

## Studi Deskriptif Tentang *Subjective Well-Being* (SWB) pada Wanita Karier di Balai Besar Tekstil Bandung

Descriptive Study of Subjective Well-Being (SWB) Career Woman in Balai Besar Tekstil Bandung

<sup>1</sup>Ginanjar Mochamad Fajar, <sup>2</sup>Umar Yusuf

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116  
Email : <sup>1</sup>foodiarybdg@gmail.com, <sup>2</sup>gyginanjar11@gmail.com

**Abstract:** Being a career woman is not easy, the ideal career women are career women who can do the work at their workplace but do not forget the nature as a wife and homemaker. Hall Bandung Textile division Calibration, Training and Testing are three divisions in which working time is always overtime and require career women have spent more time at the office. It is making a career woman to feel the negative affects such as worry, fear, and stress. However, there are indications of a career woman who showed his satisfaction and pride that is felt as a career woman. This study aimed to get an idea of subjective well-being in women's career, the method used is descriptive measuring devices referring to the measuring instrument subjective well-being, Satisfaction With Life (SWLS) and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) from Diener that modified and developed by researchers. The result of 16 working women, 10 men have the SWB high and 6 have the lower SWB.

**Keywords:** Subjective Well-Being, Career Woman, BBT

**Abstrak:** Menjadi wanita karier tidaklah mudah, wanita karier yang ideal adalah wanita karier yang dapat mengerjakan tugas di tempat kerjanya namun tidak lupa akan kodratnya sebagai seorang istri dan Ibu rumah tangga. Balai Besar Tekstil Bandung divisi Kalibrasi, Pelatihan, dan Pengujian adalah tiga divisi yang jam kerjanya selalu *overtime* dan mengharuskan para wanita karier ini banyak menghabiskan waktunya di kantor. Hal tersebut membuat wanita karier merasakan afek negatif seperti khawatir, takut, dan stres. Akan tetapi ada indikasi wanita karier yang menunjukkan kepuasan hidupnya dan kebanggaan yang dirasakan sebagai seorang wanita karier. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran *subjective well-being* pada wanita karier, metode yang digunakan adalah deskriptif dengan alat ukur mengacu pada alat ukur *subjective well-being*, *Satisfaction With Life* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) dari Diener yang dimodifikasi dan dikembangkan kembali oleh peneliti. Hasilnya dari 16 orang wanita karier, 10 orang memiliki SWB tinggi dan 6 orang memiliki SWB rendah.

**Kata Kunci :** *Subjective Well-Being*, Wanita Karier, BBT

### A. Pendahuluan

Sebagai manusia dalam menjalani kehidupan pastinya kita akan mengalami hal baik dan juga buruk, kebahagiaan dan kesedihan tentunya akan kita terima sesuai dengan apa yang dijalani. Kebahagiaan akan diperoleh ketika kita bisa menggapai apa yang kita inginkan/impikan. Namun jika sesuatu yang diinginkan tidak tercapai, maka kesedihanlah yang akan diperoleh. Begitulah yang dirasakan oleh manusia di sepanjang hidupnya. Jika kesedihan yang dirasakan terus-menerus dan kita tidak bisa mengatasi kesedihan tersebut maka akan menimbulkan stress bahkan depresi, yang tidak baik untuk kesehatan mental kita (Wangmuba, 2009).

Untuk itulah, pemaknaan hidup yang positif merupakan hal yang sangat penting, agar manusia dengan berbagai latar belakang dan juga dengan berbagai subjektivitas yang dimilikinya, bisa meraih kebahagiaan atau disebut dengan istilah *Subjective Well-Being* (Arbiyah, dkk., 2008).

Namun bagaimana dengan para wanita yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil (PNS) di Balai Besar Tekstil Bandung yang waktunya kurang lebih, lebih banyak menghabiskan waktunya di kantor di kantor. Memiliki karier di kantor memang membuat waktu para wanita karier ini jadi memiliki instensitas waktu dengan

keluarganya. Namun tidak semua pegawai wanita di Balai Besar Tekstil Bandung yang memiliki intensitas waktu yang kurang dengan keluarganya, hanya beberapa pegawai saja yang memang memiliki program kerja disini yang padat dan bahkan waktu kerjanya bisa selalu *overtime* (berlebihan/lembur). Divisi yang cukup banyak menyita waktu adalah divisi Kalibrasi, Pelatihan dan Pengujian. Yang dimana jam kerja dalam ketiga divisi ini sebenarnya sama dengan divisi yang lainnya, namun pada kenyataannya para wanita karier yang bekerja di ketiga divisi ini biasanya sering melebihi waktu kerja karena *deadline* kerja yang selalu ada setiap harinya, ditugaskan untuk keluar kota, menguji alat perusahaan, dan sebagainya yang membuat jam kerja para wanita karier ini jadi *overtime*.

Fenomena wanita bekerja sebenarnya bukanlah hal baru di tengah masyarakat kita. Pada masa perkembangan zaman yang semakin modern bertambah kompleksnya kehidupan, bertambah pula intensitas peran yang dijalani oleh kaum wanita. Saat ini wanita tidak hanya berperan sebagai ibu rumah tangga saja, tetapi mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita *career*.

Dalam hasil wawancara berikutnya peneliti menemukan juga beberapa wanita karier yang bercerita bahwa meskipun dalam situasi yang sulit, banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan, stress kerja di kantor yang cukup tinggi karena deadline, namun wanita-wanita karier disini masih berusaha menyelaraskan tugasnya dan ingin memiliki karier yang bagus. Beberapa wanita karier ada yang merasakan puas dengan pekerjaannya dan hidupnya, ada juga yang memang tidak terlalu puas. Ada yang mengatakan bahagia akan pekerjaan yang dimiliki, selain itu memiliki pekerjaan sendiri dan menjadi ibu rumah tangga adalah hal yang membuat mereka bangga akan dirinya, walaupun terkadang mereka merasakan takut, khawatir, dan terasa sangat emosional saat bekerja.

Hal-hal yang diuraikan diatas mengidentifikasikan adanya *Subjective Well-Being* pada wanita karier di Balai Besar Tekstil, menurut Diener dan Lucas (1999), yang dimana artinya adalah evaluasi seseorang tentang kehidupannya, yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* dan emosi-emosi. Dengan adanya perasaan puas dan bahagia maka dapat membantu individu dalam mengatasi masalah-masalah yang sedang dialami. Jika wanita karier di Balai Besar Tekstil memiliki Subjective Well-Being yang baik maka dapat membuat mereka menikmati pekerjaannya, karena individu yang memiliki *Subjective Well-Being* yang tinggi pada umumnya memiliki sejumlah kualitas hidup yang mengagumkan (Diener, 2000), karena individu ini akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik.

Fenomena wanita karier yang mengindikasikan adanya *Subjective Well-Being* di Balai Besar Tekstil menjadi ketertarikan peneliti. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin mencoba melakukan penelitian dengan judul: "Studi Deskriptif Tentang *Subjective Well-Being* (SWB) Pada Wanita Karier di Balai Besar Tekstil Bandung".

## B. Landasan Teori

Definisi dari *Subjective Well-Being* (SWB) menurut Diener dan Lucas (1999), adalah evaluasi seseorang tentang kehidupannya, yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* dan emosi-emosi. Komponen-komponen dari *Subjective Well-Being* dibagi menjadi komponen kognitif dan komponen afektif. Sedangkan menurut Muba (2009) seseorang yang memiliki penilaian yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup cenderung bersikap lebih bahagia dan lebih puas (dalam Compton, 2005).

*Subjective Well-Being* menunjukkan kepuasan hidup dan evaluasi terhadap

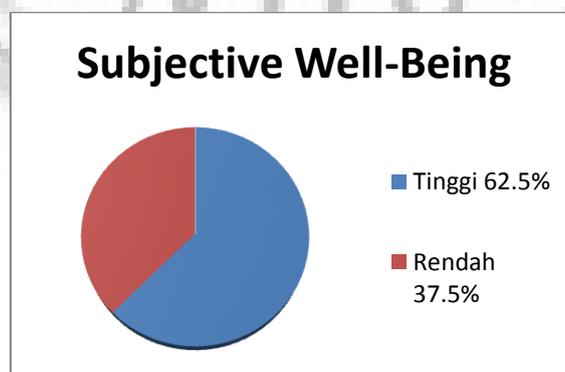
domain-domain kehidupan yang penting seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan. Juga termasuk emosi mereka, seperti keceriaan dan keterlibatan, dan pengalaman emosi yang negatif, seperti kemarahan, kesedihan, dan ketakutan yang sedikit. Dengan kata lain, kebahagiaan adalah nama yang diberikan untuk pikiran dan perasaan yang positif terhadap hidup seseorang (Diener, 2008). Andrew dan Withey (dalam Diener, 1994) mengatakan bahwa *Subjective Well-Being* merupakan evaluasi kognitif dan sejumlah tingkatan perasaan positif atau negatif seseorang.

Dalam penelitian ini *Subjective Well-Being* dijelaskan sebagai evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupannya, yang mencakup kepuasan terhadap hidupnya, tingginya afek positif dan sedikit merasakan afek negatif.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

**Tabel 1.** Subjective Well-Being

Subjek	Global Life Satisfaction	Spesific Life Satisfaction	Afek Positif	Afek Negatif	Subjective Well-Being
1	R	T	R	R	Rendah
2	R	T	R	R	Rendah
3	T	T	T	R	Tinggi
4	R	T	T	R	Rendah
5	T	T	T	T	Tinggi
6	T	T	T	R	Tinggi
7	R	R	T	R	Rendah
8	T	T	T	T	Tinggi
9	R	R	T	R	Rendah
10	T	T	T	T	Tinggi
11	T	T	T	T	Tinggi
12	T	T	T	T	Tinggi
13	R	T	T	R	Tinggi
14	T	T	T	T	Tinggi
15	T	T	T	T	Tinggi
16	R	R	T	R	Rendah



**Diagram 1.** Subjective Well-Being

Berdasarkan tabel dan diagram diatas, maka dapat digambarkan bahwa 10 orang wanita karier (62.5%) tergolong memiliki Subjective Well-Being yang tinggi, dan 6 orang wanita karier (37.5%) tergolong memiliki Subjective Well-Being yang rendah.

Menurut **Diener dan Lucas (1999)**, *Subjective Well-Being* adalah evaluasi seseorang tentang kehidupannya, yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* dan emosi-emosi. *Subjective Well-Being* adalah perasaan bahagia yang tercipta dari evaluasi hidup seseorang yang terdiri dari perasaan kepuasan atas hidup, kebahagiaan, pengalaman menyenangkan dan sedikitnya tingkat *mood* negatif yang cenderung dapat membuat seseorang bersikap lebih bahagia dan lebih puas didalam hidupnya.

Hal-hal yang cukup terlihat berpengaruh disini adalah faktor lamanya para wanita karier bekerja dalam divisinya masing-masing. dalam hasil data demografi yang bekerja 4 – 7 tahun memiliki Subjective Well-Being yang lebih rendah. Meskipun ada 2 orang wanita karier yang memiliki Subjective Well-Being rendah namun sudah bekerja di divisinya selama 15 tahun (Subjek 9) dan selama 25 tahun (Subjek 1).

Dari hasil data demografi juga tergambar bahwa wanita karier yang sudah bercerai memiliki tingkat Subjective Well-Being yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita karier yang tidak bercerai, walaupun terdapat satu-satunya wanita karier yang sudah bercerai namun memiliki Subjective Well-Being yang tinggi (Subjek 11) dan ada pula beberapa wanita karier yang tidak bercerai namun memiliki hasil Subjective Well-Being yang rendah.

Berdasarkan hasil perhitungan data pengukuran *Subjective Well-Being* pada wanita karier di Balai Besar Tekstil yang bekerja di Bidang Kalibrasi, Pelatihan dan Pengujian (**Tabel 4.2**), didapat bahwa persentase jumlah wanita karier yang tergolong memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang tinggi hasilnya lebih besar dibandingkan dengan yang tergolong memiliki *Subjective Well-Being* rendah. Adapun persentase wanita karier yang tergolong memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang tergolong rendah adalah 6 orang (37.5%), dan persentase wanita karier yang tergolong memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang tinggi adalah 10 orang (62.5%).

Jadi para wanita karier di Balai Besar Tekstil Bandung ini memiliki penilaian yang baik tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup, cenderung bersikap lebih bahagia dan lebih puas. Berdasarkan hal tersebut, kategori *Subjective Well-Being* yang tergolong tinggi terdiri dari memiliki perasaan puas dalam kehidupan sekarang dan pekerjaannya, mengalami banyak afek positif dan rendahnya tingkat mood negatif yang dirasakan. Lebih banyak wanita karier yang puas atas apa yang sudah didapatkannya dalam hidup, merasa bahwa apa yang diharapkan dalam kehidupan sudah sesuai dengan apa yang diinginkan. Puas akan pekerjaan yang dimilikinya, memiliki hubungan sosial yang baik, dan puas dengan kehidupan keluarga dan pasangan hidupnya.

Namun bisa dilihat juga pada hasil diatas bahwa ada beberapa wanita karier yang memiliki perasaan puas dalam kehidupannya sekarang, mengalami banyak afek positif tinggi namun masih merasakan afek negatif yang tinggi juga.

Menurut Diener, Jika seseorang memiliki *Subjective Well-Being* yang baik maka dapat membuat seseorang menikmati kehidupan yang dijalannya, karena individu yang memiliki *Subjective Well-Being* yang tinggi pada umumnya memiliki sejumlah kualitas hidup yang mengagumkan (**Diener, 2000**), dimana individu ini akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup

dengan lebih baik. Para wanita karier akan mudah beradaptasi dengan lingkungan kerjanya dalam setiap divisi. Para wanita karier akan lebih menikmati hidup karena mereka menjalani kariernya dengan rasa bahagia tanpa tertekan dan selalu berpikiran positif atas segala peristiwa didalam kehidupannya yang terjadi sampai saat ini. Selain itu juga para wanita karier ini akan lebih mudah berbaur dan mudah bekerja sama dengan rekan-rekan kerjanya di kantor, lebih mudah menerima pekerjaan/tugas yang diberikan, dan bisa menerima bahwa pekerjaannya saat ini adalah suatu hal yang dapat membuatnya lebih baik dan dapat membantu keluarga sehingga mereka akan merasa nyaman ketika bekerja di Balai Besar Tekstil ini.

Pada dasarnya pengendalian penting untuk dimiliki setiap orang, karena tanpa adanya rasa ini, hidup akan dipenuhi oleh kejadian-kejadian yang tidak beraturan, dimana sebagian orang akan menjadi tertekan karenanya. Ryan & Decy (2000) mengungkapkan bahwa perasaan untuk memiliki pengendalian personal dapat diartikan sebagai kepercayaan bahwa seseorang memiliki beberapa tolak ukur pengendalian atas kejadian-kejadian dalam hidup yang penting bagi dirinya. Bahkan menurut Ryan & Decy (2000), kebutuhan akan pengendalian yang dapat diterima mungkin menjadi kebutuhan sejak dini (**Ryan & Decy, 2000 dalam Compton 2005**).

Berbeda dengan para wanita karier yang tergolong memiliki skor *Subjective Well-Being* yang rendah, para wanita karier yang tergolong memiliki skor *Subjective Well-Being* yang tinggi lebih mampu mengendalikan perasaan-perasaan negatif yang dirasakannya. Pengendalian ini lebih kepada pengontrolan diri atas amarah terhadap segala hal yang tidak diharapkan dan perasaan cemas terhadap hal-hal yang membuat tertekan dengan selalu mensyukuri atas segala kejadian yang dialami dalam hidup. Secara sederhana, studi menemukan bahwa ketika seseorang aktif membangun berbagai macam tujuan yang bermakna bagi dirinya, maka kesejahteraan akan meningkat (**Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999**).

Sifat terbuka juga merupakan salah satu prediktor *Subjective Well-Being* yang signifikan (**Diener et al., 1999 dalam Compton, 2005**). Orang yang memiliki sifat terbuka biasanya memiliki tipe kepribadian ekstrovert. Beberapa penelitian menunjukkan terdapat korelasi sebesar 0,80 antara tipe kepribadian ekstrovert dan kebahagiaan yang dinilai oleh individu (**Fujita, 1991 dalam Compton, 2005**). Sejauh ini, kepribadian ekstrovert diketahui dapat dipergunakan untuk memprediksi tingkat *Subjective Well-Being* sampai tiga puluh tahun kemudian (**Costa & McCrae, 1986 dalam Compton, 2005**). Meskipun demikian, bukan berarti individu yang memiliki tipe kepribadian introvert akan selalu merasakan depresi dan bosan. Berdasarkan hasil pengukuran, para wanita karier yang memiliki skor *Subjective Well-Being* yang rendah cenderung menilai dirinya belum banyak mendapatkan apa yang diinginkan dalam hidupnya saat ini, belum puas dengan waktu jam kerja yang dimiliki, memiliki banyak rekan kerja yang tidak disukai, dan banyak sekali merasakan afek negatif selama bekerja di kantor.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan rata-rata hasil penghitungan secara keseluruhan, sebanyak 10 orang (62.5%) wanita karier yang bekerja di Balai Besar Tekstil di Bidang Kalibrasi, Pelatihan dan Pengujian tergolong memiliki *Subjective Well-Being* yang tinggi. Dimana lebih banyak wanita karier yang bekerja disini yang memiliki perasaan puas dalam kehidupannya secara umum maupun dalam khusus (pekerjaannya sebagai wanita karier, relasi sosialnya yang baik, dan hubungan dengan keluarga yang juga baik), merasakan banyak afek positif dan dapat mengendalikan afek negatif. Artinya, para wanita karier dapat menerima kondisi diri dan lingkungan pekerjaannya, lebih

bersemangat dan aktif dalam melaksanakan pekerjaannya dan sedikit merasakan perasaan tidak menyenangkan akibat ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan.

Sebanyak 6 orang (37.5%) wanita karier di Balai Besar Tekstil Bandung yang bekerja di divisi Kalibrasi, Pelatihan dan Pengujian tergolong memiliki *Subjective Well-Being* rendah, yaitu dimana yang paling banyak adalah wanita karier merasakan banyak afek negatif yang artinya wanita karier tersebut tidak mampu mengontrol perasaan-perasaan negatif didalam kehidupannya.

#### **E. Saran**

Bagi pihak Badan Balai Besar Tekstil Bandung disarankan untuk membantu meningkatkan dan mengoptimalkan perasaan *Subjective Well-Being* wanita karier, terutama wanita karier dengan gambaran *subjective well-being* yang masih tergolong rendah agar dapat memiliki *subjective well-being* tinggi, sedangkan bagi para wanita karier yang telah tergolong dalam *subjective well-being* tinggi dapat mempertahankan bahkan mengoptimalkannya dengan cara membuat pelatihan untuk meningkatkan rasa penerimaan terhadap kondisi kehidupan agar senantiasa bersyukur dan melatih pengendalian diri terhadap hal yang tidak diharapkan terjadi dalam kehidupan

Dengan melihat hasil dari penelitian bahwa divisi kalibrasi adalah divisi yang memiliki paling banyak wanita karier yang tingkat *subjective well being* nya rendah. Hendaknya dapat diperhatikan lagi oleh pihak dari Badan Balai Besar Tekstil agar segala sesuatunya bisa menjadi lebih baik lagi untuk wanita karier yang bekerja. Dengan begitu para wanita karier yang bekerja bisa memiliki *Subjective Well-Being* yang tinggi yang dimana dengan tingkat kebahagiaan tinggi, tingkat kinerja para wanita karier pun akan lebih baik dan jelas membantu juga menguntungkan bagi perusahaan.

#### **Daftar Pustaka**

- Arikunto (2006). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D
- Compton, William C. 2005. Introduction to Positive Psychology. USA: Thomson Learning
- Depdikbud, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, cet. I, edisi 4, 2008, hlm. 372.
- Diener, E. 2009. The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener. USA: Springer
- Omas Ihromi, Wanita Bekerja dan Masalah-masalahnya, dalam Toety Hearty Nurhadi dan Aida Fitalaya S. Hubeis (editor), Dinamika Wanita Indonesia seri 01: Multidimensional, Pusat Pengembangan Sumberdaya Wanita, Jakarta, 1990, hlm. 38.
- Ryff. C. & Keyes. C. 2005. The Ryff Scales of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 69. No. 4