

Pengaruh *Work-Life Balance* dan Dukungan Suami terhadap Kebahagiaan Perempuan Bekerja (Tinjauan Asosiatif dan Komparatif)

Rini
Universitas Persada Indonesia YAI
E-mail: Rini@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Kebahagiaan perempuan yang bekerja adalah hal yang penting. Kebahagiaan perempuan bekerja dapat terwujud dari kemampuannya untuk menjaga keseimbangan hidup dan pekerjaan juga melalui dukungan dari suami. Penelitian ini memiliki dua tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh *work life balance* terhadap kebahagiaan perempuan bekerja dan pengaruh dukungan suami terhadap kebahagiaan perempuan bekerja. Responden penelitian ini adalah 464 orang perempuan yang bekerja, yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui *google form* yang disebar melalui *WhatsApp*, *Telegram*, *Facebook* dan email. Analisa data menggunakan regresi linear dan analisis komparatif menggunakan one way anova. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *work life balance* terhadap kebahagiaan perempuan bekerja dan terdapat pengaruh dukungan suami terhadap kebahagiaan perempuan bekerja. Juga terdapat perbedaan *work life balance*, dukungan suami dan kebahagiaan perempuan bekerja ditinjau dari perbedaan usia, jenis pekerjaan, lama pernikahan dan jumlah anak.

Kata Kunci: *work-life balance, dukungan suami, kebahagiaan.*

ABSTRACT

Happiness is an important thing in working women's life. Working women's happiness can be realized by their ability to maintain work life balance and also through their husband's support. This research has two objectives, namely to determine the influence of work-life balance on working women's happiness and the influence of husband's support on working women's happiness. The respondents of this research were 464 working women, using the Accidental Sampling technique. Data was collected via Google form which was distributed via WhatsApp, Telegram, Facebook, and email. Data analysis uses linear regression and comparative analysis uses one-way anova. The results of the research shows that there are influences of work-life balance and husband's support on working women's happiness. Here we can also find the differences in work-life balance, husband's support, and working women's happiness according to their age, type of work, length of the marriage, and number of children.

Keywords: work-life balance, husband's support, happiness

1. PENDAHULUAN

Dari 274,20 juta jiwa penduduk Indonesia, jumlah perempuan Indonesia adalah 135,75 juta jiwa atau sama dengan 49,2% (BPS, 2022). Data ini menunjukkan bahwa populasi perempuan Indonesia mencapai jumlah yang hampir sama dengan populasi laki-laki.

Dari total seluruh penduduk Indonesia, data Badan Pusat Statistik tahun 2023 mencatat bahwa 94,55% penduduk Indonesia adalah penduduk bekerja dan selebihnya, yaitu 5,45% menganggur. Penduduk Indonesia bekerja pada 2 sektor, yaitu formal dan informal. Penduduk yang bekerja di sektor formal sebanyak 39,88%, sedangkan di sektor informal sebanyak 60.12%. Dari seluruh

pekerja sektor formal terdapat 34,10% pekerja perempuan, sedangkan pada sektor informal terdapat 42,67% perempuan (Badan Pusat Statistik, 2023) Data ini menunjukkan tingginya angka pekerja perempuan di Indonesia.

Tinggi angka pekerja perempuan di Indonesia berbanding terbalik dengan tingkat indeks kebahagiaan perempuan. Berdasarkan data indeks kebahagiaan BPS 2021, penduduk dengan jenis kelamin laki-laki memiliki nilai indeks kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Kondisi ini konsisten dengan data tahun 2017 (BPS, Indeks Kebahagiaan 2021). Meskipun indeks kebahagiaan perempuan lebih meningkat dibanding dengan indeks kebahagiaan laki-laki dari tahun 2017 ke 2021, namun peran dan status perempuan yang seringkali memunculkan konflik antara perannya sebagai pekerja, isteri, ibu dan pengelola rumah tangga menyebabkan perempuan rentan mengalami stress.

Perempuan lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental, bahkan memiliki kemungkinan mengalami depresi lebih besar dua kali lipat dibandingkan dengan laki-laki (Donelson, 1999; King, 2008 dalam Patnani & Si, 2012). Sehingga fokus pada peningkatan kebahagiaan perempuan dipandang penting.

Diener dan Ryan (2009) menemukan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah kecerdasan emosional, religiusitas, relasi sosial, pekerjaan dan tingkat pendapatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pekerjaan dapat menjadi salah satu prediktor kebahagiaan pada individu, termasuk perempuan. Artinya individu yang bekerja memiliki kecenderungan lebih bahagia dibanding dengan yang tidak bekerja.

Tentu pekerjaan tersebut barulah membawa kebahagiaan apabila dalam pekerjaan tersebut tercipta keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan atau

disebut *work-life balance*. Hasil penelitian Jannah et al., (2020) menyatakan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif terhadap kebahagiaan. Artinya kebahagiaan juga dapat diperoleh dari kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan kehidupan dan kerja.

Tentu *work-life balance* ini menjadi lebih menarik diukur pengaruhnya terhadap kebahagiaan jika disandingkan dengan pengukuran pada dukungan suami. Sebab berkaitan dengan suami, penting untuk diperhatikan mengenai bagaimana pandangan suami tentang perempuan yang bekerja. Jika suami mempunyai pandangan yang lebih modern, yang mendukung istri untuk bekerja di sektor publik, maka perempuan yang bekerja ini akan merasa lebih nyaman ketika meninggalkan keluarga untuk bekerja (Handayani, 2013), dan perasaan nyaman ini akan mampu mendatangkan kebahagiaan bagi perempuan dalam hidup dan pekerjaannya.

Menurut Tenriawaru (dalam Saman & Dewi, 2012) faktor penting yang dapat mengurangi dilema antara keluarga dan pekerjaan bagi wanita adalah adanya dukungan dari suami.

Sejalan dengan itu, penelitian Handayani (2021) menemukan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kebahagiaan perempuan bekerja. Dukungan sosial yang dimaksud bisa datang dari keluarga, termasuk dari pasangan hidup. Juga, Penelitian Crossley & Langdrige (2005) tentang faktor yang mempengaruhi kebahagiaan perempuan, mendapatkan hasil bahwa kebahagiaan perempuan bisa didapat dari perasaan dicintai oleh orang yang dicintai, persahabatan, rasa percaya diri, kondisi fisik yang sehat, hubungan yang dekat dengan keluarga, dan membantu orang lain (Crossley & Langdrige, 2005).

Dari ketiga penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan suami memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan kebahagiaan

perempuan. Suami yang memberikan dukungan sosial kepada isteri yang bekerja, dan juga memberikan perasaan cinta serta memiliki kedekatan baik fisik maupun emosional dengan isteri akan menambah kebahagiaan isteri dalam kehidupan dan pekerjaannya.

Berdasarkan hal tersebut, perlu diteliti apakah *work-life balance* dan dukungan suami benar-benar memberikan pengaruh pada kebahagiaan perempuan bekerja.

Selain itu, penelitian ini juga ingin memaparkan perbedaan *work-life balance*, dukungan suami dan kebahagiaan perempuan bekerja ditinjau dari usia, jenis pekerjaan, lama menikah dan jumlah anak.

2. LANDASAN TEORI

a. *Work-Life Balance*

Work-Life Balance adalah kemampuan individu untuk menjaga keseimbangan antara kewajiban di tempat kerja dengan kebutuhan atau kewajiban pribadi di luar pekerjaan (Delecta dalam Lukmiati, et al., 2020).

Menurut Greenhaus, Collins dan Shaw (2002) *work-life balance*, memiliki tiga aspek:

- 1) *Time Balance*, merupakan keseimbangan jumlah waktu yang dihabiskan oleh individu dalam memenuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga.
- 2) *Involvement Balance*, merupakan keseimbangan psikologis individu dalam memenuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga.
- 3) *Satisfaction Balance*, merupakan keseimbangan kepuasan individu terhadap tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga.

b. Dukungan Suami

Dukungan suami adalah berupa tindakan yang bersifat membantu dengan

melibatkan emosi, informasi, penghargaan dan motivasi yang diberikan kepada isteri yang bekerja sehingga beban yang dirasakan isteri terasa berkurang (Saman & Dewi, 2012).

Indikator dukungan suami dalam penelitian ini memiliki 4 aspek (Dalimunthe, Sholih, & Khairun 2001), yaitu:

- 1) Penghargaan verbal berupa apresiasi dan motivasi. Bentuk dukungan ini adalah memberikan perasaan nyaman, yakin, kepedulian, cinta dan kasih sayang dari suami kepada isteri.
- 2) Dukungan fisik berupa bantuan. Dukungan ini termasuk juga dukungan membantu isteri menyelesaikan pekerjaan rumah.
- 3) Mencari informasi dalam menyelesaikan pekerjaan. Bentuk dukungan ini melibatkan pemberian informasi, saran atau umpan balik tentang situasi dan kondisi isteri.
- 4) Menjadi pendengar yang baik ketika isteri menyampaikan keluhan. Bentuk dukungan ini adalah membuat isteri merasa dapat menghadapi masalah dengan lebih baik.

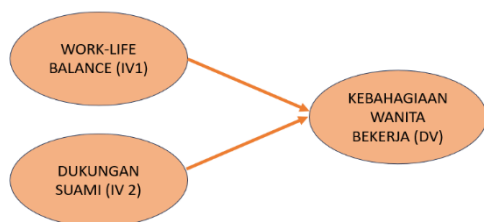
c. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan (Grant, 2009).

Terdapat dua aspek kebahagiaan menurut Andrew dan McKennel (dalam Carr, 2004):

- 1) Aspek afektif yaitu menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan.
- 2) Aspek kognitif yaitu kepuasan terhadap berbagai aspek kehidupan.

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis: 1). Korelasi *work-life balance* terhadap kebahagiaan perempuan bekerja, 2). Korelasi dukungan suami terhadap kebahagiaan perempuan bekerja.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

3. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif komparatif. Dalam penelitian ini, peneliti menganalisa tentang hubungan antara *work-life balance*, dan dukungan suami terhadap kebahagiaan wanita bekerja, sekaligus meneliti perbedaan ketiga variabel tersebut berdasarkan latar belakang usia, jenis pekerjaan, lama pernikahan, dan jumlah anak.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 464 orang perempuan bekerja yang berdomisili di JABODETABEK (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi) dengan kriteria responden adalah perempuan bekerja yang telah menikah.

Dari 464 orang perempuan bekerja, terdapat karakteristik sebagai berikut: responden yang berusia di bawah 24 tahun sebanyak 30 orang (6,6%), berusia 25-30 tahun sebanyak 72 orang (15,5%), berusia 31-40 tahun sebanyak 176 orang (37,9%), berusia 41-50 tahun sebanyak 156 orang (33,6%), dan yang berusia 51-60 tahun berjumlah 30 orang (6,6%). Responden yang bekerja sebagai karyawan berjumlah 228 orang (49,1%), profesional berjumlah 104 orang (22,4%), ASN/PNS 48 orang (10,3%), wiraswasta 54 orang (11,6%), freelancer 30 orang (6,6%). Responden yang lama pernikahannya kurang dari 3 tahun 98 orang (21,1%), 3-10 tahun 156 orang (33,6%), 11-15 tahun 108 orang (23,3%), dan di atas 15 tahun 102 orang (22%). Responden yang tidak memiliki anak sebanyak 119 orang (25,6%), memiliki 1 anak sebanyak 96 orang (20,7%), memiliki 2 anak sebanyak 135 orang (29%), memiliki 3 anak sebanyak

84 orang (18,1%) dan memiliki lebih dari 3 anak sebanyak 30 orang (6,6%).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *work-life balance* terdiri dari 20 item dengan rentang jawaban 1 sampai 4. Uji coba item skala terhadap 30 orang responden menunjukkan bahwa dari 20 item *work-life balance* terdapat 20 item valid dan tidak ada item yang gugur. Reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,895 atau sangat reliabel.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur dukungan suami terdiri dari 16 item dengan rentang jawaban 1 sampai 4. Uji coba item skala terhadap 30 orang responden menunjukkan bahwa dari 16 item dukungan suami terdapat 12 item valid dan 4 item gugur. Reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,725 atau reliabel.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan perempuan bekerja menggunakan skala *Subjective Happiness Scale* yang dikembangkan oleh Lyubomirsky & Lepper dalam Jarden (2011), terdiri dari 4 item dengan rentang jawaban 1 sampai 4. Uji coba item skala terhadap 30 orang responden menunjukkan bahwa dari 4 item kebahagiaan perempuan bekerja terdapat 4 item valid dan tidak ada item yang gugur. Reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,875 atau sangat reliabel.

Pada penelitian ini, pengolahan data menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Diawali dengan uji validitas dan reliabilitas masing-masing variabel. Kemudian dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test*, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Kemudian peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan regresi linear untuk menjelaskan pengaruh variabel *work-life balance*, dan dukungan suami terhadap kebahagiaan perempuan bekerja, kemudian melakukan analisis komparatif dengan menggunakan one way anova.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *work-life balance* terhadap kebahagiaan perempuan bekerja ($r = 0.416$; $\rho = 0.000$). *Work-life balance* memberikan sumbangan sebesar 17,5% terhadap munculnya kebahagiaan perempuan bekerja.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara dukungan suami terhadap kebahagiaan perempuan bekerja ($r = 0.455$; $\rho = 0.000$). Dukungan suami memberikan sumbangan sebesar 20,7% terhadap kebahagiaan perempuan bekerja.

Tabel 1. Korelasi *Work-life Balance* dan Dukungan Suami terhadap Kebahagiaan Perempuan Bekerja

Variabel	r	r ²	ρ
<i>Work-life Balance</i>	0.416	0.175	0.000
Dukungan Suami	0.455	0.207	0.000

Keterangan: *signifikan pada $\rho < 0.05$

Dalam penelitian ini juga peneliti melakukan analisis perbedaan variabel *work-life balance*, dukungan suami dan kebahagiaan perempuan bekerja ditinjau dari latar belakang usia, pekerjaan, lama pernikahan dan jumlah anak.

Work-Life Balance Ditinjau Dari Perbedaan Usia, Pekerjaan, Lama Pernikahan dan Jumlah Anak

Tabel 2. *Work-life Balance* Ditinjau dari Perbedaan Usia

Usia	Sig	Mean
di bawah 24 tahun	0,032	61.5000
25-30 tahun		62.4167
31-40 tahun		61.9032
41-50 tahun		64.4231
51-60 tahun		64.6000

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *work-life balance* yang signifikan berdasarkan usia.

Perempuan bekerja yang memiliki *work-life balance* paling tinggi berada pada kategori usia 41-50 tahun, sedangkan yang paling rendah berada pada kategori usia di bawah 24 tahun.

Tabel 3. *Work-life Balance* Ditinjau dari Perbedaan Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Sig	Mean
Karyawan Swasta	0.000	63.1220
Profesional		59.8846
ASN/PNS		66.0000
Wiraswasta		66.5556
Freelancer		59.0000

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *work-life balance* yang signifikan berdasarkan jenis pekerjaan. Perempuan bekerja yang memiliki *work-life balance* paling tinggi adalah yang bekerja sebagai wiraswasta, sedangkan yang paling rendah adalah yang bekerja sebagai freelancer.

Tabel 4. *Work-life Balance* Ditinjau dari Perbedaan Lama Pernikahan

Lama Pernikahan	Sig	Mean
Kurang dari 3 tahun	0.047	64.2245
3-10 tahun		61.9615
11-15 tahun		62.3889
di atas 15 tahun		64.0000

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *work-life balance* yang signifikan berdasarkan lama pernikahan. Perempuan bekerja yang memiliki *work-life balance* paling tinggi adalah yang lama pernikahannya kurang dari 3 tahun, sedangkan yang paling rendah adalah yang lama pernikahannya 3-10 tahun.

Tabel 5. *Work-life Balance* Ditinjau dari Perbedaan Jumlah Anak

Jumlah Anak	Sig	Mean
Tidak memiliki anak	0.000	62.5781
1 anak		66.8750
2 anak		61.1250
3 anak		62.2143
di atas 3 anak		64.0000

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *work-life balance* yang signifikan berdasarkan jumlah anak. Perempuan bekerja yang memiliki *work-life balance* paling tinggi adalah yang memiliki 1 orang anak, sedangkan yang paling rendah adalah yang memiliki 2 orang anak.

Dukungan Suami Ditinjau Dari Perbedaan Usia, Pekerjaan, Lama Pernikahan dan Jumlah Anak

Tabel 6. Dukungan Suami Ditinjau dari Perbedaan Usia

Usia	Sig	Mean
di bawah 24 tahun	0,049	30.0000
25-30 tahun		28.4167
31-40 tahun		29.6452
41-50 tahun		29.5385
51-60 tahun		32.2000

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dukungan suami yang signifikan berdasarkan usia. Perempuan bekerja yang memiliki dukungan suami paling tinggi berada pada kategori usia 51-60 tahun, sedangkan yang paling rendah berada pada kategori usia di bawah 25-30 tahun.

Tabel 7. Dukungan Suami Ditinjau dari Perbedaan Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Sig	Mean
Karyawan Swasta	0.000	28.4390
Profesional		31.3269
ASN/PNS		31.6250
Wiraswasta		30.3333
Freelancer		27.0000

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dukungan suami yang signifikan berdasarkan jenis pekerjaan. Perempuan bekerja yang memiliki dukungan suami paling tinggi adalah yang bekerja sebagai ASN/PNS, sedangkan yang paling rendah adalah yang bekerja sebagai freelancer.

Tabel 8. Dukungan Suami Ditinjau dari Perbedaan Lama Pernikahan

Lama Pernikahan	Sig	Mean
Kurang dari 3 tahun	0.003	29.8163
3-10 tahun		30.3077
11-15 tahun		27.7778
di atas 15 tahun		30.2353

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dukungan suami yang signifikan berdasarkan lama pernikahan. Perempuan bekerja yang memiliki dukungan suami paling tinggi adalah yang lama pernikahannya 3-10 tahun, sedangkan yang paling rendah adalah yang lama pernikahannya 11-15 tahun.

Tabel 9. Dukungan Suami Ditinjau dari Perbedaan Jumlah Anak

Jumlah Anak	Sig	Mean
Tidak memiliki anak	0.000	29.9531
1 anak		32.2500
2 anak		28.3333
3 anak		28.4286
di atas 3 anak		28.0000

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dukungan suami yang signifikan berdasarkan jumlah anak. Perempuan bekerja yang memiliki dukungan suami paling tinggi adalah yang memiliki 1 orang anak, sedangkan yang paling rendah adalah yang memiliki lebih dari 3 orang anak.

Kebahagiaan Perempuan Bekerja Ditinjau Dari Perbedaan Usia, Pekerjaan, Lama Pernikahan dan Jumlah Anak

Tabel 10. Kebahagiaan Perempuan Bekerja Ditinjau dari Perbedaan Usia

Usia	Sig	Mean
di bawah 24 tahun	0,000	14.0000
25-30 tahun		12.5833
31-40 tahun		11.8387
41-50 tahun		12.4231
51-60 tahun		12.6000

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebahagiaan perempuan bekerja yang signifikan berdasarkan usia. Kebahagiaan perempuan bekerja paling tinggi berada pada kategori usia di bawah 24 tahun, sedangkan yang paling rendah berada pada kategori usia di bawah 31-40 tahun.

Tabel 11. Kebahagiaan Perempuan Bekerja Ditinjau dari Perbedaan Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Sig	Mean
Karyawan Swasta	0.002	12.2927
Profesional		12.0962
ASN/PNS		11.7500
Wiraswasta		13.3333
Freelancer		11.5000

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebahagiaan perempuan bekerja yang signifikan berdasarkan jenis pekerjaan. Perempuan bekerja yang memiliki kebahagiaan paling tinggi adalah yang berkerja sebagai

wiraswasta, sedangkan yang paling rendah adalah yang bekerja sebagai freelancer.

Tabel 12. Kebahagiaan Perempuan Bekerja Ditinjau dari Perbedaan Lama Pernikahan

Lama Pernikahan	Sig	Mean
Kurang dari 3 tahun	0.003	12.7755
3-10 tahun		12.1154
11-15 tahun		11.5556
di atas 15 tahun		12.8824

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebahagiaan perempuan bekerja yang signifikan berdasarkan lama pernikahan. Perempuan bekerja yang memiliki kebahagiaan paling tinggi adalah yang lama pernikahannya di atas 15 tahun, sedangkan yang paling rendah adalah yang lama pernikahannya 11-15 tahun.

Tabel 13. Kebahagiaan Perempuan Bekerja Ditinjau dari Perbedaan Jumlah Anak

Jumlah Anak	Sig	Mean
Tidak memiliki anak	0.000	12.3594
1 anak		12.5625
2 anak		12.3750
3 anak		12.1429
di atas 3 anak		9.5000

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebahagiaan perempuan bekerja yang signifikan berdasarkan jumlah anak. Perempuan bekerja yang memiliki kebahagiaan paling tinggi adalah yang memiliki 1 orang anak, sedangkan yang paling rendah adalah yang memiliki lebih dari 3 orang anak.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *work-life balance* terhadap kebahagiaan perempuan bekerja.
- b. Dukungan suami juga memberikan pengaruh positif dan signifikan pada kebahagiaan perempuan bekerja.
- c. Terdapat perbedaan yang signifikan *work-life balance*, dukungan suami dan kebahagiaan perempuan bekerja berdasarkan usia:
 - 1) Perempuan bekerja yang memiliki *work-life balance* paling tinggi berada pada kategori usia 41-50 tahun, sedangkan yang paling rendah berada pada kategori usia di bawah 24 tahun.
 - 2) Perempuan bekerja yang memiliki dukungan suami paling tinggi berada pada kategori usia 51-60 tahun, sedangkan yang paling rendah berada pada kategori usia di bawah 25-30 tahun.
 - 3) Kebahagiaan perempuan bekerja paling tinggi berada pada kategori usia di bawah 24 tahun, sedangkan yang paling rendah berada pada kategori usia di bawah 31-40 tahun.
- d. Terdapat perbedaan yang signifikan *work-life balance*, dukungan suami dan kebahagiaan perempuan bekerja berdasarkan jenis pekerjaan:
 - 1) Perempuan bekerja yang memiliki *work-life balance* paling tinggi adalah yang bekerja sebagai wiraswasta, sedangkan yang paling rendah adalah yang bekerja sebagai freelancer.
 - 2) Perempuan bekerja yang memiliki dukungan suami paling tinggi adalah yang bekerja sebagai ASN/PNS, sedangkan yang paling rendah adalah yang bekerja sebagai freelancer.
 - 3) Perempuan bekerja yang memiliki kebahagiaan paling tinggi adalah yang bekerja sebagai wiraswasta, sedangkan yang paling rendah adalah yang bekerja sebagai freelancer.
- e. Terdapat perbedaan yang signifikan *work-life balance*, dukungan suami dan kebahagiaan perempuan bekerja berdasarkan lama pernikahan:
 - 1) Perempuan bekerja yang memiliki *work-life balance* paling tinggi adalah yang lama pernikahannya kurang dari 3 tahun, sedangkan yang paling rendah adalah yang lama pernikahannya 3-10 tahun.
 - 2) Perempuan bekerja yang memiliki dukungan suami paling tinggi adalah yang lama pernikahannya 3-10 tahun, sedangkan yang paling rendah adalah yang lama pernikahannya 11-15 tahun.
 - 3) Perempuan bekerja yang memiliki kebahagiaan paling tinggi adalah yang lama pernikahannya di atas 15 tahun, sedangkan yang paling rendah adalah yang lama pernikahannya 11-15 tahun.
- f. Terdapat perbedaan yang signifikan *work-life balance*, dukungan suami dan kebahagiaan perempuan bekerja berdasarkan jumlah anak:
 - 1) Perempuan bekerja yang memiliki *work-life balance* paling tinggi adalah yang memiliki 1 orang anak, sedangkan yang paling rendah adalah yang memiliki 2 orang anak.
 - 2) Perempuan bekerja yang memiliki dukungan suami paling tinggi adalah yang memiliki 1 orang anak, sedangkan yang paling rendah adalah yang memiliki lebih dari 3 orang anak.

- 3) Perempuan bekerja yang memiliki kebahagiaan paling tinggi adalah yang memiliki 1 orang anak, sedangkan yang paling rendah adalah yang memiliki lebih dari 3 orang anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Indeks Kebahagiaan 2021*.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Indeks Ketimpangan Gender 2022*. 54, 1–12.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Perempuan dan Laki-laki di Indonesia 2022*.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Suvery Angkatan Kerja Nasional 2023*.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The Science of Happiness and Human Strengths*. Hove & New York : Brunner – Routledge.
- Crossley, A., & Langdrige, D. (2005). Perceived Sources of Happiness: A Network Analysis. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 6(2), 107–135.
<https://doi.org/10.1007/s10902-005-1755-z>
- Dalimunthe. R. Zaimah, Sholih, dan Khairun, D. Yunika (2001). Peranan Dukungan Suami Terhadap Kematangan Karir Dosen Wanita Fkip Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 152–156.
- Diener, E., & Ryan, K. (2008). Subjective well-being : a general overview. 39(4), 391–406.
- Greenhaus JH, Collins KM, Shaw JD. 2003. The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*
<http://sciencedirect.com>
- Grant, A. M. (2009). Positive psychology coaching: putting the science of happiness to work for your clients, by R. Biswas-Diener and B. Dean. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 426–429.
<https://doi.org/10.1080/17439760902992498>
- Handayani, A. (2013). Keseimbangan Kerja Keluarga pada Perempuan Bekerja: Tinjauan Teori Border. *Buletin Psikologi*, 21(2), 90–101.
- Handayani, N. S. (2021). Kebahagiaan: Studi Pengaruh Dukungan Sosial Pada Wanita Pekerja Yang Mengalami Bekerja Dari Rumah (Work From Home) Dampak Wabah Covid-19. *Ug Jurnal*, 5(3), 22–32.
- Jannah, F., Suryani, I., Manajemen, P., Ekonomi, F., Bisnis, D., & Syiah Kuala, U. (2020). Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Kebahagiaan Yang Dimediasi Oleh Self-Esteem Pada Karyawan Sektor Perbankan Kota Banda Aceh. *Jurnal Manajemen Inovasi*, 1(11), 124–137.
- Lukmiati, Ranti, Acep Samsudin dan Dicky Jhoansyah. (2020). Pengaruh Work Life Balance terhadap Kinerja Karyawan pada Karyawan Staff PT. Muara Tunggal. *Jurnal Ekobis Dewantara*, 3(3), 46–50.
https://doi.org/10.26460/ed_en.v3i3.1688
- Patnani, M., & Si, M. (2012). Kebahagiaan Pada Perempuan. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1), 56–64.
- Saman, A., & Dewi, E. M. P. (2012). Pengaruh Motivasi Kerja dan Dukungan Suami Terhadap Stres Konflik Peran Ganda dan Kepuasan Perkawinan pada Wanita Karir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 93.
<https://doi.org/10.26740/jppt.v2n2.p93-101>