normal. Menurut (Hadi, 2016) normal atau tidaknya suatu data dalam sebuah penelitian tidak memberikan pengaruh kepada hasil akhir. Lebih lanjut (Hadi, 2016) mengatakan bahwa pada saat subjek penelitian dalam jumlah yang besar atau subjek penelitian N ≥ 30 maka dapat dikatakan terdistribusi normal. Berdasarkan penjelasan diatas, maka variabel *subjective well-being* dan variabel *emotional stability* dapat digunakan untuk lanjut ke langkah berikutnya yaitu, melakukan uji linieritas dan uji hipotesis.

Berdasarkan uji linearitas diperoleh nilai F= 0.904. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *subjective well-being* dan variabel *emotional stability* merupakan hubungan yang linier. Berdasarkan hasil analisi korelasi *product moment* (*pearson correlation*) pada penelitian ini diperoleh nilai korelasi (rxy) = 0,396 (p<0,050) yang berarti ada hubungan positif antara subjective well-being dengan emotional stability pada ibu yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil analisis tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) = 0,156, hal ini menunjukkan bahwa variabel *emotional stability* memiliki kontribusi sebesar 15,6% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 84,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Berdasarkan hasil analisi korelasi *product moment (pearson correlation)* pada penelitian ini diperoleh nilai korelasi (rxy) = 0,358 (p<0,050) Korelasi tersebut membuktikan bahwa terdapa hubungan antara *emotional stability* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa semakin tinggi tingkat *emotional stability* maka semakin tinggi *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah *emotional stability* maka semakin rendah juga *subjective well-being* pada ibu yang bekerja

**PEMBAHASAN**

*Emotional stability* menjadi variabel yang memiliki sumbangan positif terhadap *Subjective well-being.* *Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan* olehAndriani (2011)Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosidengan *subjective well-being*. Semakin tinggi kecerdasan emosimaka semakin tinggi *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosimaka semakin rendah *subjective well-being.*

*Subjective well-being* merupakan penilaian individu secara menyeluruh terhadap kehidupannya yang didasarkan dari berbagai macam peristiwa yang melibatkan pengalaman emosional individu yang bersifat positif dan negatif (Diener, 2009). Lebih lanjut dijelaskan oleh Diener (2009) bahwa *subjective well-being* lebih menekankan pada pengalaman emosional yang bersifat positif dan menyenangkan kemudian meliputi dua hal yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup, di mana kebahagiaan berkaitan dengan kondisi emosional individu dan bagaimana cara individu dapat merasakan dirinya dan juga dunianya, sedangkan kepuasan hidup diartikan sebagai penilaian individu secara menyeluruh tentang kemampuannya menerima kehidupannya (Compton & Hoffman, 2005). Adapun aspek *subjective well-being* antara lain afek positif yaitu emosi positif atau menyenangkan yang dialami individu selain itu individu merasa bahwa kehidupannya berjalan sesuai dengan yang diharapkan, afek negatif merupakan emosi negatif yang berkelanjutan yang dapat membuat individu meyakini bahwa hidupnya berjalan sangat buruk dan tidak menyenangkan, dan kepuasan hidup yaitu penilaian individu mengenai kehidupannya secara menyeluruh.

Terdapat beberapa faktor- faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* salah satu diantaranya yaitu *emotional stability*, di mana secara kajian teori bahwa *emotional stability* berhubungan erat dengan *subjective well-being* karena memiliki kemantapan emosional positif yang cenderung berciri tenang, bergairah dan aman (Rahmanillah dkk, 2018). 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. Ketika individu merasa puas dengan kehidupannya, maka *subjective well-being* individu menjadi positif (Diener, 2009). Pendapat tersebut sejalan dengan Diener dan chan (2011) yang menyatakan bahwa individu dengan *subjective well-being* yang tinggi memiliki kepuasaan hidup, optimisme, memiliki emosi positif serta tidak adanya emosi negatif. Sebaliknya, individu yang memiliki *emotional stability* rendah akan cenderung mempunyai emosi yang tidak stabil yang ditandai dengan munulnya perasaan negatif, seperti cemas, sedih, sensitif, dan gugup (John & Pervin, 2001). Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diartikan bahwa setiap aspek emotional stability berkontribusi memberi sumbangan tehadap *subjective well- being* pada ibu yang bekerja. Menurut Santrock (2007) terdapat empat aspek yang mempengaruhi *emotional stability*. Aspek-aspek tersebut yaitu mengungkapkan emosi, mengendalikan emosi, menyelesaikan masalah, dan kemampuan menyesuaikan perasaan dengan stimulus.

Aspek mengungkapkan emosi yaitu kemampuan untuk mengekspresikan emosi dasar yaitu, takut, marah dan cinta (Santrock, 2007). menurut Safaria dan Saputra (2009) aspek mengungkapkan emosi yang tinggi akan menyebabkan individu mampu mengkomunikasikan respon perasaan yang sedang di alami ketika dalam kondisi tertentu dan bagaimana merespons emosi yang dirasakan seperti pengungkapan emosi marah, pengungkapan emosi bahagia, atau pengungkapan emosi sedih. Menurut Diener (2009) ketika individu merasa puas, bahagia dan lebih dominan mengalami emosi positif seperti kesenangan, kasih sayang, dan rasa bangga, maka *subjective well-being* individu tinggi.

Hal tersebut didukung oleh hasil data lapangan yang menunjukkan bahwa ibu yang bekerja mampu mengungkapkan emosi yang sedang dirasakan seperti Bahagia mendengan kabar baik, tertawa ketika ada sesuatu yang lucu, raut wajah yang berubah ketika merasa takut, serta mampu mengungkapkan perasaan sayang dan juga kesal terhadap individu yang bersangkutan. Hal tersebut membuat ibu yang bekerja merasa senang ketika bekerja sehingga merasa lebih puas menjalani kehidupan dan juga lebih bahagia karena mampu mengungkapkan emosi yang sedang dialami.

Aspek mengendalikan emosi yaitu kemampuan individu untuk menahan emosi dalam bentuk memahami perasaan emosi dasar seperti takut, marah dan cinta, kemampuan menenangkan diri, serta kemampuan mengatasi dorongan emosi dengan melakukan kegiatan untuk mereduksi emosi (Santrock, 2007). Menurut Goleman (2009) individu yang mampu mengendalikan emosi yang tinggi akan mampu menenangkan diri, mengatur emosi, dapat mengatasi dorongan emosi dalam bentuk penyaluran emosi dengan melakukan berbagai aktivitas, dapat mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit, dan mampu menahan keinginan dalam bertindak yang berlebihan. Hal tersebut senada dengan pendapat Andriani dan Listiyandini (2017) individu yang mampu mengendalikan emosi lebih mampu mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi sehingga individu tersebut dapat mengambil keputusan untuk menjalani kehidupan sesuai yang di inginkan. Menurut Diener (2009) ketika individu merasa puas, bahagia dan lebih dominan mengalami emosi positif seperti kesenangan, kasih sayang, dan rasa bangga, maka *subjective well-being* individu tinggi

Pernyataan tersebut didukung oleh hasil data di lapangan yang menunjukkan bahwa ibu yang bekerja mampu mengendalikan emosi negatif seperti marah dengan bersikap tenang, tetap berfikir positif dan juga melakukan aktifitas lain upaya untuk mengurangi emosi yang berlebih. Hal ini menyebabkan ibu yang bekerja terlepas dari masalah dan lebih fokus terhadap pekerjaan sehingga lebih bisa menikmati pekerjaan yang dijalani.

Aspek menyelesaikan masalah yaitu kemampuan individu dalam memecahkan masalah secara rasional (Santrock, 2007). Aspek menyelesaikan masalah yang tinggi akan menyebabkan ibu yang bekerja mampu menyelesaikan masalah dengan berfikir kritis, bersikap tenang ketika dihadapkan pada sebuah permasalahan, serta tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan, hal tersebut dapat membuat ibu yang bekerja merasa lebih bahagia sehingga akan menunjukkan kinerja yang optimal karena menganggap lingkungan kerjanya sebagai lingkungan yang menyenangkan, juga penuh dengan tantangan (Ariati, 2010). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Diener (2009) yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kebahagiaan dan kepuasan hidup akan mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik serta tahan dalam menghadapi tekanan. Menurut Diener (2009) ketika individu merasa puas, bahagia dan lebih dominan mengalami emosi positif seperti kesenangan, kasih sayang, dan rasa bangga, maka *subjective well-being* individu tinggi.

Hal ini didukung oleh hasil data di lapangan yang menunjukkan bahwa ibu yang bekerja mampu menyelesaikan masalah dengan baik, mampu berfikir positif disaat ada permasalahan, optimis bahwa disetiap kesulitas selalu ada jalan keluar, serta tetap berfikir jenih pada saat kondisi yang menegangkan. Hal tersebut ditunjukan dengan hasil kerja yang lebih bagus apabila individu tersebut memiliki emosi yang positif seperti bahagia dan juga lebih puas menjalani hidup.

Aspek kemampuan menyesuaikan perasaan dengan stimulusyaitu mampu memahami perasaan orang lain dan mampu menyesuaikan diri dengan situasi emosi yang terjadi dalam suatu lingkungan (Santrock, 2007). Aspek kemampuan menyesuaikan perasaan dengan stimulus yang tinggi akan menyebabkan ibu yang bekerja merasa tenang, tidak berlebihan dalam mengekspresikan kesenangan dan kesedihan sehingga ibu yang bekerja lebih bisa mengelola respon yang sesuai dengan keadaan (Hidayati, 2008). Menurut Diener (2009) ketika individu merasa puas, bahagia dan lebih dominan mengalami emosi positif seperti kesenangan, kasih sayang, dan rasa bangga, maka *subjective well-being* individu tinggi. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian dilapangan yang menunjukan bahwa ibu yang bekerja mampu beradaptasi dengan lingkungan, seperti sedih ketika mendengar berita duka cita, senang ketika mendapat berita suka cita, serta mampu memaklumi setiap perbedaan pendapat.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *subjective well-being* dengan *emotional stability* pada ibu yang bekerja

**SARAN**

Diharapkan ibu yang bekeja dapat meningkatkan *subjective well-being* sehingga lebih memiliki *emotional stability* yang tinggi. Kemudian peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang bekerja selain *emotional stability.* Hal itu karena berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel *emotional stability* hanya memiliki kontribusi sebesar 37% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 63% dipengaruhi oleh faktor lain. Oleh karena itu peneliti selajutnya diharapkan melakukan penelitian dengan faktor-faktor tersebut.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akbar, Zarina, and Kharisma Kartika. 2016. “Konflik Peran Ganda Dan Keberfungsian Keluarga Pada Ibu Yang Bekerja.” *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 5(2):63–69. doi: 10.21009/jppp.052.02.

Akhtar, Hanif. 2019. “Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being.” *Jurnal Psikologi* 18(1):29. doi: 10.14710/jp.18.1.29-40.

Anugrahany, Adhik Arum. 2019. “Studi Korelasi Happiness Pada Ibu Yang Bekerja Ditinjau Dari Work Family Conflict.” *Jurnal Psikologi Ilmiah* 11(3):168–76. doi: 10.15294/intuisi.v11i3.18807.

Apreviadizy, Pirous, and Puspitacandri. Ardhiana. 2014. “Perbedaan Stres Ditinjau Dari Ibu Bekerja Dan Ibu Tidak Bekerja.” *Jurnal Psikologi Tabularasa* 9(1):58–65.

Azwar, Syaiful. 2021. *Penyusunan Skala Psikologi*. edisi 3. Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik. 2020. “Statistika Indonesia (Statistical Yearbook of Indnesia) 2020.” *Statistik Indonesia 2020* 1101001:790.

Bakker, Arnold B., and Michael P. Leiter. 2010. *Work Engagement: Introduction*.

Chaista Rahmanillah, Enditiara Yuli Pratiwi, Fitriyanti Herlinda Sari. 2018. “Pengaruh Social Support Dan Self-Esteem Terhadap Subjective Well-Being Remaja Korban Bullying Di Pondok Pesantren.” *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 10(3):269–76. doi: 10.15294/intuisi.v10i3.18867.

Chaturvedi, M., and R. Chander. 2010. “Development of Emotional Stability Scale.” *Industrial Psychiatry Journal* 19(1):37. doi: 10.4103/0972-6748.77634.

Compton, W. C., & Hoffman, E. 2005. *Positive Psychology the Science of Happiness and Flourishing*. USA.

Daniel Goleman. 2009. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*. Bloomsbury Publishing.

Diener, Ed dan William Tov. 2007. *Culture and Subjective Well-Being Culture and Subjective Well-Being William Tov University of Illinois University of Illinois and the Gallup Organization*.

Diener, Ed, and Martin E. P. Seligman. 2004. “Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being.” *Psychological Science in the Public Interest* 5(1):1–31. doi: 10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x.

Hidayati, Reni. dkk. 2008. “Kecerdasan Emosi, Stres Kerja Dan Kinerja Karyawan.” *Jurnal Psikologi* 2(1):91–96.

Hurlock, Elizabeth B. 2002. *Psikologi Perkembangan*. 5 tahun. Jakarta: Erlangga.

John, Lawrence a pervin. Oliver p. 2001. *Personality: Theory and Research*. eighth. edited by J. W. & Sons. New York.

Mandey, Carmen. 2011. “Menjadi Ibu Dan Wanita Karir Yang Sukses.” *Jurnal Ilmiah Unklab* 15(2):69–77.

Mohamed, Layth Saeed Ahmed., and Zulkarnain Lubis. 2016. “Personality Traits and Counterproductive Work Behavior : Moderator Effect of Perceived Organizational Support.” (5).

Nisfiannor, M., Rostiana, and T. Puspasari. 2004. “Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan Subjective Well-Being Pada Remaja Akhir Di Universitas Tarumanagara.” *Jurnal Psikologi,* 2(1):93.

Oktaviana, Rina. 2015. “Hubungan Antara Subjective Well-Being Dengan Self Management Pada Ibu Bekerja Di Rumah Sakit X.” *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang* 9(2):1–13.

Risnawitaq, Nur ghufron M. Rini. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Robert E. Slavin. 2003. *Educational Psychology Theory and Practice*. Vol. 21. Allyn & Bacon.

Safaria, T dan Saputra, N. E. 2009. *Management Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. jakarta: Bumi Aksara.

Santrock, John W. 2007. *Adolescence*. Eleventh E. edited by Terjemahan Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.

Siti Roskina Mas. 2012. “Hubungan Kompetensi Personal Dan Profesional Guru Dengan Motivasi Belajar Siswa Di SMKN 2 Kota Gorontalo.” *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran (JPP)* 19(2):212–19.

Temitope, Bankole Emmanuel. 2015. “Effect of Stress and Anxiety on General Life Satisfaction among Working Mothers in Ado-Ekiti , Ekiti State Nigeria.” *American Journal of Psychology and Behavioral Sciences* 2(1):7–13.

Yustari, Agatha, Jayanti Dian, and Eka Sari. 2020. “Ibu Bekerja Dan Ibu Rumah Tangga ( Studi Pada Ibu PKK Desa Kaligung , Kecamatan Blimbingsari , Kabupaten Banyuwangi ).” 1–6.