

KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA IBU BEKERJA: PERAN OPTIMISME DALAM PENGASUHAN DAN EFIKASI DIRI

Subjective Well-Being Among Working Mothers: The Role Of Parenting Optimism And Self Efficacy

¹Zuni Widyaningsih, ²Trubus Raharjo

¹Prodi Psikologi, Universitas Muria Kudus,

²Prodi Psikologi, Universitas Muria Kudus,

Correspondence: 202260089@std.umk.ac.id

Abstrack: Meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja, sebagaimana ditunjukkan oleh data Badan Pusat Statistik (BPS), menempatkan ibu bekerja pada tuntutan peran ganda yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan subjektif. Kondisi ini menjadikan pentingnya penelitian yang mengkaji faktor psikologis internal yang dapat mendukung kesejahteraan ibu bekerja. Kajian ini bertujuan mengeksplorasi dan menelaah keterkaitan antara optimisme dalam pengasuhan serta efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan Pada penelitian yang dilakukan. Sampel terdiri dari 100 ibu bekerja yang dipilih melalui purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala untuk mengukur kesejahteraan subjektif, optimisme dalam pengasuhan, dan efikasi diri, masing-masing dengan format Likert empat poin. Analisis data dilaksanakan berdasarkan pengolahan data melalui regresi berganda, penelitian menemukan bahwa optimisme dalam pengasuhan dan efikasi diri berhubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan subjektif ibu bekerja ($R = 0,302$; $R^2 = 0,091$; $p < 0,05$). Data mengungkapkan bahwa kedua variabel secara bersamaan memiliki pengaruh terhadap efektif sebesar 9,1% terhadap kesejahteraan subjektif.

Kata kunci: efikasi diri, ibu bekerja, kesejahteraan subjektif, optimisme

Abstract: The increasing participation of women in the workforce, as reported by data from the Central Bureau of Statistics (BPS), places working mothers in dual-role demands that may affect their psychological condition and subjective well-being. This condition highlights the importance of examining internal psychological factors that can support the well-being of working mothers. This study aims to explore and examine the relationship between parenting optimism and self-efficacy with the subjective well-being of working mothers. A quantitative approach with a correlational design was employed in this study. The sample consisted of 100 working mothers selected through purposive sampling. Data were collected using scales measuring subjective well-being, parenting optimism, and self-efficacy, each employing a four-point Likert format. Data analysis was conducted using multiple regression analysis. The results revealed that parenting optimism and self-efficacy were positively and significantly associated with the subjective well-being of working mothers ($R = 0.302$; $R^2 = 0.091$; $p < 0.05$). These findings indicate that both variables simultaneously contribute an effective 9.1% to the subjective well-being of working mothers.

Keyword: optimism, self efficacy, subjective well-being, working mother

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman telah membawa perubahan signifikan pada peran perempuan, khususnya perempuan yang telah menikah. Perempuan kini tidak hanya berperan dalam ranah domestik tidak sekadar berperan sebagai

istri dan ibu rumah tangga, melainkan turut berpartisipasi aktif dalam dunia kerja sebagai perempuan karier (Akbar & Kartika, 2016; Apreviadizy & Puspitacandri, 2017). Kondisi ini menjadikan ibu bekerja harus menjalankan peran ganda, yaitu sebagai pekerja sekaligus pengasuh

anak, yang menuntut kemampuan adaptasi dan pengelolaan diri yang baik.

Peran ganda tersebut seringkali memunculkan adanya ketidaksesuaian peran yang timbul antara kewajiban kerja dan peran keluarga yang dapat meningkatkan stres serta menurunkan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja (Nona et al., 2022). Apabila konflik peran ini berlangsung secara terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik, maka dapat mengganggu keharmonisan keluarga serta mempengaruhi kondisi psikologis ibu yang bekerja (Yulyanti et al., 2024). Individu yang berada pada taraf rendah dalam hal kesejahteraan subjektif umumnya lebih mudah mengalami kerentanan mengalami stres dan penurunan kualitas hidup (Khairunnisa & Nurul Hartini, 2018).

Fenomena meningkatnya jumlah perempuan bekerja menjadi hal yang perlu disorot terkhusus kesejahteraan subjektif perempuan yang bekerja. Tingkat kesejahteraan subjektif perempuan berpengaruh tidak hanya pada diri individu, tetapi juga pada kehidupan keluarga serta lingkungan organisasi atau industri tempat mereka bekerja (Munandar et al., 2018). Bersumber pada data Badan Pusat Statistik (BPS), persentase perempuan bekerja di Indonesia pada tahun 2021–2023 menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu 36,20% pada tahun 2021, 35,57% pada tahun 2022, dan 35,75% pada tahun 2023. Data tersebut menunjukkan partisipasi perempuan dalam sektor ketenagakerjaan di Indonesia.

Berbagai permasalahan yang dialami oleh ibu bekerja dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola kondisi dirinya. Ketidakmampuan dalam mengatur peran antara pekerjaan dan rumah tangga dapat menyebabkan ibu bekerja mengalami stres, kecemasan, serta menurunnya kebahagiaan (Apreviadizy & Puspitacandri, 2017). Permasalahan yang sering dialami ibu bekerja meliputi kesulitan mempertahankan keseimbangan antara tanggung jawab profesional dan peran domestik, terganggunya kesehatan emosional, konflik antara keinginan pribadi dan kewajiban peran, serta keterbatasan waktu untuk diri sendiri (Kinanti, 2020). Berdasarkan *Encyclopedia of Children's Health*, ibu bekerja didefinisikan sebagai perempuan yang melakukan pekerjaan di luar rumah untuk mendukung pendapatan keluarga, sekaligus tetap bertanggung jawab dalam pengasuhan dan perawatan anak. Perubahan dalam demografi

tenaga kerja, seperti meningkatnya jumlah perempuan bekerja dan pasangan dengan dua peran kerja, telah memperkuat keterkaitan antara ranah pekerjaan dan keluarga, sehingga memicu konflik antara tuntutan peran kerja dan peran keluarga (Akbar & Kartika, 2016).

Kesejahteraan subjektif dipahami sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya yang melibatkan proses kognitif serta pengalaman afektif. Individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi umumnya menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik, dominasi emosi positif, serta minimnya pengalaman emosi negatif. Individu dengan kesejahteraan subjektif rendah umumnya menilai kehidupannya secara negatif, mengalami sedikit perasaan bahagia, dan lebih rentan terhadap kemunculan emosi negatif seperti kecemasan dan kemarahan (Larsen & Eid, 2008). *Subjective well-being* juga berkaitan dengan cara individu mengamati dan merespons secara emosional terhadap apa yang dimiliki maupun apa yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari (Maddux, 2017; Diener, 2023).

Kesejahteraan subjektif merefleksikan cara individu memaknai kehidupannya secara utuh melalui pengalaman yang dirasakan bernilai dan bermakna. Dalam konteks ibu yang bekerja, keberadaan afek positif tercermin dari munculnya perasaan bahagia, hangat, dan penuh kepedulian. Sebaliknya, dominasi afek negatif ditandai oleh kondisi emosional yang kurang menyenangkan, seperti kemarahan, kecemasan, kesedihan, rasa malu, maupun kekhawatiran. Selain itu, kepuasan kerja menggambarkan kemampuan individu dalam menjalankan berbagai peran kehidupan secara selaras (Diener, 2009; Lili & Prahara, 2023).

Ketika kesejahteraan subjektif ibu bekerja berada pada tingkat yang rendah, dampaknya tidak berhenti pada individu semata, melainkan turut memengaruhi berbagai ranah kehidupan lainnya seperti, kualitas pengasuhan anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menyebutkan bahwa stres pengasuhan (*parenting stress*) pada ibu bekerja dapat berdampak pada kesehatan mental anak. Tekanan pekerjaan, tanggung jawab rumah tangga, serta minimnya dukungan sosial dapat meningkatkan stres ibu, yang kemudian mempengaruhi praktik pengasuhan dan kualitas kesejahteraan yang dirasakan oleh ibu itu sendiri. Sejumlah studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa konflik antara peran pekerjaan dan

pengasuhan berpengaruh terhadap meningkatnya stres dalam mengasuh anak (Nona et al., 2022)

Kesejahteraan subjektif tidak hanya ditentukan oleh pengaruh lingkungan eksternal, melainkan juga dibentuk oleh faktor internal yang melekat dalam diri individu (Compton & Hoffman, 2018). Dalam hal ini, optimisme diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang menentukan tingkat kesejahteraan subjektif (Compton & Hoffman, 2013). Sependapat dengan Compton & Hoffman (2013) tingkat optimisme diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap subjective well-being (Diener, 2000). Optimisme adalah keyakinan positif bahwa masa depan akan berjalan baik serta cara seseorang menafsirkan peristiwa masa lalu, di mana kegagalan dipandang sebagai hal sementara, bukan permanen (Compton & Hoffman, 2018). Argyle, Myers, dan Diener; Compton (2005) mendefinisikan optimisme dapat dipahami sebagai disposisi psikologis yang membuat individu menaruh harapan positif terhadap masa depan, merasakan emosi yang lebih menyenangkan, dan menilai kehidupannya secara lebih memuaskan.

Optimisme orang tua dalam pengasuhan anak akan merujuk pada optimisme atau keyakinan dan harapan positif orang tua bahwa anak mampu berkembang secara optimal meskipun menghadapi berbagai keterbatasan (Sholikhah & Satiningsih, 2021). Optimisme ini mendorong orang tua untuk tetap berpikir positif, berusaha mencari solusi, serta lebih sabar dalam mendampingi anak. Individu yang optimis juga cenderung memiliki perilaku adaptasi diri yang lebih baik, kesehatan fisik yang lebih optimal, serta hubungan sosial yang lebih bernilai (Carver et al., 2010)

Selain optimisme, faktor internal lain yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif juga dipengaruhi oleh efikasi diri, yaitu kepercayaan individu terhadap kemampuan personalnya dalam menjalankan tugas dan mengatasi tantangan yang dihadapi. dalam mengendalikan diri dan menghasilkan hasil yang diinginkan melalui tindakannya sendiri (Compton & Hoffman, 2018). *Self efficacy* berkaitan erat dengan rasa kontrol, harapan, dan optimisme, serta berperan sebagai prediktor kesehatan mental yang signifikan (Vries, 2016). Beragam hasil penelitian mengindikasikan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif yang

dirasakan (Karademes, 2005; Pramudita & Pratisti, 2015; Lestari & Hartati, 2017).

Penelitian sebelumnya menegaskan adanya hubungan antara efikasi diri yang signifikan dengan *subjective well-being*. Penelitian Pramudita dan Pratisti (2015) serta Lestari dan Hartati (2017) menunjukkan bahwa *self efficacy* secara signifikan berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif. Individu yang kurang memiliki efikasi diri cenderung merasa tidak mampu menanggulangi kesulitan atau tuntutan hidup sehari-hari tuntutan kehidupan, mudah menyerah, dan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, sehingga berdampak pada rendahnya kesejahteraan subjektif.

Individu yang memiliki optimisme cenderung lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Sikap optimis penting dimiliki oleh ibu yang bekerja, terutama dalam menjalankan peran pengasuhan di tengah tuntutan pekerjaan. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa masih terdapat ibu bekerja yang memiliki optimisme dalam pengasuhan dan efikasi diri yang belum optimal ditandai dengan ketidakpastian individu dalam menilai kemampuannya sendiri, mudah merasa lelah secara fisik dan emosional, serta rendahnya kepuasan hidup. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan subjektif pada ibu yang menjalani peran sebagai pekerja. Berdasarkan pemaparan tersebut, kajian yang meneliti keterkaitan antara optimisme dalam pengasuhan dan efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif pada ibu bekerja menjadi relevan serta layak untuk diteliti lebih lanjut.

METODE

Melalui pendekatan kuantitatif, penelitian ini dirancang secara korelasional dengan tujuan menelaah hubungan antara optimisme dalam pengasuhan, efikasi diri, dan kesejahteraan subjektif pada ibu yang menjalani peran sebagai pekerja. Penelitian korelasional digunakan untuk mengidentifikasi hubungan dan kekuatan hubungan antarvariabel (Sugiyono, 2010). Subjek penelitian berjumlah 100 ibu bekerja yang ditetapkan berdasarkan kriteria tertentu. Proses pengumpulan data dilaksanakan melalui metode survei dengan menggunakan tiga instrumen skala, salah satunya adalah skala kesejahteraan subjektif yang dikembangkan berdasarkan dimensi kognitif dan afektif. (Diener, 2009), skala optimisme dalam pengasuhan berdasarkan aspek *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*

(Seligman, 2006), serta skala *self efficacy* berdasarkan aspek kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi (Craighead & Nemeroff, 2004). Instrumen penelitian disusun menggunakan skala Likert dengan empat alternatif respons. Pengujian validitas dilakukan melalui analisis korelasi *Pearson Product Moment*, Validitas instrumen diuji dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, dan reliabilitas ditentukan melalui koefisien Cronbach's Alpha (Azwar, 2012). Seluruh aitem memperlihatkan korelasi aitem-total di atas 0,30 serta nilai *r* hitung yang

melebihi *r* tabel, sehingga dinyatakan valid. Pengujian reliabilitas menghasilkan Cronbach's Alpha sebesar 0,904 pada skala kesejahteraan subjektif, 0,881 pada skala optimisme dalam pengasuhan, dan 0,911 pada skala efikasi diri. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ketiga instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi (Azwar, 2012). Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik regresi berganda dan korelasi *Pearson* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Responden

Partisipan penelitian ini dilakukan pada ibu yang menjalani peran sebagai pekerja dengan total responden sebanyak 100 orang yang berdomisili di wilayah Demak, Kudus, dan Jepara. Partisipan berada pada rentang usia 23 hingga 60 tahun dengan lama bekerja yang bervariasi, mulai dari minimal 1 tahun hingga lebih dari 10 tahun. Perbedaan usia dan masa

kerja tersebut menunjukkan adanya perbedaan pengalaman partisipan dalam menjalankan peran ganda sebagai ibu sekaligus pekerja. Sasaran subjek dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan kriteria sebagai berikut:

1. Perempuan telah menikah
2. Memiliki anak
3. Ibu yang bekerja dengan masa kerja minimal 1 tahun.

Gambaran karakteristik responden ditinjau dari pekerjaan tertera pada tabel 1.1 berikut:

Tabel 1.1 Gambaran Karakteristik Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Frekuensi
Pedagang / Usaha Mandiri	42
Buruh / Pekerja Harian	18
Tenaga Pendidik (Guru)	17
Wiraswasta	7
Karyawan	7
Petani	3
Penjahit	8
Total	100

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif terhadap terkait kesejahteraan subjektif, optimisme dalam

pengasuhan, serta efikasi diri pada ibu yang bekerja dianalisis melalui pengelompokan ke dalam lima kategori penilaian, meliputi sangat tinggi hingga sangat rendah.

Tabel 1.2 Kategorisasi Variabel *Subjective Well-Being*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 92$	1	1%
Rendah	$92 < X \leq 102$	31	31%
Sedang	$102 < X \leq 112$	42	42%
Tinggi	$112 < X \leq 122$	16	16%
Sangat Tinggi	$X > 122$	10	10%
Total		100	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *Subjective Well-Being*, dari 100 ibu bekerja yang menjadi responden penelitian bahwa mayoritas

responden berada pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 42 orang (42%). Selanjutnya, 31 responden (31%) termasuk dalam kategori

rendah, diikuti oleh 16 responden (16%) pada kategori tinggi, 10 responden (10%) tercatat pada kategori sangat tinggi, sedangkan satu responden (1%) diklasifikasikan dalam kategori sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja secara umum berada pada tingkat sedang, dengan kecenderungan distribusi skor terkonsentrasi pada kategori menengah. Kondisi *subjective well-being* pada kategori sedang menunjukkan bahwa

individu telah mampu menjalani kehidupan sehari-hari secara cukup adaptif serta memiliki tingkat kepuasan hidup, meskipun masih disertai dengan pengalaman emosi negatif dan belum sepenuhnya merasakan kesejahteraan yang optimal karena masih menghadapi tekanan atau tuntutan peran yang memengaruhi evaluasi subjektif terhadap kehidupannya, terutama dalam menjalankan peran ganda sebagai ibu dan pekerja (Putri & Purwanto, 2021)

Tabel 1.3 Kategorisasi Variabel Optimisme dalam Pengasuhan

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 101$	6	6%
Rendah	$101 < X \leq 111$	26	26%
Sedang	$111 < X \leq 121$	36	36%
Tinggi	$121 < X \leq 131$	25	25%
Sangat Tinggi	$X > 131$	7	7%
Total		100	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel optimisme dalam pengasuhan, dari 100 ibu bekerja yang menjadi Sebagian besar responden penelitian tergolong dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 36 responden (36%). Selanjutnya, 26 responden (26%) terletak pada kategori *rendah*, 25 responden (25%) pada kategori *tinggi*, 7 responden (7%) pada kategori *sangat tinggi*, dan 6 responden (6%) terletak pada kategori *sangat rendah*. Hasil ini menunjukkan bahwa optimisme

pengasuhan pada ibu bekerja menunjukkan kecenderungan berada pada level moderat. Hal ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Mariyanti et al., (2021) yang menyatakan bahwa optimisme dalam pengasuhan pada tingkat sedang ditunjukkan melalui adanya harapan positif terhadap perkembangan anak, namun masih disertai keraguan dan tekanan dalam menghadapi tuntutan peran pengasuhan.

Tabel 1.4 Kategorisasi Variabel *Self Efficacy*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 87$	7	7%
Rendah	$87 < X \leq 98$	23	23%
Sedang	$98 < X \leq 110$	41	41%
Tinggi	$110 < X \leq 122$	26	26%
Sangat Tinggi	$X > 122$	3	3%
Total		100	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *self efficacy*, dari 100 ibu bekerja yang menjadi Responden penelitian didominasi oleh kategori sedang dengan jumlah sebesar sebanyak 41 responden (41%). Selanjutnya, 26 responden (26%) berada Distribusi data memperlihatkan bahwa 23 responden (23%) berada pada kategori rendah, 7 responden (7%) termasuk kategori sangat rendah, dan 3 responden (3%) tergolong pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan sebaran tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri ibu bekerja secara umum berada pada tingkat sedang.

Self efficacy pada kategori sedang menunjukkan bahwa individu memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuannya dalam menjalankan tugas, namun keyakinan tersebut belum sepenuhnya kuat dan masih dapat dipengaruhi oleh situasi atau hambatan tertentu. Individu dengan *self efficacy* sedang cenderung mampu berusaha dan bertahan dalam menghadapi tugas, tetapi masih membutuhkan dukungan atau pengalaman keberhasilan untuk memperkuat keyakinan dirinya (Bandura, 1997; Prihatini, Probawati, & Mentari, 2019).

Tabel 1.5 Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Sig (p)	K-SZ	Keterangan
1	<i>Subjective Well-Being</i>	0,200	0,073	Berdistribusi Normal
2	Optimisme dalam Pengasuhan	0,200	0,059	Berdistribusi Normal
3	<i>Self Efficacy</i>	0,095	0,082	Berdistribusi Normal

Pengujian untuk memastikan distribusi normal data dilakukan menggunakan One Sample Kolmogorov–Smirnov. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel optimisme dalam pengasuhan memiliki nilai KS-Z sebesar 0,059 dengan tingkat signifikansi 0,200 ($p > 0,05$). Variabel efikasi diri memperoleh nilai KS-Z sebesar 0,082 dengan signifikansi 0,095 ($p >$

0,05), sedangkan variabel kesejahteraan subjektif menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,073 dengan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$). Berdasarkan temuan tersebut, dapat seluruh variabel yang diteliti terbukti berdistribusi normal berdasarkan uji normalitas karena nilai signifikansinya berada di atas batas 0,05.

Tabel 1.6 Hasil Uji Linieritas *Subjective Well-Being* terhadap Optimisme dalam Pengasuhan

No	Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
1	<i>Subjective Well-Being</i> terhadap Optimisme dalam Pengasuhan	1,548	0,065	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas, hubungan antara *subjective well-being* dengan optimisme dalam pengasuhan menunjukkan pola hubungan yang bersifat linier. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,065 ($p > 0,05$) dengan nilai

F sebesar 1,548. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara *subjective well-being* dengan optimisme dalam pengasuhan memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 1.7 Hasil Uji Linieritas *Subjective Well-Being* terhadap *Self Efficacy*

No	Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
1	<i>Subjective Well-Being</i> terhadap <i>Self Efficacy</i>	0,899	0,630	Linier

Bersumberkan pada hasil uji linearitas, hubungan antara *subjective well-being* dengan *self efficacy* menunjukkan pola hubungan yang bersifat linier. Hal ini ditunjukkan oleh nilai

signifikansi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,630 ($p > 0,05$) dan nilai F sebesar 1,548, yang menandakan bahwa hubungan kesejahteraan subjektif terhadap efikasi diri memenuhi asumsi.

Tabel 1.8 Hasil Uji Hipotesis Mayor

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	F	Sig (p)
1	0,302	0,91	0,073	9,514	4,883	0,010

Analisis regresi digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis mayor guna menelaah hubungan optimisme dalam pengasuhan serta efikasi diri terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,010 ($p < 0,05$) dengan nilai korelasi ganda R_{x12y} sebesar 0,302.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa optimisme dalam pengasuhan serta *self-efficacy* secara bersamaan menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada ibu bekerja, sehingga hipotesis mayor dinyatakan terbukti dan dapat diterima.

Tabel 1.9 Hasil Uji Hipotesis Minor

Variabel	R	R Square	Sig (p)	Keterangan
Optimisme × <i>Subjective Well-Being</i>	0,263	0,069	0,008	Hipotesis diterima
<i>Self Efficacy</i> × <i>Subjective Well-Being</i>	0,200	0,040	0,046	Hipotesis diterima

Hasil pengujian hipotesis minor pertama menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dalam pengasuhan terhadap kesejahteraan subjektif, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,263$ dan nilai signifikansi $p = 0,008$ ($p < 0,01$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa optimisme dalam pengasuhan memberikan kontribusi efektif sebesar 6,9% terhadap kesejahteraan subjektif ibu bekerja. Dengan kata lain, semakin kuat optimisme ibu dalam menjalankan peran pengasuhan, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan, sementara sebesar 93,1% variasi lainnya hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara optimisme dalam pengasuhan dan efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif pada ibu yang bekerja. Hasil pengujian hipotesis minor pertama menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dalam pengasuhan dan kesejahteraan subjektif pada ibu bekerja ($r = 0,263$; $p = 0,008$), dengan sumbangan efektif sebesar 6,9%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme dalam pengasuhan, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Selanjutnya, hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa *self efficacy* juga berhubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan subjektif ($r = 0,200$; $p = 0,046$), dengan kontribusi efektif sebesar 4,0%. Temuan ini mengindikasikan bahwa keyakinan ibu bekerja terhadap kemampuan dirinya turut berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menelaah hubungan optimisme dalam pengasuhan serta efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif ibu yang menjalani peran sebagai pekerja. Kajian tersebut didasarkan pada hasil analisis regresi dan korelasi yang diolah menggunakan SPSS 22.0, diperoleh temuan yang mengarah pada hasil penelitian memperlihatkan hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme pengasuhan dan *self efficacy* dengan kesejahteraan subjektif, menandakan bahwa kedua variabel berperan dalam meningkatkan pengalaman kesejahteraan subjektif pada ibu yang aktif dalam dunia kerja, khususnya pada ibu yang berdomisili di wilayah Demak, Kudus, dan Jepara. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa optimisme dalam pengasuhan dan *self efficacy* secara memiliki

dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak menjadi objek kajian dalam penelitian ini.

Hasil uji hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa *self efficacy* terdapat keterkaitan positif dan signifikan antara *self efficacy* dan kesejahteraan subjektif pada ibu bekerja, dengan nilai koefisien $r = 0,200$ dan $p = 0,046$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan sumbangan efektif *self efficacy* sebesar 4,0% terhadap *subjective well-being*. Artinya, keyakinan ibu bekerja terhadap kemampuan dirinya turut berperan dalam meningkatkan *subjective well-being*, sedangkan 96,0% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

peran dalam memperkuat kesejahteraan subjektif. Ibu yang bekerja dengan tingkat optimisme dalam pengasuhan dan *self efficacy* terhadap kemampuan diri menjadi penanda meningkatnya kesejahteraan subjektif yang dirasakan individu, sedangkan tingkat optimisme dalam pengasuhan dan *self efficacy* yang rendah berkaitan dengan *subjective well-being* yang lebih rendah.

Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa memperkuat temuan-temuan sebelumnya yang mengidentifikasi optimisme sebagai elemen penting dalam kesejahteraan subjektif individu. Individu yang memiliki optimisme tinggi cenderung mampu mempertahankan kesejahteraan subjektifnya meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan atau menghadapi peristiwa yang kurang menyenangkan. Optimisme menyokong individu ketika memaknai pengalaman hidup secara lebih positif dan adaptif, sehingga berkontribusi pada meningkatnya kepuasan hidup serta kondisi emosional yang lebih baik (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016; Duy, 2019; Dewanti & Ayriza, 2021). Individu yang merasakan kesejahteraan subjektif dalam tingkat yang tinggi biasanya lebih mampu memandang peristiwa dan keadaan hidupnya secara positif.

Argyle, Myers, dan Diener (dalam Compton, 2005) menjelaskan bahwa optimisme merupakan keyakinan ketika membuat individu itu memandang masa depan dengan harapan positif, sehingga memiliki pengalaman emosional yang lebih positif dan rasa puas terhadap kehidupannya. Sementara itu menurut Seligman (dalam Mariyanti et al, 2021) optimisme merupakan cara pandang menyeluruh yang ditandai dengan kemampuan melihat sisi positif, berpikir optimis, serta mudah menemukan makna bagi dirinya sendiri. Individu

yang memiliki sikap optimis cenderung mampu mencapai hasil yang lebih baik dibanding sebelumnya, tidak mudah takut terhadap kegagalan, dan berusaha bangkit kembali untuk mencoba lagi ketika mengalami kegagalan.

Berdasarkan hasil distribusi data, kesejahteraan subjektif yang dialami ibu bekerja cenderung berada pada level menengah. Proporsi terbesar terdapat pada kategori sedang sebesar 42%, diikuti kategori rendah sebesar 31%, serta gabungan kategori tinggi dan sangat tinggi sebesar 26%. Pola ini mencerminkan dominasi kesejahteraan subjektif pada taraf menengah, meskipun masih terdapat responden dengan tingkat kesejahteraan yang relatif rendah maupun tinggi. Kesejahteraan subjektif berada pada taraf menengah mencerminkan adanya keseimbangan relatif antara pengalaman positif seperti pencapaian kerja dan pengalaman negatif seperti tekanan waktu dan tanggung jawab ganda, hal ini sejalan menurut (Greenhaus & Beutell, 1985) dimana ibu bekerja sering mengalami *multiple role demands*, yaitu tuntutan antara peran sebagai pekerja dan peran sebagai ibu, yang dapat memicu stres, kelelahan emosional, serta konflik peran pekerjaan dan keluarga. Penelitian lain juga menemukan bahwa kesejahteraan subjektif ibu bekerja sangat dipengaruhi oleh faktor dukungan keluarga, kondisi kerja yang fleksibel, serta kemampuan individu dalam mengelola peran dan emosi, sehingga variasi tingkat kesejahteraan dari rendah hingga tinggi tetap ditemukan dalam populasi ini (Diener, Oishi, & Lucas, 2018).

Hasil kategorisasi variabel optimisme dalam pengasuhan juga menunjukkan pola yang serupa, di mana mayoritas proporsi responden terbanyak terletak pada kategori sedang (36%), disusul kategori rendah (26%) dan tinggi (25%). Dengan ini mengindikasikan bahwa optimisme dalam pengasuhan pada ibu bekerja belum sepenuhnya berada pada tingkat tinggi, namun cenderung berada pada taraf moderat. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu bekerja memiliki harapan dan pandangan yang cukup positif terhadap pengasuhan anak, namun optimisme tersebut belum sepenuhnya kuat. Menurut Mariyanti (2021), optimisme orang tua berada pada taraf moderat ketika individu masih mampu melihat sisi positif dalam pengasuhan, tetapi tetap merasakan kekhawatiran, kelelahan, serta ketidakpastian dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Meirinja (2014) yang menunjukkan bahwa tekanan waktu, tanggung

jawab domestik, dan tuntutan pekerjaan membuat optimisme pengasuhan ibu bekerja berada pada taraf moderat.

Menurut Hoffman (2015), efikasi diri dipahami sebagai keyakinan individu terhadap keterampilan dan kemampuan spesifik yang dimilikinya dalam menyelesaikan suatu tugas. Sarafino & Smith (2011) menambahkan bahwa efikasi diri berkaitan dengan kepercayaan seseorang atas kemampuannya melakukan tindakan tertentu guna mencapai tujuan. Sementara itu, Alderman (2004) menjelaskan efikasi diri sebagai penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam menggunakan keterampilan, melakukan tindakan, serta menunjukkan ketekunan untuk memperoleh hasil yang diharapkan.

Selanjutnya, hasil kategorisasi *self efficacy* menunjukkan bahwa Kategori sedang mendominasi responden dengan proporsi 41%, sedangkan kategori tinggi tercatat sebesar 26% dan kategori rendah sebesar 23%. Distribusi skor tersebut memperlihatkan bahwa keyakinan ibu bekerja terhadap kemampuan dirinya dalam menjalankan peran masih berada pada tingkat menengah. *Self efficacy* pada kategori sedang menunjukkan bahwa individu memiliki keyakinan yang cukup dalam menjalankan tugas, namun belum sepenuhnya kuat dan masih dapat dipengaruhi oleh situasi atau hambatan tertentu, tetapi cenderung mampu berusaha dan bertahan dalam menghadapi tugas, tetapi masih membutuhkan dukungan atau pengalaman keberhasilan untuk memperkuat keyakinan dirinya (Bandura, 1997; Prihatini, Probawati, & Mentari, 2019). Lebih lanjut menurut Hasanah et al., (2019) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil melakukan suatu tugas, termasuk dalam menjalankan peran pengasuhan namun memiliki kepercayaan diri yang cukup terhadap kompetensi pengasuhan, namun belum sepenuhnya optimal.

Secara keseluruhan, hasil kategorisasi Ketiga variabel memperlihatkan orientasi kecenderungan yang sama, yakni skor yang terpusat pada kategori sedang. Pola ini mengindikasikan bahwa ibu yang berpartisipasi dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif tertentu, optimisme dalam pengasuhan, dan *self efficacy* pada tingkat moderat, meskipun masih terdapat perbedaan tingkat antarindividu dari kategori sangat rendah hingga sangat tinggi.

Individu dengan tingkat optimisme yang baik umumnya memiliki keyakinan bahwa berbagai permasalahan, tantangan, maupun kondisi yang menimbulkan tekanan dapat dihadapi dan diselesaikan secara efektif (Goleman dalam Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hutz dkk. (2014) yang menegaskan adanya hubungan signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif dalam lingkup ibu bekerja. Pada konteks ibu bekerja, optimisme berperan dalam menjaga harapan positif serta pandangan yang lebih konstruktif terhadap masa depan.

Ibu bekerja yang memiliki optimisme tinggi cenderung mampu melihat peluang dan solusi ketika menghadapi kesulitan, sehingga tidak mudah terjebak pada perasaan negatif. Selain itu, individu yang optimis umumnya memiliki kecenderungan untuk tetap berusaha mencapai tujuan dengan berpikir positif serta meyakini kemampuan dan potensi diri yang dimilikinya (Scheier & Carver dalam Ghufroon & Risnawati, 2010).

Selain optimisme, *self efficacy* juga memiliki peran penting dalam menunjang kesejahteraan psikologis ibu bekerja. Keyakinan terhadap kemampuan diri membantu ibu bekerja dalam menjalankan peran pengasuhan secara efektif meskipun dihadapkan pada berbagai tuntutan. Hal ini sejalan dengan temuan Christianty dan Partasari (2021) yang menunjukkan bahwa ibu bekerja dengan tingkat konflik kerja keluarga yang rendah cenderung memperlihatkan kapasitas efikasi diri yang lebih besar.

Ibu bekerja dengan *self efficacy* yang baik umumnya menunjukkan rasa percaya diri yang kuat dalam menjalankan peran sebagai orang tua, meskipun harus menghadapi tekanan peran ganda. Kepercayaan terhadap kemampuan diri tersebut memungkinkan ibu untuk tetap konsisten dalam mengasuh anak, mengelola tanggung jawab rumah tangga, serta mempertahankan produktivitas di lingkungan kerja (Christianty & Partasari, 2021).

Ditinjau dari tingkatan *subjective well-being*, sebagian besar ibu pekerja sebagian besar responden dalam penelitian ini menempati kategori sedang hingga rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu bekerja masih menghadapi berbagai tekanan psikologis, seperti kelelahan emosional, kecemasan terhadap peran ganda, perasaan kurang puas terhadap diri sendiri, serta keterbatasan dalam beradaptasi

secara optimal terhadap permasalahan yang dihadapi. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Chang, Yi, dan Kamble (2019) yang Chang, Yi, dan Kamble (2019) menemukan bahwa rendahnya optimisme pada individu berkaitan dengan kecenderungan emosi negatif yang lebih menonjol dibanding emosi positif.

Meskipun demikian, hasil hipotesis penelitian menunjukkan bahwa sebagian ibu bekerja memiliki tingkat optimisme pengasuhan yang tinggi hingga sangat tinggi, yang mencerminkan keyakinan bahwa berbagai hambatan dalam pekerjaan maupun pengasuhan bersifat sementara dan dapat diatasi. Sikap optimis tersebut membantu ibu bekerja mempertahankan dominasi emosi positif dibandingkan emosi negatif. Cara individu memandang dan menyikapi hambatan berpengaruh terhadap evaluasi kognitif terhadap kehidupannya, khususnya dalam aspek kepuasan dalam hidup, karena individu condong pada optimisme cenderung menerima hambatan sebagai bagian dari realitas yang harus dihadapi secara rasional tanpa memberikan respons emosional yang berlebihan (Arif, 2016).

Menurut Dewi (2025) dominasi emosi positif membantu ibu bekerja menjadi lebih tenang dan adaptif dalam menghadapi tuntutan peran ganda yang dijalani. Hasil penelitian ini merefleksikan bahwa optimisme dalam pengasuhan memberikan kontribusi yang bermakna terhadap *subjective well-being* ibu bekerja. Namun demikian, meskipun tingkat optimisme relatif tinggi, sebagian besar ibu bekerja sebagian besar skor masih berada dalam kisaran kategori sedang hingga rendah untuk kesejahteraan subjektif. Hal ini merefleksikan bahwa selain optimisme, diperlukan faktor positif lain guna menunjang peningkatan kesejahteraan subjektif ibu bekerja.

Menurut Diener (2002), individu dengan mereka yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi mampu mengelola respons emosional secara efektif dan menanggapi situasi hidup secara adaptif, sedangkan mereka dengan kesejahteraan subjektif rendah lebih cenderung menilai hidup secara negatif dan mudah mengalami respon emosional negatif seperti rasa cemas, tertekan, dan marah (Myers & Diener, 1995). Dalam konteks ibu bekerja, kondisi kesejahteraan subjektif yang belum optimal dapat memengaruhi cara mereka menyikapi tuntutan pekerjaan maupun pengasuhan.

Temuan analisis regresi memperlihatkan bahwa optimisme dalam pengasuhan dan efikasi

diri secara kolektif memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada ibu bekerja, dengan koefisien regresi 0,302 dan signifikansi $p = 0,010$ ($p < 0,05$). Kontribusi efektif kedua variabel terhadap kesejahteraan subjektif tercatat sebesar 9,1% ($R^2 = 0,091$), sementara sisanya sebesar 90,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar lingkup penelitian. Dengan demikian, meskipun pengaruh keduanya termasuk kategori sedang, keduanya tetap relevan dalam menjelaskan kesejahteraan subjektif, kedua variabel tersebut tetap memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu bekerja.

SIMPULAN DAN SARAN

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa optimisme dalam pengasuhan serta efikasi diri berkaitan positif dan signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada ibu bekerja. Dengan kata lain, ibu yang memiliki tingkat optimisme dan efikasi diri lebih tinggi cenderung merasakan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Analisis regresi menunjukkan bahwa kedua faktor ini secara bersama-sama menyumbang 9,1% terhadap variasi kesejahteraan subjektif, sementara sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang berada di luar lingkup penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa optimisme dalam pengasuhan dan keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan faktor psikologis yang berperan dalam mendukung kesejahteraan subjektif ibu bekerja.

Ibu bekerja disarankan untuk meningkatkan optimisme dalam pengasuhan dan kepercayaan terhadap kemampuan diri guna menunjang kesejahteraan subjektif. Dukungan dari keluarga maupun lingkungan kerja juga penting untuk membantu menjaga keseimbangan peran ganda. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplor faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan subjektif ibu bekerja.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, Z., & Kartika, K. (2016). *Konflik Peran Ganda Dan Keberfungsian Keluarga Pada Ibu Yang Bekerja*. JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi, 5(2), 63–69. <https://doi.org/10.21009/jppp.052.02>
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2017). *Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja*. Jurnal Psikologi Tabularasa, 9(1), 58–65. http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/1234/5/13.860.0063_file5.pdf
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). *Clinical Psychology Review Optimism*. 30, 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Chang, E. C., Yi, S., Liu, J., et al. (2019). *Coping behaviors as predictors of hedonic well-being in Asian Indians: Does being optimistic still make a difference?* Journal of Happiness Studies, 21(1), 289–304. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00087-w>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2018). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. In Sage.
- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2021). *Pengaruh Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Mengerjakan Tugas Akhir*. 3, 119–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.43405>
- Dewi, A., Riady, M. A., Sari, S. P., & Hanifah, R., (2025). *Mindful Parenting sebagai Pendekatan untuk Mengatasi Work-Family Conflict pada Ibu Bekerja*, 119–126. Journal Of Mental Health Concern. <https://ejurnal.iphorr.com/index.php/mhc>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: *The science of happiness and a proposal for a national index*. American Psychologist, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). *Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life*. Annual Review of Psychology, 54(1), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2023). *Subjective Well-Being The Science of Happiness and Life Satisfaction*. In

- Handbook of Positive Psychology* (pp. 63–73). <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0005>
- Duy, B. (2019). *The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being*. 1456–1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
- Hasanah, N., Mulyati, & Tarma. (2019). *Hubungan Parenting Self Efficacy Dengan Subjective Well-Being yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan. <https://doi.org/doi.org/10.21009/JKKP.062.04>
- Khairunnisa, I., & Nurul Hartini. (2018). *Hubungan Antara Caregiver Burden Dengan Subjective Well-Being Pada Ibu Generasi Sandwich*. 97–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i2.383>
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). *Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas diponegoro*. 5(1), 1–4.
- Kinanti, K. P. (2020, September 4). *Masalah umum yang dihadapi ibu bekerja*. *Bisnis.com* (Lifestyle). <https://lifestyle.bisnis.com/read/2020904/236/1287369/masalah-umum-yang-dihadapi-ibu-bekerja>
- Larsen, R., & Eid, M. (2008). *Ed Diener and the science of subjective well-being*. *The Science of Subjective Well-Being*, 1–16.
- Lili, A., & Prahara, S. A. (2023). *Work Engagement dan Subjective Well-Being pada Ibu yang Bekerja*. *Integrasi Riset Psikologi*, 1(1), 1–11.
- Mariyanti, S., Lunanta, L. P., Handayani, S., (2021). *Optimisme Ibu Bekerja Di Indonesia Ditinjau dari Work-Family Conflict dan Kepemilikan Asisten Rumah Tangga*. 19, 9–21.
- Munandar, H., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2018). *Subjective Well-Being pada Pekerja Perempuan*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31227/osf.io/e54na>
- Nona, E. H. A. P., Sumargi, A. M., & Ratna, J. M. J. (2022). *Konflik Peran Dengan Well-Being Pada Ibu Bekerja*. *Psychopreneur Journal*, 6(1), 26–38. <https://doi.org/10.37715/psy.v6i1.2631>
- Pramudita, R., & Pratisti, W. D. (2015). *Hubungan antara self-efficacy dengan subjective well-being pada siswa SMA Negeri 1 Belitang*. Dalam *Seminar Psikologi & Kemanusiaan: Psychology Forum UMM*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Prihatini, M. S., Probawati, R., & Mentari, E. D. A. (2019). *Self Efficacy Ibu Bekerja dalam Pemberian Asi Pada Bayiusia 0 – 6 Bulan Menggunakan Model Promosi Kesehatan di PT Mufasufu Sejati Jaya Lestari MPS Ploso*. *Nursing of Journal STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*, Vol.17 No. <https://doi.org/https://doi.org/10.35874/jkp.v17i1.467>
- Putri, A. D. L., & Purwanto, S. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being Ditinjau dari Jumlah Anak pada Ibu Tunggal di Kelurahan Degayu, Kota Pekalongan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/138201>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sholikhah, M., & Satiningsih. (2021). *Optimisme Orang Tua Terhadap Pola Pengasuhan Anak Berkebutuhan Khusus*. 8(2021).
- Vries, H. De. (2016). *Self-efficacy : skip the main factor paradigm! A comment on Williams and Rhodes (2016)*. 7199(May). <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1163234>
- Yulyanti, H., Inge Yusnita Dewi, & Mulyanudin, M. R. (2024). *Subjective Well-Being pada Ibu Yang Bekerja: Tinjauan Literatur*. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 6(1), 118–129. <https://doi.org/10.38035/jimt.v6i1.2719>