



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2026) pp: 14896-14903

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Peran Kebesyukurannya terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu Rumah Tangga yang Bekerja di Sektor Formal

Betania Denisa Noveli Maukh, Suhadianto, Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

betaniadenisanoveli@gmail.com*, suhadianto@untag-sby.ac.id, pratiktoherlan75@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal. Kesejahteraan subjektif dipahami sebagai evaluasi individu terhadap kualitas hidup yang mencakup kepuasan hidup serta keseimbangan antara emosi positif dan emosi negatif, sedangkan kebersyukuran dimaknai sebagai sikap apresiatif individu terhadap pengalaman hidup yang dialami. Ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal dihadapkan pada tuntutan peran ganda, yaitu tanggung jawab pekerjaan yang terstruktur dan regulatif serta kewajiban domestik, sehingga keberadaan sumber daya psikologis internal menjadi penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 127 ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal di Indonesia, yang diperoleh melalui teknik insidental sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kebersyukuran dan skala kesejahteraan subjektif yang disusun untuk mengukur masing-masing variabel penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman's Rho karena data penelitian tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif ($r = 0,604$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 36,4% terhadap kesejahteraan subjektif. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa kebersyukuran berperan sebagai sumber daya psikologis internal yang penting dalam membantu ibu rumah tangga pekerja sektor formal mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif di tengah tuntutan peran ganda yang dihadapi.

Kata kunci: Kebesyukurannya, Kesejahteraan Subjektif, Ibu Rumah Tangga Bekerja, Sektor Formal

1. Latar Belakang

Partisipasi perempuan dalam sektor kerja formal di Indonesia menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam beberapa tahun terakhir, seiring dengan perubahan struktur sosial, ekonomi, dan konstruksi peran gender dalam keluarga. Perempuan, khususnya ibu rumah tangga, tidak lagi diposisikan secara eksklusif dalam ranah domestik, tetapi semakin banyak yang terlibat dalam pekerjaan formal yang memiliki sistem kerja terstruktur, aturan organisasi yang jelas, serta tuntutan kinerja yang terukur dan berkelanjutan (Badan Pusat Statistik [BPS], 2024; OmahBSE, 2025). Keterlibatan ibu rumah tangga dalam sektor formal mencerminkan pergeseran peran yang tidak hanya berdampak pada aspek ekonomi keluarga, tetapi juga pada dinamika psikologis dan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Karakteristik pekerjaan formal menempatkan ibu rumah tangga pekerja pada kondisi yang berbeda dibandingkan dengan pekerja di sektor non-formal. Pekerjaan formal menuntut kepatuhan terhadap jam kerja yang relatif tetap, target kinerja yang jelas, evaluasi berkala, serta tanggung jawab profesional yang tidak mudah dinegosiasikan. Di sisi lain, tanggung jawab domestik seperti pengasuhan anak, pengelolaan rumah tangga, dan peran sosial dalam keluarga tetap melekat dan tidak dapat sepenuhnya dialihkan. Kondisi ini menyebabkan ibu rumah tangga pekerja formal berada pada situasi yang menuntut pengelolaan peran secara simultan, dengan tingkat fleksibilitas yang terbatas, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang lebih kompleks.

Dalam konteks keluarga, ibu rumah tangga menjalani peran reproduktif, produktif, dan sosial secara bersamaan (Vinasevaya & Puspitawati, 2022). Ketika peran-peran tersebut dijalankan bersamaan dengan tuntutan pekerjaan formal, ibu berada dalam kondisi peran ganda yang menuntut pembagian waktu, energi, dan perhatian secara terus-

menerus. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kondisi peran ganda meningkatkan kerentanan terhadap konflik peran, kelelahan emosional, serta tekanan psikologis, terutama ketika tuntutan pekerjaan dan tuntutan keluarga sulit dikelola secara seimbang (Agustin, 2020). Data nasional juga menunjukkan bahwa lebih dari 40% perempuan pekerja di Indonesia memikul tanggung jawab ganda, yang berpotensi memengaruhi kualitas kehidupan psikologis dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (BPS, 2024).

Kondisi tersebut tercermin dalam hasil survei awal yang dilakukan pada ibu rumah tangga pekerja sektor formal. Survei awal menunjukkan adanya perasaan kewalahan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan rumah tangga, kelelahan emosional akibat beban peran yang dijalani secara bersamaan, serta kecenderungan munculnya perasaan cemas dan gelisah dalam kehidupan sehari-hari. Mayoritas responden mengungkapkan kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, rasa terbebani oleh tanggung jawab profesional, serta kelelahan fisik dan emosional dalam menjalani peran ganda. Temuan ini mengindikasikan bahwa peran ganda tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis dan kualitas hidup ibu rumah tangga pekerja formal.

Dalam konteks tersebut, kesejahteraan subjektif menjadi aspek yang penting untuk dikaji karena mencerminkan bagaimana individu mengevaluasi kualitas hidupnya secara menyeluruh. Kesejahteraan subjektif mencakup evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup serta pengalaman afektif berupa keseimbangan antara emosi positif dan emosi negatif yang dialami individu (Diener dalam Halim dkk., 2024). Pada ibu rumah tangga pekerja formal, kesejahteraan subjektif berperan sebagai indikator kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan peran ganda yang kompleks dan berkelanjutan.

Kesejahteraan subjektif yang rendah pada ibu bekerja seringkali ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional, penurunan motivasi, perasaan kewalahan, serta berkurangnya kepuasan terhadap peran yang dijalani, baik dalam konteks pekerjaan maupun keluarga (Kusumastuti, 2020). Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas interaksi dalam keluarga, kinerja kerja, serta kesehatan mental secara umum. Sebaliknya, ibu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang baik cenderung menunjukkan sikap yang lebih adaptif, dominasi emosi positif, serta kemampuan untuk memaknai peran kerja dan keluarga secara lebih seimbang dan bermakna (Noviyanti, 2022). Dengan demikian, kesejahteraan subjektif tidak hanya berkaitan dengan perasaan bahagia, tetapi juga mencerminkan kualitas adaptasi psikologis individu dalam menghadapi tuntutan kehidupan.

Pembentukan kesejahteraan subjektif pada ibu rumah tangga pekerja formal tidak terjadi secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh kombinasi faktor lingkungan dan faktor personal. Faktor lingkungan, seperti dukungan sosial, kondisi kerja, dan stabilitas ekonomi, telah banyak dikaji dan terbukti memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan individu. Namun, temuan empiris juga menunjukkan bahwa faktor personal sebagai sumber daya internal memegang peranan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan peran ganda dan mempertahankan kesejahteraan subjektif (Mulyanudin dkk., 2020). Faktor personal memungkinkan individu untuk memaknai pengalaman hidup secara lebih adaptif, meskipun berada dalam situasi yang penuh tuntutan.

Salah satu faktor personal yang relevan dalam konteks ini adalah kebersyukuran. Kebersyukuran dipahami sebagai sikap apresiatif individu terhadap pengalaman hidup yang dimilikinya, yang membantu membangun pola pikir positif serta meningkatkan ketangguhan psikologis dalam menghadapi tekanan dan keterbatasan (Simanjuntak, 2025). Pada ibu rumah tangga pekerja formal, kebersyukuran berpotensi berperan sebagai sumber daya internal yang membantu individu mengalihkan fokus dari tekanan peran ganda menuju aspek kehidupan yang bernilai dan bermakna, sehingga mendukung terbentuknya kesejahteraan subjektif.

Meskipun hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif telah banyak diteliti, kajian yang secara khusus memfokuskan pada ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada populasi mahasiswa, tenaga kesehatan, penerima bantuan sosial, atau kelompok pekerja tertentu, dengan karakteristik pekerjaan dan sistem kerja yang berbeda. Perbedaan konteks tersebut menyebabkan hasil penelitian sebelumnya belum sepenuhnya menggambarkan kondisi ibu rumah tangga pekerja sektor formal yang menghadapi tuntutan kerja terstruktur sekaligus tanggung jawab domestik yang berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan kajian dengan menelaah hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal. Fokus ini memberikan kebaruan kajian karena menempatkan kebersyukuran sebagai sumber daya psikologis

internal yang relevan secara kontekstual dan berpotensi dikembangkan dalam membantu ibu rumah tangga pekerja formal mempertahankan kesejahteraan subjektif di tengah tuntutan peran ganda yang kompleks.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik dan analisis statistik inferensial, sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada hubungan antarvariabel.

Populasi penelitian mencakup seluruh ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal di Indonesia. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 127 orang ibu rumah tangga pekerja sektor formal. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik insidental (*accidental sampling*), yaitu pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan dan kesediaan responden yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik ini termasuk non-probability sampling dan dipilih karena mempertimbangkan kemudahan akses terhadap responden yang relevan dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbentuk skala Likert. Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama, yaitu Skala Kesejahteraan Subjektif dan Skala Kebersyukuran. Skala kesejahteraan subjektif disusun berdasarkan konsep kesejahteraan subjektif yang dikemukakan oleh Diener (2009), yang mencakup aspek kognitif berupa kepuasan hidup serta aspek afektif yang berkaitan dengan pengalaman emosi positif dan emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Skala ini dirancang untuk menangkap bagaimana responden mengevaluasi kehidupannya secara menyeluruh, baik dari sisi penilaian rasional terhadap kehidupan maupun dari dinamika emosional yang dialami.

Skala kebersyukuran disusun berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh McCullough dkk. (2004), yang memandang kebersyukuran sebagai disposisi afektif yang tercermin dalam empat aspek utama, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. Aspek *intensity* merujuk pada kedalaman rasa syukur yang dirasakan individu, *frequency* berkaitan dengan seberapa sering individu merasakan dan mengekspresikan rasa syukur, *span* mengacu pada cakupan situasi kehidupan yang memunculkan rasa syukur, sedangkan *density* berkaitan dengan jumlah sumber atau pihak yang menjadi objek rasa syukur. Seluruh instrumen disajikan dalam bentuk *self-report* dan terdiri atas aitem *favorable* dan *unfavorable* yang disusun secara bertingkat untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan.

Responden diminta memberikan jawaban sesuai dengan kondisi aktual yang mereka alami melalui empat kategori respons, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pemberian skor dilakukan menggunakan rentang 1 hingga 4, dengan pembalikan skor pada aitem *unfavorable*. Skema penilaian ini memungkinkan kuantifikasi respons responden secara konsisten untuk keperluan analisis statistik.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Pendekatan daring dipilih untuk memudahkan akses responden dari berbagai wilayah serta memungkinkan proses pengumpulan data dilakukan secara lebih efisien. Responden diminta mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang mereka rasakan pada saat pengisian.

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik korelasi Spearman's Rho. Teknik analisis ini dipilih karena distribusi data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas, namun menunjukkan hubungan yang bersifat linear. Korelasi Spearman's Rho digunakan untuk menguji arah dan kekuatan hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal. Seluruh analisis statistik dilakukan dengan bantuan perangkat lunak pengolahan data statistik dengan taraf signifikansi $p < 0,05$.

3. Hasil dan Diskusi

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Tenaga Kesehatan	61	48,03 %
Guru	32	25,20 %
Pegawai Administrasi	17	13,39 %
PNS/ASN/PPPK	13	10,24 %
Polwan	4	3,15 %

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas partisipan dalam penelitian ini bekerja sebagai tenaga kesehatan, yaitu sebanyak 61 orang atau 48,03 persen. Kelompok pekerjaan guru menempati urutan kedua dengan jumlah 32 orang atau 25,20 persen. Selanjutnya, partisipan yang bekerja sebagai pegawai administrasi berjumlah 17 orang atau 13,39 persen, diikuti oleh ASN/PNS/PPPK sebanyak 13 orang atau 10,24 persen. Adapun kategori polwan merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 4 orang atau 3,15 persen. Komposisi ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian didominasi oleh ibu rumah tangga yang bekerja pada sektor formal bidang kesehatan dan pendidikan, yang memiliki tuntutan kerja dan tanggung jawab profesional yang relatif tinggi.

Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk menggambarkan tingkat kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal. Pengelompokan skor ke dalam kategori bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kecenderungan karakteristik psikologis partisipan pada masing-masing variabel.

Tabel 2. Kategorisasi Skala Ksebersyukuran

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Rata-rata
Tinggi Sekali	54	42,52%	95
Tinggi	61	48,03%	
Sedang	11	8,66%	
Rendah Sekali	1	0,79%	
Total	127	100%	

Hasil kategorisasi kebersyukuran pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori tinggi dan tinggi sekali. Partisipan dengan tingkat kebersyukuran tinggi berjumlah 61 orang atau 48,03 persen, sedangkan kategori tinggi sekali berjumlah 54 orang atau 42,52 persen. Kategori sedang hanya ditempati oleh 11 orang atau 8,66 persen, sementara kategori rendah sekali berjumlah 1 orang atau 0,79 persen. Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga pekerja sektor formal dalam penelitian ini memiliki tingkat kebersyukuran yang relatif tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Skala Kesejahteraan Subjektif

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Rata-rata
Tinggi Sekali	52	40,94%	72,5
Tinggi	67	52,76%	
Sedang	5	3,94%	
Rendah	3	2,36%	
Total	127	100%	

Hasil kategorisasi kesejahteraan subjektif pada Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 67 orang atau 52,76 persen. Selanjutnya, kategori tinggi sekali ditempati oleh 52 orang atau 40,94 persen. Kategori sedang dan rendah masing-masing hanya ditempati oleh sebagian kecil partisipan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif ibu rumah tangga pekerja sektor formal secara umum berada pada kategori tinggi, yang mencerminkan evaluasi hidup yang positif serta keseimbangan emosi yang relatif baik.

Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Asympt Sig. (2-tailed)	Ket.
0,001	P<0,05

Hasil uji normalitas pada tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$, yang berada di bawah taraf signifikansi 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebaran data kesejahteraan subjektif pada partisipan tidak mengikuti distribusi normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa skor responden tidak tersebar secara simetris di sekitar nilai rata-rata, melainkan cenderung mengelompok pada nilai tertentu. Ketidaknormalan distribusi data dapat disebabkan oleh karakteristik partisipan yang relatif homogen, khususnya karena mayoritas responden berada pada kategori kesejahteraan subjektif tinggi dan tinggi sekali.

Distribusi data yang tidak normal sering ditemukan dalam penelitian psikologi terapan, terutama ketika variabel yang diukur berkaitan dengan sikap atau kondisi psikologis positif. Dalam konteks penelitian ini, tingginya skor kesejahteraan subjektif dapat mencerminkan adanya kecenderungan responden untuk menilai kehidupannya secara positif, sehingga variasi skor menjadi terbatas. Oleh karena itu, hasil uji normalitas ini memberikan dasar metodologis bahwa penggunaan analisis statistik parametrik tidak tepat untuk diterapkan pada data penelitian ini.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti kemudian menggunakan teknik analisis statistik nonparametrik yang tidak mensyaratkan distribusi data normal. Pemilihan teknik analisis ini dilakukan untuk memastikan bahwa hasil pengujian hubungan antarvariabel tetap akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

F	Sig.
0,847	0,729

Hasil uji linearitas pada tabel 5 menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,729$, yang berada di atas batas signifikansi 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif bersifat linear, artinya peningkatan atau penurunan pada satu variabel diikuti oleh perubahan yang searah pada variabel lainnya.

Hubungan linear menunjukkan bahwa kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif memiliki pola hubungan yang konsisten di sepanjang rentang skor responden. Dengan kata lain, tidak ditemukan penyimpangan hubungan yang bersifat melengkung atau tidak beraturan. Hal ini menguatkan asumsi bahwa kebersyukuran dapat dipahami sebagai faktor yang memiliki keterkaitan langsung dan stabil dengan kesejahteraan subjektif pada ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal.

Temuan linearitas ini penting karena menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel dapat dijelaskan secara sederhana dan logis, tanpa perlu melibatkan model hubungan yang lebih kompleks. Dengan terpenuhinya asumsi linearitas, analisis hubungan yang dilakukan dalam penelitian ini memiliki dasar yang kuat untuk diinterpretasikan secara ilmiah.

Tabel 6 Uji Hipotesis *Spearman's Rho*

Variabel	<i>Spearman's Rho</i>	Sig.	Keterangan
Kebersyukuran_Kesejahteraan Subjektif	0,604	0,000	Sangat Signifikan

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini seperti pada tabel 6 dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's Rho* karena data tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,604$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif bersifat sangat signifikan secara statistik.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,604 menunjukkan bahwa hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif berada pada kategori kuat dan positif. Hubungan positif ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki oleh ibu rumah tangga pekerja formal, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Sebaliknya, individu dengan tingkat kebersyukuran yang lebih rendah cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih rendah.

Besarnya hubungan ini menunjukkan bahwa kebersyukuran bukan hanya memiliki hubungan yang lemah atau kebetulan, tetapi merupakan faktor psikologis yang memiliki peran cukup besar dalam kehidupan partisipan. Temuan ini memperkuat anggapan bahwa kebersyukuran berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu individu dalam mengevaluasi kehidupannya secara lebih positif dan menjaga keseimbangan emosi di tengah tuntutan peran ganda.

Nilai koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0,364$ menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 36,4 persen terhadap kesejahteraan subjektif. Artinya, lebih dari sepertiga variasi kesejahteraan subjektif pada ibu rumah tangga pekerja formal dapat dijelaskan oleh tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu.

Sumbangan ini tergolong cukup besar dalam penelitian psikologi sosial dan terapan, mengingat kesejahteraan subjektif merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dengan demikian, meskipun masih terdapat faktor lain di luar kebersyukuran yang memengaruhi kesejahteraan subjektif, hasil ini menegaskan bahwa kebersyukuran memiliki peran yang signifikan dan bermakna dalam membentuk kesejahteraan subjektif ibu rumah tangga pekerja formal.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal. Temuan ini memberikan gambaran bahwa kebersyukuran berperan penting dalam membantu individu mengevaluasi kehidupannya secara lebih positif, baik dalam konteks pekerjaan maupun peran domestik. Ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal dihadapkan pada tuntutan peran ganda yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, sehingga keberadaan faktor internal seperti kebersyukuran menjadi sangat relevan dalam menjaga kesejahteraan subjektif.

Secara umum, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori kebersyukuran tinggi dan tinggi sekali. Kondisi ini mengindikasikan bahwa partisipan memiliki kecenderungan untuk menyadari dan menghargai berbagai aspek positif dalam kehidupannya, meskipun berada dalam situasi yang menuntut. Tingginya kebersyukuran memungkinkan individu untuk memaknai pengalaman hidup secara lebih adaptif, tidak hanya berfokus pada kesulitan yang muncul akibat tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga, tetapi juga pada pencapaian, dukungan, dan makna yang diperoleh dari peran-peran tersebut.

Kebersyukuran secara psikologis berfungsi sebagai mekanisme kognitif dan emosional yang membantu individu dalam melakukan evaluasi hidup secara lebih positif. Individu yang bersyukur cenderung memiliki pola pikir yang berorientasi pada kebermaknaan, sehingga mampu menilai pengalaman hidup secara lebih seimbang. Dalam konteks ibu rumah tangga pekerja formal, kebersyukuran membantu individu mengurangi fokus pada konflik peran atau kelelahan peran, serta meningkatkan kemampuan untuk melihat peran ganda sebagai bagian dari proses kehidupan yang bernilai. Hal ini selaras dengan pandangan Emmons dan McCullough yang menyatakan bahwa kebersyukuran berperan dalam meningkatkan regulasi emosi dan ketangguhan psikologis individu ketika menghadapi situasi penuh tekanan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif partisipan secara umum berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa ibu rumah tangga pekerja formal dalam penelitian ini relatif mampu mempertahankan kepuasan hidup serta keseimbangan antara emosi positif dan emosi negatif. Tingginya kesejahteraan subjektif dapat dipahami sebagai hasil dari kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab domestik, serta dalam memaknai pengalaman hidup secara positif. Kebersyukuran berperan sebagai salah satu faktor internal yang mendukung kondisi tersebut.

Hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki rasa syukur tinggi cenderung merasakan kepuasan hidup yang lebih

baik, lebih sering mengalami emosi positif, serta lebih jarang terfokus pada emosi negatif. Kebersyukuran membantu individu untuk menghargai hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari, seperti keberhasilan dalam menyelesaikan pekerjaan, keharmonisan keluarga, maupun dukungan dari lingkungan sekitar. Penghargaan terhadap pengalaman positif tersebut berkontribusi pada terbentuknya kesejahteraan subjektif yang lebih stabil.

Temuan ini mendukung teori kesejahteraan subjektif yang dikemukakan oleh Diener, yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif terdiri atas dua komponen utama, yaitu evaluasi kognitif terhadap kehidupan dan pengalaman afektif. Kebersyukuran berperan dalam kedua komponen tersebut, karena membantu individu melakukan penilaian hidup secara lebih positif sekaligus meningkatkan frekuensi afek positif. Dalam konteks peran ganda, kebersyukuran memungkinkan individu untuk tidak hanya menilai kehidupannya berdasarkan beban dan tuntutan, tetapi juga berdasarkan pencapaian dan makna yang dirasakan.

Selain itu, kebersyukuran juga berperan dalam meningkatkan kemampuan coping individu. Ibu rumah tangga pekerja formal dengan tingkat kebersyukuran tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan tanggung jawab domestik. Individu mampu mengelola stres dengan cara yang lebih konstruktif, seperti menerima kondisi yang ada, mencari makna positif dari pengalaman, serta mempertahankan sikap optimis terhadap masa depan. Hal ini sejalan dengan temuan Haq dkk. yang menunjukkan bahwa kebersyukuran berkaitan dengan kemampuan individu dalam mempertahankan stabilitas psikologis meskipun berada dalam lingkungan kerja dengan tuntutan tinggi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan sumbangan efektif yang cukup besar terhadap kesejahteraan subjektif. Meskipun demikian, temuan ini tidak menutup kemungkinan adanya faktor lain yang turut memengaruhi kesejahteraan subjektif ibu rumah tangga pekerja formal. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, beban kerja, serta karakteristik kepribadian dapat berperan dalam membentuk kesejahteraan subjektif. Namun demikian, kebersyukuran tetap menjadi faktor internal yang penting karena dapat dikembangkan melalui proses psikologis yang relatif sederhana.

Keunikan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal dan secara simultan menjalani peran domestik dan profesional. Penelitian ini secara khusus menyoroti kebersyukuran sebagai sumber daya psikologis internal yang relevan dalam konteks peran ganda. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang banyak meneliti kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada populasi umum, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai bagaimana kebersyukuran berperan dalam kehidupan ibu rumah tangga pekerja formal.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi teoretis bahwa kebersyukuran dapat dipahami sebagai variabel psikologis yang berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, khususnya pada individu yang menghadapi tuntutan peran ganda. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan kebersyukuran dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu rumah tangga pekerja formal. Kebersyukuran dapat dikembangkan melalui refleksi diri, latihan mencatat hal-hal positif, maupun intervensi psikologis sederhana yang berfokus pada penguatan emosi positif.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kebersyukuran memiliki peran penting dalam membantu ibu rumah tangga pekerja formal menjaga kesejahteraan subjektif di tengah tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab domestik. Kebersyukuran memungkinkan individu untuk memaknai kehidupan secara lebih positif, mempertahankan keseimbangan emosional, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dirasakan, yang tercermin melalui tingkat kepuasan hidup yang lebih baik serta keseimbangan antara emosi positif dan emosi negatif. Kebersyukuran juga memberikan kontribusi yang bermakna terhadap kesejahteraan subjektif, sehingga dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis internal yang penting dalam kehidupan ibu rumah tangga pekerja formal. Merujuk pada temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, kebersyukuran memegang peranan penting dalam membentuk kondisi psikologis ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal. Rasa syukur membantu ibu untuk melihat berbagai aspek positif dalam kehidupannya, sehingga

tekanan yang muncul dari tuntutan pekerjaan maupun tanggung jawab keluarga dapat dihadapi dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif. Kebersyukuran memungkinkan individu untuk tidak hanya berfokus pada beban dan kesulitan peran ganda, tetapi juga pada makna, pencapaian, dan pengalaman bernilai yang diperoleh dari peran tersebut. Ibu rumah tangga pekerja formal yang memiliki kebersyukuran yang baik cenderung lebih mampu mengatur emosi, menumbuhkan sikap optimis, serta menemukan makna dalam aktivitas sehari-hari yang dijalani. Kemampuan ini tidak hanya mendukung pelaksanaan tugas di lingkungan kerja, tetapi juga memperkuat peran ibu dalam keluarga. Dengan demikian, kebersyukuran berfungsi sebagai sumber daya internal yang membantu individu menjaga stabilitas emosional serta menciptakan pengalaman hidup yang lebih positif di tengah tuntutan dua peran yang dijalani secara bersamaan. Secara keseluruhan, kebersyukuran memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif ibu rumah tangga pekerja sektor formal. Melalui rasa syukur, individu dapat memiliki perspektif hidup yang lebih positif, merasakan keseimbangan emosional yang lebih baik, serta menghadapi tantangan sehari-hari dengan ketahanan psikologis yang lebih kuat. Dengan kata lain, kebersyukuran menjadi elemen penting yang membantu ibu rumah tangga pekerja formal menjalani peran gandanya secara lebih adaptif dan harmonis. Temuan penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi positif dengan menegaskan pentingnya kebersyukuran sebagai faktor internal dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan subjektif, khususnya pada kelompok ibu rumah tangga yang bekerja di sektor formal. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan melibatkan variabel lain atau menggunakan desain penelitian yang berbeda guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif ibu bekerja.

Referensi

1. Agata, W. (2015). Dimensions of gratitude: Behavioral and psychological perspectives. *Journal of Positive Psychology*, 10(2), 123–135.
2. Akbar, Z., & Kartika, K. (2016). Konflik peran ganda dan keberfungsian keluarga pada ibu yang bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi (JPPP)*, 5(2), 63–69.
3. Arindawanti, R. A. D., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada karyawan bagian produksi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 42–56.
4. Ayun, Q., Japar, M., Kasturi, T., & Ruhaena, L. (2025). Peran kebersyukuran terhadap kepuasan hidup: Scoping review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 6(2), 85–100.
5. Azwar, S. (2021). *Metode penelitian psikologi (Edisi revisi)*. Pustaka Pelajar.
6. Badan Pusat Statistik. (2024). Jumlah pekerja formal dan informal di Indonesia tahun 2024. <https://www.bps.go.id>
7. Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer.
8. Faradilla, I., & Viena, Y. (2025). Hubungan gratitude dengan subjective well-being pada dewasa awal yang melakukan frugal living. *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 3104–3111.
9. Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi Unesa di masa pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180–194.
10. Haq, M. S., Diponegoro, A. M., & Purwadi, P. (2021). Hubungan antara kebersyukuran dan subjective well-being pada perawat wanita dan bidan di RSU Sis Al-Djufrie Palu. *Psyche 165 Journal*, 148–152.
11. Kusuma, Y. W., & Utami, R. M. (2021). Peran kebersyukuran terhadap stres kerja dan kesejahteraan subjektif pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 45–60.
12. McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2004). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
13. Mulyanudin, M. R., Yulyanti, H., & Dewi, I. Y. (2020). Subjective well-being pada ibu yang bekerja: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 6(1), 1–10.
14. Nazwirman, N., Sari, R. P., & Nuraini, E. (2019). Pengaruh dukungan sosial dan work-family conflict terhadap subjective well-being pada ibu rumah tangga bekerja dan membuka UMKM di Kampung Wisata Bisnis Bogor. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 97–107.
15. Noviyanti, R. (2022). Resiliensi dan subjective well-being pada ibu yang bekerja. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(1), 37–47.
16. OmahBSE. (2025). Apa perbedaan antara sektor formal dan sektor informal? <https://www.omahbse.com/blog/apa-perbedaan-antara-sektor-formal-dan-sektor-informal/>
17. Prahara, S. A., & Rayana, S. M. (2023). Coworker support and subjective well-being among working mothers. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(3), 210–219.
18. Rahayu, D. P., & Mariyati, L. I. (2024). Rasa syukur meningkatkan kesejahteraan ibu-ibu pekerja pabrik di Indonesia. *Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 11–20.
19. Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.
20. Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.