



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

PERILAKU PROSOSIAL DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA IBU YANG BEKERJA

Shelmy Oktari¹, Sowanya Ardi Prahara²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Jl. Ring Road Utara, Ngropoh, Condongcatur, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

ARTICLE INFO

Article History

Be accepted:

September 2021

Approved:

Desember 2021

Published:

Desember 2021

Keywords :

Prosocial behavior,
subjective well-being

ABSTRACT

Subjective well-being is one part that must be considered in a mother, when carrying out the role of a mother who works with various tasks and responsibilities requires a mother to be able to control and regulate herself so that she is able to carry out various tasks and responsibilities as well as possible, so that it does not cause problems for their welfare. That's why prosocial behavior is very important to do because by doing prosocial behavior, working mothers will experience greater positive emotions. This study aims to determine the relationship between prosocial behavior and subjective well-being in working mothers. The hypothesis proposed in this study is a positive relationship between prosocial behavior and subjective well-being. The subjects in this study amounted to 65 people who have the characteristics of a working woman, where the woman was married and had children, a minimum working period of 1 year, and a minimum age of 22 years and a maximum of 60 years. The technique for taking the sample is using the purposive sampling method. In collecting data using the Prosocial Behavior Scale with Subjective Well-Being Scale. The data analysis technique used is the product-moment correlation of Karl Pearson. The results showed that there was a significant positive relationship between prosocial behavior and subjective well-being.

Alamat Korespondensi

²Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Jl. Ring Road Utara, Ngropoh, Condongcatur, Depok,
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

E-mail:

shelmyok@gmail.com

sowanya_hara@yahoo.com

p-ISSN: 1979-034

e-ISSN : 2302-0660

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Sejarah Artikel Diterima: September 2021 Disetujui: Desember 2021 Dipublikasi: Desember 2021</p>	<p><i>Subjective well-being</i> menjadi salah satu bagian yang harus diperhatikan dalam diri seorang ibu, di mana ketika menjalani peran sebagai seorang ibu yang bekerja dengan beragam tugas dan tanggung jawab mengharuskan seorang ibu untuk dapat mengendalikan dan mengatur diri agar mampu melakukan berbagai tugas serta tanggung jawab yang ada dengan sebaik-baiknya, sehingga tidak menimbulkan masalah pada kesejahteraannya. Sebab karena itulah perilaku prososial menjadi sangat penting untuk dilakukan karena dengan melakukan perilaku prososial maka ibu yang bekerja akan mengalami emosi positif yang lebih besar. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan <i>subjective well-being</i> pada ibu yang bekerja. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan <i>subjective well-being</i> pada ibu yang bekerja. Subjek yang ada pada penelitian ini sebanyak 65 orang yang mempunyai karakteristik yaitu seorang wanita yang bekerja, di mana wanita tersebut sudah menikah dan memiliki anak, masa kerja minimal 1 tahun, dan minimal usia 22 tahun dan maksimal 60 tahun. Teknik untuk pengambilan sampel penelitian yaitu menggunakan metode <i>purposive sampling</i>. Pada pengambilan data penelitian menggunakan Skala Perilaku Prososial dengan Skala <i>Subjective Well-Being</i>. Teknik dalam analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi <i>product-moment</i> dari Karl Pearson. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dengan <i>subjective well-being</i>.</p>
<p>Kata Kunci: Perilaku prososial, <i>subjective well-being</i></p>	

PENDAHULUAN

Sebagai upaya pemenuhan kebutuhan dan terpenuhinya kesejahteraan dalam hidup menjadi faktor pendorong penting bagi seseorang untuk bekerja. Hal ini menjadikan tidak hanya pria yang terjun ke dalam dunia kerja, tetapi kaum wanita juga, yang berarti wanita tersebut menjalani dua peran dalam waktu bersamaan yaitu sebagai ibu rumah tangga dan pekerja. Selain itu, perkembangan zaman saat ini sudah semakin modern serta kehidupan yang semakin bertambah kompleks, menjadikan bertambah juga intensitas peran yang dijalani oleh kaum wanita (Fajar & Yusuf, 2017). Keinginan untuk membantu mencukupi kebutuhan serta keinginan untuk mengambil peran menunjukkan cukup besarnya potensi yang dimiliki, dimana menurut Aswiyati (2016) cukup besarnya jumlah potensi yang dimiliki wanita memiliki arti dan juga telah ambil bagian secara aktif dalam pembangunan ataupun dalam meningkatkan ekonomi keluarga.

Berdasarkan data yang disajikan oleh Kementerian PPPA (2020) persentase dari perempuan dengan usia 15 tahun ke atas yang statusnya bekerja tahun 2019 sebagian besar telah berstatus kawin. Jumlah persentase pekerja perempuan yang berstatus kawin yaitu sebesar 70,02%. Selain itu, data pada tahun 2017 perempuan yang bekerja yang berstatus kawin sebesar 71,49 %, dan pada tahun 2018 sebesar 70,96 %. Data tersebut mengalami penurunan namun tidak terlalu signifikan, persentase yang ditunjukkan masih dalam kategori tinggi yaitu di atas 70%. Hal ini dapat memberikan gambaran besarnya jumlah wanita yang memiliki peran sebagai ibu sekaligus sebagai seorang wanita yang bekerja.

Sekarang ini telah banyak wanita yang terjun ke dalam dunia kerja sekalipun memiliki peran sebagai ibu. Sejalan dengan pendapat Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) bahwa wanita pada saat ini tidak hanya memiliki satu peran sebagai seorang ibu rumah tangga saja tetapi memiliki

peran yang lain di luar rumah sebagai seorang wanita karir atau ibu yang bekerja. Menurut Poduval dan Poduval (2009) seorang ibu yang bekerja adalah seorang wanita yang memiliki kemampuan untuk menggabungkan karir yang dimiliki dengan tambahan tanggung jawab untuk membesarkan seorang anak.

Seorang wanita yang sudah menikah, wanita tersebut akan dihadapkan pada pilihan yaitu harus menentukan satu pilihan diantara keluarga dan karir, ataupun mungkin memilih untuk mengembangkan kedua hal tersebut (Santrock, 2002). Apabila seorang istri yang bekerja maka diharuskan untuk dapat membagi waktu dalam menjalani peran sebagai seorang wanita karir dan juga seorang ibu (Fitriyani et al., 2016). Selain itu, menurut Anindya dan Soetjiningsih (2017) bersamaan dengan perkembangan zaman saat ini serta adanya tuntutan peran, menjadikan semakin banyak pula permasalahan yang dialami oleh kaum wanita yang menjadi seorang ibu rumah tangga dan juga memiliki peran sebagai pekerja di luar rumah, yaitu dituntut agar dapat membagi waktu dengan keluarga hingga mengurus tugas yang ada dalam rumah tangga dengan sebaik-baiknya.

Tanggung jawab yang dirasakan oleh seorang ibu yang bekerja menjadi semakin berat dan kompleks. Hal tersebut menjadikan wanita yang bekerja mengalami berbagai perubahan dalam beberapa hal dan juga masalah psikologis (Oktaviana, 2015). Hal ini sejalan dengan temuan Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) yaitu seorang ibu yang bekerja mengalami stress yang lebih banyak dibandingkan dengan seorang ibu yang tidak sedang bekerja, ini dikarenakan adanya tanggungan dari pekerjaan yang ada di rumah maupun di kantor masing-masing menuntut untuk terselesaikan, sehingga hal ini dapat menambah beban waktu, pikiran, dan juga tenaga bagi diri ibu yang bekerja. Selain itu, Sari (2015) menyatakan pengalaman dari emosi yang tidak menyenangkan seperti kekecewaan, ketidakberhasilan ataupun duka cita merupakan hal yang normal dalam kehidupan, serta mampu untuk mengatur emosi negatif yang dialami adalah hal penting bagi kesejahteraan individu dalam jangka panjang. Hal ini menunjukkan pentingnya memperhatikan kesejahteraan pada diri ibu, salah satunya yaitu *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif. *Subjective well-being* penting untuk dimiliki karena umumnya seseorang yang mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi mempunyai sejumlah kualitas yang mengagumkan (Diener, 2000).

Menurut Diener (2009) *subjective well-being* adalah evaluasi kehidupan individu secara positif serta menekankan pada pengalaman emosional yang menyenangkan, ini berarti bahwa individu tersebut mengalami perasaan yang positif lebih besar daripada perasaan yang negatif di sepanjang periode kehidupannya. Diener et al. (2016) mengatakan *subjective well-being* meliputi penilaian yang luas, yaitu penilaian kepuasan diantaranya kepuasan hidup dan kepuasan atas kesehatan, serta perasaan yang khusus yang dialami individu dimana hal ini menggambarkan bagaimana individu tersebut bereaksi terhadap peristiwa dan keadaan di dalam kehidupannya. Menurut Tov dan Diener (2013) *subjective well-being* adalah cara seseorang mengevaluasi diri dan pengalaman yang telah terjadi di dalam kehidupannya.

Diener (2009) menyebutkan *subjective well-being* mempunyai tiga aspek pembangun yaitu: pertama, afek positif yaitu ketika individu menanggapi peristiwa dan keadaan dalam hidup sebagai evaluasi yang diinginkan. Kedua, afek negatif yaitu merupakan representasi dari emosi

dan juga suasana hati yang tidak menyenangkan. Serta yang ketiga, kepuasan hidup yaitu merupakan penilaian global dari seluruh aspek kehidupan individu. Meskipun pengaruh atau kepuasan dalam domain tertentu dapat dinilai, penekanan biasanya ditempatkan pada penilaian terintegrasi dari kehidupan.

Berdasarkan hasil survei kebahagiaan (*World Happiness Report*) oleh Helliwell, Layard, Sachs, Neve, Aknin, dan Wang (2021) menunjukkan bahwa Indonesia berada pada peringkat ke 84 dari 149 negara. Hal ini memberikan gambaran masih rendahnya tingkat kebahagiaan penduduk di Indonesia. Studi yang dilakukan Novitasari, Qudsyi, Ambarito, Yudhani, Fakhrunnisa, Wang, Liu, dan Chen (2018) tentang studi perbandingan (*comparative study*) mengenai *subjective well-being* pada ibu yang bekerja di Indonesia dan China, diperoleh hasil rata-rata (mean) pada *subjective well-being* ibu yang bekerja di Indonesia sebesar 37,68. Ini berarti bahwa *subjective well-being* ibu yang bekerja di Indonesia masih ada di kategori yang rendah. Hasil penelitian dari *subjective well-being* yang dilakukan oleh Oktaviana (2015) pada ibu bekerja di RS Muhammadiyah Palembang menunjukkan bahwa 54% ibu bekerja mempunyai *subjective well-being* yang rendah. Temuan dari Afiatin, Istianda, dan Wintoro (2016) dalam penelitian mengenai *happiness* juga diperoleh hasil 14,1 % ibu yang bekerja memiliki *happiness* yang rendah.

Adanya tugas dan tanggung jawab yang dimiliki seorang ibu bekerja, yaitu sebagai ibu yang ada untuk keluarga dan juga sebagai ibu yang bekerja di luar rumah, maka ibu harus bisa mengatur diri dan mengendalikan diri agar mampu menjalankan berbagai tugas serta tanggung jawab dengan sebaik-baiknya supaya tidak menimbulkan masalah psikologis pada diri ibu yang bekerja (Oktaviana, 2015). Oleh karena itu, pemaknaan hidup yang positif pada diri ibu menjadi hal yang penting untuk dimiliki, agar ibu yang bekerja dengan beragam latar belakang bisa meraih *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif. *Subjective well-being* seorang individu yang tinggi yaitu apabila individu tersebut sering mengalami afek positif dan puas dalam hidupnya serta jarang mengalami afek negatif (Diener, Oishi & Lucas, 2018).

Diener (2000) menyebutkan bahwa *subjective well-being* penting untuk dimiliki karena individu yang mempunyai tingkat *subjective well-being* tinggi, secara umum akan memiliki sejumlah kualitas yang mengagumkan. Diener, Heintzelman, Kushlev, Kostadin, Tay, Wirtz, Lutes, Oishi (2016) juga menyebutkan bahwa salah satu manfaat penting dari *subjective well-being* yaitu kesehatan yang lebih baik dan juga umur yang lebih panjang. Selain itu, *subjective well-being* dapat digunakan menjadi prediktor kinerja individu, individu dengan *subjective well-being* yang tinggi dapat bekerja dengan lebih baik (Bryson, Froth, & Stokes, 2015). Di sisi lain, orang yang mempunyai *subjective well-being* yang rendah, akan melihat secara negatif kehidupannya, serta memandang kejadian yang terjadi dalam hidup sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan, merasa kurang kasih sayang, sering muncul perasaan tidak puas atas apa yang telah diperoleh sehingga menimbulkan berbagai emosi negatif seperti cemas, depresi, dan juga marah (Myers & Diener, 1995). Dapat dibayangkan bahwa seseorang yang mempunyai *subjective well-being* yang rendah mungkin lebih dikuasai oleh kekhawatirannya sendiri, dan dengan demikian tidak terlibat dalam memecahkan masalah di masyarakat (Diener, Oishi, &

Tay, 2018). Oleh karena itu, ibu yang bekerja harus lebih memperhatikan *subjective well-being* yang dimilikinya.

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut Diener (2009) yaitu perilaku dan hasil. Adapun faktor perilaku dan hasil meliputi kontak sosial, dimana menurut Diener dan Seligman (2009) pekerja yang bahagia adalah pekerja yang membantu orang lain di tempat kerja dengan berbagai cara. Lebih lanjut, sebuah program untuk meningkatkan kebahagiaan memberikan rekomendasi kontak sosial sebagai suatu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *subjective well-being* dan sudah terbukti sebagai program yang efektif (Diener, 2009). Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* diantaranya yaitu berkaitan dengan kontak sosial. Kontak sosial yang dimaksud adalah perilaku prososial, di mana menurut Jebb et al. (2020) ada beragam faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* salah satunya yaitu perilaku prososial.

Menurut Brigham (1991) perilaku prososial adalah tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk menyokong kesejahteraan individu lain. Eisenberg dan Mussen (1989) juga memberikan definisi perilaku prososial yaitu sebuah tindakan individu secara sukarela yang bertujuan untuk membantu atau memberikan manfaat untuk individu atau sekelompok individu. Menurut Nelson (2015) perilaku prososial merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan tujuan memberi manfaat untuk individu lain. Brigham (1991) menyebutkan aspek-aspek dari perilaku prososial diantaranya persahabatan, kerjasama, menolong, bertindak jujur, dan berderma.

Penelitian yang dilakukan Nelson (2015) menunjukkan bahwa salah satu penjelasan untuk efek dari perilaku prososial yang telah terdokumentasi dengan baik terhadap peningkatan kesejahteraan yaitu bahwa perilaku tersebut menjadikan individu mengalami emosi positif yang lebih banyak dan juga sedikitnya emosi negatif. Dengan kata lain, saat individu melakukan hal-hal baik untuk orang lain, memungkinkan untuk merasakan kegembiraan, kepuasan, dan cinta yang lebih besar, serta berkurangnya rasa kesal, penghinaan, dan kemarahan, sehingga pada akhirnya menuntun untuk menikmati kesejahteraan yang lebih besar. Studi yang dilakukan Aknin et al. (2013) ditemukan bahwa perilaku prososial menyebabkan peningkatan kebahagiaan subjektif melalui peningkatan emosi positif. Selain itu, didukung pula dari hasil penelitian Cahyani (2019) yaitu bahwa variabel perilaku prososial mampu memprediksi variabel *subjective well-being*.

Menurut Grusec, Davidov, dan Rundell (2002) perilaku prososial merupakan kesukarelaan individu, berupa tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk menghasilkan hal positif atau memiliki manfaat bagi penerima tindakan (*the recipient*), terlepas dari tindakan yang dilakukan tersebut apakah bernilai harga, tidak memberikan dampak ataupun keuntungan bagi pemberi (*the donor*). Dapat dikatakan bahwa perilaku prososial memiliki tujuan untuk menolong orang lain untuk dapat meningkatkan *well-being* (Dayakisni & Hudaniah, 2009). Istilah dari perilaku prososial secara umum terlihat tidak memberikan keuntungan bagi individu yang melakukan perilaku tersebut. Namun, menurut Erlita (2020) perilaku menolong ini dapat memiliki keuntungan bagi individu yang telah memberikan pertolongan, baik secara sadar ataupun tidak. Nelson (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku prososial dapat meningkatkan *well-being* individu melebihi perilaku fokus pada diri sendiri ataupun netral. Salah satu efek

yang dirasakan saat ibu memiliki tingkat perilaku prososial yang tinggi yaitu dapat meningkatkan *subjective well-being*. Sejalan dengan studi yang dilakukan Aknin et al. (2013) ditemukan bahwa perilaku prososial menyebabkan peningkatan kebahagiaan subjektif melalui peningkatan emosi positif. Pengaruh positif ini mencakup emosi yang menyenangkan atau diinginkan oleh individu, seperti rasa syukur, kenikmatan, dan kepuasan (Diener et al., 2016). Peningkatan perasaan positif yang dirasakan dapat mengarah pada dimilikinya *subjective well-being* yang tinggi, dimana menurut Myers dan Diener (1995) *subjective well-being* yang tinggi mencerminkan banyaknya pikiran dan perasaan positif tentang kehidupan individu. *Subjective well-being* dalam tingkat yang lebih tinggi pada individu dapat meningkatkan tingkat kreativitas dan pemecahan masalah individu, dan bahwa hal itu juga dapat memunculkan perilaku prososial dan keterlibatan dengan tingkat yang lebih besar di tempat kerja (Bryson et al., 2015).

Individu dengan tingkat perilaku prososial yang rendah menjadi lebih sedikit merasakan perasaan senang dibandingkan dengan individu yang mempunyai tingkat perilaku prososial yang tinggi (Nelson, 2015). Lebih sedikit merasakan perasaan senang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada individu. Perasaan senang atau perasaan positif adalah salah satu aspek yang ada dalam *subjective well-being* yang menunjukkan bahwa semakin rendah perasaan positif yang dirasakan maka *subjective well-being* orang tersebut juga akan semakin rendah (Diener, Lucas, et al., 2018). Seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah mungkin lebih dikuasai oleh kekhawatirannya sendiri, sehingga tidak terlibat dalam memecahkan masalah dalam masyarakat (Diener, Oishi, et al., 2018). Selain itu, individu dengan *subjective well-being* yang rendah dapat merasakan berbagai emosi tidak menyenangkan yaitu seperti rasa cemas, depresi, dan kemarahan (Myers & Diener, 1995).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ashfahani dan Damayanti pada tahun 2018 yaitu mengenai perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada sukarelawan. Penelitian lain dilakukan oleh Afrian (2020) yaitu mengenai perilaku prososial dengan kesejahteraan subjektif pada tim basarnas Sukoharjo. Penulis akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama dengan Ashfahani dan Damayanti (2018) dan Afrian (2020) namun dengan penggunaan subjek penelitian yang berbeda, yang mana penelitian ini dilakukan pada subjek ibu yang bekerja. Penelitian mengenai perilaku prososial dan *subjective well-being* pada subjek ibu yang bekerja dirasa penting karena penulis menemukan sangat jarang penelitian yang menggunakan subjek penelitian tersebut. Penelitian ini juga penting untuk dilakukan karena pembahasan mengenai perilaku prososial dan *subjective well-being* akan sangat berdampak terhadap kehidupan individu, secara khusus pada ibu yang bekerja. Mengacu pada uraian latar belakang yang dijelaskan di atas, penulis mengajukan hipotesis yaitu ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

METODE

Subjek

Subjek pada penelitian ini yaitu ibu yang bekerja. Jumlah subjek penelitian sebanyak 65 orang ibu yang bekerja. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Tabel 1.
Data Demografi Responden

Variabel	Kategori	Frequency	Percent
Usia	Usia 22 – 30	19	29,2
	Usia 31 – 40	19	29,2
	Usia 41 – 50	12	18,5
	Usia 51 – 60	15	23,1
Jumlah Anak	1	20	30,8
	2	24	36,9
	3	15	23,1
	4	4	6,2
	5	2	3,1
Pekerjaan	PNS dan Tenaga Kesehatan	36	55,4
	Karyawan swasta dan wirausaha	8	12,3
	Honororer dan Karyawan kontrak	18	27,7
	Penyuluh agama dan pendeta	3	4,6
Lama Bekerja	1 - 10 tahun	36	55,4
	11 - 20 tahun	17	26,2
	21 - 30 tahun	9	13,8
	31 - 40 tahun	3	4,6

Berdasarkan tabel di atas, yang menjadi data demografi dari subjek penelitian adalah usia, jumlah anak, pekerjaan, dan lama bekerja. Pada data demografi usia subjek penelitian sebagian besar berusia antara 22 – 30 tahun dan usia antara 31 – 40 dengan jumlah persentase yang sama yaitu 29,2%. Pada data demografi jumlah anak dari subjek penelitian sebagian besar memiliki 2 anak dengan persentase 36,9%. Kemudian, pada data demografi pekerjaan subjek penelitian sebagian besar adalah seorang PNS dan Tenaga Kesehatan dengan persentase sebesar 55,4%. Serta pada data demografi lama bekerja subjek penelitian sebagian besar berada antara 1 – 10 tahun dengan persentase sebesar 55,4 %.

Pengukuran

Metode yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu metode skala. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala Perilaku Prososial yang disusun mengacu pada aspek-aspek dari Brigham (1991) yaitu persahabatan, kerjasama, menolong, bertindak jujur, dan berderma. Skala *Subjective Well-Being* disusun peneliti mengacu pada aspek-aspek dari Diener (2009) dengan mengacu pada skala SWLS modifikasi dari Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985) dan skala PANAS (Positive And Negative Effect Schedule) modifikasi dari Watson, Clark, dan Tellegen (1988).

Skala Perilaku Prososial terdiri dari 24 aitem, dimana aitem menggunakan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Serta Skala *Subjective Well-Being* terdiri dari 29 aitem yang terbagi dalam dua bagian, dimana masing-masing memiliki empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), serta alternatif jawaban lain, yaitu Tidak

Pernah (1), Jarang (2), Pernah (3), dan Sering (4). Berdasarkan hasil perhitungan terdapat 24 aitem Skala Perilaku Prososial yang memenuhi kriteria, dengan koefisien aitem-total (r_{ix}) daya beda aitem bergerak dari rentang 0,047 sampai 0,766. Serta terdapat 29 aitem Skala *Subjective Well-Being* yang memenuhi kriteria, dengan koefisien aitem total aitem-total (r_{ix}) daya beda aitem bergerak dari rentang 0,107 sampai 0,612. Reliabilitas dari Skala Perilaku Prososial didapatkan hasil koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,941, dan untuk Skala *Subjective Well-Being* koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,889. Dengan demikian Skala Perilaku Prososial dan Skala *Subjective Well-Being* merupakan pengukuran yang reliabel.

Analisis Data

Pada penelitian ini hipotesis di uji menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Teknik korelasi *product moment* bertujuan untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dan satu variabel dependen (Sugiyono, 2011). Peneliti menggunakan teknik analisis ini untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara variabel perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Sedangkan untuk analisis data menggunakan perhitungan statistik.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Statistik Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis dari perilaku prososial diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu 24 dan skor maksimal 96, rerata hipotetik 60, dan standar deviasi 12. Kemudian, hasil dari data empirik yaitu skor minimum 63 dan skor maksimum 96, rerata empirik 77,75 dan standar deviasi 8,037. Skala *Subjective Well-Being* diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu -16 dan skor maksimal 71, rerata hipotetik 27,5, dan standar deviasi 14,5. Serta hasil dari data empirik yaitu skor minimum 18, skor maksimum 68, rerata empirik 38,78 dan standar deviasi 8,241.

Hasil Analisis Data Penelitian

a. Uji Normalitas

Hasil dari uji normalitas diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel perilaku prososial sebesar 0,188 dengan $p = 0,000$, yang berarti sebaran data variabel perilaku prososial tidak mengikuti sebaran data yang normal. Serta pada variabel *subjective well-being* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,120 dengan $p = 0,020$, yang berarti sebaran data variabel *subjective well-being* tidak mengikuti sebaran data yang normal.

Menurut Hadi (2016) normal atau tidak data yang ada di dalam penelitian tidak memberikan pengaruh pada hasil akhir. Selanjutnya dijelaskan bahwa ketika subjek penelitian dalam jumlah yang besar atau subjek penelitian berjumlah $N \geq 30$ maka dapat dikatakan data terdistribusi normal. Berdasarkan penjelasan di atas, maka variabel *subjective well-being* dan variabel perilaku prososial dapat digunakan untuk lanjut ke langkah selanjutnya, yaitu melakukan uji linieritas dan uji hipotesis dikarenakan jumlah subjek pada penelitian ini ada 65 ($N \geq 30$).

b. Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel *subjective well-being* dan perilaku prososial diperoleh $F = 10,557$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *subjective well-being* dan variabel perilaku prososial merupakan hubungan yang linier.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Adapun pedoman yang digunakan yaitu apabila nilai $p < 0,050$ berarti terdapat korelasi, dan nilai $p \geq 0,050$ berarti tidak terdapat korelasi. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi R yaitu sebesar 0,371 dengan $p = 0,001$ ($p < 0,050$) yang berarti ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Adapun kategori tinggi atau rendahnya perilaku prososial dan *subjective well-being* dapat diketahui berdasarkan kategorisasi variabel penelitian yaitu pada variabel perilaku prososial ini dibagi menjadi 3 kategorisasi diantaranya tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategorisasi yaitu tinggi sebesar 87,69% (57 subjek), sedang 12,31% (8 subjek), dan rendah 0% (0 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku prososial pada penelitian ini termasuk tinggi. Serta pada variabel *subjective well-being* ini juga dibagi menjadi 3 kategorisasi juga diantaranya yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategorisasi diperoleh tinggi 29,23% (19 subjek), sedang 70,77% (46 subjek), dan rendah 0% (0 subjek). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *subjective well-being* pada penelitian ini cenderung tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being*. Adanya korelasi antara variabel perilaku prososial dengan variabel *subjective well-being* membuktikan bahwa perilaku prososial memiliki peran terhadap *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal ini sejalan dengan hipotesis yang peneliti ajukan yaitu semakin tinggi perilaku prososial maka cenderung tinggi pula *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah perilaku prososial maka cenderung rendah pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

Perilaku prososial menjadi variabel yang mempunyai sumbangan positif terhadap *subjective well-being*. Hal ini didukung dari hasil penelitian Ashfahani dan Damayanti (2018) dengan hasil yang menyatakan ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi perilaku prososial maka cenderung semakin tinggi *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah perilaku prososial maka cenderung semakin rendah *subjective well-being*.

Subjective well-being didefinisikan sebagai evaluasi kehidupan individu secara positif serta menekankan pada pengalaman emosional yang menyenangkan, yang berarti bahwa individu tersebut mengalami perasaan positif lebih besar daripada perasaan negatif di sepanjang periode kehidupannya (Diener, 2009). *Subjective well-being* adalah cara seseorang mengevaluasi diri dan pengalaman yang terjadi di dalam kehidupannya (Tov & Diener, 2013). Adapun aspek *subjective well-being* antara lain afek positif yaitu ketika individu menanggapi peristiwa dan keadaan dalam hidup sebagai evaluasi yang diinginkan, afek negatif yaitu merupakan representasi dari emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan, serta kepuasan hidup yaitu penilaian global dari seluruh aspek kehidupan individu.

Terdapat berbagai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* diantaranya yaitu perilaku prososial (Jebb et al., 2020). Pemilihan perilaku prososial sebagai faktor yang berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada penelitian ini dikarenakan salah satu penjelasan untuk efek dari perilaku prososial yang terdokumentasi dengan baik terhadap peningkatan kesejahteraan adalah bahwa perilaku prososial dapat membuat individu mengalami emosi positif yang lebih banyak dan emosi negatif yang lebih sedikit (Nelson, 2015). Dengan kata lain, saat individu melakukan hal-hal baik untuk orang lain, menjadikan individu merasakan kegembiraan,

kepuasan, dan cinta yang lebih besar, serta berkurangnya rasa kesal, penghinaan, dan kemarahan, yang pada gilirannya menuntun individu untuk menikmati kesejahteraan yang lebih besar. Hal ini didukung pula oleh penelitian Cahyani (2019) yang menunjukkan hasil bahwa perilaku prososial dapat menjadi prediktor dari *subjective well-being*. Perilaku prososial adalah tindakan yang memiliki tujuan untuk menyokong kesejahteraan orang lain (Brigham, 1991). Menurut Brigham (1991) ada 5 aspek perilaku prososial antara lain persahabatan, kerjasama, menolong, bertindak jujur, dan berderma.

Aspek persahabatan berarti kesediaan individu untuk dapat membangun relasi yang lebih dekat dengan individu lain (Brigham, 1991). Persahabatan adalah sebuah ikatan emosi yang ada di antara individu satu dengan individu lainnya (Dariyo, 2015). Halimah, Priwati, dan Afiatin (2017) menyimpulkan beberapa hal mengenai relasi pertemanan pada ibu yang bekerja yaitu bahwa teman dekat dipandang sebagai seorang teman yang mempunyai karakter positif, adanya hubungan respirokal yang intens, dapat diandalkan, serta dapat dipercaya hal ini yang membuat ibu nyaman dan mau terbuka dalam berbagi berbagai hal tentang masalah. Lebih lanjut dijelaskan pada pertemanan orang dewasa terjadi kenyamanan dan keterbukaan antara satu sama lain, dan pertemanan pada ibu yang bekerja melibatkan keluarga dalam hal ini suami dan anak dalam menjaga kelangsungan hubungan dalam pertemanan. Menurut Morrison dan Nolan (2007) mempunyai sahabat dalam lingkungan kerja dapat memberi dukungan dan keramahan, dimana tempat kerja yang ramah secara umum dikaitkan dengan hasil organisasi yang positif. Selain itu, adanya hubungan sosial yang berkualitas seperti persahabatan dapat meningkatkan kebahagiaan pada diri karyawan (Herlina & Loisa, 2018). Hal ini karena hadirnya sahabat di kantor atau di tempat kerja dapat membawa perasaan yang positif. Adapun pengaruh positif ini meliputi emosi yang menyenangkan orang tersebut, seperti rasa syukur, kenikmatan, dan kepuasan (Diener et al., 2016).

Aspek kerjasama yaitu merupakan kesediaan individu untuk melakukan suatu hal secara bersama-sama demi tercapainya tujuan bersama (Brigham, 1991). Kerjasama ini dapat dilakukan dengan membantu rekan kerja dengan hal-hal terkait pekerjaan (Berge, 2019). Kemudian, dalam membangun kerjasama di dalam kelompok perlu adanya keterbukaan atau transparansi, dimana untuk menciptakan keterbukaan perlu adanya kemauan dan kemampuan dari setiap anggota organisasi atau kelompok untuk berkomunikasi (Setiyanti, 2012). Adanya sikap yang mendukung interaksi sosial yang positif seperti kerjasama ini dapat meningkatkan dan mempertahankan kebahagiaan individu dari waktu ke waktu (Lu & Argyle, 1991). Pekerja yang bahagia dapat menjadi lebih produktif dalam tugas pekerjaan (Diener, 2012). Selain itu, kerjasama memiliki pengaruh kepada *subjective well-being* individu hal ini karena kerjasama dapat menimbulkan pengaruh positif dan sikap yang positif (Tov dan Diener, 2008).

Aspek menolong merupakan kesediaan individu untuk memberi bantuan kepada individu lain yang sedang berada dalam kesulitan (Brigham, 1991). Perilaku menolong pada wanita yaitu lebih mungkin untuk menghibur teman, memberikan dukungan secara emosional, serta berbagi informasi konseling mengenai permasalahan pribadi ataupun psikologis (Dayakisni & Hudaniah, 2009). Adapun kesediaan seseorang untuk memberikan sebuah pertolongan didasari atas dasar kerelaan hati, ataupun didasari pada keuntungan apa yang bisa didapatkan oleh orang yang memberikan pertolongan (Daeli, pribowo, 2020). Individu yang membantu orang lain akan lebih mungkin melaporkan kepuasan hidup dengan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan rekan yang kurang membantu (Oarga et.al., (2015). Kepuasan hidup yang dirasakan berarti bahwa individu merenungkan kehidupannya dan memberikan penilaian secara keseluruhan tentang kehidupan, atau tentang domain dalam kehidupan seperti pekerjaan dan kesehatan, di mana individu

membandingkan dengan standar yang dimiliki untuk kehidupan yang baik (Diener, Oishi, et al., 2018).

Aspek bertindak jujur, yaitu merupakan kesediaan seorang individu untuk melakukan suatu hal dengan apa adanya, tanpa berbuat kecurangan (Brigham, 1991). Seorang yang jujur dapat konsisten dengan yang dikatakan dan apa yang dilakukan (Suyata, Yudhiantoro, & Madep, 2016). Kejujuran tidak hanya berkontribusi pada kebaikan diri sendiri, dan pemenuhan dari motif diri dan motif lain, tetapi juga untuk kebaikan bersama. Lebih lanjut dikatakan bahwa kejujuran bagi diri sendiri dan bagi orang lain adalah sebuah prasyarat untuk memperoleh kebahagiaan sejati (Torka, 2019). Di mana ketika seseorang yang bekerja merasa bahagia maka memungkinkan untuk terlibat dalam hubungan sosial yang baik, pergantian pekerjaan yang rendah, serta memiliki tingkat kreativitas yang lebih tinggi (Diener, Oishi, et al., 2018)

Aspek berderma, merupakan kesediaan individu untuk memberi secara sukarela sebagian dari barang yang dimilikinya kepada individu lain yang membutuhkan (Brigham, 1991). Saat seseorang memberikan bantuan atau pertolongan, maka hal tersebut diawali dengan proses psikologis hingga sampai pada keputusan untuk menolong (Faturochman, 2009). Kemudian, individu yang melakukan perilaku prososial yaitu berbagi dengan orang lain akan lebih merasakan perasaan senang jika dibandingkan dengan orang yang menikmati apa yang dimilikinya sendiri (Nelson, 2015). Individu yang mempunyai perilaku prososial yang tinggi akan merasakan bahagia dalam hidupnya ketika bisa membantu orang lain, di mana aktivitas yang dilakukan tersebut tanpa pamrih (Maslichah, 2016). Lebih lanjut dikatakan individu yang memberikan bantuan kepada individu lain serta memberi manfaat bagi orang lain dapat merasakan kepuasan batin.

Penelitian yang dilakukan ini tentunya tidak luput dari kekurangan seperti terdapat keterbatasan peneliti yang tidak bisa sepenuhnya mengontrol jalannya penelitian karena peneliti menitipkan link skala pada beberapa teman dimana nanti akan dibantu untuk membagikan link tersebut, sehingga ada beberapa hasil pengisian skala yang tidak sesuai dan subjek yang mengisi ada beberapa yang tidak termasuk dengan kriteria. Hal ini sedikit banyak dapat mempengaruhi penelitian.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan juga pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal ini dilihat dari nilai koefisien korelasi yang menunjukkan ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja, yang berarti semakin tinggi perilaku prososial maka cenderung semakin tinggi pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah perilaku prososial maka cenderung semakin rendah pula *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Berikut saran yang dapat penulis berikan bagi peneliti selanjutnya yaitu disarankan untuk meneliti faktor lain selain perilaku prososial seperti pendidikan, pendapatan, pernikahan, kepuasan kerja, dan religiusitas. Peneliti juga menyarankan untuk mengambil subjek penelitian dengan jumlah yang lebih banyak dikarenakan jumlah subjek pada penelitian ini terbilang masih sedikit untuk dapat mewakili secara keseluruhan ibu yang bekerja. Selain itu, peneliti menemukan hambatan saat mencari subjek karena ada beberapa subjek penelitian yang kesulitan

untuk menggunakan *google form*, untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menyediakan booklet juga sehingga subjek dapat memilih diantara kedua cara tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., Istianda, I. P., & Wintoro, A. Y. (2016). Happiness of working mothers through family life stages. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 31(3), 101–110. <https://doi.org/10.24123/aipj.v31i3.569>
- Afriani, I. (2020). Hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan subjektif pada tim basarnas sukoharjo (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Aknin, L. B., Barrington, C. P., Dunn, W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., ... Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635–652. Retrieved from <http://nrs.harvard.edu/urn-3:HUL.InstRepos:11320609>
- Anindya, A. S., & Soetjningsih, C. H. (2017). Kepuasan perkawinan dengan kesejahteraan subjektif perempuan dengan profesi guru sekolah dasar. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 44–50. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.44-50>
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58–65.
- Ashfahani, N. N., & Damayanti, T. (2018). Hubungan antara perilaku prososial dengan subjective well being pada sukarelawan di komunitas rumah belajar sahaja kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2).
- Aswiyati, I. (2016). Peran wanita dalam menunjang perekonomian kecamatan kalawat. *Jurnal Holistik*, 9(17), 1–18.
- Berge, E. C. (2019). A qualitative study on types of prosocial behaviour and their effect on well-being.
- Brigham, J. C. (1991). *Social psychology* (2th edition). New York: Harper Colling Publisher Inc.
- Bryson, A., Forth, J., & Stokes, L. (2015). Does worker wellbeing affect workplace performance? In *UK Government Department of Business Innovation and Skills*. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10419/111548>
- Cahyani, A. (2019). Perilaku prososial sebagai prediktor subjective well-being pada sukarelawan kelas inspirasi Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 69–80.
- Dariyo, A. (2015). *Ketrampilan organisasi, kecerdasan emosi dan persahabatan*. Retrieved from [http://mpsi.umm.ac.id/files/file/15-20 Agoes dariyo.pdf](http://mpsi.umm.ac.id/files/file/15-20%20Agoes%20dariyo.pdf)
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- 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. (2009). Subjective well-being. *The Science of Well-Being*, 11–58. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87–104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1–49. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

- Diener, E., & Seligman, E. P. (2009). Beyond money: toward an economy of well-being. In *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 201–265). Springer.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge University Press.
- Erlita, S. (2020). Hubungan komunikasi interpersonal dan motivasi berafiliasi dengan intensi prososial kelas XI SMU. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(1), 65. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i1.108524>
- Fajar, G. M., & Yusuf, U. (2017). Studi deskriptif tentang subjective well-being (swb) pada wanita karier di balai besar tekstil Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(1), 290–295.
- Faturochman. (2009). *Pengantar Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka.
- Fitriyani, F., Nurwati, N., & Humaedi, S. (2016). Peran ibu yang bekerja dalam pemenuhan kebutuhan dasar anak. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13626>
- Grusec, J. E., Davidov, M., & Lundell. (2002). Prosocial and helping behavior. In *Blackwell Handbook of Childhood Social Development* (P. K. Smit). Blackwell Publishers.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Pustaka Pelajar.
- Halimah, A., Priwati, A. R., & Alfiatin, T. (2017). *Relasi pertemanan pada ibu bekerja* (No. 2355–3685).
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., & De Neve, J.-E. (2021). *World Happiness Report*.
- Herlina, & Loisa, R. (2018). Analisis dampak kualitas persahabatan pada peningkatan kinerja dan kebahagiaan di tempat kerja generasi milenial. *Journal Of Somcommunication Studies*, 3(2), 15–31. <https://doi.org/2356-4490>
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychological Science*, 31(3), 293–305. <https://doi.org/10.1177/0956797619898826>
- Kemen. PPPA. (2020). *Profil Perempuan Indonesia Tahun 2019*.
- Lu, L., & Argyle, M. (1991). Happiness and cooperation. *Personality and Individual Differences*, 12, 1019–1030.
- Morrison, R., & Nolan, T. (2007). Too much of a good thing?: Difficulties with workplace friendships. *University of Auckland Business Review*, 9(2), 32.
- Myers, B. D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1).
- Nelson, S. K. (2015). The effects of prosocial and self-focused behaviors on psychological flourishing. *Doctoral Dissertation, UC Riverside*, 1–152.
- Novitasari, R., Qudsyi, H., Ambarito, T. P., Yudhani, E., Fakhrunnisak, Wang, C., ... Chen, B. (2018). A comparative study of subjective well-being among working mothers in Indonesia and China. *Global Journal of Business and Social Science Review*, 6(1), 27–31.
- Oarga, C., Stavrova, O., & Fetchenhauer, D. (2015). When and why is helping others good for well-being? The role of belief in reciprocity and conformity to society's expectations. *European Journal of Social Psychology*, 45(2), 242–254. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2092>
- Oktaviana, R. (2015). Hubungan antara subjective well-being dengan self management pada ibu bekerja di rumah sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 9(2), 107–116.
- Poduval, J., & Poduval, M. (2009). Working mothers: how much working, how much mothers, and where is the womanhood. *Mens Sana Monographs*, 7(1), 63–79. <https://doi.org/10.4103/0973-1229.41799>
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, N. A. (2015). Psychological well-being pada kepala keluarga yang mengalami pemutusan hubungan kerja oleh perusahaan batu bara di desa bukit pariaman. *Psikologi*, 4(1), 213–223.

- Setiyanti, S. W. (2012). Membangun kerja sama tim (Kelompok). *Jurnal STIE Semarang*, 4(3), 32.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
- Suyata, P., Yudhiantoro, I., & MADEP. (2016). Modul materi “Integritas untuk umum.” In *Modul Materi*. Direktorat Pendidikan dan Pelayanan Masyarakat Kedeputian Bidang Pencegahan Komisi Pemberantasan Korupsi.
- Torka, N. (2019). Honesty and genuine happiness: Or why soft healers make stinking wounds (Dutch proverb). *British Journal of Guidance and Counselling*, 47(2), 200–209. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1453600>
- Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective wellbeing. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, (October), 1239–1245. <https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbeccp518>