

LAPORAN PENELITIAN DASAR



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
DAN DAMPAK KEBAHAGIAAN
PADA IBU BEKERJA**

TIM PENGUSUL

**Erlina Listyanti Widuri, S.Psi., M.A., Psikolog
Erny Hidayati, S.Psi., M.Si., Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
AHMAD DAHLAN**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENELITIAN DANA INTERNAL UAD
TAHUN AKADEMIK 2022/2023

Judul Penelitian : Faktor-faktor yang Mempengaruhi dan Dampak Kebahagiaan pada Ibu Bekerja.
Butir Renstra Prodi/Pusat : Program Studi
TSE Penelitian : 21.01-Social sciences
Jenis Riset : Dasar
Skala TKT : 2

Ketua Peneliti

a. Nama Lengkap dan Gelar : ERLINA LISTYANTI WIDURI S.Psi., M.A.
b. NIY/NIP : 60980177
c. Fakultas/Program Studi : Psikologi / Psikologi
d. Pendidikan Terakhir : S2
e. Jabatan Akademik : Lektor

Anggota Peneliti

Nama Lengkap dan Gelar : 1. ERNY HIDAYATI, S.Psi. (Psikologi)

Anggota Peneliti Eksternal Nama

Lengkap dan Gelar

Jumlah mahasiswa terlibat : -
Lama Penelitian : 7 bulan
Biaya Total Penelitian : Rp. 22.800.000,00
- Dana Disetujui : Rp. 10.800.000,00
- Sumber Dana Lain : Rp. 12.000.000,00

Menyetujui,
Kepala LPPM Universitas Ahmad Dahlan,



Anton Yudhana, S.T., M.T., Ph.D. NIP/NIY. 60010383

Yogyakarta, 30 Januari 2023
Ketua Pengusul,

ERLINA LISTYANTI WIDURI S.Psi., M.A.
NIP/NIY. 60980177

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DAN DAMPAK KEBAHAGIAAN PADA IBU BEKERJA

Erlina Listyanti Widuri dan Erny Hidayati

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dan dampak kebahagiaan pada ibu bekerja dengan menggunakan pendekatan *Indigenous*. Responden dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria sebagai berikut ibu yang bekerja di luar rumah yang tinggal di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta dan memiliki keluarga lengkap yaitu memiliki suami dan anak. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 119 ibu yang berusia 28-61 tahun.

Pengumpulan data menggunakan Google Form yang berisi pertanyaan factor-faktor apa saja yang mempengaruhi kebahagiaan dan apa dampak kebahagiaan. Selanjutnya dilakukan analisis data, meliputi pembuatan kategori atas informasi yang diperoleh (*open coding*), memilih salahsatu kategori dan menempatkannya dalam satu model teoritis (*axial coding*), lalu merangkai sebuah cerita dari hubungan antar-kategori (*selective coding*).

Berdasarkan hasil analisis data bahwa ada lima faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, yaitu keluarga, pribadi/individu, sosial, pekerjaan/tugas/tanggung jawab dan religiusitas. Ada 6 dampak kebahagiaan pada ibu yang bekerja, yaitu kesehatan, kehidupan individu, keluarga, kehidupan sosial, pekerjaan dan religiusitas.

Kata Kunci : Kebahagiaan; Ibu Bekerja; *Indigenous*

Pendahuluan

Perempuan yang menjadi istri dan ibu sekaligus pekerja, cenderung membawa mereka pada situasi *work family conflict*, meskipun laki-laki juga dapat mengalami namun perempuan lebih mendapat sorotan. Bagi ibu yang bekerja, mereka dituntut untuk dapat membagi waktu antara pekerjaan dan waktu untuk keluarga. Aktifitas ibu dalam bekerja untuk mencari nafkah akan sangat berpengaruh pada perkembangan anak.⁴

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dan dampak kebahagiaan pada ibu bekerja dengan menggunakan pendekatan *Indigenous*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu memperkaya pengetahuan khususnya psikologi positif dan psikologi *indigeneous* tentang kebahagiaan ibu yang bekerja, serta dapat memberikan manfaat bagi ibu yang bekerja, keluarga dari ibu yang bekerja maupun beberapa pihak yang terkait dengan ibu yang bekerja.

Urgensi dalam penelitian ini adalah ibu yang bahagia menjadi salah satu kunci penting dari keberhasilan membina keluarga dan membuat kondisi kesejahteraan mental keluarga meningkat. Hal ini didasarkan karena ibu yang bahagia akan menghasilkan pola asuh yang baik bagi anak sehingga menciptakan keturunan yang memiliki karakter yang kuat dan mampu bersaing. Ibu yang bebas bertumbuh dan berkembang akan memberi suasana positif bagi keluarga sehingga tercipta keharmonisan bagi lingkungannya. Pendapat ini disampaikan oleh dokter spesialis Kesehatan Jiwa dr. Prima Kusumastuti.⁵ Hal inilah yang mendasari penelitian ini dilakukan.

Kebahagiaan bersifat universal dalam arti menjadi pengalaman manusia, meskipun kita berbicara tentang pengalaman manusia universal, apakah kita masih mencari hal yang sama dengan cara yang sama? Kebahagiaan secara umum tidak hanya terhubung dengan pengalaman (emosi) tetapi juga merupakan produk pemikiran (kognisi). Oleh karena itu bahkan dalam kebahagiaan subyektif ada tujuan penilaian tentang kebahagiaan. Karena itu penting untuk dicatat bahwa manifestasinya dan deskripsi kebahagiaan diinformasikan secara budaya dan dikontekstualisasikan. Tepatnya titik ini menjadi salah satu kritik pada psikologi positif yang mengarah ke penelitian lintas budaya baru-baru ini dimana dampak perbedaan budaya pada interpretasi subyektif kebahagiaan berada diakui.⁶ (Knoop & Fave, 2013).

Beberapa penelitian terdahulu yang mendasari penelitian yang akan dilakukan, di antaranya pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, mempunyai anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai pasangan dan orangtua menguatkan identitas dan menciptakan keturunan.⁷ Orang yang religius lebih bahagia dibandingkan orang yang tidak religius. Hal ini karena agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup manusia.¹ Keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi kehidupan orang tersebut. Setiap orang, dengan berbagai tingkatan usia, gender dan latar belakang memiliki gambaran yang berbeda-beda tentang kebahagiaan.⁷ Kebahagiaan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan.⁸ Hasil penelitian Bahrami menunjukkan bahwa dampak dari kebahagiaan adalah adanya harga diri dan kepuasan hidup serta *positive parenting*.⁹

Kebahagiaan

Seligman menyatakan bahwa kebahagiaan adalah suatu keadaan ketika seseorang lebih banyak mengenang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan. Kebahagiaan merupakan istilah yang menggambarkan perasaan positif. Kebahagiaan sesungguhnya merupakan hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun seperti absorbs dan keterlibatan.¹

Menurut Carr kebahagiaan adalah suatu kondisi psikologis yang positif yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif dan rendahnya tingkat emosi negative.⁷ Pendapat yang sama tentang kebahagiaan dikemukakan oleh Argyle, Martin dan Lu yang menyatakan bahwa kebahagiaan ditandai dengan adanya tiga komponen yaitu emosi positif, kepuasan dan hilangnya emosi negative seperti depresi dan kecemasan.¹⁰

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kebahagiaan adalah suatu keadaan psikologis yang positif yang merupakan hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif seperti kepuasan, kenyamanan dan kegembiraan dan rendahnya emosi negative seperti depresi dan kecemasan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah :

a. Budaya

Carr menyatakan bahwa kebahagiaan lebih tinggi dirasakan di negara yang sejahtera dimana institusi umum berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan yang memuaskan antara warga dengan birokrasi pemerintahan.⁷

b. Kehidupan sosial

Menurut Seligman orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan yang sangat kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian, lebih banyak dari mereka yang bersosialisasi .¹

c. Agama dan religiusitas

Orang yang religious lebih bahagia dibandingkan orang yang tidak religius. Hal ini karena agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup manusia.¹ Menurut Carr keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan social bagi kehidupan orang tersebut.⁷

d. Pernikahan

Menurut Carr terdapat dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dengan pernikahan yaitu : yang pertama orang yang bahagia lebih atraktif sebagai pasangan dari pada yang tidak bahagia, penjelasan yang kedua, pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, mempunyai anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai pasangan dan orangtua menguatkan identitas dan menciptakan keturunan.⁷

e. Usia.

Kepuasan hidup sedikit meningkat dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah dan afek negative tidak berubah. Ketika seseorang menua yang berubah adalah intensitas emosi dimana perasaan

“mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusasaan” berkurang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman.¹

f.Uang

Seligman menjelaskan bahwa di negara yang sangat miskin, kaya dapat berarti lebih bahagia. Sementara di negara yang makmur, hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak terlalu berdampak pada kebahagiaan.¹

g.Kesehatan

Kesehatan objektif yang baik tidak terlalu berpengaruh terhadap kebahagiaan. Menurut Seligman yang terpenting adalah persepsi subjektif seseorang terhadap seberapa sehat dirinya.¹

h.JenisKelamin

Menurut Compton tidak ada perbedaan kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan,¹¹ pendapat lain dikemukakan oleh Seligman yang menyatakan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan. Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim dibandingkan pria. Wanita mengalami lebih banyak emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan pria.¹

Berdasarkan penjelasan di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah budaya, kehidupan social, agama dan religiusitas, pernikahan, usia, uang, kesehatan dan jenis kelamin.

Menurut Kerap, dampak adalah sebuah pengaruh yang kuat dari seseorang atau sebuah kelompok orang dalam melakukan tugas dalam kedudukannya. Pengaruh yang besar dan kuat ini nantinya akan membawa perubahan, baik itu perubahan ke arah yang positif ataupun ke arah yang negatif. Menurut Otto Soemarwoto dampak adalah sebuah perubahan yang disebabkan karena sebuah aktivitas. Aktivitas ini bisa dilakukan dengan banyak hal mulai dari aktivitas kimia, fisik, biologi maupun aktivitas manusia.

Menurut Fuad bahwa pemicu kebahagiaan dapat berbeda satu orang dengan orang lain. Cara orang mendapatkan kebahagiaan juga beragam, ada yang dengan cara positif maupun negatif. Setiap orang, dengan berbagai tingkatan usia, gender dan latar belakang memiliki gambaran yang berbeda-beda tentang kebahagiaan.¹² Menurut Pierewan dan Tampubolon kebahagiaan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan.⁸ Hasil penelitian Bahrami menunjukkan bahwa dampak dari kebahagiaan adalah adanya harga diri dan kepuasan hidup serta *positive parenting*.⁹

B. Ibu yang Bekerja

Ibu adalah wanita yang memiliki anak.¹³ Menurut Mantra bekerja yaitu melakukan suatu kegiatan untuk menghasilkan atau membantu menghasilkan barang atau jasa dengan maksud untuk memperoleh penghasilan berupa uang dan atau barang, dalam kurun waktu (*time reference*) tertentu.¹⁴ Ibu bekerja adalah ibu yang melakukan kegiatan dengan tujuan untuk mencari nafkah.¹³ Menurut *Encyclopedia of*

Children's Health, ibu yang bekerja adalah seorang ibu yang bekerja di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan selain membesarkan dan mengasuh anak di rumah. Menurut Lerner ibu bekerja adalah ibu yang memiliki anak usia 0-18 tahun yang bekerja di luar rumah.¹⁵

Menurut Rachmani motif ibu yang bekerja adalah :

- a. Keharusan ekonomi, untuk meningkatkan ekonomi keluarga. Hal ini terjadi karena ekonomi keluarga yang menuntut ibu untuk bekerja. Misalnya saja bila kehidupan ekonomi keluarganya kurang, penghasilan suami kurang untuk mencukupi kebutuhan sehari – hari keluarga sehingga ibu harus bekerja.
- b. Ingin mempunyai atau membina pekerjaan. Hal ini terjadi sebagai wujud aktualisasi diri ibu, misalnya bila ibu seorang sarjana akan lebih memilih bekerja untuk membina pekerjaan.
- c. Kesadaran bahwa pembangunan memerlukan tenaga kerja baik tenaga kerja pria maupun wanita. Hal ini terjadi karena ibu mempunyai kesadaran nasional yang tinggi bahwa negaranya memerlukan tenaga kerja demi kelancaran pembangunan.¹⁶

METODE PENELITIAN

Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Indigenous Psychology*, yaitu pendekatan yang dilihat dari sudut pandang budaya lokal, agar data yang diperoleh asli dalam realitas Indonesia sendiri, sehingga setiap fenomena dipandang menurut konteks, dipapar, serta ditafsirkan secara relatif berdasarkan situasi budaya dan ekologi tempat fenomena berlangsung. Sesuai dengan pendapat Kim, Yang dan Hwang yang menyatakan bahwa penelitian *indigenous psychology* sebagai sebuah paradigma yang secara eksplisit memasukkan konteks ke dalam desain penelitian.¹⁷

Psikologi indigeneous merupakan pendekatan psikologi dari suatu kelompok budaya yang sifatnya asli, tidak dibawa dari wilayah lain. Sudut pandang lokal digunakan untuk mengarahkan pengumpulan dan interpretasi dari informasi psikologis yang diperoleh dari aktivitas sehari-hari anggotanya.¹⁸ Dalam pendekatan ini, yang penting diperhatikan adalah bagaimana psikologi dapat mendeskripsikan dan menjelaskan perilaku manusia dengan cara yang tepat untuk manusia tersebut sesuai dengan konteks dimana ia hidup. Dengan demikian, kebutuhan untuk melakukan validasi budaya terhadap konsep dan metode yang diasumsikan secara universal sangat penting bila mendalami isu-isu manusiawi yang mendasar.

Penelitian ini mengikuti model pengembangan riset sintesis psikologi mainstream-lokal menurut Faturochman, Minza, dan Nurjaman yaitu mengidentifikasi temuan ilmiah lokal Indonesia yang tidak sejalan atau tidak dapat dijelaskan oleh konsep dan teori psikologi di luar konteks Indonesia.¹⁹ Pada penelitian ini yang diidentifikasi adalah kebahagiaan ibu yang bekerja yang tinggal di

wilayah kota Yogyakarta dan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan kebahagiaan dan dampak kebahagiaan menurut perspektif ibu yang bekerja yang tinggal di wilayah kota Yogyakarta.

Subjek penelitian dalam penelitian ini dipilih berdasarkan pada tujuan tertentu yaitu dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah sampel yang diambil bukan tergantung pada populasi melainkan disesuaikan dengan tujuan penelitian, sehingga dapat dikatakan sebagai sampel yang bertujuan.²⁰ Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja di luar rumah yang tinggal di wilayah Kota Yogyakarta yang memiliki keluarga lengkap yaitu memiliki suami dan anak.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan *focus group discussion* (FGD).

Kuesioner

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan pertanyaan terbuka. Pertanyaan disampaikan dengan jelas namun bersifat terbuka, dengan demikian responden dapat memberikan jawaban sesuai dengan yang mereka inginkan.²¹ Menurut Hayes ada beberapa keuntungan dengan menggunakan kuesioner terbuka, yaitu :

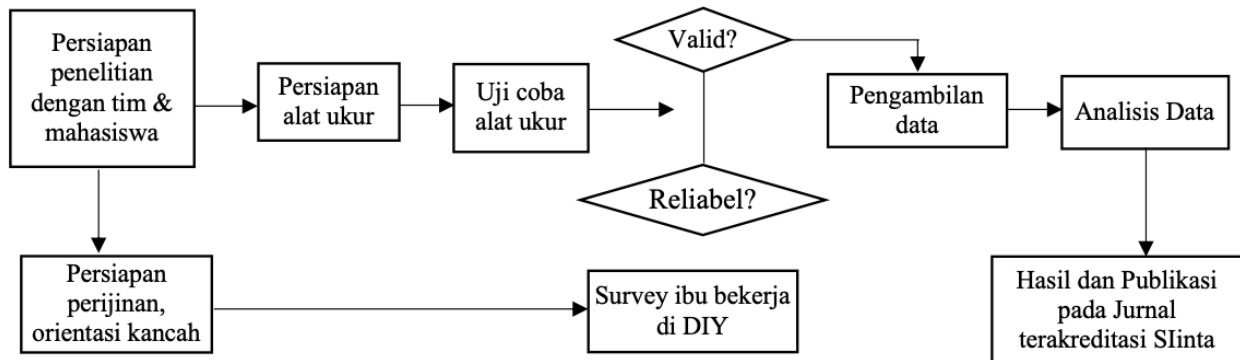
- a. Subjek memiliki kebebasan untuk menjawab sesuai dengan pikiran dan pengalaman mereka sendiri
- b. Lebih representatif dalam mengungkapkan pendapat mereka sendiri dan lebih dekat dengan realita subjek sendiri
- c. Memperoleh data yang memiliki konten yang lebih kaya dan banyak
Pertanyaan yang diajukan adalah untuk mengungkap tentang konsep kebahagiaan, aspek-aspek, karakteristik dan factor yang mempengaruhi kebahagiaan pada ibu yang bekerja.

22

Prosedur dalam penelitian :

1. Menyusun kuesioner dengan pertanyaan terbuka, melakukan uji kuesioner.
2. Mengajukan kepada Komite Etik Penelitian.
3. Menyebarkan kuesioner kepada ibu bekerja yang memiliki karakteristik subjek penelitian.
4. Analisis data penelitian meliputi *open coding*, *axial coding* dan *selective coding*.
5. Membuat laporan penelitian dan menyiapkan naskah publikasi.
6. Data yang berasal dari respon terhadap kuesioner terbuka, secara deskriptif dianalisis dengan menggunakan metode *grounded-theory*. Menurut Strauss dan Corbin (Creswell, 2016), langkah-

langkah sistematis dalam analisis data dengan metode *grounded-theory*, meliputi pembuatan kategori atas informasi yang diperoleh (*open coding*), memilih salahsatu kategori dan menempatkannya dalam satu model teoritis (*axial coding*), lalu merangkai sebuah cerita dari hubungan antar-kategori (*selective coding*).²³

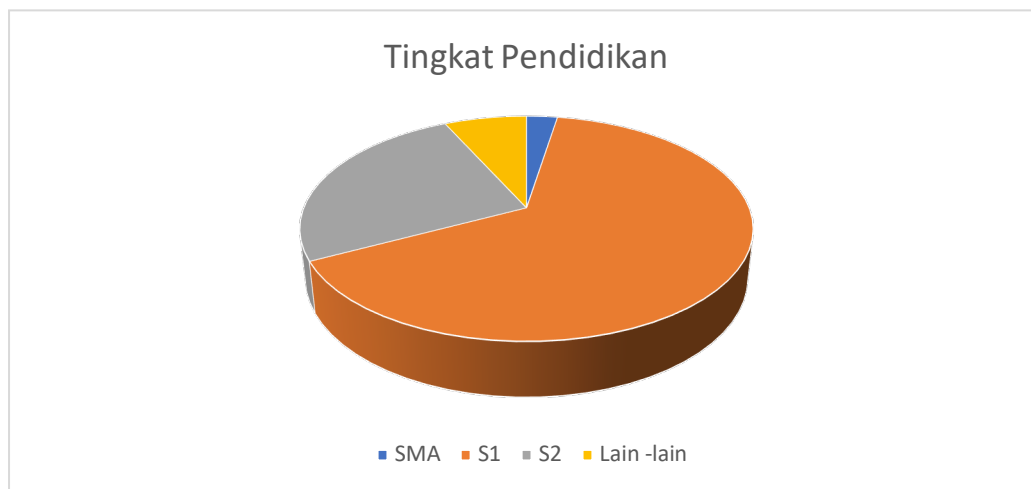
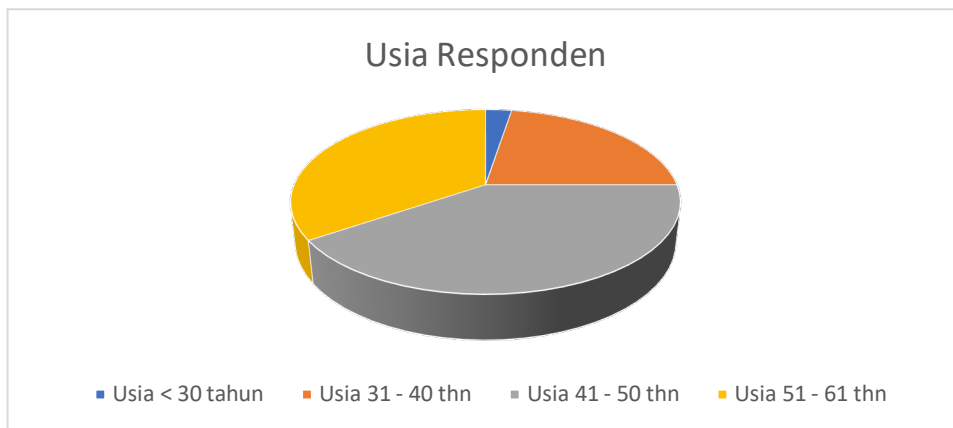


Bagan 1. Diagram Alir Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

a. Data demografis

Responden dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria berikut : ibu yang bekerja di luar rumah yang tinggal di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta dan memiliki keluarga lengkap yaitu memiliki suami dan anak. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 119 ibu yang berusia 28-61 tahun, dengan komposisi paling banyak responden berusia 41-50 tahun sebanyak 47 responden (39,50%), diikuti usia 51 – 61 tahun sebanyak 40 (33,61%) dan usia 30-40 tahun sebanyak 26 (21,85%) responden serta paling sedikit dibawah 30 tahun hanya 3 responden (2,52%). Berikutnya dijelaskan tingkat pendidikan responden yang didominasi oleh responden yang berpendidikan tingkat sarjana yaitu sebanyak 74 (62,18%), tingkat magister (S2) sebanyak 29 (24,37%) orang dan lulus SMA sebanyak 3 responden (2,52 %) serta lainnya 8 (6,72%).



b. Hasil Analisis Data

Hasil penelitian berupa data kualitatif yang mengungkap tentang Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dan Dampak Kebahagiaan. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan *open coding* dan dilanjutkan dengan *axial coding*.

1) Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan.

Responden memberikan jawaban yang sangat bervariasi dalam menjawab pertanyaan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Berdasarkan hasil analisis data dan FGD diperoleh hasil bahwa ada lima faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Berikut ini penjelasan dari masing-masing faktor.

- a) **Faktor Keluarga** sebanyak 46%, aspek ini paling banyak disampaikan oleh responden. Aspek keluarga disampaikan peserta FGD bahwa dari keluarga bisa mencerminkan perilaku yang baik, kemudian dukungan teman juga penting. Deskripsi dari aspek Keluarga adalah keluarga yang taat kepada Allah, dan berhasil mendidik anak yang shalih/shalihah, mandiri, sukses, adanya kebersamaan, komunikasi yang baik dan saling menyayangi sehingga terwujud keluarga yang sejahtera, terpenuhi kebutuhannya dan sehat., sedangkan manifestasinya meliputi (1) Suami penyayang keluarga (2) suami support keluarga (3) keluarga taat kepada Allah (4) anak shalih/shalihah (5) memiliki anak (6) anak mandiri dan sukses (7) keluarga bahagia (8) kebersamaan keluarga (9) keluarga sehat (10) keluargasaling menyayangi (11) keluarga sejahtera (12) kebutuhan keluarga terpenuhi (13) keluargasaling komunikasi dengan baik mengerjakan tugas rumah (14) keberhasilan mendidik anak.
- b) **Faktor Pribadi/individu/internal** sebanyak 25%, aspek ini meliputi (1) kebutuhan tercukupi (2) sehat (3) mencapai keinginan (4) berhasil mendidik anak (5) menyalurkan hobi (6) jalan-jalan (7) *me time* (8) bisa istirahat (9) melakukan kegiatan yang disukai (10) pertumbuhan dari berbagai sisi baik (11) mempunyai prestasi (12) bisa berkarya (13) memiliki ilmu yang bermanfaat (14) mampu menghandle masalah (15) pikiran tenang (menjadi tenang, tidak gelisah) (16) menerima diri (17) bisa menyelesaikan pekerjaan baik di rumah maupun kantor (18) menerima orang lain (kekurangan pasangan dan anak-anak).
- c) **Faktor Sosial**, sebanyak 16%, aspek ini meliputi (1) bisa berpartisipasi di masyarakat (2) membantu orang lain (3) bermanfaat bagi orang lain (4) mencapai sesuatu yang penting bagi banyak orang (5) membuat orang lain bahagia (6) keberhasilan orang lain (7) melihat orang lain bahagia (8) lingkungan damai (9) pertemanan (10) tetangga yang baik (11) adanya penerimaan dari orang sekitar dan (12) dipercaya (m) teman saling memberi dan menerima (13) diterima di masyarakat/lingkungan.

- d) **Faktor Pekerjaan/ tugas/tanggungjawab (internal dan eksternal)** sebanyak 11%, aspek ini meliputi (1) pekerjaan dan tugas selesai (2) bekerja dengan produktif (3) pekerjaan barokah (4) bekerja tanpa tekanan (5) pekerjaan lancar (6) bisa melaksanakan dan menyelesaikan tugas kerja (7) bekerja sesuai passion (8) melaksanakan tugas dan tanggungjawab dengan baik (9) fokus beraktivitas (10) mendidik anak bisa masuk di tugas karena ada kepuasan ketika bisa menyelesaikan tugas di keluarga yaitu mendidik anak (11) bisa mengerjakan pekerjaan sebagai istri (12) mengerjakan pekerjaan di luar rumah, peran di masyarakat misalnya menjadi salah satu pengurus di lingkungan.
- e) **Faktor Religiusitas** sebanyak 5%, aspek ini meliputi (1) ibadah (2) dekat dengan Allah dan (3) bersyukur (4) Sabar dan ikhlas (ridlo atas ketentuanNya).

Berdasarkan hasil analisis data dapat dirumuskan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah keluarga, pribadi/individu, sosial, pekerjaan/tugas/tanggung jawab dan religiusitas.

Tabel 1. Faktor yang Mempengaruhi

Kebahagiaan			
Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan			
Religiusitas	Pekerjaan	Keluarga	Sosial
Pribadi/Internal			
Produktif	Memiliki me	Suami penyayang keluarga	Membantu orang lain
time			
Ibadah	Barokah. Sehat	suami support keluarga	Bermanfaat orang lain
Dekat dengan Allah	Tanpa	keluarga taat kepada Allah	Tetangga baik
tekanan. Jalan-jalan			
Bersyukur.	Sesuai passion.	Anak sholehsholehah, sukses,	Lingkungan damai
Hobby			
Sabar dan ikhlas.	Tanggung	Keluarga Bahagia, kebersamaan,	Dipercaya orang
jawab		Sejahtera, saling komunikasi	lain

2) Dampak Kebahagiaan

Jawaban responden terhadap pertanyaan tentang dampak kebahagiaan cukup bervariasi Berdasarkan hasil analisis data dikelompokkan dalam 6 kluster, yaitu:

- a) **Kesehatan (34%)**, Dampak terhadap kesehatan ini paling banyak disampaikan oleh responden. Kesehatan dapat berdampak pada kesehatan fisik seperti memiliki energi dan semangat untuk melakukan berbagai aktivitas, dapat berfikir jernih sehingga lebih kreatif, selain itu juga sehat mental/psikis seperti adanya perasaan senang dan lebih bahagia tanpa adanya beban masalah, emosional lebih baik sehingga bisa memiliki umur panjang
- b) **Kehidupan Individu (29%)**. Dampak kebahagiaan terhadap kehidupan individu disampaikan peserta bahwa dengan adanya kebahagiaan menimbulkan perasaan damai, tenang, nyaman dan tenang sehingga kehidupan lebih tertata, terasa ringan, lebih berarti dan lebih optimis
- c) **Keluarga (11%)**. Dampak terhadap keluarga ini disampaikan peserta bahwa komunikasi dalam keluarga menjadi lebih positif dan saling melengkapi sehingga keluarga menjadi lebih bahagia, harmonis dan sejahtera dan anak dapat tumbuh dengan baik.
- d) **Kehidupan Sosial (10%)**. Peserta menyampaikan bahwa dampak kebahagiaan terhadap kehidupan sosial antara lain interaksi dan hubungan interpersonal dengan orang lain menjadi lebih baik karena adanya saling pengertian, selain itu juga dapat memberikan kebaikan, hal-hal positif dan juga kebahagiaan kepada orang lain.
- e) **Pekerjaan (9%)**. Dampak kebahagiaan terhadap pekerjaan disampaikan oleh peserta Bekerja menjadi lebih baik dan lebih semangat sehingga pekerjaan terasa ringan, maksimal, produktif, dan juga sukses dalam bekerja.
- f) **Religiusitas (7%)**. Peserta menyampaikan bahwa kebahagiaan berdampak pada spiritual seperti beribadah dengan khusuk, adanya keikhlasan dan rasa syukur.

Berdasarkan hasil analisis data dapat dirumuskan ada 6 dampak kebahagiaan pada ibu yang bekerja, yaitu : kesehatan, kehidupan individu, keluarga, kehidupan sosial, pekerjaan dan religiusitas.

Pembahasan

Faktor keluarga, pribadi, social, pekerjaan dan religiusitas mempengaruhi kebahagiaan ibu yang bekerja. Keluarga menjadi sumber kebahagiaan yang paling banyak mempengaruhi kebahagiaan seorang ibu yang bekerja. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nasution dan Fauziah (2020) yang menunjukkan ada hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada narapidana di Lapas Kelas I Semarang. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga, maka semakin tinggi kebahagiaan narapidana. Selanjutnya McLeroy, Gottlieb, dan Heaney (dalam Nurhidayati & Nurdibyanandaru, 2014) mengatakan bahwa dukungan sosial jangka panjang biasanya bersumber dari keluarga. Peran dari keluarga inti dalam mendampingi untuk melalui masa-masa sulit sangat membantu secara positif dan signifikan. Penelitian yang di Badan Pusat Statistik (dalam Ramadhani, 2017) mengukur indekskebahagiaan nasional dan menemukan hasil bahwa pernikahan dan keharmonisan keluarga merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi kebahagiaan di Indonesia.

Berikutnya faktor sosial ditemukan sebagai pendorong utama efek modal sosial terhadap kebahagiaan tampak pada interaksi sosial informal dan sosial umum, serta kepercayaan institusional (Pose & Berlepsch, 2014). Kebahagiaan ibu bersumber dari hubungan sosial, baik secara formal maupun informal dan kebahagiaan memberi dampak dalam kehidupan social ibu bekerja. Menurut Ditasari & Prabawanti (2020) bahwa pekerjaan dan keluarga menyediakan sumber kebahagiaan bagi ibu bekerja baik finansial dan non finansial. Keterlibatan dan ketarikatan ibu bekerja dalam keluarga dan pekerjaan menghasilkan pemaknaan positif ibu bekerja akan kehidupannya. Sehingga, sejalan dengan ini berkembanglah kebahagiaan pada ibu bekerja.

Faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan adalah religiusitas. Rosifah dan Nuryakin (2019) menemukan bahwa mengikuti ajaran Islam dalam kehidupan memang berkorelasi positif dengan kebahagiaan. Secara khusus, meskipun hasil regresi konsisten dengan pentingnya kekayaan (aspek material) terhadap kebahagiaan, religiusitas diri sendiri dan pasangannya memiliki dampak penting terhadap kebahagiaan pernikahan individu di Indonesia.

Dampak kebahagiaan bagi ibu yang bekerja yang dibahas dalam penelitian ini berdasarkan persentase dari kategori respon yang tertinggi adalah kesehatan. Menurut responden, kesehatan fisik dapat menyebabkan pola pikir yang lebih positif karena dapat berpikir jernih sehingga membawa semangat untuk beraktivitas dan lebih kreatif serta lebih sehat mental dan psikis, jauh dari masalah-masalah emosional sehingga lebih senang dan bahagia sehingga lebih berumur panjang. Hal ini sesuai dengan pendapat Pierewan dan Tampubolon (2015) yang menyatakan bahwa kebahagiaan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan. Hasil analisis tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian Veenhoven (2008) yang menemukan bahwa kebahagiaan berpengaruh terhadap kesehatan yang membuat umur panjang.

Selain berdampak pada kesehatan, kebahagiaan yang dirasakan oleh Ibu yang bekerja juga berdampak pada kehidupan individu dan keluarga. Kebahagiaan yang dirasakan oleh Ibu yang bekerja menimbulkan rasa senang, tenang dan merasakan kedamaian sehingga kehidupan menjadi lebih tertata dan komunikasi dengan keluarga menjadi lebih positif, saling melengkapi, keluarga menjadi lebih bahagia dan harmonis. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Patnani (2012) bahwa sumber kebahagiaan perempuan adalah keluarga sehingga ketika ibu yang bekerja merasakan kebahagiaan, maka kebahagiaan tersebut berdampak kepada keluarga.

Kebahagiaan yang dirasakan oleh ibu yang bekerja juga berdampak pada kehidupan sosialnya. Interaksi dan hubungan sosialnya dengan orang lain menjadi lebih baik karena adanya saling pengertian dan menjadi lebih senang berbagi hal-hal positif dan kebaikan kepada orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus yang mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Dalam hal ini, manusia bisa saja bahagia sendiri dan bahagia untuk dirinya sendiri, tetapi di sisi lain ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Hal ini sekaligus memberikan kenyataan lain bahwa kebahagiaan tidak bersifat egoistis melainkan dapat dibagi kepada orang lain dan lingkungan sekitar. Penelitian Patnani (2012) juga menemukan bahwa salah satu kebahagiaan perempuan yang bekerja yaitu adanya komitmen sosial yang terkait dengan hubungan interpersonal. Pada penelitian Patnani (2012) juga ditemukan bahwa pada perempuan yang bekerja, kebutuhan untuk berbagi menempati urutan tertinggi dibandingkan pada perempuan yang tidak bekerja.

Dampak kebahagiaan yang lain yang dirasakan oleh Ibu yang bekerja salah satunya juga terkait pekerjaan. Kebahagiaan yang dirasakan responden berdampak pada semangat kerja dirasakan lebih meningkat sehingga bekerja menjadi lebih ringan dan

produktif. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Sidabalok dan Sayekti (2020) yang menunjukkan bahwa kebahagiaan secara signifikan berpengaruh terhadap kinerja perawat. Ketika perawat sedang merasa bahagia, pelayanan yang diberikan kepada pasien lebih baik.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa kebahagiaan yang dirasakan oleh Ibu yang bekerja berdampak pada kehidupan religiusitasnya. Responden merasakan lebih khusuk dalam menjalankan ibadahnya, lebih ikhlas dan bersyukur. Hasil temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ariska, Zulida, Hanif dan Agus (2020) bahwa religiusitas tepatnya bersyukur menempati urutan kedua dalam kategori besar terkait makna kebahagiaan pada mahasiswa perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kim, S.; Okechukwu, C.A.; Buxton, O.M.; Dennerlein, J.T.; Boden, L.I.; Hashimoto, D.M.; Sorensen, G. Association between work-family conflict and musculoskeletal pain among hospital patient care workers. *Am. J. Ind. Med.* **2013**, *56*, 488–495.
2. Jawahar, I.M.; Kisamore, J.L.; Stone, T.H.; Rahn, D.L. Differential effect of inter-role conflict on proactive individual's experience of burnout. *J. Bus. Psychol.* **2012**, *27*, 243–254.
3. Meisenbach, R. (2010). The female breadwinner: Phenomenological experience and gendered identity in work/family spaces. *Sex Roles*, *62*, 2-19. doi:10.1007/s11199-009-9714-5
4. Van Hooff, M.; Geurts, S.A.E.; Kompier, M.A.J.; Taris, T.W. Work-home interference: How does it manifest itself from day to day? *Work Stress* **2006**, *20*, 145–162.
5. Lee, B.; Lawson, K.M.; Chang, P.J.; Neuendorf, C.; Dmitrieva, N.O.; Almeida, D.M. Leisure-time physical activity moderates the longitudinal associations between work-family spillover and physical health. *J. Leis. Res.* **2015**, *47*, 444–466.
6. Chang Po-Ju and Bae, S. Y. Positive emotional effects of leisure in green spaces in alleviating work–family spillover in working mothers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017, *14*, 757
7. Veenhoven, R. (2008). Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, vol 9, 449-469, DOI 425-443, 10.1007/s 10902-006-9037-y
8. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2006). *Positive psychology : The scientific and practical explorations of human strengths*. California Sage Publications, Inc.
9. Seligman, M. Flourish: A Visionary (2011). New understanding of happiness and well-being; Free Press: New York, NY, USA,
10. Carr, A. (2004). *Positive psychology: the science of happiness and human strengths*. Hove, East Sussex: Routledge.
11. Khalek, A.M. (2006). , Health, and religiosity: Significant relations. *Journal of Mental Health, Religion, and Culture*. 9 (1), 85-97. Diakses dari <http://commonsenseatheism.com/wp-content/uploads/2011/01/Abdel-Khalek-Happiness-health-and-religiosity-Significant-relations.pdf> pada tanggal 20 september 2013
12. Ariska, D., Zulida, N., Hanif, M., Agus (2020). Makna kebahagiaan pada mahasiswa perempuan di era millennials. *Psikoislamedia Jurna Psikologi*. *15(01)*, 66-74, ISSN: 2548- 4044
13. Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada perempuan. *Jurnal Psikogenesis*, *1(1)*, 56-64.
14. Pietewa, A., C., Tampubolon, G., (2015). Happiness and health in Europe: A multivariate multilevel model. *Applied Research Quality Life*. 10:237-252, DOI 10.1007/s11482-014- 9309-3
15. Sidabalok, S., Y., Sayekti, A., (2020). Pengaruh kebahagiaan dan manajemen stress terhadap kinerja perawat rawat inap (Studi kasus di RSUD dr. Djasamen Saragih Pematangsiantar, Sumatera Utara). *Jurnal Ilmu-ilmu sosial*, *17(01)*, 57-70
16. Nasution dan Fauziah (2020). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada narapidana di Lembaga Pemasarakatan Kelas 1 Semarang. *Jurnal Empati*, Vol. 9 (nomor 1) halaman 15 – 21.
17. Nurhidayati, N., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self esteem pada penyalahguna narkoba yang direhabilitasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, *3(3)*, 52-59.
18. Ramadhani, Y. (2017). Benarkah krisis kebahagiaan terjadi pada usia 35? Tirto.id.

19. Pose, A.R. & Berlepsch, V. (2014). Social capital and individual happiness in Europe. *Journal of Happiness Studies, Vol. 15, pages357–386.*
20. Ditasari, N.N. & Prabawanti, F.A.M. (2020). Kebahagiaan pada ibu bekerja. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL DAN CALL PAPER “PSIKOLOGI POSITIF MENUJU MENTAL WELLNESS” Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang Bersama Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I) Malang, 17-18 Juni 2020*
21. Rosifah, S. N. dan Nuryakin, C. (2019). Islamic precepts for marital happiness in Indonesia : The role of religiouasity and spouse’s characteristics. *International Journal of Business and Society, Vol. 20 S1, 2019, 19-28*