



Rasa Syukur Meningkatkan Kesejahteraan Ibu-ibu Pekerja Pabrik di Indonesia

Sinta Diah Putri Rahayu, Lely Ika Mariyati*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; ikalely@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian ini menyelidiki korelasi antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif di kalangan pekerja pabrik perempuan di Kabupaten Mojokerto, yang dipicu oleh survei awal yang menunjukkan bahwa 17% menunjukkan tingkat kesejahteraan yang rendah. Mengingat kurangnya penelitian tentang demografi spesifik ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana rasa syukur mempengaruhi kesejahteraan mereka. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, data dari 348 partisipan dikumpulkan dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif dan rasa syukur, yang dianalisis menggunakan korelasi Shapiro-Wilk, ANOVA, dan Spearman Rho melalui JASP versi 0.16.2. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat ($r_{xy} = 0.789$, $p = 0.001$), yang menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur yang lebih tinggi berhubungan dengan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi di antara para pekerja ini. Hal ini menggarisbawahi potensi menumbuhkan rasa syukur untuk meningkatkan kesejahteraan di lingkungan yang serupa.

Kata Kunci: rasa syukur, kesejahteraan subjektif, ibu yang bekerja, pekerja pabrik

*Correspondence: Lely Ika Mariyati
Email: ikalely@umsida.ac.id

Received: 14-07-2024
Accepted: 21-07-2024
Published: 28-07-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study investigates the correlation between gratitude and subjective well-being among female factory workers in Mojokerto Regency, prompted by an initial survey indicating that 17% exhibited low levels of well-being. Given the lack of research on this specific demographic, the study aimed to explore how gratitude influences their well-being. Utilizing a correlational, quantitative approach, data from 348 participants were collected using scales for subjective well-being and gratitude, analyzed through Shapiro-Wilk, ANOVA, and Spearman Rho's correlation via JASP version 0.16.2. Results indicated a strong positive correlation ($r_{xy} = 0.789$, $p = 0.001$), suggesting that higher levels of gratitude are associated with greater subjective well-being among these workers. This underscores the potential of fostering gratitude to enhance well-being in similar settings.

Keywords: gratitude, subjective well being, working mom, factory workers

Pendahuluan

Di era modern sekarang ini seiring dengan pesatnya perkembangan industri serta kemajuan teknologi, peran sebagai seorang pekerja tidak hanya di dominasi oleh kaum laki-laki. Namun perempuan juga turut berkontribusi dalam perkembangan ekonomi keluarga, hal tersebut menjadi dampak peningkatan partisipasi perempuan dalam dunia kerja. Berdasarkan badan pusat statistik Pada tahun 2021 terjadi kenaikan jumlah perempuan yang bekerja dari 34,65% mencapai 36,20% dari sekitar 51,79 juta penduduk usia 15 tahun ke atas, data tersebut diambil dari bulan Desember 2020 (Badan Pusat Statistik Indonesia., 2022). Hal ini menunjukkan kebutuhan tenaga kerja perempuan semakin meningkat dari

waktu ke waktu. Tingginya peningkatan perempuan memasuki dunia kerja dikarenakan meningkatnya kebutuhan keluarga serta berkembangnya lapangan pekerjaan pada kaum perempuan (Dwianti, 2020). Perempuan yang memiliki peran ganda tidaklah mudah karena harus bekerja dan mengurus rumah tangga (Rozana & Purnama, 2022).

Perempuan yang memiliki peran ganda seringkali disebut dengan Ibu bekerja (Aritonang & Siahaan, 2018). Ibu bekerja adalah seorang ibu yang memiliki pekerjaan di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan di samping membesarkan dan mengurus anak di rumah. Ibu memiliki keterkaitan erat dengan istilah beban ganda, yang mencakup tanggung jawab ganda sebagai seorang Ibu yang harus menjalankan tugas produktif untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti sandang, pangan, dan tempat tinggal, serta melaksanakan tugas reproduksi seperti kehamilan, menyusui, mengasuh anak, dan menjalankan kewajiban rumah tangga ((Aritonang & Siahaan, 2018). Peran ganda seorang Ibu dapat menyebabkan stres karena adanya tuntutan tambahan terkait waktu dan tenaga, pengaturan waktu antara keluarga dan karir, konflik antara peran pekerjaan dan peran keluarga, persaingan kompetitif antara suami dan istri, dan juga kekhawatiran mengenai pemenuhan kebutuhan anak yang menjadi permasalahan utama (Al Akbar & Vinaya, 2020).

Ibu bekerja dihadapkan dengan beberapa tantangan, termasuk kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan mereka, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan emosional mereka. Selain itu, ibu yang bekerja seringkali mengalami konflik antara keinginan pribadi dan tanggung jawab yang harus dilaksanakan, serta kurangnya waktu yang mereka miliki untuk diri sendiri. Semua hal ini dapat mempengaruhi *subjective well being* ibu (Haq et al., 2021). Tekanan dan stres yang dialami oleh pekerja perempuan dengan peran ganda dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Namun, tidak semua ibu yang bekerja mengalami stres. Penelitian lain dengan sampel 100 ibu yang bekerja dalam rentang usia 25-50 tahun menunjukkan bahwa tingkat stres pekerja perempuan di PT. S dalam kategori rendah, dengan presentase sebesar 45%. Sebagian besar karyawan di PT. S mampu mengatasi hambatan-hambatan dalam pekerjaan yang dapat menyebabkan stres. Mereka cenderung berhasil mengatur waktu antara peran dalam pekerjaan dan peran dalam keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang bekerja di PT. S mampu mencapai kesejahteraan subjektif (Hz & Mussawir, 2021).

Setiap orang mengharapkan kebahagiaan dan ketenangan dalam hidupnya. Dalam istilah Psikologi, kebahagiaan diartikan sebagai *subjective well-being*. *subjective well-being* adalah Penilaian individu terhadap kehidupan mereka mencakup penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai perasaan dan emosi. Individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi lebih mampu mengalami emosi positif daripada emosi negatif (Haq et al., 2021). Sebaliknya, Myers & Diener berpendapat bahwa individu dengan *subjective well being* rendah cenderung melihat peristiwa-peristiwa yang terjadi sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, yang pada gilirannya memicu emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan (Hamsyah, 2021).

Subjective well-being melibatkan dimensi kognitif dan dimensi afektif. Dimensi kognitif merujuk pada kepuasan hidup yang melibatkan proses kognitif dan penilaian individu terhadap kehidupan mereka. Ini berarti bagaimana individu mengevaluasi kehidupan mereka berdasarkan kinerja kognitif yang terjadi. Proses penilaian kepuasan

hidup bergantung pada perbandingan individu terhadap standar yang dianggap sebagai acuan. Dimensi afektif terdiri dari afek positif dan afek negatif. Afek positif mencerminkan tingkat antusiasme, keaktifan, dan keceriaan individu. Individu yang bahagia merasakan afek positif dalam tingkat tertentu sepanjang waktu hidup mereka. Sementara itu, afek negatif terkait dengan tingkat stres, kurangnya kemampuan dalam mengatasi tantangan, keluhan kesehatan, dan frekuensi kejadian yang tidak menyenangkan yang dialami individu (Putri, 2019).

Keseimbangan *subjective well-being* mencerminkan proporsi afek positif yang lebih banyak daripada afek negatif. Meskipun kepuasan hidup dan afek merupakan dimensi yang berbeda, keduanya saling terkait. Kesimpulannya, *subjective well-being* adalah evaluasi individu terhadap kehidupan mereka di mana perasaan positif mendominasi lebih banyak daripada perasaan negatif (Hamsyah, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dengan melibatkan 100 ibu bekerja berstatus kepegawaian tidak tetap di Provinsi Lampung menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian ini berada pada tingkat *subjective well being* yang tinggi. Dalam penelitian ini, 51 subjek berada dalam kategori tingkat tinggi, sementara 49 subjek sisanya berada pada tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah (Dalimunthe, 2020). Nofiyanti (2022) juga melakukan penelitian serupa dengan melibatkan 88 wanita yang sudah menikah, memiliki anak, bekerja di sektor formal, dengan rentang usia antara 21 hingga 60 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being*. subjek penelitian terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi sebesar 19,3% (17 subjek), sedang sebesar 80,7% (71 subjek), dan tidak ada subjek yang masuk dalam kategori rendah (0 subjek).

Peneliti juga melakukan survey awal mengenai *subjective well being*, yang dilakukan pada 30 Ibu bekerja pabrik di Kabupaten Mojokerto yang menunjukkan hasil presentase 17% yang termasuk kategori rendah, setara dengan 10 individu dari jumlah 30 subjek. Aspek yang paling rendah diantaranya adalah *Satisfaction with important domains* (Kepuasan Dengan Domain Penting), *Positive affect* (Afek Positif) dan *Low levels of negative affect* (tingkat afek negatif yang rendah). hal tersebut menunjukkan adanya permasalahan pada *subjective well being* ibu pekerja pabrik di Kabupaten Mojokerto.

Menurut Diener *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, sementara faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor internal yang berpengaruh terhadap *subjective well-being* meliputi kebersyukuran, pengampunan, kepribadian, harga diri, dan spiritualitas. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah dukungan sosial (Dewi, 2019). Dampak Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi lebih mampu merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif (Haq et al., 2021). Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung lebih mampu merasakan emosi positif daripada emosi negatif (Haq et al., 2021). Sebaliknya, bahwa Individu dengan *subjective well-being* yang rendah dan memandang peristiwa yang terjadi sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Hamsyah, 2021). Merujuk pada faktor-faktor *Subjective well being* bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh yang signifikan untuk menghadirkan emosi positif dalam *Subjective well being*.

Salah satu faktor internal yang berpengaruh sangat signifikan terhadap *subjective well being* adalah kebersyukuran (Dewi, 2019).

Kebersyukuran ditinjau dari beberapa aspek yang beradasar *Indigenous Islamic psychology*, yang meliputi beberapa komponen seperti aspek penerimaan secara ikhlas terhadap pemberian Allah, aspek kebahagiaan (*happiness*), aspek rasa berterima kasih kepada Allah (*thankfulness toward Allah*), aspek perilaku prososial, aspek berterimakasih secara lisan (*tahadduts bin ni'mah*), aspek perubahan diri pasca syukur (Putra, 2014). Kebersyukuran menggambarkan sikap positif dalam merespon sesuatu baik dari orang lain maupun dari diri sendiri. Ekspresi kebersyukuran dapat ditunjukkan dengan ungkapan terima kasih setelah menerima bantuan atau pemberian dari orang lain. Tujuan dari kebersyukuran umumnya ditujukan kepada sesama makhluk, alam, dan Tuhan. Kebersyukuran lebih berfokus pada penerimaan diri individu terhadap sikap yang telah dimiliki, dengan tujuan membentuk sikap yang positif, serta penerimaan individu terhadap kondisi lingkungan sosialnya dengan meningkatkan interaksi yang terjadi (Rahmah, 2020). Kebersyukuran sebagai emosi positif. Kebersyukuran merupakan suatu perasaan yang menyenangkan berwujud rasa syukur atau terima kasih yang muncul ketika individu menerima kebaikan, manfaat, atau bantuan dari orang lain (Rahmah, 2020). Manfaat dari kebersyukuran adalah untuk menghadirkan emosi positif dalam diri individu, kebersyukuran membuat individu lebih menghargai dirinya dan mengungkapkan perasaan dengan orang lain dengan bersikap baik. Bersyukur dapat menciptakan individu menjadi pribadi bijaksana, lebih baik dan menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungannya (Herawati & Widiatoro, 2020).

Pada hasil penelitian terdahulu, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dan *subjective well being* pada Ibu bekerja. Dibuktikan pada penelitian Haq dkk di Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia bahwasannya hasil analisis sumbangan efektif yang dilakukan didapatkan hasil pada variabel kebersyukuran sebesar 52,9%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan positif terhadap *subjective well-being*. Pada penelitian Pramithasari dan Suseno (2019) di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta bahwasannya ada hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif dimana semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin rendah pula *subjective well being* yang ada.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough tentang kebersyukuran menunjukkan bahwa kelompok yang diberi perlakuan bersyukur memiliki skor *subjective well being* yang lebih tinggi daripada kelompok lainnya. Diskusi dalam penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa dengan bersyukur, seseorang dapat mengalami manfaat secara emosional dan interpersonal. Hal ini disebabkan karena perasaan bersyukur dapat menghasilkan emosi positif seperti ketenangan batin, hubungan interpersonal yang lebih baik, dan kebahagiaan (Haq et al., 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kebersyukuran dan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja, berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya. Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dan pemahaman baru dalam pengembangan ilmu psikologi terkait kebersyukuran dan

subjective well-being. Secara praktis, diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan informasi dan pemahaman yang berharga bagi ibu yang bekerja mengenai pentingnya meningkatkan kebersyukuran dan *subjective well-being* dalam kehidupan sehari-hari.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel Kebersyukuran dan variabel *Subjective Well Being*. Akhir penelitian ini akan menunjukkan hasil mengenai adanya arah hubungan positif dari variabel Kebersyukuran dan *Subjective Well Being*. Subyek penelitian ini adalah perempuan yang bekerja sebagai buruh pabrik di kota Mojokerto dengan populasi yang berjumlah 91.891 orang. Penentuan sampel penelitian menggunakan teknik accidental sampling dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 348 Ibu pekerja pabrik di Kabupaten Mojokerto. Serta Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tabel Issac & Michael pada tingkat kesalahan 5% dari table *Issac & Michael* jumlah populasi 91.891 orang berada diantara angka 90.000 sehingga jumlah sampel sebesar 348 perempuan yang bekerja sebagai buruh pabrik.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala yang kemudian di ukur menggunakan skala likert. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu a.) skala *subjective well being* merupakan skala adopsi yang di susun oleh Nanda Sari (2022). Berdasarkan aspek-aspek dari Ed Dinner (2000) yang terdiri dari *Life satisfaction* (Kepuasan Hidup), *Satisfaction with important domains* (Kepuasan Dengan Domain Penting), *Positive affect* (Afek Positif), *Low levels of negative affect* (tingkat afek negatif yang rendah) dengan validitas yang bergerak dari angka 0,421 sampai dengan 0,773 dengan nilai reliabilitas yang menunjukkan koefisien sebesar 0,948. b.) skala kebersyukuran merupakan skala adopsi yang di susun oleh Putra (2014). Berdasarkan aspek-aspek dari Kebersyukuran yakni keikhlasan, kebahagiaan, rasa berterima kasih kepada Allah, perilaku prososial, berterima kasih secara lisan, perubahan diri menjadi lebih baik pasca bersyukur dengan nilai validitas yang bergerak dari angka 0,331 sampai dengan 0,687 dan nilai reliabilitas 0,941. Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode reliabilitas konsistensi internal (*internal consistency*) dengan teknik perhitungan *Alpha Cronchbach*. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro wilk*, uji linieritas menggunakan *Anova* serta uji hipotesis menggunakan korelasi *Spearman Rho's* dengan menggunakan bantuan berupa program JASP versi 0.16.2 *for windows*.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Uji Normalitas

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality			
		Shapiro-Wilk	p
Kebersyukuran	- SWB	0.933	< .001

Data dapat dikatakan berasal dari populasi yang normal apabila nilai **Sig** > 0.05. Pada tabel di atas hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai **Shapiro-wilk** = 0.933 dengan **Sig** = <.001< 0.05, artinya data kedua variabel ini berdistribusi tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah hubungan antar variabel memenuhi asumsi linier. Asumsi linier adalah asumsi bila terjadi perubahan pada satu variabel, akan diikuti perubahan pada variabel lainnya. Hasil uji linearitas bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	105717	1		1096	< .001
	33374.2	346			
	139091	347			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Berdasarkan *output* JASP terhadap uji F yang telah dilakukan, diketahui nilai F = 1096 dengan signifikansi $p < 0.001$ ($p < 0.05$) artinya ada hubungan yang linier antara kebersyukuran dan *subjective well being* Ibu bekerja sebagai pabrik.

3. Uji Analisis Hipotesis

Tabel 3. Uji Korelasi Spearman's Rho's

Spearman's Correlations			
		Spearman's rho	p
Kebersyukuran	SWB	0.789	< .001

Tabel matriks spearman's Correlation menunjukkan hasil bahwa nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0.789$ dengan nilai $p < 0.001$. Maka dapat diartikan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan *subjective Well Being*. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki oleh Ibu bekerja maka tingkat *subjective well being* Ibu bekerja juga semakin tinggi.

4. Kategorisasi

Tabel 4. Kategorisasi

Kategorisasi	Kebersyukuran		Subjective Well Being	
	∑ Ibu Pekerja	%	∑ Ibu Pekerja	%
Sangat Rendah	44	13%	44	13%
Rendah	37	11%	55	16%
Sedang	95	27%	87	25%
Tinggi	172	49%	162	46%
Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
Total	348	100%	348	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di dapatkan hasil kebersyukuran di dominasi oleh kategori yang bergerak dari sedang ke tinggi. Dengan presentase 76% atau setara dengan jumlah 267 Ibu Pekerja buruh pabrik. Kemudian, *subjective well being* di dominasi oleh kategori yang bergerak dari sedang ke tinggi. Dengan presentase 71% atau setara dengan jumlah 249 Ibu Pekerja buruh pabrik.

B. Pembahasan

Hasil dari analisis data menunjukkan adanya hubungan antara kebersyukuran dengan *Subjective well being* dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0.789$ dengan nilai $p < 0.001$. Maka dapat diartikan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan *subjective Well Being*. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki oleh Ibu bekerja maka tingkat *subjective well being* Ibu bekerja juga semakin tinggi.

Kebersyukuran ditinjau dari beberapa aspek yang beradasar *Indigenous Islamic psychology*, yang meliputi beberapa komponen seperti aspek penerimaan secara ikhlas terhadap pemberian Allah dengan menimbulkan emosi bahagia dalam diri atas pemberian Allah, aspek kebahagiaan (*happiness*) dengan adanya rasa bahagia terhadap berbagai pemberian Allah termasuk hal yang dianggap tidak menyenangkan, aspek rasa berterima kasih kepada Allah (*thankfulness toward Allah*) dengan berterima kasih atas hal-hal yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, aspek perilaku prososial dengan melakukan perbuatan baik dan membantu orang lain, aspek berterimakasih secara lisan (*tahadduts bin ni'mah*) dengan mengucapkan kalimat tahmid setelah mendapat nikmat, aspek perubahan diri pasca bersyukur dengan menjadi pribadi yang lebih baik (Putra, 2014). Merujuk beberapa aspek kebersyukuran yang sudah di paparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku bersyukur merupakan orientasi hidup yang positif, individu yang bersyukur memiliki pandangan hidup yang positif, individu akan lebih mudah merasakan kepuasan dalam hidupnya serta mengalami afek positif dibanding individu yang membangun pandangan hidup yang negatif. Sehingga individu tersebut memiliki *subjective well being* yang baik.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Haq (2021) bahwa terdapat adanya hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran

terhadap *subjective well being* perawat wanita dan bidan di RSUD Al-djufrie Kota Palu dengan sumbang yang diberikan kebersyukuran terhadap *subjective well being* adalah sebesar 42,9%. Serta hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,655 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) (Haq et al., 2021). Diperkuat oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fabiansyah (2022) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang cukup kuat antara kebersyukuran dan *subjective well-being* pada wanita pasca bercerai dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,519 ($p = < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif wanita pasca bercerai.

Dapat dipahami melalui faktor yang mempengaruhi *subjective well being* bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dan *subjective well being*. Menurut Pavot dan Diener, dua sifat kepribadian yaitu ekstroversi yang mewakili emosi positif dan neurotisisme yang mewakili emosi negatif, memiliki korelasi yang signifikan dengan *subjective well being*. Selain itu, Emmons dan McCullough menjelaskan bahwa bersyukur dapat menghasilkan emosi positif seperti ketenangan, hubungan interpersonal yang lebih baik, dan kebahagiaan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dengan bersyukur, individu akan mengalami emosi positif yang merupakan bagian dari sifat kepribadian ekstroversi, yang juga merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran individu dan *subjective well being* individu tersebut, yang diduga kuat terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being* (Irsyad et al., 2019).

Berdasarkan tabel kategorisasi di dapatkan hasil kebersyukuran di dominasi oleh kategori yang bergerak dari sedang ke tinggi. Dengan presentase 76% atau setara dengan jumlah 267 Ibu Pekerja buruh pabrik. Kemudian, *subjective well being* di dominasi oleh kategori yang bergerak dari sedang ke tinggi. Dengan presentase 71% atau setara dengan jumlah 249 Ibu Pekerja buruh pabrik dan sebagian kecil masih tergolong rendah.

Temuan penelitian ini juga mengindikasikan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif. Kebersyukuran juga dapat meningkatkan tingkat kepuasan hidup individu, baik secara keseluruhan maupun dalam berbagai aspek kehidupan. Individu yang bersyukur cenderung lebih mudah merasakan kepuasan dalam hidupnya dan merasa puas dengan kondisi mereka, baik saat ini maupun di masa lalu. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019), yang menunjukkan bahwa intensitas kebersyukuran berperan dalam meningkatkan perkembangan psikologis yang positif dan kesejahteraan individu.

Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well being* diantaranya adalah Dukungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pohan menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan positif antara dukungan sosial dimana emosi bahagia merupakan komponen *subjective well being* dengan nilai korelasi mendekati 1 yaitu 0,620 dengan $p < 0,001$, sehingga dapat dikatakan korelasi pada penelitian ini tinggi dan dapat diterima (Uni, 2023). *Forgiveness* juga dapat mempengaruhi *Subjective well being*. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Syifani yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Forgiveness* dan *subjective well-being* dengan koefisien

korelasi nilai $r = 0,443$ $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Forgiveness* dengan *subjective well-being* pada remaja korban perceraian di Kecamatan Lembah Seulawah Kabupaten Aceh Besar. Semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi *subjective well-being* pada remaja korban perceraian di Kecamatan Lembah Seulawah Kabupaten Aceh Besar (Urrahmah, 2022). Selanjutnya, faktor lain yang dapat mempengaruhi *Subjective Well Being* adalah Spiritual. Ditemukan pada penelitian Yulianto bahwa Kecerdasan spiritual berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well being* siswa di SMA Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta sebesar 48% dengan nilai signifikan (Sig.) sebesar 0,000 dan t-hitung sebesar 14.418 (Urrahmah, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilaksanakan, maka bisa diambil kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan *subjective well being* pada Ibu pekerja pabrik di Kabupaten Mojokerto. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki oleh Ibu pekerja pabrik maka tingkat *subjective well being* Ibu pekerja pabrik juga semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat kebersyukuran Ibu pekerja pabrik rendah maka tingkat *subjective well being* Ibu pekerja pabrik semakin rendah. Berdasarkan kategori *subjective well being* dan kebersyukuran pada Ibu pekerja pabrik di Kabupaten Mojokerto didominasi pada kategori sedang ke tinggi, dan sebagian kecil yang masih tergolong rendah.

Berdasarkan ada pengalaman yang sudah dilakukan dalam proses penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang di alami dan dapat menjadi referensi agar lebih di perhatikan bagi peneliti-peneliti selanjutnya dalam menyempurnakan penelitian kedepannya. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu hanya menggunakan 1 variabel X (Kebersyukuran) yang dapat mempengaruhi variabel Y (*subjective well being*) dengan analisa kuantitatif, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat mengembangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi *subjective well being* atau menggunakan penelitian kualitatif agar mendapatkan data yang lebih mendalam.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pada ibu bekerja untuk mempertahankan serta meningkatkan kebersyukuran sehingga berdampak meningkatnya *subjective well being*. Upaya yang dapat di lakukan adalah dengan senantiasa mengingat Tuhan ketika memperoleh nikmat, mengikuti ibadah dan perkumpulan keagamaan serta mengucapkan syukur saat memperoleh kebaikan. Begitu juga dengan pemilik usaha yang melibatkan para Ibu bekerja perlu diagendakan pelatihan maupun program intervensi yang secara langsung bertujuan untuk membangun kebersyukuran, seperti program bakti sosial yang dilakukan oleh serikat pekerja, pelatihan syukur, maupun program lain dengan harapan dapat lebih meningkatkan maupun menjaga *subjective well being* yang ada agar tetap baik.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala HRD Serta Ibu pekerja pabrik yang berdomisili di Kabupaten Mojokerto yang sudah turut berkontribusi dalam proses pengambilan data peneliti.

Daftar Pustaka

- Al Akbar, M., & Vinaya, V. (2020). Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan hidup pada buruh garmen perempuan di Cicurug Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 191. doi:10.22219/jipt.v8i2.10751.
- Aritonang, E. M., & Siahaan, N. N. (2018). Perbedaan gratitude pada ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. Universitas HKBP Nommensen.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2022). Keadaan angkatan kerja di Indonesia tahun 2022. Jakarta. doi:2303004.
- Dalimunthe, L. A. (2020). Kesejahteraan subjektif ibu bekerja di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 4(2), 113–122. doi .iain-padangsidimpuan.ac.id/index.php/JurnalGender.
- Dewi, N. N. L. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. Retrieved from http://journals.sagepub.com/%0Afile:///D:/030_Kebahagiaan_petani/297190482.pdf.
- Dwianti, N. R. (2020). Pengaruh social media use dan work-life balance terhadap subjective well-being perempuan bekerja (Master's thesis, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia).
- Fabiansyah, A. (2022). Hubungan kebersyukuran dan kesejahteraan wanita pasca bercerai (Master's thesis, Universitas Muhammadiyah Jember).
- Hamsyah, S. A. (2021). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada petani kelapa di Indragiri Hilir (Master's thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia).
- Haq, M. S., Diponegoro, A. M., & Purwadi, P. (2021). Hubungan antara kebersyukuran dan subjective well-being pada perawat wanita dan bidan di RSUD Al-Djufrie Palu. *Psyche 165 Journal*, 14(2), 148–152. doi:10.35134/jpsy165.v14i2.29.
- Herawati, I., Widianoro, D., & Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau. (2020). Perbedaan kebersyukuran pada ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga. *Jurnal*, 3(1), 65–76.
- Hz, R., & Mussawir, A. G. (2021). Pengaruh konflik peran ganda terhadap stres kerja pada karyawan wanita di PT. South Suco Makassar. *Business Management*, 3(1), 139–141. doi:<https://postgraduate.universitasbosowa.ac.id/index.php/jbm>.
- Irsyad, M., Akbar, S. N., & Safitri, J. (2019). Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan di Kota Martapura. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 26–30. Retrieved from <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1601>.

-
- Noviyanti, R. (2022). Resiliensi dan subjective well-being pada ibu yang bekerja. *Jurnal*, 8(1).
- Putra, S. J. (2014). Syukur: Sebuah konsep psikologi. *Jurnal Soul*, 7(1), 37–46. Retrieved from <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/issue/view/93>.
- Putri, A. W. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah menengah atas di Kabupaten X dan Kota Y (Master's thesis, Universitas Islam Indonesia). doi:10.1037//0033-2909.I26.1.78.
- Rahmah, H. (2020). Analisis hubungan kebersyukuran dan well-being pada kelompok usia anak, remaja dan dewasa: Studi meta analisis. *Al-Madrasah Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(2), 173. doi:10.35931/am.v4i2.315.
- Rozana, A., & Purnama, H. (2022). Work-family conflict pada pekerja wanita era modern. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 128–139. doi:10.30872/psikoborneo.
- Suseno, M. N., & Pramithasari, A. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru SMA Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 1–12. doi:10.29080/jpp.v10i2.240.
- Uni. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan subjective well-being pada siswa di Yayasan Pendidikan Gemilang Bangsa. Universitas Medan Area.
- Urrahmah, C. S. (2022). Hubungan forgiveness dengan subjective well-being pada remaja korban perceraian di Kec. Lembah Seulawah Kab. Aceh Besar (Master's thesis, Universitas Islam Negeri Ar Raniry, Banda Aceh, Indonesia).