

Gambaran *Psychological Well-Being* Peran Ganda Pada *Working Mom* di Sektor Informal

Ega Yugesti Sari¹, Tyas Nawang Wulan², Ainus Saqifah Fuadi³,
Lintang Nezia Arkhindah⁴, Diana Wahid⁵,
Nina Zulida Situmorang^{6*}, Elli Nur Hayati⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
E-mail korespondensi: ^{6*}nina.situmorang@psy.uad.ac.id

Keywords: *double role, informal sector, psychological well-being, working mom*

Abstract

The dual role of working moms in the informal sector experiences psychological pressure, has role conflicts, which causes low psychological well-being. The aim of this research is to see a picture of the psychological well-being of working mothers in the informal sector. This research uses a qualitative approach, a case study. There were 5 research subjects. Data collection methods are interviews, observation, and documentation with content analysis. The research results show (1) low self-acceptance in subjects DL, S, and M, while subject SY can be said to be in the medium category of self-acceptance and subject R has high self-acceptance; (2) positive relationships with other people in subjects DL, S, M, and SY tend to be moderate and subject R has positive relationships with other people in the high category; (3) independence, the five subjects have high independence; (4) environmental mastery, the five subjects have high environmental mastery; (5) the five subjects did not really understand the goals, mission and direction that made them feel alive; (6) self-development, the five subjects have not been able to maximally develop their potential. In conclusion, working mothers need social support from their husbands, families and the surrounding community so that psychological well-being can increase.

Kata kunci: *peran ganda, psychological well-being, sektor informal, working mom*

Abstrak

Peran ganda pada *working mom* di sektor informal mengalami tekanan psikologis, memiliki konflik peran sehingga menyebabkan rendahnya *psychological well-being*. Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran *psychological well-being* peran ganda pada *working mom* di sektor informal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, studi kasus. Subjek penelitian berjumlah 5 subjek. Metode pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan analisis isi. Hasil penelitian

menunjukkan; (1) rendahnya penerimaan diri pada subjek DL, S, dan M sedangkan subjek SY dapat dikatakan penerimaan diri kategori sedang dan subjek R memiliki penerimaan diri yang tinggi; (2) hubungan positif dengan orang lain pada subjek DL, S, M, dan SY cenderung sedang dan subjek R memiliki hubungan positif dengan orang lain kategori tinggi; (3) kemandirian, kelima subjek mempunyai kemandirian yang tinggi; (4) penguasaan lingkungan, kelima subjek mempunyai penguasaan lingkungan yang tinggi; (5) kelima subjek belum terlalu memahami apa tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup; (6) pengembangan diri, kelima subjek belum mampu secara maksimal mengembangkan potensi yang dimiliki. Kesimpulannya *Working mom* memerlukan dukungan sosial dari suami, keluarga dan masyarakat sekitarnya agar *psychological well-being* dapat meningkat.

Sitasi: Sari, E. Y., Wulan, T. N., Fuadi, A. S., Arkhindah, L. N., Wahid, D., Situmorang, N. Z., & Hayati, E. N. (2024). Gambaran *Psychological Well-Being* Peran ganda pada *Working Mom* di Sektor Informal. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 333-356. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.4857>

Pendahuluan

Setiap individu tentu mempunyai tugas dan tanggung jawab dalam kehidupannya, salah satu peran kompleks adalah peran seorang ibu. Ibu mempunyai berbagai tugas seperti memperhatikan dan mengendalikan tugas-tugas sekolah, memahami tugas rumah tangga (Pratiwi & Coralia, 2022). Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin modern mulai kelihatan pergeseran pada peran perempuan yang dahulu identik dengan mengurus keluarga dan mengontrol kelahirannya, namun saat ini sudah banyak para perempuan khususnya seorang ibu yang memiliki peranan di lingkungan kerja. Terdapat beberapa alasan ibu lebih memilih bekerja yaitu untuk kemandirian ekonomi, menyibukkan waktu, meningkatkan pendapatan keluarga, dan mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan rumah tangga yang terus bertambah (Putra, 2016). Hal inilah yang membuat ibu mempunyai peran ganda sehingga mampu untuk bekarya di luar rumah. Selain itu, dampak negatif dari ibu yang bekerja yaitu waktu untuk mendampingi anak dan

keluarga lebih berkurang karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk fokus ke pekerjaan (Said, 2016).

Perempuan yang sudah menikah dan bekerja akan tidak nyaman karena mereka menghadapi banyak risiko dalam kedua peran tersebut (Apriani dkk., 2021). Salah satu resiko yang terjadi pada *working mom* adalah stres. Stres dapat berasal dari banyak hal, salah satunya dari peran ganda karena memiliki banyak peran dapat menyebabkan konflik peran dan beban berlebih, yang dapat menyebabkan tekanan psikologis (Taylor, 2015). Seorang ibu akan kesulitan dalam mengatur tanggung jawab dan menurunkan produktivitas karena menuntut waktu, pikiran, dan tenaga secara bersamaan. Hal tersebut yang akan menimbulkan seorang ibu menjadi stres ataupun kesehatan mentalnya sulit dijaga (Kosasih & Rahmawati, 2022). Hal tersebut mengarah kepada kesejahteraan psikologis ataupun *psychological well-being*, tak terkecuali pada perempuan terutama *working mom* yang memiliki *psychological well-being* yang rendah.

Penelitian yang dilakukan Apreviadizy & Puspitacandri (2014) menghasilkan data bahwa kondisi stres banyak dialami pada ibu yang bekerja. Tidak hanya itu, tingkat stres akan mengakibatkan kesejahteraan psikologis yang negatif (Clemente dkk., 2016; Lavee dkk., 1996). Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Trayudi & Dewi (2023) menemukan bahwa ada nilai taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* pada ibu yang bekerja di luar tanggung jawab keluarga (WFH) selama pandemi. Hasil penelitian ini menjadi bukti pentingnya memberikan perhatian lebih khususnya terhadap kondisi kesejahteraan psikologis pada *working mom*. Penelitian Purwanto & Sahrah (2020) menjelaskan 80% anggota Polri mengalami stres, terutama anggota *Reserse* dan lalu lintas serta ada 52 subjek yang mengalami stres karena tuntutan pekerjaan yang berat. Suatu pekerja yang mengalami gangguan *psychological well-being* bukan hanya sektor pekerja informal saja, tetapi sektor formal juga dapat mengalami gangguan pada *psychological well-being* (Wibowo & Djastuti, 2019). Kesehatan mental sangatlah erat kaitannya dengan *psychological well-being* seseorang (Johal & Pooja, 2016).

Fenomena *working mom* juga terjadi pada dusun Sompok, Sriharjo. Salah satu pemuda dusun Sompok dengan inisial D.A mengatakan bahwa dusun Sompok merupakan salah satu dusun yang wanitanya banyak bekerja serta memiliki tugas bukan hanya seorang Ibu, melainkan juga bekerja di luar rumah. Sebanyak +/- 210 orang yang terdiri dari 20 orang bekerja sebagai pedagang, +/-150 orang petani, 40 orang pekerjaannya lain-lain dari total keseluruhan 364 Kartu Keluarga. Alasan utama mereka memilih untuk bekerja adalah memenuhi kebutuhan ekonomi, mereka rela waktu dan tenaganya terbagi untuk mengerjakan urusan rumah tangga dan pekerjaan demi kelangsungan hidup.

Working mom di dusun Sompok tergabung dalam 2 sektor yaitu sektor formal dan sektor informal. Dalam sektor formal ada sebagian ibu-ibu yang bekerja sebagai guru, pemerintahan desa, dan pabrik sebagai buruh tetap di mana potensi yang dimilikinya mendukung untuk bekerja di sektor formal. Misalnya ada seorang *working mom* di dusun Sompok yang lulusan S-1 bekerja sebagai guru PNS yang awalnya sebelum pandemi bekerja sebagai pedagang karena potensi yang ia miliki sebagai seorang pendidik dan ia mampu untuk bersaing menjadi seorang guru PNS. Menjadi seorang guru tentunya memakan *psychological well-being* seseorang karena tuntutan untuk mengajar, tuntutan di rumah sehingga menimbulkan stres pada *working mom*. Tidak hanya itu, pada sektor pekerja informal merasakan hal yang sama. Banyak ibu-ibu setempat yang bekerja sebagai petani dan pedagang karena didukung oleh potensi alam yang ada di dusun Sompok.

Potensi yang dimiliki dusun Sompok ialah banyaknya lahan pertanian seperti sawah, ladang yang digunakan untuk menanam bawang dan sayur-sayuran, serta *working mom* yang bekerja sebagai pedagang kue memiliki keahlian khusus dalam membuat aneka kue yang mengikuti zaman atau tren dan keahlian dalam *vlogging*. Namun, hal itulah yang akan menjadi permasalahan bagi *working mom* yang bekerja di sektor informal di mana mereka tidak mampu mengembangkan potensi yang ada sehingga stagnan, memiliki tujuan namun bingung untuk memulai, kurang puas akan keadaan yang dirasakan sekarang, serta belum mampu untuk membagi waktu antara

bekerja dan menjadi ibu rumah tangga. Melalui data lapangan dalam proses wawancara bahwa seluruh responden bekerja karena kondisi ekonomi dan bekerja menjadi keharusan bagi mereka untuk membantu suami dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Berikut ini hasil wawancara terdahulu yang dilakukan oleh peneliti:

Wawancara pertama dengan subjek DL pada tanggal 15 Oktober 2023 pada pukul 09.00-09.25 WIB lokasi di kediaman rumah subjek, mengatakan bahwa menjalani kehidupannya terkesan pasrah sering kali muncul perasaan yang tidak puas terhadap diri sendiri dan merasa kecewa akan keadaan yang ada, cenderung menarik diri dari kehidupan bersosialisasi dikarenakan subjek merasa orang yang memiliki ekonomi menengah ke bawah. Kemudian, sulit membagi peran dan membagi waktu antara bekerja, menjadi istri dan menjadi seorang ibu. Hal ini selaras ketika wawancara dengan subjek DL yang mengatakan:

“saya merasa saya ngga punya ya saya pokoknya sadar dirilah jadi saya ngga mau neko-neko jadi kalau ada yang masukin saran apa saya diam saya ngikut aja gitu”

Wawancara kedua dengan subjek S pada tanggal 15 Oktober 2023 pada pukul 09.10-09.33 WIB lokasi di kediaman rumah subjek mengatakan Subjek memiliki pribadi yang stagnan atau tidak mampu mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baru dari waktu ke waktu. Adanya keinginan dan tujuan tertentu namun masih bingung untuk menggapai tujuan tersebut. Belum mampu secara maksimal mengembangkan potensi yang ada dan sulit untuk mengatur waktu antara kehidupan keluarga dan pekerjaan yang dilakukan. Hal ini selaras ketika wawancara dengan subjek S yang mengatakan:

“ya ngevlog terus bikin roti tapi itulah karena kendala momong kemana-mana kan ngga leluasa ibaratnya kita tinggal apa kalau itu umkm itu loh yang ngikut siang-siang anaknya udah ini udah itu, kadang kalau lagi kumpul anaknya urusin dulu terus pernah sakit juga katanya udah ngga ikut teman-temannya dulu gitu. Kalau saya mungkin lagi di uji gitu”

Dapat dideskripsikan bahwa dari hasil wawancara tersebut subjek belum mampu membagi perannya dengan maksimal, merasa kurang puas terhadap keadaan yang dimilikinya sekarang, cenderung sedikit menarik diri dalam bersosialisasi karena

merasa bukan orang yang punya, dan potensi yang dimiliki kurang bisa dimaksimalkan. Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi seseorang karena diperlukan untuk memperbaiki kondisi mental.

Psychological well-being adalah pencapaian penuh dalam potensi psikologis seseorang dalam suatu keadaan ketika individu menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya (Ryff, 1989). *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi mental seseorang yang sehat serta ditandai dengan adanya kebahagiaan, tidak hanya itu namun seseorang itu mampu untuk menghadapi tantangan dan masalah dengan menggunakan potensi yang sudah dimiliki dengan optimal, *psychological well-being* sangatlah penting untuk dimiliki oleh para ibu (Apsaryanthi & Lestari, 2017). *Psychological well-being* adalah elemen dari pengalaman manusia (depresi, kecemasan, kemarahan, ketakutan) serta emosi positif karena memahami suatu makna hidup, memiliki hubungan yang sehat, penguasaan lingkungan, dan keterlibatan serta mampu mengaktualisasikan (Adler dkk., 2017). Hal ini selaras dengan Pedhu (2022), bahwa *psychological well-being* berkaitan dengan penilaian individu berdasarkan pemenuhan sifat psikologis positif mereka mampu menggabungkan keadaan yang berdampak positif dan berfungsi secara optimal dalam kehidupan mereka baik secara individu maupun sosial.

Beberapa hal yang bisa membuat seseorang sejahtera secara psikologis menurut Ryff (1989) adalah latar belakang budaya, kelas ekonomi, tingkat pendidikan, dan kepribadiannya terpenuhi. Kemudian terdapat aspek-aspek *psychological well-being* yaitu: (1) penerimaan diri (*self-acceptance*), mempunyai sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima semua aspek positif dan negatif dalam dirinya; (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), bersikap hangat dan saling percaya dengan orang lain, memiliki empati, keintiman yang kuat, saling memahami pemberian serta penerimaan dalam suatu hubungan; (3) kemandirian (*autonomy*), kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial, dan bersikap dengan cara yang benar; (4) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), mempunyai potensi untuk mengatur lingkungan, menyusun kontrol terhadap aktivitas luar dengan memanfaatkan kesempatan secara

efektif; (5) tujuan hidup (*purpose in life*), memberikan kepercayaan akan suatu perasaan bahwa hidup mempunyai tujuan dan makna; (6) pengembangan pribadi (*personal growth*), kemampuan dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka akan pengalaman baru, serta menyadari potensi yang ada pada diri individu.

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu bahwa penting untuk melakukan penelitian tentang *psychological well-being* pada *working mom* di dusun Sompok Kelurahan Sriharjo. Penelitian ini dilakukan karena masih sedikit yang meneliti secara khusus bagaimana gambaran *psychological well-being* pada *working mom* di sektor informal dan dapat dikatakan bahwa ibu-ibu di dusun ini banyak yang bekerja di sektor informal untuk memenuhi kebutuhan ekonominya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat gambaran *psychological well-being* pada *working mom* di dusun Sompok Kelurahan Sriharjo. Adapun manfaat penelitian ini sebagai informasi untuk menjadi pembandingan dari hasil penelitian sebelumnya terkait dengan topik *psychological well-being*.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Studi kasus adalah sebuah eksplorasi dari suatu kasus yang dari waktu ke waktu melalui pengumpulan data yang lebih mendalam dengan melibatkan sumber informasi yang kaya dalam suatu konteks (Creswell, 2012). Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali informasi lebih dalam mengenai gambaran *psychological well-being* pada *working mom* di dusun Sompok.

Lokasi penelitian dilakukan di Dusun Sompok, Kelurahan Sriharjo, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, Provinsi DIY. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 5 subjek. Pengambilan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan subjek penelitian dengan menentukan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018). Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu: (1)

perempuan dengan status menikah dan mempunyai anak; (2) mempunyai pekerjaan; (3) telah bekerja lebih dari 5 tahun; (4) bersedia menjadi subjek penelitian.

Tabel 1
Profil Subjek Penelitian

Inisial	Usia	Pekerjaan	Lama Kerja	Jumlah Anak
DL	40	Pedagang	10	2
S	50	Pedagang/ Petani	12	3
R	39	Pedagang	15	2
M	51	Pedagang	10	2
SY	35	Petani/ Pengarit Rumput	10	3

Penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur, merupakan wawancara yang pelaksanaannya lebih bebas daripada wawancara terstruktur dimana menggabungkan wawancara struktur (menggunakan pedoman) dengan pertanyaan yang tidak struktur (tidak menggunakan pedoman)(Sugiyono, 2020). Observasi penelitian ini yaitu observasi non-partisipan yaitu observer tidak terlibat secara langsung dalam kehidupan observee dan observer tidak terlibat dalam situasi yang sedang diamati (Ni'matuzzahroh & Prasetyaningrum, 2018). Kemudian, dokumentasi merupakan catatan peristiwa biasanya berbentuk gambar seperti foto, video, biografi, catatan harian. Penelitian akan lebih kredibel apabila didukung oleh hasil observasi dan wawancara (Sugiyono, 2020). Adapun metode analisis yang dilakukan penelitian ini yaitu analisis isi. Analisis Isi (*Content Analysis*) adalah teknik penelitian kualitatif dengan menekankan keajegan isi komunikasi, makna isi komunikasi, pembacaan simbol-simbol dan pemaknaan isi interaksi simbolis yang terjadi dalam komunikasi (Bungin, 2011).

Hasil

Subjek DL

Pertama, penerimaan diri (*self acceptance*)

Berdasarkan hasil wawancara dalam hal penerimaan diri, subjek merasa bersyukur atas apa yang subjek rasakan, menerima dan mengakui atas kehidupan yang subjek lalui, terutama dalam hal perekonomian. Berdasarkan wawancara didapatkan data sebagai berikut:

“Alhamdulillah dibilang cukup ya cukup dibilang ngga ya ngga tapi ya saya ngga gimana ya ngga ... gitu istilahnya ya bersyukur aja. Sepi rame disyukuriin aja alhamdulillah cukup buat keseharian ada undangan atau ada orang meninggal atau apa gitu alhamdulillah cukup” (W1.DL.123-128).

Dari wawancara di atas dideskripsikan bahwa subjek menerima keadaan dirinya sekarang namun sering kali subjek merasa tidak puas terhadap kehidupan yang subjek jalankan dan merasa capek terhadap keadaan, apalagi saat subjek pulang dari bekerja dan pekerjaan rumah tidak ada yang membantu menyelesaikan.

Kedua, hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Berikut hasil wawancara yang didapatkan:

“Makanya saya ngga pernah kemana-kemana ya pulang jualan ya di rumah momong nanti kalau sore bantuin bapaknya nyari bubur ya udah nyari kalau ngga ya di rumah aja ngga pernah kemana-mana” (W1.DL.297-301).

Dapat dideskripsikan bahwa subjek terjalin hubungan positif dengan orang lain untuk berkomunikasi dan gotong royong. Namun yang menjadi perhatian khusus subjek cenderung menarik diri dari kehidupan bersosialisasi dikarenakan subjek merasa orang yang memiliki ekonomi menengah ke bawah sehingga beranggapan bahwa setiap pendapat yang subjek sampaikan tidak akan didengar. Hal tersebut membuat subjek lebih nyaman berada di rumah daripada bersosialisasi ke masyarakat.

Ketiga, kemandirian (*autonomy*)

Berikut hasil wawancara yang didapatkan:

“Keluarga saya sih keluarga saya sendiri ya sejak tau itu ngga ada kendala semua itu terserah kamu, kamu yang jalanin kalau kamu merasa senang ya ngga apa-apa ngga dilarang atau apa gitu ngga, suami saya juga senang kalau saya bekerja” (W1.DL.443-448)

Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa subjek mampu mengambil keputusan untuk bekerja menjadi pedagang, karena perlunya pemasukan untuk memenuhi kehidupan keluarganya sedangkan suaminya sendiri tidak mempunyai pekerjaan dan

subjek mampu melawan tekanan sosial untuk mengambil langkah dan berpikir yang benar.

Keempat, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Berikut hasil wawancara yang didapatkan:

“Sebelum bekerja sama yang sekarang ini alhamdulillah saya malah senang yang sekarang ibaratnya kan saya kalau bekerja ini punya banyak teman trus punya pengalaman gitu kan terus ya ngga suntuk lah dirumah gitu mba, ya saya ngga menghindari peran sebagai ibu rumah tangga juga harus ngurusin pekerjaan rumah gitu ngga ya saya senang aja sekarang ibaratnya apa ya happy aja gitu loh menghadapi ini yang sekarang dagang jualan sayur gitu” (W1.DL.146-156)

Dari hasil wawancara subjek mampu masuk ke lingkungan masyarakat dan diberikan dukungan untuk bekerja dan adanya peningkatan untuk beraktivitas di luar rumah. Namun di sisi lain, subjek merupakan pribadi yang tidak aneh-aneh dan ketika ada masukan subjek mengikutinya.

Kelima, tujuan hidup (*purpose in life*)

Hasil wawancara didapatkan sebagai berikut:

“ya hehe pengennya itu kan pengen kayak yang lain bisa maju bisa lebih ya mba ya ngga begini-begini aja gitu keinginan saya, ya biarpun saya ngga dapat bantuan apa-apa alhamdulillah cukup gitu ngga kekurangan” (W1.DL.139-143)

Subjek memiliki tujuan dan keinginan dalam kehidupannya, namun subjek masih bingung untuk mencapai tujuan tersebut terutama maju dalam hal perekonomian.

Keenam, pengembangan pribadi (*personal growth*)

Subjek menyadari akan potensi yang dimiliki, namun subjek belum mampu secara maksimal mengembangkan potensi yang ada dan sulit untuk mengatur kondisi di kehidupan sehari-harinya.

“Saya kepengen punya inisiatif sendiri gitu saya ngga pengen ikut orang saya mau kerja usaha sendiri apa biarpun itu ngga besar biarpun kecil tapi ibaratnya uang sendiri gitulah hasil kerja biarpun ngga ikut orang jadi bisa jagain anak sehari ibaratnya bisa main sama anak dirumah ngga merantau gitulah mba” (W1.DL.188-194).

Subjek S

Pertama, penerimaan diri (*self acceptance*)

Subjek S memiliki penerimaan diri yang rendah, hal itu ditandai S belum bisa menerima keadaan yang sekarang tidak seperti keadaan di masa lalu. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek:

“ya kalau dulu kan sekolah ngga ada biaya terus kebanyakan pada pergi gitu merantau terus pulang setahun sekali kalau jaman dulu saya gitu mba ya ampun” (W2. S. 287-289).

Kedua, hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Subjek S cukup menjalin hubungan baik dengan masyarakat sekitar, namun subjek cenderung menarik diri dari kehidupan bersosialisasi dan tidak terlalu peduli dengan hal yang terjadi di lingkungan masyarakat. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek:

“kalau saya baru disini ya baru dua tahun saya begini aja ngga pernah keluar kan ini di depan bapak saya, terus terang saya ngga pernah keluar kemana-mana ibaratnya kalau ada arisan ya dateng kalau bukan keperluan apa ya yo wes. Malah kadang suka dengar yang aneh-aneh malah. Soalnya anak saya yang kecil itu kan juga ngga pernah keluar dia juga ngga pernah berteman” (W2. S. 249-255).

Ketiga, kemandirian (*autonomy*)

Dalam hal kemandirian, subjek S memiliki kemandirian dalam hal memutuskan untuk mandiri dalam bekerja. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek:

“bikin roti iya, roti bagelan kadang roti warung gitu yang dua ribuan. Ini lagi sepi bahan naik telur naik” (W2. S. 17-18).

“ke warung-warung deket sini, kalau bagelan saya keluar imogiri situ titipin di warung-warung besar kalau bagelan kering gitu” (W2. S. 20-22)

Keempat, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Pada aspek penguasaan lingkungan, subjek S memiliki pribadi yang mampu mengatur lingkungan dengan menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan untuk keuntungan pribadinya. Subjek S berkeinginan untuk membuka

lapak pekerjaan di suatu lahan di sekitar tempat tinggalnya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan yaitu:

“Kalau saya tuh pengen ngikut lapak tapi ngga boleh terus saya bilang pak D kasih saya tempat disitu terus katanya ya udah nanti dibilangin” (W2. S. 84-86).

Kelima, tujuan hidup (*purpose in life*)

Subjek S memiliki tujuan dalam hidupnya yaitu memiliki usaha sendiri dan membuka lapangan pekerjaan untuk membantu banyak orang yang kesulitan secara ekonomi. Namun subjek mengalami kendala dalam mengasuh anak yang masih kecil. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek:

“ya kalau impian saya usaha sanbil jualan tapi kan kendalanya momongin itu loh, nanti kalau anak saya yang kecil udah gede mungkin saya bisa keliling jualan kaya ibu-ibu gitu mungkin insyaallah sehat panjang umur” (W2. S. 201-203).

Keenam, pengembangan pribadi (*Personal growth*)

Subjek S mengembangkan potensi dengan belajar ngevlog namun belum maksimal dalam menjalankannya. Hal itu dikarenakan sulit membagi waktu antara urusan pekerjaan dengan kehidupan rumah tangganya sebagai istri dan seorang ibu. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek bahwa:

“ya kalau saya itu ya mba pengen nitip ke warung gitu pengen jalan lah usaha saya itu kalau potensi ya paling belajar ngevlog aja cuma asal-asalan kadang ngga bisa ngedit ngga bisa apa gitu kan. Kadang kalau mau bikin itu kendala ngga sempat apalagi kalau mau masak tuh susah harus sat set kalau bikin video tuh malah susah” (W2. S. 211-217).

Subjek R

Pertama, penerimaan diri (*self acceptance*)

Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan data pada subjek ibu yang bekerja di desa Sompok sebagai berikut:

“saya mah apa adanya, saya nggak pengen kaya orang sana kok bisa ini orang itu ga bisa begini, saya semampu saya. Saya sebisanya begini ya udah di jalani aja” (W3. R. 117-119)

Subjek mampu menerima dirinya sendiri dengan baik tanpa harus mengikuti orang lain. Subjek mampu memahami bahwa setiap orang memiliki kemampuannya

masing-masing. Proses penerimaan diri melibatkan pemahaman mendalam tentang siapa dirinya, mengeksplorasi perasaan dan pikiran dengan jujur, dan berusaha untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu yang lebih baik. Hal ini juga dapat melibatkan penolakan terhadap standar sempurna yang tidak realistis dan mengembangkan rasa penghargaan terhadap keunikan diri sendiri.

Kedua, hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan data pada ibu yang bekerja di desa Sompok, Sriharjo sebagai berikut:

“Baik baik orangnya, ini dah terasa seperti kampung saya sendiri. Tetangganya baik-baik suka berbagi” (W3. R. 275-276)

Dari wawancara di atas ditemukan bahwa subjek memiliki hubungan positif dengan orang lain, tetangga subjek suka berbagi. Hubungan positif dengan orang lain merujuk pada interaksi yang sehat, harmonis, dan saling menguntungkan antara individu atau kelompok. Hal ini melibatkan sikap yang baik, saling menghormati, empati, dan komunikasi yang efektif. Dalam hubungan positif, orang-orang merasa dihargai, didukung, dan dipahami. Ini menciptakan lingkungan yang aman dan menyenangkan, di mana pertumbuhan pribadi dan hubungan yang erat dapat berkembang.

Ketiga, kemandirian (*autonomy*)

Berdasarkan data yang didapatkan pada ibu yang bekerja di desa Sompok, Sriharjo sebagai berikut:

“Saya nekat bekerja ke Jakarta, udah disana ya alhamdulillah anak bisa sekolah, minta apa bisa saya kirim” (W3. R. 70-72)

Subjek adalah orang yang mandiri dan berani dalam mengambil keputusan untuk bekerja, di mana hal tersebut juga dikomunikasikan kepada suami terlebih dahulu. Subjek nekat bekerja ke Jakarta dan meninggalkan keluarga di kampung agar kehidupan keluarganya tercukupi. Subjek mampu mengambil keputusan, bertanggung jawab atas tindakannya, dan menjalani kehidupan tanpa terlalu bergantung pada orang lain.

Keempat, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Berdasarkan data yang didapatkan pada ibu yang bekerja di desa Sompok, Sriharjo sebagai berikut:

“pak saya di bikinin pekerjaan apa supaya saya nggak nganggur di rumah, nanti bikinin warung-warungan kecil-kecilan sembari saya momong anak” (W3. R.16-19)

Subjek memanfaatkan halaman depan rumahnya untuk membuka usaha jajanan anak-anak, alasan subjek membuka usaha jajanan anak-anak selain untuk menambah penghasilan di lain sisi lingkungan tempat tinggal subjek mendukung untuk membuka usaha tersebut karena di desa Sompok cukup ramai dengan anak-anak. Penguasaan lingkungan merujuk pada kemampuan seseorang untuk menguasai dan mengelola lingkungan di sekitarnya dengan efektif. Ini mencakup pemahaman mendalam tentang lingkungan fisik dan sosial tempat seseorang tinggal, bekerja, atau berinteraksi, serta kemampuan untuk beradaptasi, berinteraksi, dan berfungsi dengan baik dalam lingkungan tersebut.

Kelima, tujuan hidup (*purpose in life*)

Berdasarkan data yang didapatkan pada ibu yang bekerja di desa Sompok, Sriharjo sebagai berikut:

“Tujuan hidup saya mah gak aneh-aneh yang penting sederhana pokoknya gak muluk-muluk. Apa yang kita makan besok ada gantinya” (W3. R. 287-289)

Dari wawancara di atas menunjukkan keinginan dan tujuannya yang tidak terlalu besar, subjek hanya ingin hidup sederhana dan kebutuhan sehari-hari tercukupi. Hal ini menunjukkan secara keseluruhan bahwa subjek belum terlalu memahami terkait tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.

Keenam, pengembangan pribadi (*personal growth*)

Berdasarkan dari data wawancara, didapatkan data pada ibu yang bekerja di desa Sompok, Sriharjo sebagai berikut:

“Saya bikin kue bisa, roti bisa, makanan warteg bisa, tapi ya itu saya kendalanya di duit untuk modal” (W3. R. 384-385)

Subjek memiliki potensi dalam hal membuat kue, roti, dan masak makanan warteg, namun yang menjadi kendalanya saat ini untuk mengembangkan kemampuannya adalah terkait dengan modal atau uang. Hal tersebut membuat subjek tidak bisa menggunakan dan mengembangkan potensinya dengan baik. Pengembangan diri merupakan proses aktif dan sadar di mana seseorang berusaha untuk meningkatkan potensi, keterampilan, pengetahuan, dan kualitas pribadi mereka. Tujuan dari pengembangan diri adalah untuk menjadi versi yang lebih baik dari diri sendiri, mencapai pertumbuhan pribadi, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Subjek M

Pertama, penerimaan diri (*self acceptance*)

Subjek M memiliki penerimaan diri yang rendah, hal itu ditandai dengan belum bisa menerima keadaan yang sekarang dikarenakan subjek merasa rumah yang dihuninya tidak layak, merasa tetangganya lebih baik dari subjek dan ekonomi yang masih sangat kurang. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek :

“Gak sesuai mbak ya namanya orang gak punya to, ya kalo semisalnya mbak pengen tau rumah saya ya enggak mbak soalnya masih kurang ”(W4. M. 136-138).

Kedua, hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Subjek M cukup menjalin hubungan baik dengan masyarakat sekitar dengan mengikuti kegiatan kader lansia balita tidak hanya itu subjek juga mengikuti kegiatan yasinan dan arisan ibu-ibu, namun subjek kurang bersosialisasi dengan tetangga dekat rumah dikarenakan membuka warung dengan jarak yang agak jauh dari rumah. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek:

“Ya aku kadang itu kader lansia balita” (W4. M. 73).

“Ya penimbangan, ngasih TNT ya biasanya kalo pas penimbangan kalo lansia 3 bulan sekali kalo balita 1 bulan sekali” (W4. M. 77-78).

Ketiga, kemandirian (*autonomy*)

Dalam hal kemandirian, subjek M memiliki kemandirian dalam hal memutuskan untuk mandiri dalam bekerja untuk membantu perekonomian di rumah. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek :

“Kalau aku sepenuhnya di sawah aku gak bisa mbak, aku cuman di sawah cuman bantu suami nanem padi ya pas nanem kalo cabe paling ya pas lagi metik, kalau sepenuhnya disitu gak bisa makanya aku pengen punya kegiatan yang bisa bantu suami gimana gitu misalnya kayak jualan dikit dikit “(W4. M. 273-277).

Keempat, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Pada aspek penguasaan lingkungan, subjek M memiliki pribadi yang mampu mengatur lingkungan dengan menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan untuk keuntungan pribadinya. Subjek M mengembangkan dirinya dengan memanfaatkan lingkungan kerja anaknya, yang dimana subjek M membuat bakso untuk dijual pada pabrik anaknya bekerja. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan yaitu :

“Heeh , terus kan di kasih momongan putu, itukan putu yang cewek pertama itu tadi, la aku dikasih putu itu suruh momong mamaknya kerja. la aku kalo momong ya gimana gitu aku bilang sama mamaknya la aku ki seandainya ke pabrik ki batwak es sama bakso ki iso jualan gak to nak ngunu. Pertama aku bikin di rumah yang bawak anak saya ke pabrik” (W4. M.360-365).

Kelima, tujuan hidup (*Purpose in life*)

Subjek M memiliki tujuan dalam hidupnya yaitu membahagiakan anak dengan cara membangun rumah, pergi umroh, naik haji dan berjualan di tempat yang ramai. Namun dikarenakan perekonomiannya yang tidak baik tujuan subjek M menjadi terhambat. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek:

“Aku pengennya membahagiakan anak mbak biar sama kayak temen-temennya, tujuannya itu anak kalau bisa ya bikin rumah namanya orangtua” (W4. M. 148-150); Ya itu tadi mbak kalo udah itu saya pengennya naik haji (W4. M.180); kalo udah ngebahagiain anak udah bangun rumah anak saya kepengennya umroh gitu” (W4. M. 182-183).

Keenam, pengembangan pribadi (*personal growth*)

Subjek M mengembangkan potensinya dengan belajar membuat mie ayam dan dapat jualan lebih dari yang saat ini. Namun subjek M merasa apabila subjek M berjualan maka tidak ada masyarakat yang mau membeli dikarenakan ada orang lain yang lebih dahulu berjualan mie ayam. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek bahwa:

“Kemampuan ibu? maksudnya? kayak ibu bisa bikinnya apa gitu ya dagangan ini gitu? kemampuannya bisa berkembang lebih dari ini gitu? ada saya pengen nambahin jualan mie ayam atau apa gitu keinginan tu ada mbak bisa lebih dari ini gitu” (W4. M. 198-210).

“Ada mbak, kan disini mie ayam aada mbak, ya aku ya pengen caranya gimana tapi kalo orang sini ya aku pengennya bisa mbak orang sini kalau mau jajan mie ayam biasanya di tempat pak dipo ya nanti aku jualan mie ayam ya siapa yang mau beli ”(W4. M. 216- 219).

Subjek SY

Pertama, penerimaan diri (*self acceptance*)

Subjek SY sedikit mampu menerima dirinya sendiri dengan baik tanpa harus mengikuti orang lain, meskipun sedikit merasa kecewa terhadap masa lalunya namun subjek tetap bersyukur. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek:

“sedikit merasa kecewa dengan kehidupan masa lalu” (W5. S. 26)

“Jadi diri sendiri semampunya aja” (W5. S. 35)

Dalam melakukan wawancara subjek cenderung masih bersifat tertutup, sehingga informasi wawancara yang didapatkan masih terbilang sedikit, meskipun peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin agar informasi yang didapatkan banyak.

Kedua, hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Subjek SY memiliki hubungan positif dengan orang lain, subjek suka ikut kegiatan gotong royong, dan subjek merasa tidak ada perlakuan buruk dari orang lain, tetapi subjek tidak mengetahui bagaimana respon orang lain terhadap dirinya di belakang subjek, serta subjek terkadang mempunyai selisih paham terhadap keluarga ataupun orang tuanya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek:

"ga ada perlakuan buruk dari orang lain" (W5. S. 52) Yah baik, kadang kan selisih yah biasa aja" (W5. S. 70)

Ketiga, kemandirian (*autonomy*)

Subjek SY adalah orang yang mandiri dan berani dalam mengambil keputusan untuk bekerja membantu suami, di mana hal tersebut juga dikomunikasikan kepada suami terlebih dahulu. Dengan membantu suami subjek SY bekerja sebagai pengarit rumput di ladang orang dari jam 3 sampai jam 5 sore. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek:

"Anu itukan kadang kerja ngarit" (W5. S. 81). Engga mesti,kadang kalau bapak pulang kerja baru saya berangkat Jam 3" (W5. S. 91)

Keempat, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Subjek SY memiliki pribadi yang mampu mengatur lingkungan dengan menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan untuk keuntungan pribadinya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan yaitu:

"Yah kadang bantuin nanam padi gitu, cuman sekarang enggak kan belum nanam, terus juga kadang disuruh panen juga, terus diberi pakan sapi. Sapi itu punya papa saya waktu saya lahir dikasih satu" (W5. S. 295-297)

Berdasarkan wawancara di atas, subjek SY mampu melakukan aktivitasnya di luar dengan memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya dengan cara menanam padi, memberi pakan sapi.

Kelima, tujuan hidup (*purpose in life*)

Subjek SY memiliki tujuan dalam hidupnya, subjek berharap bisa membuka warung, menyekolahkan anak nya tanpa memikirkan biaya, juga bisa maujuin ekonomi keluarga. Namun dikarenakan perekonomiannya yang tidak baik tujuan subjek S menjadi terhambat. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek:

"Intine bisa nyekolahin anak, bisa majuin ekonomi, kadang mikir bisa gak ya nyekolahin anak" (W5. S. 201-203).

"Pengen maju, gak kayak gini-gini aja, gitu mba, pengen usaha" (W5.S. 327)

Keenam, pengembangan pribadi (*personal growth*)

Subjek S mengembangkan potensinya dengan membuat minuman racikan wedang juwo karena subjek menyadari potensi yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek bahwa:

“Minuman racikan itu,ibu bantuin ngeracik itu dulu tapi sekarang udah ga ada tapi itu saya catering sebulan, buat mudik lebaran ke pemalang” (W5. S. 370)

Berdasarkan hasil wawancara dari kelima subjek, hasil penelitian menunjukkan bahwa:

Tabel 2.
Hasil Analisis Data

	Tinggi	Sedang	Rendah
Penerimaan diri	R	SY	DL, S, M
Hubungan positif dengan orang lain	R	DL, S, M, SY	
Kemandirian	DL, S, M, SY, R		
Penguasaan lingkungan	DL, S, M, SY, R		
Tujuan hidup	DL, S, M, SY, R		
Pengembangan pribadi	DL, S, M, SY, R		

Diskusi

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini dapat diketahui bahwa pertama, penerimaan diri (*self-acceptance*) pada subjek DL, subjek S, dan subjek M cenderung rendah. Kemudian subjek SY menunjukkan bahwa aspek penerimaan diri dalam kategori sedang karena menerima dirinya sendiri dengan baik tanpa harus mengikuti orang lain dan tetap bersyukur, namun sedikit merasa kecewa terhadap masa lalunya. Sedangkan subjek R memiliki penerimaan diri yang tinggi dilihat dari subjek mampu memahami bahwa setiap orang memiliki kemampuannya masing-masing dan mampu menerima dirinya sendiri dengan baik tanpa harus mengikuti orang lain. Ryff (1989) menjelaskan bahwa penerimaan diri berarti mempunyai sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima semua aspek positif dan negatif dalam dirinya. Dalam hal penerimaan diri, rasa syukur menjadi kunci utama untuk mencapai aspek *psychological well-being*. Penelitian Scarvanovi & Priyatama (2023) juga menemukan hasil bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis.

Kedua hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), bersikap hangat dan saling percaya dengan orang lain, memiliki empati, keintiman yang kuat, saling memahami pemberian serta penerimaan dalam suatu hubungan (Ryff, 1989). Pada subjek DL, subjek S, subjek M, dan subjek SY dapat dikategorikan sedang karena subjek masih menjalin silaturahmi antar tetangga, keluarga, ataupun masyarakat ketika ada kegiatan gotong royong atau arisan namun keempat subjek ini dapat dikatakan kurang bersosialisasi karena lebih memilih untuk menarik diri dari kehidupan bersosial. Berbeda halnya dengan subjek R yang cenderung tinggi dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain. Ganna & Fitri (2022) menjelaskan bahwa menjalin hubungan positif dengan orang lain berarti individu mempunyai keinginan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, dan memenuhi kebutuhan hidup sebagai makhluk sosial.

Ketiga kemandirian (*autonomy*), kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial, dan bersikap dengan cara yang benar (Ryff, 1989). Kelima subjek mempunyai aspek kemandirian yang tinggi karena mampu mengambil keputusan sendiri dan mandiri dalam perekonomian, serta mampu melawan tekanan sosial, dan bersikap dengan cara yang benar. Lebih lanjut pada penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), kelima subjek mempunyai aspek penguasaan lingkungan yang tinggi. Berdasarkan penjelasan Ryff bahwa penguasaan lingkungan mempunyai potensi untuk mengatur lingkungan, menyusun kontrol terhadap aktivitas luar dengan memanfaatkan kesempatan secara efektif.

Kelima tujuan hidup (*purpose in life*), memberikan kepercayaan akan suatu perasaan bahwa hidup mempunyai tujuan dan makna (Ryff, 1989). Kelima subjek yang diwawancarai menunjukkan secara keseluruhan bahwa subjek belum terlalu memahami terkait tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna. Namun, kelima subjek memikirkan bagaimana tujuan utamanya adalah maju dalam hal perekonomian. Hal inilah yang membuat para ibu ingin bekerja, meskipun dalam pandangan islam seorang ibu tidak mempunyai kewajiban dalam memberi nafkah, sedangkan tugas utamanya yaitu taat kepada suami dan mengasuh anaknya

dengan baik menjadi sedikit terkesampingkan. Apabila ini terjadi, ketika ibu lebih fokus pada perannya dan bukan fokus pada tanggung jawabnya, maka ini akan menghambat perkembangan anak (Hartati, 2021). Selain tujuan hidup manusia beribadah kepada Allah SWT, Islam memandang bahwa seorang ibu hendaknya mendidik anak menjadi pribadi yang taat kepada Allah SWT (Hartati, 2024).

Keenam pengembangan pribadi (*personal growth*), adanya kemampuan dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka akan pengalaman baru, serta menyadari potensi yang ada pada diri individu (Ryff, 1989). Kelima subjek memahami potensi yang ada pada diri subjek namun kelima subjek belum mampu secara maksimal menggunakan dan mengembangkan potensi yang dimiliki dikarenakan mengalami stagnan, sulit membagi waktu antara urusan pekerjaan dengan kehidupan rumah tangganya sebagai istri dan seorang ibu.

Dari penjelasan di atas bahwa *psychological well-being* dapat dikatakan baik di mana individu cenderung lebih banyak memiliki emosi positif dibandingkan emosi negatif. Hal ini berkaitan dengan individu mampu mengatasi stres kerja, kegelisahan yang sering terjadi akibat pekerjaan. Ketika individu mampu mengatur kestabilan emosi maka individu mampu membuka diri untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, menjalin hubungan yang baik antar sesama, serta memahami tujuan dan makna hidup yang lebih mendalam (Damayanti & Mursid, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *psychological well-being* pada *working mom* di sektor informal desa Sompok, Sriharjo memiliki kecenderungan pada kategori rendah di aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, memahami tujuan hidup secara keseluruhan, dan pengembangan diri. Sedangkan aspek kemandirian dan penguasaan lingkungan termasuk kategori tinggi. Para *working mom* memiliki bentuk penerimaan diri yang rendah dikarenakan kondisi yang sulit diterima. Beberapa ibu bekerja yang telah diwawancarai ingin mengembangkan potensi dirinya dengan memanfaatkan lahan

untuk berjualan atau mencari penghasilan. Dalam menjalankan peran gandanya, *working mom* memerlukan dukungan sosial dari suami, keluarga dan masyarakat sekitarnya agar *psychological well-being* dapat meningkat.

Saran

Saran yang diberikan bagi subjek penelitian yaitu bagi ibu bekerja yang mengalami *psychological well-being* yang rendah diharapkan dapat mengungkapkan atau menjalin komunikasi yang baik terhadap lingkungan sekitar. Kemudian ibu bekerja memerlukan *self-reward* sebagai bentuk penerimaan diri dan dapat meningkatkan *psychological well-being*. Saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya adalah menambah subjek penelitian agar data yang diperoleh bisa memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang dinamika yang terjadi.

Referensi

- Adler, A., Unanue, W., Osin, E., Ricard, M., Alkire, S., & Seligman, M. (2017). Happiness : Transforming the development landscape. In *Chapter 7: Psychological wellbeing* (pp. 118–155). The Centre for Bhutan Studies and GNH.
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.26905/jpt.v9i1.233>
- Apriani, A. N., Mariyanti, S., & Safitri, M. (2021). Gambaran work-life balance pada ibu yang bekerja. *JCA Psikologi*, 2(4), 58–67. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/178>
- Apsaryanthi, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan tingkat psychological well-being pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110–118. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i01.p12>
- Bungin, B. (2011). *Penelitian kualitatif*. Kencana Predana Media Group.
- Clemente, M., Hezomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2016). Stress and psychological well-being: An explanatory study of the Iranian female adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000282>

- Creswell, J. W. (2012). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Damayanti, H., & Mursid, A. (2021). Pengaruh occupational stress dan psychological contract terhadap work engagement melalui psychological well-being di saat pandemi covid 19 (Studi pada Karyawan KCP Bank Jateng Pasar Johar). *Magisma: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 9(1), 12–26. <https://doi.org/10.35829/magisma.v9i1.131>
- Ganna, Q. N., & Fitri, S. I. (2022). Pengaruh kesejahteraan psikologis (psychological well-being) terhadap kepuasan kerja (job satisfaction) pada karyawan PT. X. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 6033–6039.
- Hartati, R. (2021). Tanggung jawab pendidikan anak pada ibu bekerja melayu Riau yang memiliki balita. *Islamika*, 4(1), 13–24. <https://doi.org/10.37859/jsi.v4i1.2125>
- Hartati, R. (2024). Psychological well-being pada ibu bekerja. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(1), 1544–1555. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.7986>
- Johal, S. K., & Pooja. (2016). Relationship between mental health and psychological well being of prospective female teachers. *IOSR Journal of Research & Method in Education*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.9790/7388-06120106>
- Kosasih, E. R., & Rahmawati, K. D. (2022). Dukungan keluarga dan psychological well being ibu work from home saat pandemi covid-19 di Denpasar. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(1), 66–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i1.35939>
- Lavee, Y., Sharlin, S., & Katz, R. (1996). The effect of parenting stress on marital quality: An integrated mother–father model. *Journal of Family Issues*, 17(1), 114–135. <https://doi.org/https://awspntest.apa.org/doi/10.1177/019251396017001007>
- Ni'matuzzahroh, & Prasetyaningrum, S. (2018). *Observasi: Teori dan aplikasi dalam psikologi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Pratiwi, Y. P., & Coralia, F. (2022). Studi mengenai gambaran subjective well-being pada ibu pekerja selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 140–146. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.560>
- Purwanto, A. B., & Sahrah, A. (2020). Resiliensi dan beban kerja terhadap stres kerja pada polisi lalu lintas. *Psikotudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 260–266. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>

- Putra, L. P. (2016). Pengaruh aktualisasi diri dan dukungan sosial terhadap ketakutan akan sukses pada wanita karir. *Motivasi*, 3(1), 154–168.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Said, D. A. (2016). *Potret ketimpangan gender dalam ekonomi*. Kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak.
- Scarvanovi, B. W., & Priyatama, A. N. (2023). “Legowo”: Sebuah gambaran kebersyukuran san kesejahteraan psikologis guru pendidikan anak usia dini. *Jurnal Psikologi Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 58–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.35891/jip.v8i2>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology, Ninth Edition*. In McGraw-Hill Education.
- Trayudi, B., & Dewi, M. P. (2023). Pengaruh stres kerja terhadap psychological well-being pada ibu bekerja work from home. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 789–794.
- Wibowo, M. E. S., & Djastuti, I. (2019). Psychological well-being pekerja informal sektor industri kreatif UMKM di kota Semarang (studi fenomenal pada kampung batik semarangan). *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 3(1), 1–16. <https://doi.org/10.31842/jurnal-inobis.v3i1.116>