

# HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA IBU

<sup>1</sup>Alia Rizki Fauziah

<sup>2</sup>Firda Fitri Fatimah

<sup>1</sup>Universitas Gunadarma, allia.fauziah@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Gunadarma, fatimahfitrifirda@gmail.com

## ABSTRAK

*Seorang ibu mempunyai tugas penting dalam keluarga dimana dalam menjalankan tugas dapat menemui berbagai macam permasalahan seperti timbul konflik dengan pasangan, lelah dan stres dalam mengurus anak sehingga memengaruhi kesehatan mental ibu. Aspek penting yang diperlukan oleh ibu adalah kesejahteraan psikologis. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah harga diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada ibu. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 248 orang ibu. Metode penelitian adalah kuantitatif. Teknik analisis data menggunakan korelasi product momen pearson. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,673. Artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada ibu. Semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada ibu. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada ibu.*

*Kata kunci: Kesejahteraan psikologis pada ibu, harga diri*

## PENDAHULUAN

Kesejahteraan merupakan sesuatu hal yang dicari oleh individu, tidak terkecuali seorang ibu. Didalam keluarga, ibu sebagai pengurus rumah tangga memiliki fungsi yang dominan dalam sebuah keluarga. Bahkan kini, ibu bukan hanya mengurus aktivitas domestik saja, namun sebagian ibu juga membantu suami menambah pendapatan keluarga (Telaumbanu & Nugraheni, 2018). Ketika individu menjadi seorang ibu bisa menjadi peran yang menantang bahkan bagi wanita paling sukses, berpendidikan, atau berinvestasi, termasuk ibu yang masih berstatus menikah (Luthar & Ciciolla, 2015) apalagi dengan ibu yang tinggal dipedesaan dengan tingkat pendapatan yang rendah akan menambah beban tersendiri dalam mengasuh anak-anak mereka (Ahmad, Alavi, Kasim, Tsuey, 2015).

Bagi ibu yang tugas utamanya adalah mengasuh anak tentu hal tersebut akan melibatkan biaya atau pengorbanan bagi kesehatan mentalnya, termasuk waktu, energi baik fisik dan emosional, konflik sosial, konflik peran dan juga beban ekonomi (Balaji, Claussen, Smith, Visser, Morales & Perou, 2007). Bagi ibu *postpartum*, ibu akan mengalami kelelahan fisik (Badr & Zauszniewski, 2017; Kim & Hur, 2014) atau perasaan takut gagal untuk menjadi ibu yang baik yang sudah ditetapkan oleh norma sosialnya (Knudson & Silverstein, 2009). Berbeda dengan bagi ibu tunggal atau *single mother* dimana memiliki *stressor* yang lebih tinggi seperti memiliki sumber daya emosional yang sedikit karena tuntutan membesarkan anak tanpa dukungan dari pasangan (Taylor & Conger, 2017) bahkan ibu tunggal lambat laun akan mengalami kesepian yang berujung dengan depresi (Langeh

& Manhas, 2018). Dalam kajian literatur terhadap ibu yang memiliki anak dengan gangguan mental, ibu akan mengalami kehidupan yang pesimis dan kualitas hidup yang minim dalam merawat anaknya (Johnson, Frenn, Feetham & Simpson). Konflik antar pasangan, kelelahan dan stres kerap kali juga ditemui oleh ibu yang bekerja karena mereka tidak bisa menyeimbangkan antara urusan pekerjaan dengan rumah tangga (Javed, 2019). Maka dari itu, sehat secara mental merupakan aspek penting yang harus ada didalam diri ibu untuk merawat anak-anak mereka serta mengerjakan kewajiban sehari-hari dengan segala permasalahannya masing-masing.

Aspek penting bagi kesehatan mental seorang ibu adalah kesejahteraan psikologis. Ryff dan Singer (2008) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis lebih dari kesejahteraan mental dan merupakan indikator yang tepat untuk meningkatkan pertumbuhan pribadi dan sosial. Ketika individu memanfaatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, mereka dapat mengambil tindakan terhadap masalah yang mungkin timbul, dan memilih solusi yang sesuai. Beberapa literatur menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh pada rendahnya tingkat stres dan depresi (Bassi dkk, 2017; Barlow, Powell & Cheshire, 2006; Kwan, Love, Ryff & Essex, 2003). Hal tersebut dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan membantu ibu untuk mereduksi emosi-emosi negatif. Weber (1999) memaknai kesejahteraan sebagai konsep penting yang diperlukan untuk meningkatkan pemahaman mendalam karena implikasinya terhadap kesehatan ibu dan keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan keluarga.

Salah satu konsep yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah harga diri (Baldwin & Hoffman,

2002; Park & Moon, 2012; Triwahyuningsih, 2017). Individu yang memiliki harga diri yang tinggi melaporkan lebih sedikit gejala depresi dan kecemasan (Azam, 2012; Li & Hsu, 2017). Individu yang memiliki harga diri yang tinggi dianggap secara psikologis bahagia dan sehat. Selain itu mereka akan merasakan rasa nyaman dengan diri mereka sendiri, mampu mengatasi secara efektif tantangan dan umpan balik yang negatif dalam kehidupan sehari-hari. (Heatheron & Wyland, 2003).

### ***Kesejahteraan Psikologis***

Ryff (1989), menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri (*Self Acceptance*), memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain (*Positive relationship with others*), dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri (*Autonomy*), dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya (*Environmental Mastery*), memiliki tujuan hidup (*Purpose in life*), serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (*Personal growth*).

Ryff dan Singer (2008) menjelaskan mengenai enam dimensi dari kesejahteraan psikologis [1] *Self Acceptance* (Penerimaan diri), sikap ini ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. [2] *Positive relationship with others* (Hubungan positif dengan orang lain), mencakup kemampuan untuk mengasihi dan membina hubungan yang baik dengan orang lain. Individu yang mengalami aktualisasi diri dideskripsikan memiliki empati dan afeksi yang kuat kepada

semua individu serta memiliki kemampuan untuk mencintai secara lebih besar serta memiliki hubungan pertemanan yang lebih mendalam.[3] *Autonomy* (Otonomi), dimensi otonomi meliputi kualitas-kualitas seperti penentuan diri (*self determination*), kemandirian, pengendalian perilaku dalam diri, dan peran *locus internal* dalam mengevaluasi diri. [4] *Environmental Mastery* (Penguasaan lingkungan), merupakan dimensi lain yang penting dalam kesejahteraan psikologis dan menyangkut bagaimana cara seseorang menguasai lingkungan disekelilingnya. Berkaitan juga dengan kemampuan individu dalam menciptakan ataupun mengatur lingkungan sekitarnya agar sesuai dengan keinginan atau kebutuhannya. [5] *Purpose in life* (Tujuan hidup), didefinisikan sebagai suatu keyakinan atau kepercayaan bahwa kehidupan seseorang adalah bertujuan dan bermakna dan bahwa seorang individu memiliki alasan untuk hidup. [6] *Personal growth* (Pertumbuhan pribadi), kemampuan untuk terus mengembangkan potensi untuk tumbuh berkembang sebagai seorang individu. Dimensi ini juga menyangkut kemampuan seseorang untuk menyadari potensi dan bakatnya sendiri dan mengembangkan sumber daya baru.

### **Harga Diri**

Harga diri adalah penilaian pribadi mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya (Coopersmith, 1967). Senada, Papalia dan Martorell (2015) mengatakan bahwa harga diri merupakan bagian penting dari konsep diri yang didefinisikan sebagai penilaian seseorang mengenai keberhargaan dirinya dengan cara mengevaluasi diri.

Terdapat tiga aspek harga diri menurut Coopersmith (1967) yaitu: perasaan berharga, perasaan mampu

dan perasaan diterima. Perasaan berharga merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika individu tersebut merasa dirinya berharga dan dapat menghargai orang lain. Perasaan mampu merupakan perasaan yang dimiliki oleh individu pada saat merasa mampu mencapai suatu hasil yang diharapkan. Sedangkan, perasaan diterima merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika ia dapat diterima sebagai dirinya sendiri oleh suatu kelompok.

## **METODE PENELITIAN**

### **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang ibu berjumlah 248 orang yang terdiri 205 orang (usia 20-40 tahun), 42 orang (usia 41-65 tahun) dan 1 orang (usia >65 tahun) dari berbagai macam latar belakang.

### **Alat ukur**

Skala kesejahteraan psikologis diadaptasi dari skala pengukuran *Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB) 18 Item version* yang disusun oleh Ryff (1989) berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu *autonomy, enviromental mastery, personal growth, positive relation, purpose in life, dan self acceptance*. Variabel harga diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala harga diri yang diadaptasi berdasarkan *The Rosenberg Self-Esteem Scale*, yang merupakan skala unidimensional berjumlah 10 aitem (Rosenberg, 1965).

Nilai reliabilitas skala kesejahteraan psikologis sebesar 0,865 dengan jumlah aitem akhir sejumlah 16 aitem dan memiliki nilai daya diskriminasi berkisar antara 0,384-0,648. Untuk nilai reliabilitas skala harga diri sebesar 0,850 dengan jumlah aitem akhir sejumlah 9 aitem dan memiliki nilai daya diskriminasi aitem sebesar 0,484-0,691. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan

*snowball*. Pengumpulan data menggunakan google form dimulai tanggal 15 April sampai dengan 18 April 2020.

### **Analisi data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment pearson* yang digunakan untuk melihat hubungan keterkaitan antara harga diri sebagai variabel bebas dengan kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat pada ibu dengan bantuan SPSS.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada ibu. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini tercantum dalam tabel 1 yang menunjukkan nilai signifikansi kedua variabel sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya data tidak normal.

Selanjutnya dilakukan uji linieritas variabel harga diri dengan kesejahteraan psikologis dimana tertera di tabel 2 dibawah ini yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya data linier.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini seperti tertera dalam tabel 3 dibawah ini menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0,673. Artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada ibu. Semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada ibu, sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada ibu.

Hasil dalam penelitian ini dapat diartikan bahwa menjadi ibu mempunyai arti penting dalam sebuah keluarga. Ibu sebagai individu yang mendidik anak-anak, mengurus rumah tangga serta melayani kebutuhan suami

membutuhkan kemampuan untuk mengatur lingkungan. Oleh karena itu, ibu sangat membutuhkan rasa sejahtera secara mental agar dapat menjalankan semua tugas dengan baik serta menularkan emosi positif tersebut kepada keluarga lainnya. Gunarsa dan Gunarsa (2004) menyebutkan salah satu peran ibu dalam keluarga yaitu memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikis keluarga. Ibu memiliki kedudukan sangat penting dan tokoh sentral dalam melaksanakan kehidupan. Pentingnya ibu dimulai sejak anak lahir mulai dari kebutuhan logistik, fisik, fisiologis hingga berlanjut berperan memenuhi kebutuhan sosial dan psikis, yang bila tidak dipenuhi dapat mengakibatkan suasana keluarga menjadi tidak optimal. Oleh karena pentingnya tugas ibu, ia menganggap bahwa peristiwa menjadi seorang ibu merupakan kesempatannya untuk mengalami rasa penguasaan lingkungan dan makna dalam hidup (Mercer, 2004). Secara khusus, rasa penguasaan terhadap tuntutan dan tantangan yang terkait dengan menjadi ibu dapat menyebabkan adanya kontrol atas diri dan lingkungan yang dapat meningkatkan harga diri ibu (Robins & Trzesniewski, 2005; Erol & Orth, 2011). Selain itu, literatur sebelumnya melaporkan bahwa individu yang memiliki anak menunjukkan adanya peningkatan harga diri yang berkaitan dengan usia dibandingkan dengan individu tanpa anak (Chen, Enright & Tung, 2015)

Senada, hasil penelitian sebelumnya dari Santoso dan Satwika (2019) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini karena dengan aspek yang ada pada harga diri yaitu kekuatan, keberartian, kebajikan dan kompetensi memiliki korelasi dari aspek kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, pertumbuhan, kemandirian, tujuan

hidup, penguasaan lingkungan serta hubungan positif dengan orang lain.

Selanjutnya dalam penelitian ini menunjukkan kesejahteraan psikologis pada ibu berada pada kategori tinggi. Artinya, ibu dapat memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri seperti menerima kelebihan dan kekurangan diri selama menjadi ibu, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Sedangkan untuk variabel harga diri dalam penelitian ini berada juga pada kategori tinggi. Artinya, Ibu memiliki kemampuan dalam hal mengevaluasi diri secara positif. Ibu menilai dan mencari nilai positif dirinya sehingga dapat merasa yakin dengan kemampuan dirinya untuk dapat menyelesaikan tugas dan tanggungjawab sebagai seorang ibu. Selain itu juga, dirinya merasa berharga sebagai seorang ibu yang mempunyai peran penting dalam keluarga dan dibutuhkan dalam kehidupan. Didukung juga oleh Branden (1994) bahwa harga diri memberikan pengaruh yang positif terhadap perilaku seseorang, dikarenakan harga diri ikut berperan dalam proses berpikir, pengambilan keputusan, dan lebih jauh lagi juga ikut memengaruhi nilai-nilai, cita-cita, serta tujuan yang akan dicapai oleh individu. Harga diri yang tinggi yang dimiliki oleh individu akan berfungsi sebagai pelindung bagi munculnya gangguan psikologis sekaligus meningkatkan kesejahteraan batin (Steinberg, 2002).

Analisis tambahan dari data deskriptif penelitian ini dilihat dari beberapa hal. Dilihat dari usia ibu menunjukkan bahwa ibu dengan rentang usia 20-40 tahun memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Berbeda dengan ibu dengan usia 41-65

tahun dan usia > 65 tahun memiliki kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi. Semakin bertambah usia seseorang maka akan mempunyai banyak pengalaman dalam hidup dimana hal tersebut memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Faktor usia mendapat peran yang penting mengingat bahwa pencapaian individu untuk mencapai kesejahteraan psikologis dilakukan secara bertahap bersamaan dengan perkembangan diri (Hurlock, 2002).

Hasil deskriptif dilihat dari pendidikan terakhir ibu terbagi menjadi SMP, SMA, S1, S2, dan S3. Untuk ibu dengan pendidikan terakhir SMA-S2 memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, sedangkan ibu dengan pendidikan terakhir SD, SMP, S3 memiliki kesejahteraan psikologis sangat tinggi.

Dilihat dari status pernikahan dimana dibagi menjadi dua yaitu dengan status menikah dan status pernah menikah namun saat ini tidak dalam pernikahan. Ibu dengan status menikah memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, sedangkan ibu dengan status pernah menikah namun saat ini tidak dalam pernikahan (*single mom*) memiliki kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi. Ketika individu memiliki suami dirinya dapat berbagi cerita, berbagi tugas dan kerja sama dalam menjalankan tugas serta tanggungjawab dalam keluarga. Ibu dengan status *single mom* dimana dirinya lebih fokus untuk mengurus dan mendidik anak dimana saat pernikahan dahulu ibu mengalami tekanan dan permasalahan yang cukup berat sehingga ketika terlepas dalam ikatan pernikahan tersebut salah satu tekanan ikut terlepas dan ibu akan merasa lebih ringan beban dirinya dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu. Seseorang dapat menghadapi tekanan dengan lebih efektif dengan sistem dukungan sosial yang komprehensif dan sehat, yang

pada gilirannya mengarah pada kehidupan yang lebih bahagia (Chu, Li, Li & Han, 2015). Sejalan dengan hasil penelitian Okrochi, Mustafa dan Oskrochi (2018) yang menunjukkan bahwa pernikahan atau kehadiran pasangan dan anak meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya dilihat dari usia pernikahan dengan rentang 1- 10 tahun memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Berbeda dengan ibu dengan usia pernikahan 11-20 tahun, 21-30 tahun dan > 30 tahun memiliki kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi. Usia pernikahan 1-10 tahun dimana masih dalam tahap penyesuaian dalam berumah tangga dan belajar dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Ketika semakin bertambah usia pernikahan maka akan semakin banyak pengalaman dan pembelajaran dalam menyelesaikan masalah dalam rumah tangga. Menurut Hurlock (1980) bahwa tahun-tahun awal suatu pernikahan ditandai dengan adanya penyesuaian diri antar pasangan, dengan keluarga pasangan, dan sering timbul ketegangan emosional. Pada periode awal pernikahan, para ibu akan melakukan penyesuaian peran sebagai istri, dan ketika memiliki anak mengalami penyesuaian menjadi orang tua sehingga menimbulkan ketegangan emosional. Semakin lama usia pernikahan, seperti usia mulai 11 sampai > 30 tahun pernikahan, para ibu pada umumnya sudah mampu beradaptasi terhadap kondisi pasangan, anak dan hal rumah tangga lain sehingga memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah, mengetahui apa yang seharusnya dilakukan.

Ibu dengan jumlah anak baik 1, 2-3 anak, dan > 3 anak memiliki kategori kesejahteraan psikologis yang tinggi. Tidak berbeda tingkat kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak satu ataupun lebih dari satu, artinya jumlah anak tidak memengaruhi tingkat

kesejahteraan ibu. Sejalan dengan hasil penelitian Okrochi, Mustafa dan Oskrochi (2018) yang menunjukkan bahwa pernikahan atau kehadiran pasangan dan anak meningkatkan kesejahteraan psikologis. Berapa pun jumlah anak, kehadiran anak dalam keluarga akan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Pekerjaan ibu dibagi menjadi beberapa jenis pekerjaan antara lain ibu rumah dan ibu bekerja. Baik ibu rumah tangga maupun ibu bekerja memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Artinya pekerjaan tidak memengaruhi tingkat kesejahteraan pada ibu dalam penelitian ini.

Secara pendapatan per bulan yang didapatkan oleh ibu dibagi menjadi beberapa kategori antara lain tidak berpenghasilan, < Rp. 1.000.000, Rp. 1.000.000-Rp. 4.000.000, Rp. 4.000.000 – Rp. 6.000.000, dan > Rp. 6.000.000. Baik ibu dengan tidak memiliki penghasilan sampai memiliki penghasilan > Rp. 6.000.000 per bulan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Jumlah pendapatan ibu tidak memengaruhi kesejahteraan psikologis pada ibu. Semakin banyaknya jumlah pendapatan ibu tidak menjadi jaminan seorang ibu akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Deskriptif berikutnya dilihat dari ibu tinggal bersama dengan suami dan anak-anak dirumah sendiri atau ibu tinggal dengan orangtua atau mertua dalam satu rumah. Ibu yang tinggal dirumah sendiri dengan suami dan anak-anak serta ibu yang tinggal dengan orangtua atau mertua dalam satu rumah memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Kesejahteraan psikologis tidak dipengaruhi dimana ibu tinggal bersama. Namun dukungan sosial dari pasangan dan lingkungan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu. Hal ini sejalan dengan pendapat Ryff dan Keyes (1995)

menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.

Selanjutnya dilihat dari kota tinggal ibu dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga kelompok yaitu ibu yang tinggal di JABODETABEK, di luar JABODETABEK, dan di luar Indonesia. Berdasarkan tiga kelompok tersebut menunjukkan bahwa baik ibu yang tinggal di JABODETABEK, di luar JABODETABEK, dan tinggal di luar Indoensia memiliki kesejahteraan

psikologis yang tinggi. Dimana pun kota tempat tinggal ibu tidak memengaruhi kesejahteraan psikologis, yang terpenting adalah ibu tinggal bersama dengan keluarga tercinta. Wilson dan Oswald (dalam Okrochi, Mustafa & Okrochi, 2018) dalam tinjauan longitudinal mereka tentang dampak pernikahan pada kesehatan fisik dan psikologis menyimpulkan bahwa pernikahan mengurangi risiko gangguan psikologis dan membuat orang lebih bahagia dan lebih sehat.

**Tabel 1**  
**Uji Normalitas**

Variabel	Signifikasi	Kategori
Kesejahteraan Psikologis	0,021	Tidak normal
Harga Diri	0,000	Tidak normal

**Tabel 2**  
**Uji Linieritas**

Variabel	Sig	Kategori
Harga diri dengan kesejahteraan psikologis	0,000	Linier

**Tabel 3**  
**Uji Hipotesis Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu**

Variabel	Sig	Koefisien Korelasi
Harga diri dengan kesejahteraan psikologis	0,000	0,673

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,673 dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan pada ibu. Hal tersebut dikarenakan tanggung jawab ibu yang begitu penting membuatnya merasakan perasaan untuk dapat menguasai tantangan dan tuntutan selama menjadi ibu. Hal itu dapat menimbulkan kontrol atas diri dan perasaan bermakna yang akan meningkatkan kesejahteraan

psikologisnya. Selain itu, harga diri yang tinggi pada ibu juga akan meningkatkan sikap yang positif terhadap diri sendiri (*self acceptance*), hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relationship with others*), dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri (*autonomy*), dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (*personal growth*).

## Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menambah jumlah responden dari berbagai latar belakang dan juga menambahkan pertanyaan terbuka sebagai data tambahan untuk mendapatkan gambaran mengenai kesejahteraan psikologis pada ibu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. D., Alavi, K., Kasim, A. C., & Tsuey, C. S. (2015) Psychological Well-Being Among Single Mothers Of Rural And Urban Areas In Selangor. 43-46.
- Azam, T.M. (2012). Determinants of psychological well-being and self-esteem in married and unmarried women. *Pakistan journal of clinical psychology, 11*(2).
- Badr, H. A., & zauszniwski, j. A. (2017). *Meta-analysis of the predictive factors of postpartum fatigue. Applied nursing research, 36, 122–127.*
- Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence, 31*(2), 101-113.
- Balaji, A. B., Claussen, A. H., Smith, D. C., Visser, S. N., Morales, M. J., & Perou, R. (2007). Social support networks and maternal mental health and well-being. *Journal of Women's Health, 16, 1386–1396.*
- Barlow, J. H., Cullen-Powell, L. A., & Cheshire, A. (2006). Psychological well-being among mothers of children with cerebral palsy. *Early Child Development and Care, 176*(3-4), 421-428.
- Bassi, M., Delle Fave, A., Cetin, I., Melchiorri, E., Pozzo, M., Vescovelli, F., & Ruini, C. (2017). Psychological well-being and depression from pregnancy to postpartum among primiparous and multiparous women. *Journal of reproductive and infant psychology, 35*(2), 183-195
- Branden, N. (1994). *The psychology of self esteem*. New York: Bantan Book.
- Chen, E. Y.-J., Enright, R. D., & Tung, E. Y.-L. (2016). The influence of family unions and parenthood transitions on self-development. *Journal of Family Psychology, 30*(3), 341–352.
- Chu, X., Li Y., Li, Z., & Han, J. (2015). Effects of socioeconomic status and social support on well-being. *Applied economics and finance. 2*(3), 155-161.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Consulting Psychologists Press: University of Michigan
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(3), 607–619
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, S.D. (2004). *Psikologi praktis ; anak, remaja, dan keluarga*. Jakarta : Gunung mulia.
- Heatheron, T. F., & Wyland, C. L. (2003). *Assessing self-esteem*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang kehidupan* (5th ed). Jakarta: Erlangga.
- Javed, U. (2019). Combining career and care-giving: The impact of family-friendly policies on the well-being of working mothers in the united kingdom. *Global business and organizational excellence, 38*(5), 44–52.
- Johnson, N., Frenn, M., Feetham, S & Simpson, P. (2011). Autism spectrum disorder : Parenting stress, family functioning and health-related quality of life. *Families, systems, & health, 29*(3), 232–252.
- Kim, M. E., & Hur, M. H. (2014). Sleep quality, fatigue, and



- postpartum depression of mother at six months after delivery. *Korean journal of women health nursing*, 20(4), 266-276.
- Knudson, M.C & Silverstein, R (2009). Suffering in silence: a qualitative meta-data-analysis pf postpartume depression. *Journal of marital and family therapy*. 35(2): 145-15
- Kwan, C. M. L., Love, G. D., Ryff, C.D., & Essex, M. J. (2003). The role of self-enhancing evaluations in a successful life transition. *Psychology and aging*, 18(1), 3.
- Langeh, A., & Manhas, S. (2018). Depression and loneliness among single mother of jammu city, 6(1), 718 -727
- Li, C. H., & Hsu, S. Y. (2017). Acculturation and psychological well-being of immigrant brides in taiwan. *Asian education and development studies*.
- Luthar, S. S., & Ciciolla, I. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers' well-being. *Develop mental psychology*, 51, 1812–1823.
- Mercer, R. T. (2004). Becoming a mother versus maternal role attainment. *Journal of nursing scholarship*, 36(3), 226-232.
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, Self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*. 5(1), 1-12.
- Oskrochi, G., Mustafa, A.B., & Oskrochi, Y. (2018). Factors affecting psychological well-being: Evidence from two nationally representative surveys. *PLOSE ONE*, 13(6), 1-14.
- Park, O. I., & Moon, H. (2012). The Effect of Self Esteem on Psychological Well Being in Elderly Women-Focusing on Family Support as a Moderator. *The Korean Journal of Community Living Science*, 23(4), 399-409.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2015). Experience human development (13th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-Esteem Development Across the Lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158–162.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures package*, 61(52), 18.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well being resivited. *Journal of personality and social psychology*. 69 : 719-727.
- Santoso, O.R & Satwika, Y.W. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada wanita bekerja yang menikah. *Jurnal penelitian psikologi*. 6. (3).
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. 6 edition. New York: McGraw Hill Companies Inc.
- Taylor, Z. E., & Conger, R. D. (2017). Promoting strengths and resilience in single-mother families. *Child Development*, 88(2), 350-358.
- Telaumbanua, M. M., & Nugraheni, M. (2018). Peran ibu rumah tangga dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga. *Sosio informa*, 4(2).
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26-35.

Weber, G. J. (1999). The experiential meaning of well-being for employed mothers. *Western journal of nursing research*, 21(6), 785-795.