

## ABSTRAK

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

Arum Kumala Luxielmi

46119110034

Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana

Kata Kunci : *Subjective well-being, Self-Management, Ibu muda yang bekerja*

*Subjective Well-being* pada Ibu muda yang bekerja di Jakarta menjadi isu yang sangat menarik untuk dibahas. Ibu yang bekerja harus mampu membagi waktu, tenaga dan perannya sebagai seorang Istri, Ibu dan juga pekerja. Untuk dapat menjalankan semua peran tersebut secara seimbang dan mencapai tingkat *Subjective well-being* yang baik, Ibu muda yang bekerja membutuhkan kemampuan *Self Management* yang baik pula. Penelitian tentang hubungan antara *Self Management* dan *Subjective Well-being* sudah beberapa kali dilakukan baik di Indonesia maupun penelitian Internasional, namun penelitian ini belum pernah menjadikan Ibu muda yang bekerja sebagai subjek penelitian. Penelitian ini melibatkan 502 orang Ibu muda yang bekerja di Jakarta dengan kriteria usia 20 hingga 40 tahun sesuai dengan teori Usia dewasa awal menurut Hurlock. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Teknik Analisis data korelasional. Teknik pengambilan data menggunakan metode non probability sampling dan pengambilan data menggunakan 3 instrumen penelitian yaitu *Score of positive and negative experience (SPANES)*, *Flourishing Scale*, dan *Self Control and Self-Management Scale*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-Management* dengan *Subjective well-being*. besar korelasi yang terjadi adalah 0.825 yang artinya *Self-managemet* dan Pengalaman afektif berkorelasi dengan sangat kuat. Sedangkan besar korelasi yang terjadi adalah 0.812 yang artinga *Self-management* dan *flourishing* berkorelasi dengan sangat kuat. Sehingga semakin tinggi kemampuan *Self-Management* yang dimiliki oleh Ibu muda yang bekerja di Jakarta maka akan semakin tinggi pula tingkat *Subjective well-being* yang mereka rasakan.

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP BETWEEN SELF-MANAGEMENT AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG YOUNG WORKING MOTHER AT JAKARTA

Arum Kumala Luxielmi

46119110034

Dr. Dearly, M.Psi.,Psikolog

Faculty of Psychology

Mercu Buana

University

Keywords : *Subjective well-being, Self-management, Working mother*

Young working mother's SWB are interesting topic to discuss. Working mother must be able to share their time, energy and roles to carry out roles as Wife, Mother and worker. To be able to carry out all these roles, young working mother need the *Self-management ability*. The research about relationship between *self-management* and subjective well-being is been done for several times both in Indonesia and aboard. But there is no research wich make young working mother as subject. This research involve 502 respondent with criteria a working mother with ages between 20 and 40 years according to the Hurlock theory. This research using quantitative methods and correlational analysis. The data collection techniques using non probability sampling and collection data use 3 scale such as *Score of positive and negative experience (SPANES)*, *Flourishing Scale*, and *Self-Control and Self-Management Scale*. The result of this research prove that there is positive relationship between *self-management* and *subjective well being*. The correlation score between self-management and affective experience is 0.825 and the correlation score of self-management and flourishing is 0.812. So the conclusion is the higher level of self-management the more higher subjective well-being felt by young working mother in Jakarta.