



HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA IBU MUDA YANG BEKERJA

SKRIPSI

ARUM KUMALA LUXIELMI

46119110034

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023



HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA IBU MUDA YANG BEKERJA

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana



ARUM KUMALA LUXIELMI

46119110034

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arum Kumala Luxielmi

NIM : 46119110034

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Self-Management* Dengan *Subjective Well-being* Pada Ibu Muda yang Bekerja

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 21 Agustus 2023



Arum Kumala Luxielmi

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Judul : “Hubungan *Self-Management* dengan *Subjective Well Being* Pada Ibu Muda yang Bekerja Di Jakarta”
Nama : Arum Kumala Luxielmi
NIM : 46119110034
Program : Program Studi Psikologi

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0302038003
Ketua Penguji : Merly Erlina, M.Si., M.E.Sy
NIDN : 0314057502
Penguji : Mistety Oktaviana, M.Psi., Psikolog
NIDK : 8860701019

(Dearly)


(Merly Erlina)


Jakarta, 23 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan/Direktur Program Pascasarjana

Ketua Program Studi


(Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D)


(Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “ Hubungan *Self Management* dengan *Subjective Well-being* Pada Ibu Muda yang Bekerja di Jakarta” . Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sejak masa perkuliahan hingga pada penyusunan skripsi ini , sangatlah sulit bagi saya untuk dapat menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng Selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandre Indah Wardani, Ph.D Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskianti, M.Psi., Psikolog Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas mercu Buana
4. Ibu Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog Selaku Dosen pembimbing atas waktu, tenaga,kesababaran dan ketulusan dalam membimbing saya dalam penyusunan Skripsi ini
5. Selaku Dosen penguji Tugas Akhir yang telah memberikan koreksi, arahan serta masukannya
6. Kepada Suami saya Amin Wahyusi Lubis yang sangat saya sayangi dan menyayangi saya atas dukungan moril dan materil serta kasih sayangnya
7. Kepada Papa dan Mama saya, Bapak Jon Helmi dan Ibu Luluk Masruroh atas Do.a, dukungan moril dan materil serta kasih yang tiada batas
8. Kepada Bapak dan Mamak, Bapak Dinar lubis dan Ibu Chaty Amlah Sitompul atas dukungan dan doa serta kasih sayangnya
9. Kepada anak saya tercinta, Xhaka Azzedine Lubis atas kehadiran dan kelucuannya
10. Kepada Kakak dan Adik saya, Dian Rica Luxielmi, Raul Ikhtiar Luxielmi. Arnol Ariza Lubis, Anggi Syahputra Lubis atas do'a dan dukungannya

11. Kepada sahabat suka dan duka selama masa kuliah, Meilinda Titi Hardiyanti, Audi Rossi Fransiska, Hera Jessica C, Tiara qisti, Nisa Agil, Brian Gautama, M Zida dan Risky Yoga

Akhir kata saya berharap Alla h SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 21 Agustus 2023

Penulis

Arum Kumala Luxielmi



HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas akademik Universitas Mercu Buana, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arum Kumala Luxielmi
NIM : 46119110034
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Self-Management Dengan Subjective Well-being Pada Ibu Muda Yang Bekerja di Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan ijin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan Sebenarnya.

Jakarta, 21 Agustus 2023



Arum Kumala Luxiemi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. <i>Subjective Well-being</i>	6
2.1.1. Pengertian <i>Subjective well-being</i>	6
2.1.2 Dimensi <i>Subjective well-being</i>	6
2.1.3 Faktor-faktor dalam <i>Subjective well-being</i>	7
2.2 <i>Self-Management</i>	8
2.2.1 Pengertian <i>Self-Management</i>	8
2.2.2 Aspek-aspek dalam <i>Self Management</i>	9
2.3 Ibu Muda Yang Bekerja	10
2.3 Tinjauan Terhadap Penelitian Terdahulu	10
2.4 Dinamika Penelitian	18
2.5 Kerangka Berpikir	19

2.7 Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian	22
3.1.1 Pendekatan	22
3.1.2 Metode Penelitian	22
3.1.3 Variabel Penelitian.....	22
3.2 Populasi dan Sampel.....	22
3.2.1 Populasi.....	22
3.2.2 Sampel.....	23
3.2.3 Teknik Sampling.....	24
3.2.4 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.3 Definisi Operasional	25
3.3.1 <i>Subjective Well-being</i>	25
3.3.2 <i>Self-Management</i>	25
3.4 Instrumen Penelitian.....	26
3.4.1 Alat Ukur <i>Subjective Well-being</i>	26
3.4.2 Alat Ukur <i>Self-Management</i>	28
3.5 Simpulan Hasil Pengujian Alat Ukur Pada Uji Pilot/ <i>Try out</i>	31
3.5.1 Hasil Uji Reliabilitas Pada Try Out Alat Ukur	31
3.5.2 Hasil Uji Validitas Pada Try Out Alat Ukur	32
3.5.3 Hasil Analisis Item pada Try Out alat Ukur	33
3.6 Uji Asumsi Klasik	36
3.6.1 Uji Normalitas.....	36
3.6.2 Uji Homogenitas	36
3.7 Uji Hipotesis.....	36
3.8 Uji Tambahan	36
3.8.1 Uji Beda	36
BAB IV PEMBAHASAN.....	37
4.1 Gambaran Umum Subjek	37
4.1.1 Gambaran Subjek berdasarkan Usia	37
4.1.2 Gambaran Subjek berdasarkan Usia Pernikahan	38

4.1.3	Gambaran Subjek berdasarkan Jumlah Anak	38
4.1.4	Gambaran Subjek berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	39
4.1.5	Gambaran Subjek berdasarkan Bidang Pekerjaan	39
4.1.6	Gambaran Subjek berdasarkan Lama Masa bekerja.....	41
4.1.7	Gambaran Subjek berdasarkan Lama waktu bekerja di luar rumah dalam satu hari	41
4.1.8	Gambaran Subjek berdasarkan Jumlah Penghasilan Per bulan	42
4.1.9	Gambaran Subjek berdasarkan status karyawan.....	43
4.2	Uji Kualitas Instrumen Pada Uji Hipotesis	43
4.2.1	Hasil Uji Reliabilitas	44
4.2.2	Hasil Uji Validitas CFA.....	44
4.2.3	Hasil Analisis Item.....	45
4.3	Hasil Analisis Deskriptif	47
4.4	Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	48
4.4.1	Kategorisasi <i>Self-management</i>	48
4.4.2	Kategorisasi <i>Flourishing Scale</i>	49
4.4.3	Kategorisasi <i>Pengalaman afektif</i>	51
4.5	Uji Asumsi Klasik	52
4.5.1	Uji Normalitas.....	52
4.5.2	Uji Homogenitas	54
4.6	Uji Hipotesis.....	55
4.7	Uji Tambahan	56
4.7.1	Uji Beda	56
4.8	Pembahasan	61
BAB V	PENUTUP	67
5.1	Kesimpulan.....	67
5.2	Keterbatasan Penelitian	67
5.3	Kelebihan Penelitian.....	67
5.4	Saran	68
5.4.1	Saran Teoritis	68

5.4.2 Saran Praktis	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	72



DAFTAR TABEL

Table 2. 1 Penelitian Terdahulu	11
Table 3. 1 Blue Print Skala SPANE-B.....	26
Table 3. 2 Skoring alat ukur SPANE-B	27
Table 3. 3 Blue Print alat ukur Flourishing.....	27
Table 3. 4 Skoring Skala Flourishing.....	28
Table 3. 5 Blue Print Alat ukur Self-Control and Self-Management Scale (SCMS).....	30
Table 3. 6 Skoring skala SCMS	31
Table 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Try Out	32
Table 3. 8 Hasil Uji Validitas CFA data Try Out	33
Table 3. 9 Hasil Analisis Item Self-management	34
Table 3. 10 Hasil Analisis Item Flourishing Scale.....	35
Table 3. 11 Hasil Analisis Item Pdnglaman Afektif	35
Tabel 4. 1 Data Demografi Subjek berdasarkan Usia	37
Tabel 4. 2 Data Demografi Berdasarkan Usia Pernikahan	38
Tabel 4. 3 Data Demografi Berdasarkan Jumlah Anak.....	38
Tabel 4. 4 Data Demografi Berdasarkan Pendidikan Terakhir	39
Tabel 4. 5 Data Demografi Berdasarkan Bidang Pekerjaan	39
Tabel 4. 6 Data Demografi Berdasarkan Masa Kerja	41
Tabel 4. 7 Data Demografi Berdasarkan Waktu Yang Dhabiskan di Luar Rumah Untuk Bekerja	41
Tabel 4. 8 Data Demografi Berdasarkan Penghasilan	42
Tabel 4. 9 Data Demografi Berdasarkan Status Karyawan.....	43
Tabel 4. 10 Hasil Uji Reliabilitas Data Hipotesis	44
Tabel 4. 11 Hasil Uji CFA Data Hipotesis.....	44
Tabel 4. 12 Hasil Analisis Item Alat Ukur SPANE Pada Data Hipotesis	47
Tabel 4. 13 Hasil Analisis Item Alat Ukur Flourishing Scale Pada Data Hipotesis.....	46
Tabel 4. 14 Hasil Analisis Item Alat Ukur SCMS Pada Data Hipotesis	45
Tabel 4. 15 Hasil Analisis Deskriptif.....	48

Tabel 4. 16 Kategorisasi Hipotetik SPANE.....	51
Tabel 4.17 Kategorisasi Empirik SPANE.....	51
Tabel 4. 18 Kategorisasi Hipotetik FS	50
Tabel 4.19 Kategorisasi Empirik FS	50
Tabel 4.20 Kategorisasi Hipotetik Self-Management.....	48
Tabel 4.21 Kategorisasi Empirik Self-Management.....	49
Tabel 4. 22 Uji Beda pada Pengalaman Afektif.....	58
Tabel 4. 23 Uji Beda Pada Flourishing	57
Tabel 4. 24 Uji Beda Pada Self-Management.....	57
Tabel 4. 25 Korelasi antar dimensi Self-management dengan flourishing	59
Tabel 4. 26 korelasi antar dimensi Self-management dengan pengalaman afektif60	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Subjective Well-being dan Self-Management...	21
Gambar 3. 1 Hasil Perhitungan Sampel menggunakan aplikasi G*Power	23
Gambar 4.1 P-P Plot SPANE	52
Gambar 4 2 P-P Plot SCMS	52
Gambar 4 3 P-P Plot Flourishing Scale.....	53
Gambar 4 4 Boxplot SPANE	53
Gambar 4 5 Boxplot FS	53
Gambar 4 6 Boxplot SCMS	54
Gambar 4 7 Uji Homogenitas Levene test	54
Gambar 4 8 Uji Korelasi SCMS dan SPANE	55
Gambar 4 9 Uji Korelasi SCMS dengan FS.....	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Form Expert Judgement.....	72
Lampiran 2 Rancangan Inform Consent	81
Lampiran 3 Rancangan Alat Ukur	82
Lampiran 4 Hasil uji Reliabilitas alat ukur SPANE.....	88
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas alat ukur Flourishing Scale	88
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas alat ukur Self Management (SCMS).....	88
Lampiran 7 Model Fit SPANE.....	89
Lampiran 8 Path Diagram SPANE	90
Lampiran 9 Analisis Item Flourishing	91
Lampiran 10 Model Fit Flourishing.....	91
Lampiran 11 Path Diagram Flourishing.....	92
Lampiran 12 Analisis Item SCMS	92
Lampiran 13 Model Fit SCMS.....	93
Lampiran 14 Path Diagram SCMS	93
Lampiran 15 Output Analisis Deskriptif.....	94
Lampiran 16 output kategorisasi hipotetik SPANE	94
Lampiran 17 output kategorisasi empiric SPANE	95
Lampiran 18 output kategorisasi hipotetik Flourishing Scale.....	95
Lampiran 19 output kategorisasi empirik Flourishing Scale	95
Lampiran 20 output kategorisasi Hipotetik SCMS	96
Lampiran 21 output kategorisasi empiric SCMS	96
Lampiran 22 Output Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov	96
Lampiran 23 Boxplot Flourishing Scale	97
Lampiran 24 Boxplot SPANE.....	97
Lampiran 25 Boxplot SCMS.....	97
Lampiran 26 Output P-p plot SPANE.....	98
Lampiran 27 Output P-p Plot Flourishing Scale	98
Lampiran 28 Output P-p Plot SCMS	98
Lampiran 29 Output Uji Korelasi Spearman Rho.....	99
Lampiran 30 Output Uji Beda demografi Usia Pernikahan.....	99

Lampiran 31 Output Uji Beda demografi Masa Kerja.....	100
Lampiran 32 Output Uji Beda demografi USIA	101
Lampiran 33 Output Uji Beda demografi JUMLAH ANAK.....	102
Lampiran 34 Output Uji Beda demografi PENDIDIKAN TERAKHIR	103
Lampiran 35 Output Uji Beda demografi BIDANG PEKERJAAN	104
Lampiran 36 Output Uji Beda demografi STATUS KARYAWAN	105
Lampiran 37 Output Uji Beda demografi PENGHASILAN	106
Lampiran 38 Output Uji Beda demografi WAKTU YANG DIHABISKAN DI LUAR RUMAH UNTUK BEKERJA DALAM 1 HARI.....	107
Lampiran 39 Output Uji Korelasi antar Dimensi.....	108

