

KEBAHAGIAAN PADA IBU BEKERJA

Niken Nurmei Ditasari

Universitas Timika
nikennurmei@gmail.com

Fransisca Anindya Mariesta Prabawati

Universitas Timika
anindyaprabawati@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebahagiaan pada ibu bekerja. Secara khusus, penelitian ini berfokus pada tingkat kebahagiaan, sumber, dan komponen kebahagiaan pada ibu bekerja. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan instrumen penelitian berupa skala kebahagiaan aitem tunggal dan panduan wawancara terkait sumber dan komponen kebahagiaan. Subjek dalam penelitian ini adalah lima ibu bekerja di Kabupaten Mimika dengan rentang usia 27- 38 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja bahagia. Sumber kebahagiaan ibu bekerja berasal dari keluarga dan pekerjaan, berbentuk finansial dan non finansial. Komponen kebahagiaan ibu bekerja, meliputi emosi positif dan kesenangan hidup, keterlibatan dan keterikatan dalam kehidupan, serta makna hidup. Simpulannya adalah ibu bekerja bahagia, sumber dan komponen kebahagiaannya berkembang sejalan dengan perannya sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita bekerja.

Kata Kunci: kebahagiaan;ibu bekerja

Kebahagiaan adalah suatu kondisi yang diidamkan setiap individu. Bisa juga dikatakan bahwa kebahagiaan adalah tujuan hidup. Jika, orang ditanya apakah yang paling diinginkan dalam hidup, maka bahagia akan menjadi jawaban yang kerap kita dengar. Sejalan dengan ini Schimmel (2009) menerangkan bahwa kebahagiaan merupakan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya sehingga kebahagiaan juga sering disebut sebagai *subjective wellbeing*. Ketika orang menyatakan dirinya bahagia maka itu merupakan cerminan bahwa kualitas hidupnya baik.

Kebahagiaan adalah kondisi mental atau perasaan yang ditandai dengan kesenangan dan kepuasan (Cambridge Advanced Learner's Dictionary, 2008 dalam Lin dkk., 2010). Kebahagiaan adalah istilah umum dari *subjective wellbeing*. *Wellbeing* secara umum dilihat sebagai kondisi situasi hidup seseorang. *Subjective wellbeing* mengandung evaluasi multidimensional atas kehidupan, di mana di dalamnya terdapat penilaian kognitif atas

kepuasan hidup dan evaluasi afektif atas emosi dan mood (McGillivray & Clarke, 2006).

Kebahagiaan itu subjektif maka akan berbeda- beda kondisinya pada masing- masing individu, sehingga gambaran kebahagiaan akan berbeda pada setiap kelompok individu. Misal, gambaran kebahagiaan pada pria akan berbeda dengan gambaran kebahagiaan pada wanita karena perbedaan karakter antara pria dan wanita. Kaum wanita terlihat lebih ekspresif dalam menunjukkan kebahagiaannya (Patnani, 2012).

Menjadi ibu merupakan salah satu kodrat kaum wanita dan merupakan salah satu sumber kebahagiaan wanita, yakni memperoleh cinta dari orang yang dicintainya. Perasaan dicintai oleh orang yang dicintai adalah salah satu sumber kebahagiaan wanita. Sejalan dengan ini, hasil sebuah penelitian menjelaskan bahwa sumber kebahagiaan wanita adalah perasaan dicintai oleh orang yang dicintai, persahabatan, rasa percaya diri, kondisi fisik yang sehat, hubungan dekat

dengan keluarga dan membantu orang lain (Patnani, 2012)

Ibu bekerja merupakan hal yang lumrah pada masa kini. Utami (Mayangsari & Amalia, 2018) mengemukakan bahwa pada tahun 2000an tiga per lima wanita di Indonesia bekerja dan 60 % wanita bekerja ini memiliki anak di bawah usia 12 tahun. Tuntutan finansial di era modern ini terkadang menjadikan ibu memutuskan untuk bekerja. Selain itu, sekarang ini banyak perempuan yang tidak puas jika hanya berada di rumah menjalankan tugas-tugas rumah tangga dan memutuskan untuk memasuki dunia kerja (Apsaryanthi & Lestari, 2017). Definisi ibu bekerja bisa disepadankan dengan wanita bekerja. Wanita bekerja adalah wanita yang melakukan kegiatan tertentu untuk mendapatkan kemajuan dan akhirnya memperoleh imbalan berupa uang (Dewi & Basti (2015). Dalam penelitian ini, fokusnya adalah ibu bekerja, yakni wanita bekerja yang berstatus sebagai istri dan memiliki anak.

Pekerjaan bagi ibu merupakan salah sumber stres dan kebahagiaan. Stres karena konflik peran, namun bahagia ketika mendapatkan pemasukan tambahan bagi keluarga dan kebanggaan karena memiliki pekerjaan. Sejalan dengan ini, konflik peran merupakan dampak negatif ketika ibu memilih untuk bekerja di sisi lain harga diri yang meningkat merupakan dampak positifnya (Apsaryanthi & Lestari, 2017). Hasil wawancara dengan beberapa ibu bekerja (Agustus. 2019) menunjukkan bahwa subjek penelitian merasa bahagia menjadi ibu bekerja, namun juga mengalami kesulitan menyelesaikan tugas-tugas rumah tangga dan di tempat kerja.

Di salah satu area di Kabupaten Mimika tercatat 23,7 % ibu menyusui memiliki status bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status bekerja dengan kualitas pemberian ASI eksklusif. Lebih

lanjut, ditegaskan bahwa ibu menyusui dengan status bekerja masih mampu memberikan ASI eksklusif (Suci dkk, 2018). Di sini, bisa ditelaah bahwa bekerja tidak berpengaruh pada kualitas peran ibu bagi bayinya yang masih membutuhkan ASI. Kemampuan ibu bekerja dalam mengoptimalkan perannya disinyalir akan berdampak pada kebahagiaannya.

Survei yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa belum ada penelitian psikologi terkait topik kebahagiaan dengan subjek ibu bekerja yang dilakukan di Kabupaten Mimika Provinsi Papua. Penelitian dengan subjek ibu dan ibu bekerja didominasi oleh penelitian tentang topik seputar kesehatan jasmani dan ekonomi (Alwi, 2007; Mendur, 2018; Suci dkk, 2018; Patadungan, 2019).

Ibu bekerja akan menjadi lebih mandiri, hubungan dengan suami menjadi lebih setara, serta peningkatan harga diri. Di sisi lain, ibu bekerja akan rentan mengalami konflik peran antara peran keibuan dengan peran wanita pekerja. Keuntungan dan kerugian yang kemungkinan dialami oleh ibu bekerja akan berdampak pada kebahagiaannya. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran kebahagiaan pada ibu bekerja. Secara khusus, peneliti tertarik untuk meneliti tentang kebahagiaan, sumber kebahagiaan, dan komponen kebahagiaan pada ibu bekerja.

METODE

Subjek subjek dalam penelitian ini adalah lima ibu bekerja dengan rentang usia subjek adalah 27- 38 tahun. Karakteristik subjek yang terlibat dalam penelitian ini, meliputi wanita, telah menikah dan memiliki anak, serta tinggal bersama dengan suami beserta anak-anaknya. Subjek berdomisili di Kabupaten Mimika Provinsi Papua.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Instrumen yang digunakan berupa kuisisioner dan wawancara mendalam. Subjek diminta untuk mengisi skala aitem tunggal (Abdel-Khalek, 2006; Moldovan, 2017). Panduan wawancara disusun guna mendapatkan data terkait sumber kebahagiaan dan komponen kebahagiaan. Adapun contoh pertanyaan terkait sumber kebahagiaan adalah sebagai berikut:

1. Selama menjadi ibu bekerja apa saja yang menjadi sumber kebahagiaan anda?
 2. Apa yang membuat anda bahagia?
- Pertanyaan yang bertujuan untuk menggali data lebih dalam juga diajukan.

Panduan pertanyaan untuk memperoleh data tentang komponen kebahagiaan disusun berdasarkan komponen kebahagiaan, yakni emosi positif dan kesenangan hidup, keterlibatan atau keterikatan dalam kehidupan,

dan arti atau makna hidup (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

Proses pengumpulan data diawali dengan meminta subjek untuk mengukur kebahagiaannya dengan memilih skor antara 0-5 (tidak bahagia-sangat bahagia). Selanjutnya subjek diwawancarai menggunakan panduan yang telah disiapkan. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologis. Peneliti melakukan kategorisasi data, kemudian menyimpulkan data berdasarkan kategori tersebut.

HASIL

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima subjek bahagia. Adapun tingkat kebahagiaan masing- masing subjek dapat di lihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Tingkat Kebahagiaan

No.	Subjek	Jenis Pekerjaan	Tingkat Kebahagiaan
1	A	Pengusaha	Cukup Bahagia
2	B	PNS	Bahagia
3	C	Guru Sekolah Swasta	Bahagia
4	D	Guru Sekolah Swasta	Sangat Bahagia
5	E	Dosen Universitas Swata	Bahagia

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa tiga subjek menilai bahwa mereka bahagia (subjek B, C, dan E). Subjek A menilai dirinya cukup bahagia dan subjek D menilai dirinya sangat bahagia. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu bekerja yang menjadi subjek penelitian ini bahagia.

Hasil wawancara terkait sumber kebahagiaan menunjukkan bahwa sumber kebahagiaan dapat disimpulkan menjadi dua kelompok, yakni finansial dan non finansial. Adapun rinciannya dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Sumber Kebahagiaan

No.	Subjek	Jenis Pekerjaan	Tingkat Kebahagiaan	Sumber Kebahagiaan	
				Finansial	Non finansial
1	A	Pengusaha	Cukup Bahagia	Laba dan investasi dana	Anak, suami, kebanggaan, status sosial dan keleluasaan mengatur waktu bekerja
2	B	PNS	Bahagia	Gaji dan jaminan hari tua	Anak, suami, orang tua, kebanggaan, status sosial, dan teman
3	C	Guru Sekolah Swasta	Bahagia	Gaji	Anak, suami, dihormati oleh orang lain, status sosial, merasa berguna, teman dan kebanggaan
4	D	Guru Sekolah Swasta	Sangat Bahagia	Gaji	Anak, suami, status sosial, membanggakan orang tua, merasa dibutuhkan orang lain, teman kerja, pekerjaan sebagai sarana meredakan stres dan siswa yang berhasil,
5	E	Dosen Universitas Swata	Bahagia	Gaji	Anak, suami, status sosial, dihormati orang lain, membanggakan orang tua, teman, pekerjaan sebagai sarana pereda stress, keleluasaan mengatur waktu bekerja.

Lebih lanjut, sumber kebahagiaan finansial pada ibu bekerja, meliputi gaji dan jaminan hari tua. Sumber kebahagiaan non finansial, meliputi cinta dari suami dan anak, perasaan bangga, status sosial sebagai wanita bekerja, perasaan dibutuhkan oleh orang lain,

keseimbangan peran, dan bekerja sebagai sarana pereda stres.

Hasil wawancara terkait komponen kebahagiaan menunjukkan bahwa komponen kebahagiaan subjek penelitian berbeda-beda. Adapun rinciannya dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Komponen Kebahagiaan

Subjek	Komponen Kebahagiaan			
	Emosi Positif dan Kesenangan Hidup		Keterlibatan atau Keterikatan dalam Kehidupan	Arti atau Makna Hidup
	Emosi Positif	Kesenangan Hidup		
A	Cinta, tenteram, gembira	Suami, anak, asset	Penting untuk memantau usaha secara langsung, terutama terkait dengan pekerja. Lebih mengutamakan mengurus anak.	Berdaya dan menghasilkan
B	Optimis, nikmat, tertarik, gembira	Pekerjaan, suami, anak, asset	Merasa dibutuhkan dalam lingkungan kerja berkat kemampuan. Mengurus anak sebelum berangkat bekerja selalu diupayakan.	Berusaha menjadi lebih baik dari waktu ke waktu
C	Optimis, gembira, cinta, tertarik	Suami, anak, pekerjaan	Penting untuk mendampingi murid yang mengalami kesulitan dalam hal akademik. Mengurus urusan rumah tangga sendiri. Memastikan kebutuhan suami terlayani.	Ibadah dan menerapkan ilmu
D	Optimis, cinta, tertarik, gembira	Pekerjaan, anak, suami	Berusaha membuat inovasi di dalam pekerjaan dalam upaya peningkatan kemampuan rekan kerja. Berusaha membangun komunikasi yang berkualitas dengan anak.	Ibadah, berupaya untuk menjadi lebih baik.
E	Optimis, cinta, nikmat	Suami, anak, pekerjaan	Penting untuk menjaga kualitas komunikasi dengan suami. Memastikan kebutuhan suami terlayani. Berusaha menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dengan optimal. Berusaha untuk hadir di setiap jadwal perkuliahan.	Ibadah, berguna dan membahagiakan orang tua, berbagi.

Lebih lanjut, komponen kebahagiaan pada ibu bekerja meliputi, emosi positif dan kesenangan hidup, keterikatan dan keterlibatan dalam kehidupan serta arti dan makna hidup. Emosi positif pada ibu bekerja meliputi cinta, gembira, tertarik, optimis, dan nikmat. Emosi- emosi positif ini sejalan dengan penilaian bahwa suami, anak, pekerjaan dan aset sebagai kesenangan hidup. Ibu bekerja yang menjadi subjek penelitian ini menunjukkan keterlibatan dan keterikatan dengan suami, anak, dan pekerjaan. Keterlibatan dan keterikatan ini tampak dalam penilaian ibu bekerja akan pentingnya mengurus urusan domestik, melayani suami, dan mengurus anak, serta melakukan pekerjaan dengan optimal. Ibu bekerja yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki kehidupan yang bermakna, pemaknaan subjek terhadap kehidupannya meliputi, ibadah, berdaya, menghasilkan, upaya menjadi lebih baik, membahagiakan orang tua, dan berbagi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek dalam penelitian ini bahagia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Handayani & Abbdinnah (2012) yang menjelaskan bahwa ibu yang berkerja memiliki emosi negatif yang lebih sedikit jika dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Bahagia adalah kondisi emosi positif, dengan sedikitnya emosi negatif maka akan mendorong terbentuknya emosi positif.

Sumber kebahagiaan ibu bekerja terdiri dari sumber finansial non finansial. Sumber kebahagiaan finansial, meliputi gaji dan jaminan hari tua. Sumber kebahagiaan non finansial, meliputi cinta dari suami dan anak, perasaan bangga, perasaan berguna, status sosial sebagai wanita bekerja, keseimbangan peran, dan bekerja sebagai sarana pereda stres.

Sumber kebahagiaan finansial berupa gaji, laba, jaminan hari tua, dan investasi. Sumber kebahagiaan non finansial utama dari ibu bekerja yang menjadi subjek penelitian ini adalah anak dan suami. Keberadaan anak dan suami merupakan salah satu sumber kebahagiaan bagi subjek penelitian. Anak dan suami bisa memberikan perhatian sebagai

wujud cinta kepada subjek. Perasaan dicintai oleh orang yang dicintai merupakan sumber kebahagiaan bagi wanita (Crossley & Langdrige, 2005).

Memiliki status sosial yang dihormati di lingkungannya, merupakan salah satu sumber kebahagiaan non finansial utama bagi subjek. Ibu bekerja memaknai bekerja sebagai wujud dari proses adaptasi dengan lingkungan sosialnya dan sebagai bentuk upaya dalam menunjukkan eksistensi diri. Sejalan dengan ini Rusdiana & Affandi (2013) menegaskan bahwa makna bekerja sebagai penghasilan tambahan, pengisi waktu luang, adaaktif dengan lingkungan sosial, keterpaksaan, sumber penghasilan utama keluarga, usaha mengumpulkan modal, upaya menunjukkan eksistensi diri.

Bekerja merupakan kebanggaan tersendiri bagi subjek karena status sebagai wanita bekerja. Subjek juga menyampaikan bahwa meraka bahagia karena dihormati oleh orang lain. Wanita bekerja dinilai positif oleh masyarakat karena bisa memberikan penghasilan tambahan atau utama bagi keluarga namun tidak meninggalkan peran utamanya sebagai istri dan ibu. Sejalan dengan ini Dewi & Basti (2015) mendapatkan bahwa lebih banyak persepsi positif terhadap wanita bekerja dari pada persepsi negatif, dimana wanita bekerja dinilai mampu membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga.

Memiliki teman dengan kondisi yang sama di tempat kerja merupakan salah satu sumber kebahagiaan bagi subjek. hasil penelitian ini, sejalan dengan apa yang telah dijabarkan oleh Patnani (2012) bahwa teman adalah salah satu sumber kebahagiaan wanita bekerja. Teman di tempat kerja menjadi sumber afeksi positif bagi ibu bekerja. Teman dapat menjadi rekan diskusi dalam masalah pekerjaan dan rumah tangga.

Perasaan dibutuhkan dan berguna bagi orang lain juga merupakan sumber kebahagiaan yang disampaikan oleh subjek penelitian. Sejalan dengan ini,kebahagian kerap dikaitkan dengan *well-being*, dimana relasi positif dengan orang lain merupakan salah satu indikator dari *well-being* (Keyes, Shmotkin,& Ryff, 2002). Perasaan dibutuhkan oleh orang lain dan berguna bagi orang lain,

akan muncul ketika telah terjadi relasi positif dengan orang ini.

Subjek juga menyampaikan bahwa subjek bahagia ketika bisa leluasa mengatur waktu antara pekerjaan dan keluarga. Keleluasaan mengatur waktu bekerja ini menjadikan subjek mampu menyeimbangkan peran ganda, yakni sebagai ibu rumah tangga dan ibu bekerja akan merasa puas. Rasa puas, atau kepuasan juga erat kaitannya dengan kebahagiaan. Sejalan dengan ini, Keyes, Shmotkin, & Ryff, (2002) mendefinisikan kebahagiaan sebagai kepuasan dalam hidup. Simpulannya adalah keluluasan mengatur waktu membantu ibu bekerja dalam menyeimbangkan peran gandanya sehingga ibu bekerja merasa bahagia.

Subjek penelitian juga menyampaikan bahwa mereka bahagia karena terkadang berkerja sebagai pereda stres. Rutinitas bekerja sejenak mengalihkan ibu bekerja dari rutinitas pengasuhan dan menyelesaikan tugas rumah tangga. Berkumpul dengan teman, juga menjadi pereda stress bagi mereka. Sejalan dengan ini, Aprasyanthi & Lestari (2017) menjelaskan bahwa ibu bekerja memiliki emosi negative (sedih, marah dan stres) yang lebih sedikit jika dibandingkan dengan ibu tidak bekerja.

Subjek penelitian memiliki emosi positif yakni cinta, gembira, tertarik, optimis, dan nikmat. Emosi- emosi positif yang subjek miliki sejalan dengan penilaian subjek terhadap suami, anak, pekerjaan dan aset sebagai kesenangan hidup. Ada emosi positif yang subjek rasakan dan anggapan bahwa hidup ini menyenangkan, mengukuhnya bahwa ibu bekerja bahagia. Ibu bekerja menikmati hubungannya dengan suami dan anak, memandng positif diri dan kehidupan, sehingga muncul emosi- emosi positif. Senada dengan ini, orang yang bahagia lebih menikmati hubungan, baik dan memandang positif diri dan kehidupan (DeNeve & Cooper, 1998; Diener & Seligman, 2002; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Simpulannya adalah ibu bekerja mengembangkan emosi positif dan memiliki kesenangan hidup sehingga kehidupannya menyenangkan.

Subjek penelitian menunjukkan keterlibatan dan keterikatan dengan suami,

anak, dan pekerjaan. Keterlibatan dan keterikatan ini tampak dalam penilaian subjek akan pentingnya mengurus urusan domestik, melayani suami, dan mengurus anak, serta melakukan pekerjaan dengan optimal. Subjek merasa terikat dengan keluarganya (suami dan anak) begitu juga dengan pekerjaannya, sehingga subjek berperan aktif dalam memenuhi kedua tanggung jawab tersebut. Sejalan dengan jabaran ini, Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005) mengulas bahwa kebahagiaan adalah, hidup yang memiliki ikatan. Simpulannya adalah ibu bekerja mengembangkan keterikatan dan keterlibatan dalam kehidupannya, dengan kata lain hidup ibu bekerja memiliki ikatan.

Subjek memiliki kehidupan yang bermakna, pemaknaan subjek terhadap kehidupannya meliputi, ibadah, berdaya, menghasilkan, upaya menjadi lebih baik, membahagiakan orang tua, dan berbagi. Subjek memaknai kehidupannya secara positif sehingga muncul emosi positif yang bisa disimpulkan sebagai kebahagiaan. Orang yang bahagia lebih menikmati hubungan, baik dan memandang positif diri dan kehidupan (Diener & Seligman, 2002)

Lebih lanjut, Ibu bekerja yang menjadi subjek penelitian ini merasa bahagia dengan perannya sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita bekerja. Rasa bahagia ini berkembang sebab ibu memperoleh sumber kebahagiaan yang beragam dari lingkungan keluarga dan lingkungan kerja. Sumber kebahagiaan ibu bekerja meliputi sumber kebahagiaan finansial dan non finansial.

Komponen kebahagiaan pada ibu bekerja meliputi, emosi positif dan kesenangan hidup, keterikatan dan keterlibatan dalam kehidupan serta arti dan makna hidup. Ibu bekerja mengembangkan emosi positif dan perasaan senang dalam kehidupannya. Emosi positif dan perasaan senang ini muncul ketika ia telah berinteraksi dan mengembangkan keterlibatan dan keterikatan dalam keluarga dan pekerjaannya. Pemaknaan kehidupan oleh ibu bekerja berpengaruh pada kebahagiaannya, ketika ibu bekerja memaknai kehidupannya atau peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara positif maka sejalan dengan itu akan timbulah emosi positif

dan perasaan senang, sehingga ibu bekerja bahagia.

Pekerjaan dan keluarga menyediakan sumber kebahagiaan bagi ibu bekerja baik finansial dan non finansial. Keterlibatan dan ketarikan ibu bekerja dalam keluarga dan pekerjaan menghasilkan pemaknaan positif ibu bekerja akan kehidupannya. Sehingga, sejalan dengan ini berkembanglah kebahagiaan pada ibu bekerja.

PENUTUP SIMPULAN

Ibu bekerja bahagia, sumber dan komponen kebahagiaannya berkembang sejalan dengan perannya sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita bekerja. Dua kelompok sumber kebahagiaan ibu bekerja, yakni finansial dan non finansial. Selanjutnya, komponen kebahagiaan pada ibu bekerja meliputi, emosi positif dan kesenangan hidup, keterikatan dan keterlibatan dalam kehidupan serta arti dan makna hidup.

Ibu bekerja sebaiknya mempertahankan pemaknaan positif atas kehidupannya agar kebahagiaan senantiasa dirasakan. Suami diharapkan memberikan permakluman, perhatian, serta mengekspresikan cintanya dalam bentuk verbal maupun non verbal pada istrinya yang mengemban peran ganda karena suami adalah sumber utama kebahagiaan ibu bekerja. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian terkait kebahagiaan ibu bekerja dengan metode dan fokus yang berbeda, misal menggunakan metode kuantitatif dengan sampel yang besar atau meneliti tentang konstruk lain yang berkaitan dengan kebahagiaan ibu bekerja.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdel-Khalek, A., M. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Personality: An international Journal*, 34(2), 139-150.
- Alwi, Qomariah. (2007). Tema budaya yang melatarbelakangi perilaku ibu-ibu penduduk asli dalam pemeliharaan kehamilan dan persalinan Di Kabupaten Mimika. *Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 35, No. 3, 137-147.
- Apsaryanthi, N., L., K & Lestari, M., D. (2017). Perbedaan tingkat psychological well-being pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 4, No. 1, 110-118.
- Crossley, A. & Langdride, D. (2005). Percieved sources of happiness: A network analysis. *Journal of Happiness Studies*. 6: 107-135.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Dewi, E., M. & Basti. (2015). Pengasuhan ibu berkarir dan internalisasi nilai karir pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 03, No. 01, 165- 183.
- Diner, E. & Seligman, M., E., P. (2002). Very happy people. *Psychological science*. Vol.13, No. 1, 81-84.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Lin, Jin-Ding., Lin, Pei-Ying., & Wu, Chai-Ling. (2010). Wellbeing perception of institutional caregivers working for people with disabilities: Use of subjective happiness scale and satisfaction with life scale analyses. *Research in Developmental Disabilities*, 31,1083-1090
- Mayangsari, M., D. & Amalia, D. (2018). Keseimbangan kerja- kehidupan pada wanita karir. *Jurnal Ecopsy*. Vol. 5, No. 1, 43-50.
- McGillivray, Mark and Matthew Clarke. (2006). Human well-being: concepts and measures. In mark mcgillivray and matthew clarke, eds. *Understanding human well-being*. Basingstoke: Palgrave MacMillan.
- Mendur, F., Rottie, J., & Bunai, Y. (2018). Hubungan pengetahuan ibu dengan pencegahan penyakit demam berdarah dengue di Puskesmas Timika Kecamatan Mimika Baru Kabupaten Mimika Provinsi Papua. *Journal of Community & Emergency*. Vol. 6, No. 1, 56-69.

- Moldovan, C., P. (2017). *AM happy scale: Reliability and validity of single-item measure of happiness*. (Unpublished Dissertation) Loma Linda University, California, United State of America.
- Patadungan, Yunir. (2019). Analisis dampak program kawasan rumah pangan terhadap pengeluaran konsumsi rumah tangga pada kelompok wanita tani mee Distrik Mimika Baru Kabupaten Mimika. *Jurnal Kritis*. Vol 3, No. 2, 99-121.
- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada perempuan. *Jurnal Psikogenesis*. Vol.1, No.1.
- Rusdiana, O., & Affandi, M. A., (2013). Makna kerja buruh pabrik petik lombok. *Paradigma*. 01, (03), 1-5.
- Schimmel, J. (2009). Development of happiness: The subjective perception of happiness an UNDP's analysis of poverty, wealth and development. *Journal of Happiness Studies*. Vol 10, Issue 1, 93-111.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of intervention. *Tiddsskrift For Norsk Psykologforening*.
- Suci, E. K., Rantetampang, A. L., Sandjaja, B., & Mallongi, A. (2018). Influential factors against exclusive breast feedingin working area of wania district health center of Mimika Regency. *International Journal of Services and Healthcare Research*. 3(2), 206-211.