

Hubungan *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being* Pada Ibu yang Bekerja

Leistiawati Hasanah, Sabrina Aulia Pratiwi

Program studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 June 2026

Revised 20 June 2026

Accepted 25 June 2026

Available online 08 July 2026

Keywords

Working Mothers, Work-Life Balance, Psychological Well-Being, Work-Life Balance.



This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2025 by Author.
Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

As more women enter the workforce, many working mothers face dual responsibilities as employees and household managers. Since these demands can affect mental health, the ability to maintain a healthy work-life balance is essential. This study aimed to examine the relationship between psychological well-being and work-life balance among working mothers. The research employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants were married working mothers who had children. A purposive sampling technique was used to select the participants. Data were collected using the Ryff Psychological Well-Being Scale and the Fisher Work-Life Balance Scale. Data analysis included validity and reliability testing, assumption testing, correlation analysis, and regression analysis. The findings revealed a positive relationship between work-life balance and psychological well-being among working mothers. Psychological well-being tends to improve when harmony between personal and professional life is achieved. The study concludes that maintaining a balance between work demands and

personal life can enhance the psychological well-being of working mothers. Therefore, effective time management, more flexible work policies, and a supportive work environment are needed to promote their psychological well-being.

ABSTRAK

Berdasarkan penelitian ini, semakin banyak ibu yang bekerja, menghadapi tanggung jawab ganda sebagai pekerja dan pengelola rumah tangga. Karena kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental, diperlukan kemampuan untuk menjaga work-life balance. Penelitian ini ingin menguji kaitan antara kesejahteraan psikologis dan work-life balance pada para ibu bekerja. Riset ini dilakukan memakai metode kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional. Peserta riset adalah para ibu yang sudah berkeluarga, mempunyai anak, dan juga bekerja. Teknik penentuan sampel yang dipakai adalah purposive sampling. Pengumpulan data dilaksanakan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff dan juga Skala Keseimbangan Kerja Fisher. Analisis data meliputi validitas, reliabilitas, asumsi, korelasi, dan juga regresi. Hasil penelitian ini memperlihatkan adanya keterkaitan yang positif antara work-life balance dan kesejahteraan psikologis di kalangan ibu yang punya pekerjaan. Kesehatan psikologis akan bertambah baik apabila keserasian antara aspek pribadi dan profesional berjalan baik. Riset ini berkesimpulan bahwa usaha untuk menjaga keserasian antara tuntutan pekerjaan dan juga kehidupan pribadi para ibu bekerja bisa menunjang perbaikan kesehatan psikologis mereka. Maka dari itu, diperlukan pengelolaan waktu yang efektif, peraturan kerja yang lebih luwes, dan juga suasana kerja yang mendukung.

PENDAHULUAN

Work-life balance dan *Psychological well-being* merupakan dua aspek yang sangat terkait dalam kehidupan individu, terutama bagi mereka yang menjalani peran ganda dalam karir dan kehidupan pribadi. Ketidakseimbangan antara tuntutan dari pekerjaan dan kehidupan pribadi terbukti sebagai salah satu prediktor utama rendahnya kesejahteraan psikologis individu (Dewi et al., 2021). Permasalahan ini semakin kompleks ketika dihadapkan pada realita bahwa banyak pekerja, terutama perempuan dan ibu yang bekerja, harus menghadapi tekanan berlapis dari dua domain kehidupan secara bersamaan tanpa dukungan yang memadai. Ibu yang bekerja kerap

mengalami konflik peran yang serius, di mana tuntutan pekerjaan berbenturan langsung dengan tanggung jawab terhadap anak dan rumah tangga, sehingga memicu stres kronis yang menggerus kesejahteraan psikologisnya (Helen & Pasca, 2022).

Berdasarkan laporan WHO (2021), sekitar 19% perempuan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), termasuk gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, sementara pada laki-laki hanya sekitar 12%. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Penelitian oleh (Matud et al., 2019) juga menunjukkan bahwa meskipun jumlah perempuan yang bekerja terus meningkat, sekitar 81% responden masih belum mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal, meskipun telah mandiri secara ekonomi. Selain itu, penelitian (Anindya & Soetjningsih, 2017) menemukan bahwa 62% pekerja perempuan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis di bawah rata-rata.

Perempuan kini semakin banyak yang melakukan berbagai pekerjaan yang sebelumnya dilakukan oleh laki-laki. (Levinia dalam Samboja & Rahmawati, 2026), Perempuan tidak lagi dipandang sekadar merawat anak, suami, dan urusan rumah tangga di zaman sekarang. Ada pergeseran perspektif tentang peran perempuan, yang dulunya hanya mengurus kebutuhan rumah tangga. Saat ini, peran ini dipandang sebagai upaya bagi perempuan untuk mengembangkan potensi diri mereka, bukan sekadar pilihan. Untuk ibu rumah tangga yang memilih untuk bekerja, akan sulit untuk menjaga keseimbangan antara kedua pekerjaan mereka, tetapi hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang berbeda.

Peran ganda yang dialami ibu yang bekerja ini menimbulkan beban emosional, psikologis, dan fisik (Apriani dkk., 2021). Dampak dari peran ganda ini dapat membuat ibu yang bekerja rentan terhadap stres dan depresi akibat tuntutan yang tinggi baik di rumah maupun di tempat kerja. Memikul berbagai tanggung jawab seringkali menyebabkan konflik peran dan kelebihan beban, yang memicu tekanan psikologis (Taylor dalam Pertiwi, 2025). Seorang ibu mungkin merasa sulit untuk menyeimbangkan kewajibannya, yang pada gilirannya menyebabkan penurunan produktivitas serta menguras waktu, energi, dan pikiran. Kondisi ini dapat menyebabkan stres dan masalah kesehatan mental (Rehuella & Dewi, 2022).

(Wilkinson dalam Novenia & Wibhowo, 2024) menemukan bahwa menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan adalah masalah yang penting terkait kesehatan mental, terutama bagi perempuan yang sering kali harus membagi waktu antara kewajiban profesi dan urusan rumah, yang dapat berdampak pada kesejahteraan mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik pada topik ini karena melihat fenomena di mana meningkatnya ibu yang bekerja sekaligus mengurus rumah tangga. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Peneliti berusaha memahami hubungan antara keseimbangan kerja-kehidupan dan kesehatan mental pada ibu yang bekerja karena tidak semua orang dapat mengimbangi pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka dengan baik.

METODE

Jenis penelitian studi korelasional digunakan dalam penelitian ini, yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja dan keseimbangan pekerjaan-kehidupan. Penelitian ini melibatkan semua perempuan yang telah menikah, memiliki anak, dan bekerja. Bagian populasi diambil untuk mewakili karakteristik populasi dalam penelitian.

Dalam studi ini, peneliti menerapkan sampel non-probabilitas melalui pendekatan pengambilan sampel yang bersifat purposif, di mana subjek dipilih sesuai dengan kriteria tertentu. Kriteria untuk sampel meliputi wanita yang telah menikah, mempunyai minimal satu anak, dan sedang bekerja.

Penelitian ini memanfaatkan kuesioner sebagai alat ukur yang berfokus pada variabel yang telah ditentukan, kemudian didistribusikan kepada responden untuk mengumpulkan data secara sistematis dan terencana. Secara umum, skala yang diterapkan adalah skala Likert, yang memberi kesempatan kepada responden untuk memberikan tanggapan berdasarkan tingkat kesetujuan mereka terhadap pernyataan yang ada.

Pengukuran menggunakan 2 alat ukur, yaitu Skala kesejahteraan psikologis Ryff yang didasarkan pada enam komponen utama yaitu, otonomi, environmental mastery, life goals, personal growth, self-acceptance, dan positive relationships with other people. Digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja Fisher dapat digunakan untuk mengukur seberapa baik keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Alat ukur ini bertujuan untuk mengukur seberapa baik seseorang dapat mengimbangi kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka. Alat ukur ini terdiri dari empat dimensi utama: *WIPL (Work Interference With Personal Life)*, *PLIW (Personal Life Interference With Work)*, *PLEW (Personal Life Enhancement Of work)* dan *WEPL (Work Enhancement Of Personal Life)*.

Analisis data melalui uji korelasional, validitas, reliabilitas, dan linearitas untuk menemukan hubungan antara faktor-faktor yang berkaitan dengan keseimbangan pekerjaan dan kesejahteraan psikologis. Untuk melakukan analisis ini, peneliti menggunakan software JASP untuk melakukan perhitungan statistic secara efisien dan akurat.

HASIL

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel keseimbangan kehidupan dan pekerjaan dan variabel kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja. Analisa menunjukkan hasil sebagai berikut:

Hasil uji validitas variabel kesejahteraan psikologis:

Tabel 1					
No	Aspek	Sebelum uji coba		Setelah uji coba	
		Favorabel	Unfavorabel	Favorabel	Unfavorabel
1.	Penerimaan diri	1, 2	3	1, 2	3
2.	Hubungan positif dengan orang lain	5	4, 6	5	4, 6*
3.	Kemandirian	8, 9	7	8, 9	7
4.	Penguasaan lingkungan	11, 12	10	11, 12	10*
5.	Tujuan hidup	13,15	14	13, 15*	14
6.	Pertumbuhan pribadi	16, 17	18	16, 17	18
	Total	18		15	

Keterangan: aitem yang gugur adalah aitem dengan nilai $p < 0.25$

Tabel 1 Validitas item-item berdasarkan enam unsur yang diidentifikasi oleh Ryff yaitu, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, autonomy, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, and pertumbuhan pribadi, tercermin dalam variabel *Psychological well-being*. Skala tersebut semula berisikan 18 item sebelum studi uji coba, namun setelahnya hanya tersisa 15 item yang valid. Item-item yang ditandai dengan tanda bintang (*) dianggap tidak valid. Pada uji validitas variabel *psychological well-being*, peneliti menggunakan daya beda atau daya

diskriminasi <0.25 , pemilihan daya diskriminasi ini agar tetap bisa mempertahankan aitem. Jika menggunakan daya diskriminasi <0.30 , banyak aitem yang tidak lolos sehingga memungkinkan ada aspek yang tidak terwakilkan secara memadai. Dengan hal ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan daya beda <0.25 untuk bisa mempertahankan aitem yang masih memiliki kontribusi terhadap pengukuran konstruk.

Tabel 2

No	Aspek	Sebelum uji coba		Setelah uji coba	
		Favorabel	Unfavorabel	Favorabel	Unfavorabel
1.	WIPL(Work Interference with Personal Life)	1, 2, 3, 7	4, 5, 6	1, 2, 3, 7*	4*, 5*, 6*
2.	PLIW(Personal Life Interference with Work)	8, 11, 14	9, 10, 12, 13	8, 11*, 14*	9*, 10*, 12*, 13*
3.	PLEW(Personal Life Enhancement of Work)	15, 17, 18, 19, 20	16, 21	15, 17*, 18, 19, 20	16*, 21*
4.	WEPL(Work Enhancement of Personal Life)	22, 23, 24, 26, 27, 29, 30	25, 28	22*, 23, 24, 26*, 27, 29*, 30	25*, 28
Total		30		13	

Kategori: aitem yang gugur adalah aitem dengan nilai $p < 0.25$

Tabel 2 variabel Work-life Balance menunjukkan hasil validitas aitem berdasarkan empat aspek yang dikemukakan Fisher, yaitu WIPL (Work Interference with Personal Life), PLIW (Personal Life Interference with Work), PLEW (Personal Life Enhancement of Work), WEPL (Work Enhancement of Personal Life). Sebelum uji coba, skala terdiri dari 30 aitem dan setelah uji coba, skala terdiri dari 13 aitem valid. Aitem yang tidak valid ditandai dengan tanda (*). Pada aspek pertama, terdapat 4 aitem dari 7 aitem yang dinyatakan tidak valid setelah uji coba, pada aspek kedua terdapat 6 aitem dari 7 aitem yang dinyatakan tidak valid, pada aspek ketiga terdapat 3 aitem dari 7 aitem dinyatakan tidak valid sesudah uji coba, pada aspek keempat terdapat 4 aitem dari 9 aitem yang dinyatakan tidak valid setelah uji coba.

Hasil uji reliabilitas:

Tabel 3

	Skor reliabilitas	Keterangan
Skala Psychological well-being	0.8420	Sangat reliabel
Skala Work-life balance	0.9203	Sangat reliabel

Berdasarkan tabel 3 reliabilitas kesejahteraan psikologis dan keseimbangan kerja-kehidupan, diperoleh nilai reliabilitas 0.8420 (pwb) dan 0.9203 (wlb), kedua variabel berada pada kategori sangat reliabel. Berdasarkan hasil pengujian kedua instrument penelitian telah memenuhi kriteria reliabilitas dan layak gunakan sebagai alat ukur.

Hasil uji asumsi penelitian:

Tabel 4

	Uji normalitas		Uji linearitas	
	Psychological well-being	Work-life balance	Psychological well-being	Work-life balance
Sig.	0.063	0.158	< .001	< .001
Keterangan	Uji asumsi terpenuhi		Uji asumsi terpenuhi	

Berdasarkan tabel 4, Ada hasil uji normalitas untuk variabel kesehatan mental sebesar 0,063 dan variabel keseimbangan kerja sebesar 0,158. Kedua variabel memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0.05. Uji asumsi penelitian telah terpenuhi, karena data untuk kedua variabel terdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas untuk kedua variabel menunjukkan nilai yang sama, yaitu <.001, dan nilai yang lebih kecil dari 0.05, yang menunjukkan bahwa ada hubungan linear antara kedua variabel. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa temuan uji linearitas penelitian telah terpenuhi.

Hasil uji deskriptif:

Tabel 5

Descriptive Statistics		
	skor pwb	skor wlb
Valid	100	100
Missing	0	0
Median	37.50	73.50
Mean (arithmetic)	38.40	73.37
Std. Deviation	8.808	7.683
Shapiro-Wilk	0.9759	0.9810
P-value of Shapiro-Wilk	.063	.158
Minimum	18.00	57.00
Maximum	61.00	95.00

Berdasarkan tabel 5 uji descriptive, bahwa semua responden mengisi kuesioner secara keseluruhan sehingga tidak ada yang hilang atau kosong ketika akan diuji. Dari hasil mean dan median untuk kedua variabel rata-rata relative seimbang, menunjukkan sebaran data seimbang. Dilihat dari penyebaran data, kedua variabel memiliki tingkat variasi yang tergolong normal, yang menunjukkan adanya perbedaan skor antar responden, tetapi masih dalam batas normal. Secara keseluruhan, data penelitian menunjukkan yang baik dan memenuhi syarat.

Hasil uji korelasi:

Tabel 6

Variable	Pearson's Correlation	Sig.	N
<i>Psychological Well-Being</i>	0.7201	< .001	100
<i>Work-Life Balance</i>			

Berdasarkan tabel 6 uji *correlation*, nilai koefisien pearson's sebesar 0.7201 membuktikan hubungan korelasi yang kuat antara kedua variabel. Ditemukan hubungan positif antara kesejahteraan psikologis seorang ibu dan keseimbangan kehidupan-kerja. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis seorang ibu menurun seiring dengan berkurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Korelasi yang dianggap signifikan secara statistik

antara kedua variabel tersebut ditunjukkan oleh nilai $p < .001$ (di mana tingkat signifikansi < 0.05). Berdasarkan hasil pengujian terdapat hubungan antara *Work-Life Balance* dengan *Psychological Well-Being* di kalangan ibu pekerja diterima berdasarkan hasil uji korelasi.

Hasil uji regresi:

Tabel 7

Variabel	R	R ²	F
<i>Psychological well-being</i>	0.720	0.519	105.6
<i>Work-life balance</i>			

Korelasi positif antara variabel kesejahteraan psikologis dan keseimbangan kerja-kehidupan ditunjukkan oleh nilai R sebesar 0,720 pada Tabel 4.9 dalam analisis regresi. Variabel independen (keseimbangan kerja-kehidupan) menjelaskan hampir 20% varians pada variabel dependen (kesejahteraan psikologis), berdasarkan nilai R² sebesar 0,519. Sementara itu, variabel lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini memiliki dampak pada persentase sisanya. Model regresi dapat digunakan untuk memprediksi kesejahteraan psikologis berdasarkan keseimbangan kehidupan kerja, menurut nilai F sebesar 105,6. Hasil pengujian mendukung gagasan bahwa keseimbangan kehidupan kerja memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan studi ini, kesejahteraan psikologis ibu pekerja dan keseimbangan kehidupan kerja-pribadi memiliki korelasi positif dan signifikan. Hasil uji *Pearson's* korelasi menunjukkan *coefficient* korelasi sebesar $r = 0,720$, yang mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis yang dilaporkan oleh ibu pekerja meningkat seiring dengan meningkatnya keseimbangan kehidupan kerja-pribadi mereka. Selain itu, temuan analisis regresi menunjukkan nilai R² sebesar 0,519, yang berarti bahwa keseimbangan kehidupan kerja berkontribusi sebesar 50% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini memengaruhi sisanya.

Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa keseimbangan kerja-kehidupan pribadi dapat meningkatkan kesehatan psikologis ibu pekerja terbukti benar. Teori Fisher, yang mendefinisikan keseimbangan kerja-kehidupan pribadi sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola tuntutan kehidupan pribadi dan profesionalnya guna memaksimalkan keterlibatan dan kepuasan dalam kedua aspek tersebut, sejalan dengan temuan ini. Ketika seseorang mampu mengelola kewajiban pekerjaan dan keluarganya, konflik peran dapat diminimalkan dan ia dapat menjalankan berbagai tugas tersebut dengan lebih baik.

Hasil penelitian ini juga memperkuat teori kesejahteraan psikologis Ryff, yang menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk menerima diri sendiri, membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, otonomi, mengendalikan lingkungannya, memiliki tujuan, dan terus berkembang secara pribadi merupakan indikator-indikator kesejahteraan psikologis. Tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik umumnya dicapai oleh orang-orang yang mampu menyeimbangkan kehidupan pribadi dan profesional mereka.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui Teori Penentuan Diri (SDT) karya Ryan dan Deci. Menurut teori ini, kesejahteraan psikologis akan meningkat ketika kebutuhan dasar psikologis individu berupa *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* dapat terpenuhi. Keseimbangan kehidupan kerja yang sehat memungkinkan ibu pekerja untuk mempertahankan hubungan yang hangat dengan keluarga dan lingkaran sosial mereka (keterikatan), merasa kompeten dalam peran mereka sebagai ibu dan pekerja (kompetensi), serta memiliki kontrol

yang lebih besar atas waktu dan aktivitas mereka (otonomi). Kualitas kesejahteraan psikologis yang lebih baik akan tercapai dengan terpenuhinya ketiga kebutuhan ini.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wilkinson dalam Dirfa & Prasetya, 2019), yang memperlihatkan adanya korelasi positif antara kesejahteraan psikologis dan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Kesejahteraan psikologis umumnya lebih baik pada orang-orang yang mampu menjaga keseimbangan yang sehat antara kehidupan pribadi dan profesional mereka dibandingkan dengan mereka yang kesulitan melakukannya.

Berdasarkan hasil kategorisasi data, mayoritas responden masuk ke dalam kategori moderat baik dalam hal keseimbangan kerja-kehidupan maupun kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun masih ada ruang untuk perbaikan, mayoritas ibu pekerja telah mampu mengelola tanggung jawab kerja dan keluarga mereka dengan cukup baik. Dengan meningkatkan kepuasan hidup, menurunkan tingkat stres, serta memperkuat ikatan sosial dan keluarga, keseimbangan kerja-kehidupan yang lebih baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa kesehatan psikologis ibu yang bekerja sangat dipengaruhi oleh keseimbangan kerja-kehidupan pribadi. Maka dari itu, baik individu maupun organisasi harus memprioritaskan inisiatif-inisiatif yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan tersebut. Dukungan sosial, jadwal kerja yang fleksibel, dan program kesehatan karyawan merupakan cara-cara yang dapat dilakukan organisasi untuk mendorong tercapainya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Menjaga keseimbangan kerja-kehidupan pribadi dapat membantu ibu pekerja mengelola berbagai tugas mereka dengan lebih baik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan kuat antara kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja dan keseimbangan kerja. Kemampuan ibu pekerja untuk menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka berkorelasi positif dengan tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, menurut hasil analisis regresi, keseimbangan kehidupan-kerja merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu pekerja. Hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa umumnya responden berada pada kategori sedang dalam hal keseimbangan kerja dan kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar ibu pekerja telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menyeimbangkan peran dan mencapai kesejahteraan psikologis yang cukup, masih ada ruang untuk berkembang untuk mencapai tingkat yang lebih baik. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pekerja harus mencapai keseimbangan yang lebih baik antara kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka, sehingga mereka dapat menjalani perannya dengan lebih baik, membangun hubungan sosial yang lebih baik, dan mendapatkan lebih banyak kepuasan dan makna dalam hidup mereka.

SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu pekerja harus terus belajar bagaimana mengelola waktu, menetapkan prioritas, dan membuat batas yang sehat antara kehidupan pribadi dan pekerjaan untuk meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, perusahaan diharapkan dapat membantu melalui kebijakan kerja yang fleksibel, lingkungan kerja yang ramah, dan program yang membantu karyawan menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan keluarga. Peneliti selanjutnya perlu menyelidiki faktor-faktor lain yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja, seperti dukungan sosial, situasi lingkungan kerja,

tingkat stres, atau sifat kepribadian. Ini penting untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesejahteraan psikologis ibu pekerja. Penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih banyak dan jangkauan yang lebih luas juga dapat dilakukan untuk memperkuat generalisasi temuan penelitian.

REFERENSI

- Anindya, A. S., & Soetjiningsih, C. H. (2017). *Kepuasan perkawinan dengan kesejahteraan subjektif perempuan dengan profesi guru sekolah dasar*. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.44-50>
- Apriani, A. N., Mariyanti, S., & Safitri, M. (2021). *Gambaran work-life balance pada ibu yang bekerja*. 2.
- Dewi, R. R., Purwaningrum, E. K., Mariska, S. E., Psikologi, F., & Psikologi, F. (2021). *Pengaruh work-life balance terhadap psychological wellbeing wanita yang bekerja effects of deelif balance on psychological wellbeing A*. 53–57.
- Helen, E., & Pasca, A. (2022). *Konflik Peran dan Well-Being pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Usia Dini pada Masa Awal Pandemi Covid-19*. 6(1), 26–38.
- Matud, M. P., Marisela, L., & Fortes, D. (2019). *Gender and Psychological Well-Being*. 1, 1–11.
- Novenia, D., & Wibhowo, C. (2024). *Mindfulness, Work-Life Balance, and Psychological Well-Being in Working Mother*. 8(2), 105–118.
- Pertiwi, T. L. (2025). *Systematic Review of Psychological Well-Being among Working Mothers : Challenges, Protective Factors, and Recommendations*. 14(1).
- Rehuella, E., & Dewi, K. (2022). *Dukungan keluarga dan psychological well being ibu work from home saat pandemi covid-19 di denpasar family support and psychological well being of work from home mothers during covid-19 pandemic in denpasar*. 6(1), 66–75.
- Samboja, R., & Rahmawati, A. (2026). *Hubungan Work-Family Balance dengan Psychological Well-Being pada Ibu Bekerja*. 3(Sinopsi 3), 176–184.