DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

PENGARUH RESILIENSI DAN WORK-LIFE BALANCE TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU YANG BEKERJA DI KECAMATAN JATINEGARA

[1]Syafiqa Azzahra, [2]Dr.Anizar Rahayu, M.Si, Psikolog,
[1]Program Studi Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta
[2]Program Studi Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta

E-mail: [1]syafiqa.2224090150@upi-yai.ac.id, [2]Anizar.rahayu@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Ibu yang bekerja menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus pengelola rumah tangga sehingga rentan mengalami tekanan psikologis apabila tidak mampu menyeimbangkan kedua peran tersebut. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh resiliensi dan work-life balance terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 200 ibu bekerja yang diambil menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan dengan GForm menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis, Skala Resiliensi, dan Skala Work-Life Balance, kemudian data penelitian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dan regresi linear berganda dengan bantuan program JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh signifikan dengan arah positif terhadap kesejahteraan psikologis ($R = 0{,}256$; $R^2 = 0{,}066$; $F = 13{,}90$; $p < 0{,}001$), work-life balance berpengaruh sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($R = 0{,}720$; $R^2 = 0{,}518$; $F = 212{,}8$; $p < 0{,}001$), dan secara simultan resiliensi bersama work-life balance berpengaruh signifikan dengan arah positif terhadap kesejahteraan psikologis dengan kontribusi sebesar 52,0% ($R = 0{,}721$; $R^2 = 0{,}520$; $F = 106{,}9$; $p < 0{,}001$). Temuan ini menegaskan bahwa keseimbangan kehidupan kerja memberikan kontribusi yang jauh lebih dominan dibandingkan resiliensi secara mandiri dalam menopang kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja.

Kata kunci: resiliensi, work-life balance, kesejahteraan psikologis, ibu bekerja.

ABSTRACT

Working mothers carry a dual role as employees and household managers, making them vulnerable to psychological pressure when they fail to balance both roles. This study aimed to examine the effects of resilience and work-life balance on psychological well-being among working mothers in Jatinegara District, East Jakarta. A quantitative correlational design was employed involving 200 working mothers selected through accidental sampling. Data were collected using the Psychological Well-Being Scale, the Resilience Scale, and the Work-Life Balance Scale, then analyzed using simple and multiple linear regression with JASP software. The results showed that resilience had a positive and significant effect on psychological well-being ($R = 0.256$; $R^2 = 0.066$; $F = 13.90$; $p < 0.001$), work-life balance had a positive and highly significant effect on psychological well-being ($R = 0.720$; $R^2 = 0.518$; $F = 212.8$; $p < 0.001$), and simultaneously resilience and work-life balance significantly affected psychological well-being, contributing 52.0% ($R = 0.721$; $R^2 = 0.520$; $F = 106.9$; $p < 0.001$). These findings confirm that work-life balance contributes far more dominantly than resilience alone in supporting the psychological well-being of working mothers.

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3

Keywords: resilience, work-life balance, psychological well-being, working mothers.

1. PENDAHULUAN

Meningkatnya kebutuhan ekonomi mendorong semakin banyak perempuan, termasuk yang telah menikah dan memiliki anak, terlibat dalam dunia kerja. Ibu yang bekerja menjalankan peran ganda, yaitu bertanggung jawab atas pekerjaannya sekaligus mengurus rumah tangga dan mengasuh anak. Tuntutan ini, bila berlangsung terus-menerus tanpa penyesuaian yang memadai, dapat menimbulkan konflik peran, stres, kelelahan emosional, dan tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup.

Kondisi psikologis tersebut berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis adalah kondisi ketika individu menerima dirinya secara positif, seperti menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri dalam mengambil keputusan, menguasai lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup, dan terus mengembangkan potensi diri. Individu dengan kesejahteraan psikologis rendah lebih mudah mengalami stres, kecemasan, dan penurunan produktivitas. Aspek-aspek ini penting bagi ibu yang bekerja karena tuntutan hidup mereka lebih kompleks dibanding individu yang hanya menjalankan satu peran. Deviyeni dan Iqbal (2026) menyatakan bahwa tuntutan peran ganda dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, sedangkan *work-life balance*, resiliensi, dan dukungan organisasi membantu ibu yang bekerja untuk mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Fenomena ini juga ditemukan di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, yang memiliki aktivitas dan mobilitas masyarakat yang tinggi.

Ryff dan Singer (dalam Nurhidayah et al., 2021) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang diduga berperan adalah resiliensi, yaitu kemampuan bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari tekanan (Reivich & Shatté, 2002). Faktor eksternalnya adalah *work-life balance*, yaitu kemampuan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi yang tercermin dalam *time balance*, *involvement balance*, dan *satisfaction balance* (Greenhaus, Collins, & Shaw, 2003). Sari dan Nugroho (2024) menemukan hubungan positif antara *work-life balance* dan kesejahteraan psikologis pada wanita bekerja.

Penelitian ini terhadap kesejahteraan psikologis menguji pengaruh (1) resiliensi, (2) *work-life balance*, dan (3) keduanya secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. Hasilnya diharapkan menjadi bahan masukan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup ibu yang bekerja, keluarga, dan instansi tempat mereka bekerja.

2. LANDASAN TEORI

Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi optimal individu dalam mengejar aktualisasi diri yang mencakup enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Diener, Oishi, dan Lucas (2003) mengaitkannya dengan evaluasi subjektif seseorang terhadap kehidupannya yaitu (afek positif, rendahnya afek negatif, dan kepuasan hidup). Seligman (2011) mengajukan model PERMA, sedangkan Huppert (2009) menambahkan kemampuan berpikir jernih, mengelola emosi, dan berinteraksi sosial secara

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

sehat. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dipahami sebagai kondisi mental yang mencerminkan kesehatan emosional, kepuasan hidup, dan kemampuan mengaktualisasikan diri secara optimal.

Keenam dimensi Ryff relevan bagi ibu yang bekerja karena mereka harus menyeimbangkan antara, peran sebagai ibu, dan tanggung jawab rumah tangga. Dean peran dan tanggung jawab sebagai pekerjaan kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin (Ryff & Keyes, 1995), status sosioekonomi (Ryff, Keyes, & Hughes, 2003), serta dukungan sosial dan kualitas relasi interpersonal (Ryff, 1989).

Resiliensi

Reivich dan Shatté (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk tetap tangguh dan pulih dari pengalaman negatif sambil mempertahankan fungsi psikologis yang sehat. Connor dan Davidson (2003) memandangnya sebagai karakteristik personal yang memungkinkan individu mengatasi tekanan bahkan berkembang setelah kesulitan, sedangkan Masten (2001) menyebutnya *ordinary magic*, yaitu kemampuan adaptif yang dimiliki setiap individu. Grotberg (1999) menyebut tiga sumber resiliensi: *I have* (dukungan sosial), *I am* (identitas dan keyakinan positif), dan *I can* (kemampuan memecahkan masalah).

Menurut Reivich dan Shatté (2002), resiliensi memiliki tujuh aspek yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Pratiwi dan Kustanti (2018) menemukan hubungan positif signifikan antara resiliensi dan *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak autis ($r = 0,87$; $p < 0,001$; sumbangan efektif 77%). Aulia dan Yuniardi (2024) menunjukkan bahwa dukungan pasangan, keluarga, dan lingkungan membantu individu bangkit dari tekanan.

Work-Life Balance

Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003) mendefinisikan *work-life balance* sebagai sejauh mana individu merasa terlibat dan puas secara seimbang dalam peran pekerjaan dan keluarga. Carlson, Kacmar, dan Williams (2000) menekankan keseimbangan waktu, keterlibatan, dan kepuasan, sementara Fisher, Bulger, dan Smith (2009) melihatnya sebagai integrasi harmonis kedua peran sehingga saling mendukung, bukan saling mengganggu.

Greenhaus et al. (2003) membagi *work-life balance* menjadi tiga aspek: *time balance* (pembagian waktu yang seimbang), *involvement balance* (keseimbangan keterlibatan psikologis), dan *satisfaction balance* (keseimbangan kepuasan). Ketiganya penting bagi ibu yang bekerja untuk menjalankan peran ganda tanpa konflik peran yang berkepanjangan. Deviyeni dan Iqbal (2026) menemukan bahwa semakin baik keseimbangan peran pekerja dan keluarga, semakin tinggi kesejahteraan psikologis individu.

Kerangka Berpikir dan Hipotesis Penelitian

Ibu yang bekerja merupakan individu yang menjalankan peran ganda (dual-role), yaitu sebagai pekerja dan pengelola rumah tangga. Peran ganda tersebut seringkali menimbulkan tekanan, konflik peran, serta tuntutan yang dapat

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3

memengaruhi kondisi psikologis individu (Greenhaus & Beutell, 1985), sehingga kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting agar ibu yang bekerja mampu menjalankan berbagai peran kehidupan secara optimal. Salah satu faktor internal yang diduga memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari tekanan atau kesulitan yang dihadapi (Reivich & Shatté, 2002). Individu dengan resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola stres, berpikir positif, dan menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik (Masten, 2001), sehingga dengan resiliensi dapat berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja (Souza & Cruz, 2020).

Selain faktor internal, faktor eksternal yang juga diduga memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah work-life balance, yaitu kemampuan individu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi (Greenhaus et al., 2003). Individu yang mampu mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dan tingkat stres yang lebih rendah (Marks & MacDermid, 1996), sedangkan ketidakseimbangan dapat menimbulkan tekanan psikologis dan menurunkan kesejahteraan psikologis (Netemeyer, Boles, & McMurrian, 1996). Berdasarkan keterkaitan teori-teori tersebut, resiliensi dan work-life balance diduga memiliki pengaruh positif, baik secara parsial maupun simultan, terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Ha1, resiliensi berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja; Ha2, work-life balance berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja; dan Ha3, resiliensi dan work-life balance secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur.

3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji pengaruh dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis (psychological well-being), sedangkan variabel bebas terdiri atas resiliensi (X1) dan work-life balance (X2). Resiliensi didefinisikan secara konseptual sebagai kemampuan dan daya tahan mental individu untuk bertahan, beradaptasi secara positif, serta bangkit kembali dari tuntutan dan tekanan hidup dioperasionalkan sebagai skala Resiliensi yang disusun berdasarkan tujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatté (2002) yaitu work-life balance didefinisikan sebagai kondisi seimbang dalam alokasi waktu, keterlibatan, dan kepuasan antara tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi yang dioperasionalkan sebagai Skala Work-Life Balance yang disusun berdasarkan tiga dimensi menurut Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003) yaitu Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai kondisi kesehatan mental positif ketika individu mampu berfungsi optimal, menerima keadaannya, dan mengembangkan potensinya, yang dioperasionalkan Skala Kesejahteraan Psikologis meliputi enam dimensi menurut Ryff (1989) yaitu pada ketiga skala tersebut, semakin tinggi skor yang diperoleh responden, semakin tinggi pula tingkat variabel yang bersangkutan.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang bekerja dan berdomisili atau beraktivitas di wilayah Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. Karena jumlah pasti populasi tidak diketahui (unknown population), penentuan sampel dilakukan

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

menggunakan teknik accidental sampling berdasarkan kriteria inklusi tertentu, yaitu: (1) perempuan yang berstatus sebagai ibu atau memiliki anak; (2) bekerja baik di sektor formal maupun informal; (3) berdomisili di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur; dan (4) bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner. Jumlah sampel penelitian ditetapkan sebanyak 200 responden, jumlah yang dianggap memadai dan representatif untuk analisis regresi linear berganda serta telah melampaui batas minimum sampel yang disyaratkan dalam penelitian sosial maupun psikologi.

Instrumen penelitian menggunakan tiga skala psikologi yaitu Skala Kesejahteraan Psikologis, terdiri dari 42 aitem yang mencerminkan enam aspek menurut Ryff (1989). Skala Resiliensi terdiri dari 35 aitem yang dibagi ke dalam tujuh aspek menurut Reivich dan Shatté (2002). Skala Work-Life Balance disusun berdasarkan tiga aspek menurut Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003). Validitas isi instrumen diuji dengan expert judgment yang melibatkan tujuh ahli di bidang psikologi dan dianalisis menggunakan rumus Aiken's V, dengan hasil seluruh aitem pada ketiga skala dinyatakan valid secara isi. Instrumen kemudian diujicobakan (try out) secara daring melalui Google Form kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Berdasarkan hasil uji daya beda aitem, diperoleh 46 aitem valid yang selanjutnya digunakan dalam pengumpulan data penelitian utama, terdiri atas 10 aitem Skala Work-Life Balance, 19 aitem Skala Resiliensi, dan 17 aitem Skala Kesejahteraan Psikologis. Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa Skala Work-Life Balance memiliki koefisien sebesar 0,925, Skala Resiliensi sebesar 0,952, dan Skala Kesejahteraan Psikologis sebesar 0,974, yang seluruhnya berada pada kategori sangat tinggi ($\alpha \geq 0{,}900$) sesuai pedoman Azwar (2021) dan Sugiyono (2021), sehingga ketiga instrumen dinyatakan sangat reliabel untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian utama.

Pengumpulan data penelitian utama dilakukan secara daring menggunakan Google Form kepada 200 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Data yang terkumpul selanjutnya dimasukan ke dalam format Microsoft Excel untuk pemeriksaan dan persiapan pengolahan data, yang kemudian dianalisis menggunakan program JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program) versi 0.18.1. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis regresi linear sederhana, yang digunakan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel bebas (resiliensi dan work-life balance) secara parsial terhadap kesejahteraan psikologis, serta analisis regresi linear berganda, yang digunakan untuk menguji pengaruh resiliensi dan work-life balance secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas data menggunakan metode Shapiro-Wilk serta uji kategorisasi untuk mengelompokkan skor responden ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan nilai rerata dan standar deviasi masing-masing variabel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 200 ibu bekerja di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. Responden didominasi kelompok usia 20–29 tahun (58,5%) dan sebagian besar memiliki satu anak (46,5%), sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan jumlah anak (N = 200)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia	≤ 19 tahun	1	0,5
	20–29 tahun	117	58,5

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3

	30–39 tahun	57	28,5
	40–49 tahun	22	11,0
	50–59 tahun	3	1,5
Jumlah anak	1 anak	93	46,5
	2 anak	70	35,0
	3 anak	37	18,5

Sumber: Data penelitian (2026)

Kesejahteraan psikologis memiliki rerata 60,06 (SD = 6,431), resiliensi 46,55 (SD = 9,891), dan work-life balance 35,46 (SD = 4,901) (Tabel 2).

Tabel 2. Deskripsi data variabel penelitian (N = 200)

Variabel	**Mean**	**Std. Deviasi**	**Minimum**	**Maksimum**
Kesejahteraan Psikologis	60,06	6,431	27	85
Resiliensi	46,55	9,891	32	77
Work-Life Balance	35,46	4,901	22	50

Sumber: Data penelitian (2026)

Uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa ketiga variabel berdistribusi tidak normal: Kesejahteraan Psikologis ($W = 0,906$; $p < 0,001$), Resiliensi ($W = 0,767$; $p < 0,001$), dan Work-Life Balance ($W = 0,942$; $p < 0,001$).

Hipotesis pertama dan kedua diuji dengan regresi linear sederhana, sedangkan hipotesis ketiga dengan regresi linear berganda (Tabel 3). Resiliensi berpengaruh dengan arah positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($R = 0,256$; $R^2 = 0,066$; $F = 13,90$; $p < 0,001$). Work-life balance berpengaruh positif ($R = 0,720$; $R^2 = 0,518$; $F = 212,8$; $p <0,001$). Secara . simultan, resiliensi dan work-life balance berpengaruh signifikan ($R = 0,721$; $R^2 = 0,520$; $F = 106,9$; $p < 0,001$).

Table 3. Ringkasan hasil uji hipotesis

Hipotesis	**R**	**R^2**	**F**	**p**	**Keterangan**
X1 → Y (Resiliensi)	0,256	0,066	13,90	< 0,001	Signifikan, H01 ditolak
X2 → Y (Work-Life Balance)	0,720	0,518	212,8	< 0,001	Signifikan, H02 ditolak
X1, X2 → Y (Simultan)	0,721	0,520	106,9	< 0,001	Signifikan, H03 Ditolak

Variabel	**Kategori Rendah**	**Kategori Sedang**	**Kategori Tinggi**
Resiliensi (X1)	$X < 44,4$	$44,4 \leq X \leq 69,6$	$X > 69,6$
Work-Life Balance (X2)	$X < 23,4$	$23,4 \leq X \leq 36,3$	$X > 36,3$

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel penelitian, tingkat resiliensi (X1) dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Resiliensi dikategorikan rendah apabila skor yang diperoleh kurang dari 44,4 ($X < 44,4$). Kategori sedang berada pada rentang skor 44,4 hingga 69,6 ($44,4 \leq X \leq 69,6$), sedangkan kategori tinggi ditetapkan apabila skor lebih dari 69,6 ($X > 69,6$).

Sementara itu, variabel *work-life balance* (X2) juga diklasifikasikan ke dalam tiga kategori. Kategori rendah ditetapkan apabila skor kurang dari 23,4 ($X < 23,4$). Kategori sedang berada pada rentang skor 23,4 hingga 36,3 ($23,4 \leq X \leq 36,3$), sedangkan kategori tinggi ditetapkan apabila skor lebih dari 36,3 ($X > 36,3$).

Pengategorian kedua variabel tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat resiliensi dan *work-life balance* pada subjek penelitian berdasarkan skor yang diperoleh. Hasil kategorisasi ini selanjutnya dapat digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat resiliensi dan *work-life balance* responden ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Penelitian ini berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sejalan dengan Savitri dan Herdiyanto (2020) serta Utami dn Helmi (2018). Individu yang resilien lebih mampu bangkit dari tekanan, mengelola stress, dan mempertahankan pandangan hidup yang positif. Namun, sumbangan efektifnya relative kecil, yaitu 6,6%.

Work-life balance berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis: semakin baik individu menyelaraskan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadinya, semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini sejalan dengan temuan Rahmadani dan Febrianti (2022) serta Setiawan dan Rahmawati (2021). Pembagian waktu, energi, dan perhatian yang seimbang mengurangi konflik peran dan burnout serta meningkatkan kontrol diri dan kepuasan hidup.

Secara simultan, resiliensi dan work-life balance berkontribusi 52,0% terhadap kesejahteraan psikologis. Dari konstribusi tersebut sebesar 0,2% (dari 51,8), sehingga keseimbangan hidup tampak jauh lebih dominan dibanding daya tahan internal. Sisanya, 48,0%, diduga dipengaruhi faktor lain. Ryff dan Singer (2008) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis bersifat multidimensional, dibentuk oleh faktor internal (kepribadian, regulasi emosi) dan eksternal (dukungan sosial, kualitas hubungan interpersonal).

Kuncoro dan Handayani (2020) menegaskan peran dukungan sosial, sedangkan Pratama dan Utami (2021) menyoroti efikasi diri dan penerimaan diri. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, data ketiga variabel tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$), yang menunjukkan kecenderungan pemusatan skor pada rentang tertentu. Kedua, data dikumpulkan melalui kuesioner self-report sehingga berpotensi bias social desirability. Ketiga, desain cross-sectional hanya memotret satu titik waktu dan tidak menangkap perkembangan hubungan antarvariabel secara longitudinal.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat pengaruh positif yang signifikan antara resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja di Kecamatan Jatinegara; (2) terdapat pengaruh positif yang signifikan antara work-life balance terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja di Kecamatan Jatinegara; dan (3) terdapat pengaruh positif yang signifikan secara simultan antara resiliensi dan work-life balance terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja di Kecamatan Jatinegara, dengan work-life balance memberikan kontribusi yang jauh lebih dominan dibandingkan resiliensi secara mandiri.

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu bekerja di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing serta Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I., atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan naskah ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anugrahany, A. A., & Noviana, U. (2021). Psychological well-being ditinjau dari work-life balance pada wanita dengan peran ganda. INTUISI: Jurnal Psikologi Ilmiah, 13(1), 45–56. https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.28910

Apriani, A. N., Mariyanti, S., & Safitri, M. (2021). Gambaran work-life balance pada ibu yang bekerja. JCA Psikologi, 2(4), 58–67.

Apsaryanthi, N. L. K., & Lestari, M. D. (2020). Kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja. Jurnal Psikologi Udayana, 7(1), 110–118.

Asbanu, J. R., & Anakaka, D. L. (2021). Kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja dalam profesi keperawatan. Jurnal Psikologi, 6(3), 1822–1829. https://doi.org/10.55338/jumin.v6i3.5923

Azwar, S. (2021). Reliabilitas dan validitas (Edisi 4). Pustaka Pelajar.

Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and initial validation of a multidimensional measure of work–family conflict. Journal of Vocational Behavior, 56(2), 249–276. https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1713

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. Annual Review of Psychology, 54(1), 403–425. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

Farid, A. A. H., & Novita, N. (2022). Kontribusi resiliensi terhadap work-life balance pada ibu bekerja di Kota Makassar. Jurnal Psikologi, 10(2), 112–124.

Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement. Journal of Occupational Health Psychology, 14(4), 441–456. https://doi.org/10.1037/a0016737

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. Academy of Management Review, 10(1), 76–88. https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352

Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. Journal of Vocational Behavior, 63(3), 510–531. https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8

Grotberg, E. H. (1999). Countering depression with the five building blocks of resilience. Reaching Today's Youth, 3(4), 66–72.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(2), 137–164. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Kosasih, E. R., & Rahmawati, K. D. (2020). Kesejahteraan psikologis pada ibu dengan peran ganda yang memiliki anak usia dini. Jurnal Psikologi, 8(2), 88–97.

Marks, S. R., & MacDermid, S. M. (1996). Multiple roles and the self: A theory of role balance. Journal of Marriage and the Family, 58(2),

417–432. https://doi.org/10.2307/353506

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

Netemeyer, R. G., Boles, J. S., & McMurrian, R. (1996). Development and validation of work-family conflict and family-work conflict scales. Journal of Applied Psychology, 81(4), 400–410. https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.400

Poulose, S., & Sudarsan, N. (2014). Work-life balance: A conceptual review. International Journal of Advances in Management and Economics, 3(2), 1–17.

Pratiwi, Y. P., & Coralia, F. (2022). Resiliensi pada pekerja perempuan. Jurnal Psikologi, 4(1), 78–89.

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles. Broadway Books.

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/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryff, C. D., Keyes, C. L. M., & Hughes, D. L. (2003). Status inequalities and psychological well-being: The levels afforded by high standing. Journal of Health and Social Behavior, 44(3), 275–291. https://doi.org/10.2307/1519779

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Sitorus, F., & Handayani, S. (2022). Work-life balance pada ibu bekerja yang memiliki anak remaja. Jurnal Psikologi, 9(1), 102–115.

Souza, M. D., & Cruz, R. M. (2020). Resilience and psychological well-being in working mothers. Paidéia (Ribeirão Preto), 30, e3012. https://doi.org/10.1590/1982-4327e3012

Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.