

PERAN ALTRUISM, SPIRITUALITAS DAN KEPERIBADIAN LIMA BESAR TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF IBU YANG BEKERJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Illiyin Tri Mukaromah; Nisa Rachmah Nur Anganthi
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Situasi pandemi COVID-19 membuat beban perempuan bekerja yang memiliki anak bertambah dan akan mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Dengan adanya perilaku menolong orang lain dapat memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan kebahagiaan individu. Spiritualitas membuat hidup lebih bermakna sehingga individu terhindar dari stres dan depresi. Kemudian kepribadian individu tersebut mampu mempengaruhi individu tersebut dalam memandang suatu masalah sehingga dapat berdampak pada kesejahteraan subjektif dirinya. Penelitian ini bersifat konfirmatori dengan tujuan untuk menentukan besar peran altruisme, spiritualitas islam dan kepribadian lima besar terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja di masa pandemi covid-19. Pengumpulan data menggunakan Satisfaction With Life Scale (SWLS) dan Positive And Negative Affect Schedule (PANAS), skala altruisme, skala Multidimensional Measure of Islamic Spirituality (MMS), dan skala Big Five Inventory (BFI). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 4.375 orang dengan jumlah sampel sebanyak 323 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah convenience sampling. Analisis data melalui Structural Equation Modeling with Partial Least Squares approach (SEM-PLS) dengan menggunakan program smartPLS 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa altruisme, spiritualitas Islam, dan lima dimensi kepribadian lima besar berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ibu bekerja di masa pandemi dengan tingkat signifikansi $<0,05$ dan memiliki sumbangan efektif sebesar 11% dengan effect size paling besar yaitu kepribadian sebesar 3%. Implikasi dari penelitian ini adalah perusahaan tempat bekerja dapat menyediakan layanan konseling bagi karyawan yang membutuhkan.

Kata kunci: altruisme, kepribadian lima besar, kesejahteraan subjektif, dan spiritualitas islam.

Abstract

The COVID-19 pandemic situation has increased the burden on working women who have children and will affect subjective well-being. The behavior of helping others can have a strong influence on increasing individual happiness. Spirituality makes life more meaningful so that individuals avoid stress and depression. Then the individual's personality is able to influence the individual's view of a problem so that it can have an impact on his subjective well-being. This research is confirmatory in nature with the aim of determining the role of altruism, Islamic spirituality and the big five personalities on the subjective well-being of working mothers during the Covid-19 pandemic. Data were collected using the Satisfaction With Life Scale (SWLS) and Positive And Negative Affect Schedule (PANAS), the altruism scale, the Multidimensional Measure of Islamic Spirituality (MMS) scale, and the Big Five Inventory (BFI) scale. The population in this study was 4,375 people with a sample size of 323 people. The sampling technique used was convenience sampling. Data analysis through Structural Equation Modeling with Partial Least Squares approach (SEM-PLS) using the smartPLS 3 program. The research results show that altruism, Islamic spirituality, and the five big personality dimensions contribute significantly to the subjective well-being of working mothers during the pandemic with a significant level <0.05 and has an

effective contribution of 11% with the largest effect size, namely personality, at 3%. The implication of this research is that companies where you work can provide counseling services for employees who need them.

Keywords: *altruism, big five personality, subjective well-being, islamic spirituality.*

1. PENDAHULUAN

Indonesia telah menghadapi pandemi COVID-19 selama dua tahun. Virus Corona resmi dinyatakan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 9 Maret 2020 (World Health Organization, 2020). Untuk memutus rantai penyebaran virus, pemerintah menerapkan kebijakan yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB. Selanjutnya istilah ini yang akan dipakai) serta melakukan segala aktivitas dari rumah, seperti bekerja dan sekolah dari rumah.

Bagi seorang wanita bekerja yang memiliki anak di bangku sekolah dasar, tentu kebijakan PSBB berdampak pada kehidupannya. Tanggung jawabnya akan bertambah, karena selain bekerja untuk kantornya, ia juga harus memberikan pendampingan saat anak-anak bersekolah dari rumah dan berbagai kegiatan rumah tangga lainnya. Penelitian yang dilakukan terhadap pekerja yang memiliki anak di bawah usia 12 tahun cenderung mengalami stres saat pendampingan sekolah di masa pandemi. Hal ini dikarenakan anak dengan rentang usia tersebut membutuhkan perhatian dan bimbingan yang lebih besar (Schieman et al., 2021). Selain itu, ibu bekerja di masa pandemi dituntut untuk cepat menyesuaikan diri dengan teknologi baru dan komunikasi digital di tempat kerja serta mendampingi anak belajar dari rumah (Godderis, 2020). Kondisi yang berjalan serba cepat dapat membuat seseorang mengalami stres akibat harus menghadapi kegiatan secara bersamaan dalam satu waktu (Hong et al., 2018).

Survei yang dilakukan oleh Badan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk kesetaraan gender dalam pemberdayaan perempuan menyebutkan bahwa COVID-19 telah memengaruhi kesehatan mental dan emosional perempuan, dengan presentase 57% perempuan mengalami peningkatan stres dan kecemasan (Syamsiyah, 2020). Penelitian terhadap 75 karyawan yang melakukan work from home menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif karyawan berada pada taraf rendah sebanyak 39%, taraf sedang berjumlah 27 % dan pada taraf tinggi yaitu sebanyak 34% (Pratiwi, Pertiwi, & Andriyani, 2020). Selain itu, penelitian terhadap 300 ibu work from home di Kota Bandung juga menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif ibu berada pada taraf rendah sebanyak 210 orang atau 70% dan pada taraf tinggi sebanyak 90 orang atau 30% (Pratiwi, 2021).

Rendahnya kesejahteraan subjektif dapat memberikan dampak negatif bagi seorang individu. Diener, Suh, dan Oishi menjelaskan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah akan mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan (Eid & Larsen, 2008). Kemarahan yang dialami oleh ibu yang

bekerja akan berdampak pada perlakuan kepada anak, misalnya kekerasan pada anak. Data dari Deputi Bidang Tumbuh Kembang Anak Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PKPPA) menyatakan bahwa kekerasan pada anak meningkat selama masa pandemi dalam waktu tiga minggu di bulan April mencapai 368 kasus (Rezkisari, 2020).

Wawancara yang dilakukan peneliti kepada dua ibu yang berprofesi sebagai apoteker dan perawat di rumah sakit. Wawancara dilakukan pada tanggal 28 Agustus 2020 bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi psikologis ibu yang bekerja di masa pandemi. Ibu A berprofesi sebagai apoteker dan memiliki 2 anak di bangku sekolah dasar menyatakan bahwa selama masa pandemi ini beliau sering marah-marah dikarenakan harus menyelesaikan pekerjaan kantor, membimbing anak dalam mengerjakan tugas, dan pekerjaan rumah dalam satu waktu. Ibu B berprofesi sebagai perawat dan memiliki 1 anak di bangku sekolah dasar juga mengeluhkan bahwa sering pusing, lelah, gelisah karena semakin banyak pekerjaan yang harus dilakukan dan takut apabila pekerjaan tidak dapat terselesaikan.

Individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik ketika ia menilai positif segala peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya. Kesejahteraan subjektif merupakan penilaian yang berfokus pada pengalaman kepuasan dan kebahagiaan yang dirasakan oleh individu dalam kehidupannya (Eid & Larsen, 2008). Kesejahteraan subjektif yang rendah menimbulkan dampak pada kepribadian yang kurang sehat dan perilaku yang merugikan (Almutia, 2019). Sebaliknya, individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi akan mampu berfikir positif terhadap dirinya sendiri dan memiliki rasa aman dalam diri (Sari & Nuryoto, 2002). Kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, jenis kelamin, tujuan hidup, agama dan spiritualitas, kualitas hubungan sosial, dan kepribadian (Diener, 2009).

Studi terdahulu memberikan anggapan bahwa dengan membantu orang lain dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi khususnya kesejahteraan subjektif, vitalitas dan harga diri (Weinstein & Ryan, 2010). Perilaku menolong orang lain mampu memberi pengaruh yang kuat pada kebahagiaan individu serta dapat meningkat dari waktu ke waktu jika dilakukan secara terus-menerus (Binder & Freytag, 2013). Perilaku tolong menolong ini disebut juga dengan altruisme. Altruisme adalah tindakan yang ditujukan untuk menolong orang lain dan dilakukan secara suka rela tanpa mengharapkan imbalan apa pun (Mahmuliana, Abd, & Murtunis, 2017). Penelitian yang dilakukan kepada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) menyatakan bahwa adanya kepuasan hidup yang dirasakan karena ia memiliki rasa empati dan sikap altruisme, sehingga guru SLB merasa bersyukur dapat bermanfaat untuk orang lain (Firmansyah & Widuri, 2014).

Perasaan kedekatan dengan Tuhan mampu merefleksikan kebahagiaan. Individu yang memiliki spiritualitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif. Hal ini menjadikan hidup lebih bermakna, sehingga dapat terhindar dari stres dan depresi (Seligman, 2005).

Aktivitas keagamaan serta pengalaman spiritual berhubungan dengan tingkat kesehatan mental dan kebahagiaan (Maselko & Kubzansky, 2006). Spiritualitas ini secara spesifik mengacu pada spiritualitas Islam, dimana perasaan kedekatan tersebut ditunjukkan kepada Tuhan yaitu Allah SWT.

Penelitian yang dilakukan kepada guru agama di Kabupaten Trenggalek menyatakan bahwa hal yang dapat membuatnya bahagia adalah ketika ia sedang menjalankan sholat, dapat menolong lain, dan mampu bersabar atas cobaan (Aziz, 2011). Religiusitas dan spiritualitas memang dapat membantu mengintegrasikan keinginan dan kebutuhan individu, kemudian secara bermakna diatur menjadi arah tujuannya (Franklin, 2010).

Kepribadian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Hadafi, 2018). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kepribadian berpengaruh terhadap kepuasan hidup, dimana kepuasan hidup merupakan dimensi dari kesejahteraan subjektif (Schimmack et al., 2002). Kepribadian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kepribadian lima besar berdasarkan teori Costa and McCrae (2003). Kepribadian lima besar memiliki lima dimensi kepribadian, yaitu neuroticism, extraversion, openness, agreeableness dan conscientiousness.

Berdasarkan pemaparan dan hasil penelitian-penelitian di atas, peneliti memperoleh bukti-bukti bahwa kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja menurun selama pandemi covid-19. Ibu mengeluhkan sering marah, merasa lelah, gelisah akibat dari semakin banyak pekerjaan yang harus dikerjakan mulai dari menyelesaikan pekerjaan kantor, mendampingi belajar dan mengerjakan pekerjaan rumah. Pertanyaan yang penting untuk dijawab dalam penelitian ini adalah: Apakah ada peran altruisme terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja di masa pandemi covid-19?, Apakah ada peran spiritualitas Islam terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja di masa pandemi covid-19?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji peran altruisme, spiritualitas islam dan kepribadian lima besar terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja di masa pandemi covid-19.

2. METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *convenience sampling* yang dilakukan secara *online* dan *offline*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja di masa pandemi covid-19 yang memiliki anak berada di bangku sekolah dasar di Kota Ponorogo berjumlah 4.375 orang dengan jumlah subjek 323 orang. Adapun kriteria-kriteria yang sudah ditentukan dalam mengambil sampel adalah ibu yang berstatus menjadi pegawai dengan jam kerja minimal 7 jam, beragama Islam, dan memiliki anak yang berada di bangku sekolah dasar.

Metode pengumpulan data penelitian menggunakan empat skala. *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan *Positive And Negative Affect Schedule* (PANAS) di modifikasi dari penelitian Prasyatiani dan Sulistyarini (2018). Skala disusun berdasarkan aspek dari Diener yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Skala ini terdiri dari 21 item. Nilai validitas SWLS bergerak dari 0,82 - 0,89, nilai validitas pada afek positif bergerak dari 0,82 - 0,93, dan nilai validitas pada afek negatif bergerak dari 0,82 - 0,93. Reliabilitas alat ukur ini mencapai koefisien alpha sebesar 0,832.

Skala Altruisme disusun peneliti mengacu pada teori altruisme Baron dan Byrne (2005). Terdapat lima aspek, yaitu: empati, mempercayai dunia yang adil, *social responsibility*, *locus of control internal*, dan egosentrisme yang rendah. Skala terdiri dari 19 aitem. Nilai validitas bergerak dari 0,82 - 0,93. Reliabilitas alat ukur ini mencapai koefisien alpha sebesar 0,808.

Skala Spiritualitas Islam memodifikasi dari skala Multidimensional Measure of Islamic Spirituality (MMS) Dasti dan Sitwat yang sudah di adaptasi oleh Sudirman dan Latifa (2019). Terdapat delapan dimensi, yaitu perilaku disiplin, pencarian makna ketuhanan, perilaku ekspansif, perilaku membanggakan diri, perasaan terhubung dengan Allah SWT, perilaku kedermawanan, perilaku toleransi dan praktik ibadah muslim. Skala terdiri dari 21 aitem. Nilai validitas bergerak dari 0,82 - 0,93. Reliabilitas alat ukur ini mencapai koefisien alpha sebesar 0,809.

Kepribadian lima besar akan diukur dengan menggunakan skala *big five inventory* yang sudah diadaptasi bahasa dan budaya Indonesia oleh Ramdhani (2012). Kepribadian dalam penelitian ini berdasarkan teori kepribadian lima besar Costa dan McCrae (2003) yaitu *extraversion*, *agreeableness*, *consciountiousness*, *neuroticis*, dan *openness to experience*. Skala terdiri dari 18 aitem. Nilai validitas bergerak dari 0,82 - 0,93. Reliabilitas pada kepribadian *extraversion* sebesar 0,779, *agreeableness* sebesar 0,805, *consciountiousness* sebesar 0,789, *neuroticism* sebesar 0,819 dan *openness to experience* sebesar 0,756.

Analisa data yang digunakan ialah melalui Structural Equation Modeling with Partial Least Squares approach (SEM-PLS) dengan menggunakan program smartPLS 3.0. Tahap-tahap dalam analisis SEM-PLS yaitu analisis model pengukuran (outer model), yakni (a) validitas konvergen, (b) realibilitas dan validitas konstruk dan (c) validitas diskriminan (*discriminant validity*) serta analisis model structural (inner model), yakni (a) koefisien determinasi (*r-square*); (b) *f-square*; dan (c) pengujian hipotesis (Hair et al., 2014).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data pada Tabel 2 diketahui bahwa masing-masing variabel penelitian memiliki outer loading sebesar lebih dari 0,70 sehingga masing-masing variable memiliki indikator dinyatakan layak atau valid untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 1. Outer Model

Variabel	Indikator	Loading Factor	Rule of Thumb	Kesimpulan
Altruisme (X1)	AL1	0.730	0.7	Valid
	AL14	0.840	0.7	Valid
	AL15	0.772	0.7	Valid
	AL5	0.776	0.7	Valid
	AL7	0.770	0.7	Valid
Spiritualitas Islam (X2)	SI1	0.825	0.7	Valid
	SI11	0.744	0.7	Valid
	SI14	0.780	0.7	Valid
	SI3	0.761	0.7	Valid
	SI4	0.742	0.7	Valid
	SI8	0.763	0.7	Valid
Kepribadian Lima Besar (X3)	BF1	0.909	0.7	Valid
	BF10	0.800	0.7	Valid
	BF14	0.896	0.7	Valid
	BF16	0.900	0.7	Valid
	BF6	0.880	0.7	Valid
Kesejahteraan Subjektif (Y)	SW1	0.758	0.7	Valid
	SW13	0.830	0.7	Valid
	SW14	0.791	0.7	Valid
	SW16	0.834	0.7	Valid
	SW17	0.788	0.7	Valid
	SW2	0.721	0.7	Valid

Dalam Ghozali & Latan (2015) menjelaskan uji lainnya untuk menilai validitas dari konstruk dengan melihat nilai AVE. Model dikatakan baik apabila AVE masing-masing konstruk nilainya lebih besar dari 0,50. Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai Average Variance Extracted (AVE) setiap variabel lebih dari 0,5.

Tabel 2. Nilai AVE dan Akar AVE

	Average Variance Extracted (AVE)	\sqrt{AVE}
Altruisme (X1)	0.606	0.778
Spiritualitas Islam (X2)	0.592	0.770
Kepribadian Lima Besar (X3)	0.771	0.878
Kesejahteraan Subjektif (Y)	0.621	0.788

Variabel dapat dikatakan reliabel apabila composite reliability dari masing-masing variabel nilainya variabel. Berdasarkan Tabel 4, semua variabel dapat dikatakan variabel karena nilai composite reliability lebih dari 0,70. Selain itu, reliabilitas juga dinilai baik apabila nilai dari Cronbach's Alpha lebih dari 0,70. Pada penelitian ini semua variabel adalah reliabel karena nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,70. Nilai tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Nilai Reliabilitas

	Composite Reliability	Cronbach's Alpha
Altruisme (X1)	0.885	0.843
Spiritualitas Islam (X2)	0.897	0.864

Kepribadian Lima Besar (X3)	0.994	0.925
Kesejahteraan Subjektif (Y)	0.907	0.878

Inner model menunjukkan hubungan kausalitas (hubungan sebab-akibat) antar variabel laten. R Square digunakan untuk mengukur besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Apabila $R^2 \geq 0,75$ diartikan memiliki pengaruh yang besar atau kuat, $R^2 \geq 0,50$ diartikan memiliki pengaruh sedang, dan $R^2 \geq 0,25$ diartikan pengaruh antar variabel independen terhadap dependen lemah. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Nilai R-Square

	<i>R-Square</i>	<i>R-Square Adjusted</i>
Kesejahteraan Subjektif (Y)	0.110	0.102

Pengujian f-square digunakan untuk mengukur pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Apabila nilai F2 sebesar 0,02 maka memiliki pengaruh lemah atau kecil, nilai F2 sebesar 0,15 diartikan memiliki pengaruh yang sedang, lalu nilai F2 sebesar 0,35 memiliki pengaruh yang besar atau baik.

Tabel 5. Nilai F-Square

	Altruisme (X1)	Spiritualitas Islam (X2)	Kepribadian Lima Besar (X3)	Kesejahteraan Subjektif (Y)
Altruisme (X1)				0.022
Spiritualitas Islam (X2)				0.022
Kepribadian Lima Besar (X3)				0.037
Kesejahteraan Subjektif (Y)				

Pada tabel diatas dapat dikatakan bahwa pengaruh antara variabel independen terhadap variable dependen memiliki pengaruh yang lemah atau kecil.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan melihat nilai T-statistik pada koefisien jalur. T-statistik berguna untuk menguji signifikansi konstruk dan dan digunakan untuk menguji hipotesis. Apabila $p\text{-values} < 0,005$ dan $t > 1,97$ (T-tabel) maka hipotesis dapat diterima. Hasil uji hipotesis melalui koefisian jalur dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics ((O/STDEV))	P Values
Altruisme -> Kesejahteraan Subjektif	0.153	0.162	0.055	2.765	0.003
Kepribadian -> Kesejahteraan	0.184	0.193	0.056	3.263	0.001

Subjektif					
Spiritualitas	0.154	0.166	0.062	2.496	0.006
Islam ->					
Kesejahteraan					
Subjektif					

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang bekerja di masa pandemi di kota Ponorogo memiliki kesejahteraan subjektif yang tergolong sedang. Di masa pandemi ini tidak sedikit orang kehilangan pekerjaannya, karena banyak terjadi pemutusan hubungan kerja (PHK). Data yang diolah oleh Databoks yang bersumber dari Kementerian Tenaga Kerja yang dilansir pada November 2020 menunjukkan bahwa sektor pekerjaan yang banyak melakukan PHK di masa pandemi terutama pada bidang jasa, yaitu perantara penjualan, ojek, buruh pertambangan dan konstruksi, dan pekerja swasta (Annur, 2020). Pada penelitian ini mayoritas subjek bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS). PNS merupakan pegawai tetap, karena itu mereka tidak khawatir akan kehilangan pekerjaan di masa pandemi ini, sehingga perekonomian keluarga masih tetap stabil. Selain itu, berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas responden berada pada tingkat sarjana (S1). Responden yang memiliki tingkat pendidikan sarjana memiliki pengetahuan yang luas dan mampu menemukan strategi untuk menghadapi pandemi covid-19, sehingga kesejahteraan dapat terjaga.

Kesejahteraan subjektif muncul ketika individu mampu menilai positif segala peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya. Hal ini menjadikan individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi akan mampu berfikir positif terhadap dirinya sendiri dan memiliki rasa aman dan puas dalam dirinya (Sari & Nuryoto, 2002). Individu akan merasakan perasaan menjadi lebih baik ketika dapat menolong orang lain. Dengan menolong orang lain individu akan merasa berguna dan puas dengan kehidupannya (Samuel & Pandey, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peran positif yang signifikan antara altruisme terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pareek and Jain (2012) yang menyatakan bahwa altruisme memprediksi kesejahteraan subjektif, dan perilaku altruistik mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan cara yang lebih efektif. Individu yang altruistik akan merasa wajib menolong ketika melihat orang lain sedang kesusahan. Karena dengan menolong orang lain individu akan merasa puas dan memberikan dampak positif bagi dirinya.

Ketika emosi positif yang dimiliki oleh individu tinggi, maka akan menyebabkan kesejahteraan subjektif tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian Firmansyah and Widuri (2014) menyatakan bahwa individu yang altruistik akan senang membantu orang lain, dan berupaya untuk memberikan segala bantuan. Kemudian perilaku menolong juga mampu meningkatkan evaluasi

individu tentang diri sendiri sebagai individu yang baik (Armenta, Ruberton, & Lyubomirsky, 2015). Ibu yang bekerja di masa pandemi dengan altruisme yang baik akan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, hal ini dikarenakan mereka akan dinilai baik oleh banyak orang. Kemudian penilaian ini akan membentuk persepsi yang baik pada diri subjek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peran positif yang signifikan spiritualitas Islam terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian ini sesuai dengan Faqih (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan spiritualitas terhadap subjective well-being. Menurut Abintara (2014) memiliki spiritualitas yang baik akan membuat individu menjadi lebih dekat dengan Tuhan, sehingga dapat menemukan hikmah makna hidup dan individu dapat menikmati kebahagiaan hidup. Spiritualitas mampu mengarahkan individu untuk menemukan makna hidup serta merasakan kenyamanan dan kedamaian. Karena di dalamnya terdapat nilai-nilai yang diyakini oleh individu, seperti meyakini bahwa Allah SWT mendengar setiap doanya dan merasa selalu diawasi oleh-Nya.

Individu yang rutin menjalankan ibadah akan merasa meningkat keimanan dan ketakwaannya, sehingga ia percaya seberat apapun masalah yang dihadapi akan datang pertolongan dari Allah SWT. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Parsian and Dunning (2009) menyatakan bahwa spiritualitas dapat memberikan makna bagi kehidupan individu untuk menjadi solusi dalam pemecahan masalah. Menurut Bukhori (2006), ibadah yang diajarkan dalam Islam mampu memberikan pengaruh positif jika dilakukan sesuai dengan pedoman yang disampaikan oleh Allah SWT, dengan melaksanakan perintahnya dan menjauhi segala larangannya.

Spiritualitas Islam menyediakan komponen yang dapat memenuhi kebutuhan manusia, seperti disiplin diri dan perasaan terhubung dengan Allah SWT (Dasti & Sitwat, 2014). Spiritualitas Islam menjadi pengendali diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari serta tetap gigih untuk mencapai tujuan hidup yang sudah ditetapkan. Selain itu, komponen perasaan terhubung dengan Allah SWT menjadikan individu mampu mengilhami kehidupan dengan rasa makna, suka cita dan kebahagiaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas Islam berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif individu. Ibu yang bekerja di masa pandemi memiliki tingkat spiritualitas Islam yang tinggi maka memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, hal ini dikarenakan ibu yang bekerja mencoba untuk menemukan makna hidup melalui agama agar tetap merasa bahagia walaupun beban yang dirasakan bertambah.

Kepribadian memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesejahteraan subjektif, hal ini dikarenakan adanya keterkaitan yang kuat antara kepribadian dan afektif. Kepribadian mempengaruhi cara individu dalam bereaksi dan berperilaku terhadap lingkungan. Di masa pandemi covid-19 beban kerja semakin tinggi dan tuntutan terhadap pekerjaan rumah tangga seringkali menjadikan banyak pekerja wanita mengalami stress. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa ada peran positif yang signifikan kepribadian extraversion terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karim (2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kepribadian extraversion dengan kesejahteraan subjektif.

Kepribadian extraversion memberikan sumbangan positif terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja di masa pandemi. Ibu yang bekerja di masa pandemi dengan kepribadian extraversion memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan mendapatkan banyak dukungan dari lingkungan. Dengan demikian, ia tidak pernah merasa kesepian dan dapat memberikan rasa percaya diri serta optimis dalam menghadapi kecemasan di masa pandemi covid-19 ini. Hal ini sesuai dengan penelitian Schnell and Becker (2006) yang menyatakan bahwa individu dengan kepribadian extraversion yang tinggi akan cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi, pikiran luas, lebih optimis, dan memiliki subjective well-being yang tinggi. Individu yang extraversion tinggi cenderung merasakan kebahagiaan, hal ini disebabkan karena extraversion mampu menunjukkan tingkat kesenangan akan hubungan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2019) juga menunjukkan adanya peran positif yang signifikan antara kepribadian agreeableness dan conscientiousness terhadap kesejahteraan subjektif. Individu dengan kepribadian agreeableness dicirikan dengan individu yang hangat, mudah percaya, pemaaf, ramah, empatik dan kooperatif terhadap orang lain (Costa & McCrae, 2003). Individu dengan kepribadian agreeableness bisa saling memahami, saling membantu, saling percaya, dan simpatik terhadap partnernya dalam melakukan pekerjaan rumah atau pekerjaan kantor. Sehingga dapat terciptanya proses kerja dan pola komunikasi yang baik dan pekerjaan dapat terselesaikan dengan cepat. Selain itu Geshica and Musabiq (2017) menyatakan bahwa individu dengan kepribadian agreeableness cenderung disukai oleh orang lain, sehingga jarang terlibat masalah dengan orang lain. Hal ini membuatnya rendah mengalami distres psikologis.

Amalia and Kumalasari (2019) menyatakan bahwa individu yang conscientiousness cenderung bertanggung jawab, memiliki sikap disiplin dan individu dengan conscientiousness mencerminkan seseorang yang terorganisasi dengan baik. Individu dengan kepribadian ini memiliki kecenderungan untuk bekerja keras, disiplin, dan tekun. Adanya kecenderungan tersebut menjadikan individu gigih menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas. Selain itu, individu akan menyusun rencana untuk menyelesaikan pekerjaannya sehingga pekerjaan lebih terstruktur dan tidak ada yang terlewatkan. Hal ini menjadikan individu jauh dari masalah, sehingga dapat memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektifnya.

Penelitian ini terbatas pada konteks penelitian yang tidak mengungkap data mengenai lingkungan sekitar, apakah ibu yang bekerja mendapatkan bantuan dari suami, asisten rumah

tangga, atau kerabat terdekat. Pengambilan data dilakukan secara online, sehingga peneliti tidak dapat melakukan pengawasan saat pengisian kuesioner.

4. PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah model penelitian yaitu peran altruisme, spiritualitas Islam dan kepribadian lima besar terhadap kesejahteraan subjektif dikatakan baik, atau diterima. Hal ini dilihat dari nilai NFI $0,531 > 0,1$. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Terdapat peran signifikan yang diberikan altruisme, spiritualitas Islam, dan kepribadian lima besar terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19. Altruisme, spiritualitas Islam, dan kepribadian lima besar bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 10% terhadap kesejahteraan ibu yang bekerja di masa pandemi COVID-19. Kemudian pengaruh secara parsial yang diberikan oleh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen adalah altruisme sebesar 2%, spiritualitas Islam sebesar 2% dan kepribadian lima besar sebesar 3%.

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dipaparkan, maka peneliti menyarankan bagi ibu yang bekerja dapat sering mengikuti kajian Islam, memberikan afirmasi positif terhadap dirinya sendiri, memiliki teman sharing, dan menyediakan waktu untuk diri sendiri. Bagi suami diharapkan dapat meningkatkan kualitas relasi dengan istri dengan cara memberikan perhatian dan afirmasi positif kepada istri, melakukan pembagian tugas dalam mendampingi anak belajar dan melakukan pekerjaan rumah. Kemudian bagi perusahaan tempat bekerja dapat menyediakan layanan konseling bagi karyawan yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Khan, S. (2016). A model of spirituality for ageing muslims. *Journal of Religion and Health*, 55(3), 830–843. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0039-0>
- Almutia, I. (2019). Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif siswa SMA Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(5), 356–368.
- Amalia, P. M., & Kumalasari, D. (2019). Openness to expericene, conscientiousness, extraversion, agreeableness, neuroticism: Manakah yang terkait dengan mindful parenting? *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(2), 158–167. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i2.22569>
- 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. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.44-50>
- Annur, C. M. (2020). 10 Jenis Pekerjaan yang Paling Banyak Kena PHK Imbas Covid-19. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/26/10-jenis-pekerjaan-yang-paling-banyak-kena-phk-imbacovid-19>
- Armenta, C. N., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. (2015). Subjective Wellbeing, *Psychology of. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 24, 648–653.

<https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25039-3>

- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh spiritualitas terhadap subjective well being mahasiswa tingkat akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 61–67. <https://doi.org/10.24854/ijpr399>
- Ayudahya, R., & Kusumaningrum, F. A. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 13–26. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art2>
- Aziz, R. (2011). Pengalaman spiritual dan kebahagiaan pada guru agama sekolah dasar. *Proyeksi*, 6(2), 1–11. <https://doi.org/10.30659/p.6.2.1-11>
- Binder, M., & Freytag, A. (2013). Volunteering, subjective well-being and public policy. *Journal of Economic Psychology*, 34, 97–119. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.11.008>
- Brajša-Žganec, A., Ivanović, D., & Lipovčan, L. K. (2011). Personality traits and social desirability as predictors of subjective well-being. *Psychological Topics*, 20(2), 261–276.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Creswell, J. W. (2016). *Research design : Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran*. Edisi keempat.
- Dasti, R., & Sitwat, A. (2014). Development of a Multidimensional Measure of Islamic Spirituality (MMIS). *Journal of Muslim Mental Health*, 8(2), 47–67. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0008.204>
- Dewi, A. K., & Rahayu, A. (2020). Optimisme dan keberfungsian keluarga hubungannya dengan subjective well-being pekerja perempuan yang work from home di Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 29–36.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, Ed., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective Well-being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In Snyder, C.A. & Lopez, S.J. *Handbook of Psychology*. Oxford University 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). **Positive psychology: Past, present, and future. In C.R. Snyder & Shane J. Lopez (Eds.). Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press.**
- Diener, E., & Ryan, K. (2008). Subjective well-being : A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
- Dulin, P. L., & Hill, R. D. (2003). Relationships between altruistic activity and positive and negative affect among low-income older adult service providers. *Aging and Mental Health*, 7(4), 294–299. <https://doi.org/10.1080/1360786031000120697>
- Eid, M., & R.J, L. (2008). **The Science of Subjective Well-being. The Guilford Press.**
- Fajriani, I. T., & Suprihatin, T. (2017). Harga diri, Kepuasan Kerja dan Kesejahteraan Subjektif Pada Guru Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Proyeksi*, 12(14), 67–76.
- Faqih, N. (2019). Kesejahteraan subjektif ditinjau dari virtue transcendence dan coping stress. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(2), 145–154. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i2.13475>
- Finley, A. J., Crowell, A. L., Harmon-Jones, E., & Schmeichel, B. J. (2017). The Influence of

agreeableness and ego depletion on emotional responding. *Journal of Personality*, 85(5), 643–657. <https://doi.org/10.1111/jopy.12267>

Firmansyah, I., & Widuri, E. L. (2014). Subjective well-being pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB). *Empathy, Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1), 1–8.

Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2(1), 17–28. <https://doi.org/10.3390/rel2010017>

Fitri, A. (2019). Pengaruh kepribadian big five dan kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Geshica, L., & Musabiq, S. A. (2017). Hubungan antara trait kepribadian dan distres psikologis pada mahasiswa: Sebuah aplikasi dari five-factor model. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 1(1), 5–17. <https://jurnal.ipkindonesia.or.id/index.php/jpki/article/view/jpki-1-1-2017-5-17>

Giyati, & Wardani, I. R. K. (2016). Ciri-ciri kepribadian dan kepatutan sosial sebagai prediktor subjective well-being (kesejahteraan subyektif) pada remaja akhir. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 151. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i2.693>

Godderis, L. (2020). Good jobs to minimize the impact of Covid-19 on health inequity. *International Labour Organisation*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_742059.pdf

Gutiérrez, J. L. G., Jiménez, B. M., Hernández, E. G., & Puente, C. P. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1561–1569. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.015>

Hadafi, G. (2018). Hubungan tipe kepribadian dan budaya organisasi dengan kesejahteraan subjektif pegawai kecamatan di Kota Samarinda. *Psikoborneo*, 6(1), 199–210.

Headey, B., & Wooden, M. (2004). The effects of wealth and income on subjective well-being and ill-being. *Economic Record*, 80(SPEC. ISS.), 24–33. <https://doi.org/10.1111/j.1475-4932.2004.00181.x>

Hong, F., Tarullo, A. R., Mercurio, A. E., Liu, S., Cai, Q., & Malley-Morrison, K. (2018). Childhood maltreatment and perceived stress in young adults: The role of emotion regulation strategies, self-efficacy, and resilience. *Child Abuse and Neglect*, 86(October 2017), 136–146. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.09.014>

Karim, S. (2018). Hubungan antara big five personalty dan religiusitas dengan subjective well-being karyawan Universitas Muhammadiyah Malang. *Psikodimensia*, 17(1), 10–17. <https://doi.org/10.32528/ins.v14i1.765>

Kartika, R. M. (2014). Hubungan antara kepribadian big five dengan perilaku prososial pada relawan tagana di Jakarta. *Binus*, 1–10.

Kim, S., & Esquivel, G. B. (2011). Adolescent spirituality and resilience: Theory, research, and educational practices. *Psychology in the Schools*, 48(7), 755–765. <https://doi.org/10.1002/pits>

Kurnianita, N. P. (2018). Hubungan rasa syukur dan harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada pensiunan pegawai negeri sipil. *Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(1), 2264–2276.

Librán, E. C. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 38–44. <https://doi.org/10.1017/S1138741600005953>

Limbers, C. A., McCollum, C., & Greenwood, E. (2020). Physical activity moderates the association between parenting stress and quality of life in working mothers during the COVID-19 pandemic. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100358>

Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. *The Science OfWell-*

- Being: The Collected Works Of Ed Diener, Social Indicators Research Series, 37, 75–102. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Mahmuliana, D., Abd, D., & Martunis. (2017). Analisis perilaku altruisme pada santri di Pondok Pesantren Modern Babun Najah Banda Aceh. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 2(2), 14–21.
- Martínez, L., Valencia, I., & Trofimoff, V. (2020). Subjective wellbeing and mental health during the COVID-19 pandemic: Data from three population groups in Colombia. *Data in Brief*, 32, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106287>
- Maselko, J., & Kubzansky, L. D. (2006). Gender differences in religious practices, spiritual experiences and health: Results from the US General Social Survey. *Social Science and Medicine*, 62, 2848–2860. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.11.008>
- Mulyono, P. (2016). Hubungan antara kepribadian the big five dengan kesejahteraan psikologis pada paranormal dewasa madya di kota semarang. 1–20.
- Murisal, & Hasanah, T. (2017). Hubungan Bersyukur dengan Kesejahteraan Subjektif pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 4(2), 81–88.
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., Zhang, Y., & Yim, F. H. K. (2018). Anger, anxiety, depression, and negative affect: Convergent or divergent? *Journal of Vocational Behavior*, 110, 186–202. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.11.014>
- Pareek, S., & Jain, M. (2012). Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescents. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(5), 138–141. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20120205.02>
- Parsian, N., & Dunning, T. (2009). Developing and validating a questionnaire to measure spirituality : A psychometric process. *Global Journal of Health Science*, 1(1), 2–11.
- Pilkington, P. D., Windsor, T. D., & Crisp, D. A. (2012). Volunteering and subjective well-being in midlife and older adults: The role of supportive social networks. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(2), 249–260. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr154>
- Prasyatiani, T., & Sulistyarni, R. I. (2018). Efektivitas terapi kelompok pendukung terhadap kesejahteraan subjektif pada pasien HIV/AIDS. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 10(1), 57–72. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.art5>
- Pratiwi, A. M. A., Pertiwi, M., & Andriany, A. R. (2020). Hubungan subjective well being dengan komitmen organisasi pada pekerja yang melakukan work from home di masa pandemi covid 19. *Syntax Idea*, 2(11), 824–833.
- Pratiwi, Y. P. (2021). Studi mengenai gambaran subjective well-being pada ibu bekerja selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 140–146. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.560>
- Putri, D. R. (2016). Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1770>
- Ramdhani, N. (2012). Adaptasi bahasa dan budaya inventori big five. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 189–207. [https://doi.org/10.1016/S0143-4004\(97\)90091-6](https://doi.org/10.1016/S0143-4004(97)90091-6)
- Rezkisari, I. (2020). Covid-19 dan Kekerasan ke Anak yang Meningkat. <https://republika.co.id/berita/qbnmuq328/covid19-dan-kekerasan-ke-anak-yang-meningkat>.
- Roxas, M. M., David, A. P., & Aruta, J. J. B. R. (2019). Compassion, forgiveness and subjective

well-being among filipino counseling professionals. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41(2), 272–283. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09374-w>

- Safarina, N. A. (2016). Hubungan harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa magister psikologi universitas medan area. *Analitika*, 8(2), 99–107.
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan sosial dan subjective well being pada tenaga kerja wanita PT. arni family ungaran. *Jurnal Empati*, 4(4), 208–216.
- Samuel, P., & Pandey, S. (2018). Life satisfaction and altruism among religious leaders. *The International Journal of Indian Psychology*, 6(1), 89–95. <https://doi.org/10.25215/0601.031>
- Sari, E. P., & Nuryoto, S. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi*, 2, 73–88.
- Schieman, S., Badawy, P. J., A. Milkie, M., & Bierman, A. (2021). Work-life conflict during the covid-19 pandemic. *Socius*, 7. <https://doi.org/10.1177/2378023120982856>
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582–593. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.582>
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 117–129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.030>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sinaga, A. N. C. (2018). The relationship between job insecurity and subjective well-being of outsourcing. *Jurnal Kognisia*, 1(1), 65–66.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Sudirman, A. R., & Latifa, R. (2019). Validitas konstruk dari Multidimensional Measure of Islamic Spirituality (MMS) menggunakan metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 8(2), 69–77. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v8i2.13402>
- Syamsiyah, M. N. (2020). Survei Sebut 57% Perempuan Stres & Cemas Selama Pandemi, Ini Cara Mengatasinya. <https://kumparan.com/kumparanwoman/survei-sebut-57-perempuan-stres-and-cemas-selama-pandemi-ini-cara-mengatasinya-1uYvJ4BQ5cX/full>
- Tarigan, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan subjective well-being pada remaja yang memiliki orangtua tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565>
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66.
- Wahyuningsih, H. (2015). Validitas konstruk alat ukur Spirituality Orientation Inventory (SOI). *Jurnal Psikologi*, 36(2), 116–129. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7890>
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222–244. <https://doi.org/10.1037/a0016984>
- Who.int. (2020). Numbers at a glance. 25 Juni. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

- Wijayanti, D. (2015). Subjective well-being dan penerimaan diri ibu yang memiliki anak down syndrome. *EJournal Psikologi*, 4(1), 120–130.
- Worthington, E.L., Witvliet, C.V.O, & Miller, A.J. (2007). Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence For Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness. *Journal of Behavioral and Medicine*. Vol. 30, 291-302
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915–929. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9540-5>
- Zulfadri, D., & Raudatussalamah, R. (2019). Tipe kepribadian big five, sense of humor dan subjective well-being pada mahasiswa UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 75–84. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7416>

