**HUBUNGAN ANTARA KOPING DIADIKDENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA IBU YANG BEKERJA**

***THE CORELATION BETWEEN DYADIC COPING AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN WORKING MOTHERS***

**Ni Ketut Uda Sri Udiani**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[190810460@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:190810460@student.mercubuana-yogya.ac.id)

082147161693

# ABSTRAK

Fenomena ibu yang bekerja bukanlah hal baru saat ini. Namun hal tersebut memunculkan konflik peran yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja. Dengan memanfaatkan sumber daya pasangan untuk melakukan koping diadik, kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja dapat meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja. Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 124 orang yang sesuai dengan kriteria. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Koping Diadik dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai r = 0,408 dan p < 0,001, yang artinya hipotesis diterima. Terdapat hubungan yang positif antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja. Semakin tinggi koping diadik, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Dari hasil analisis, didapatkan bahwa koping diadik memiliki kontribusi sebesar 16,7% terhadap variabel kesejahteraan psikologis dan sisanya sebesar 83,3% dipengaruhi variabel lain.

***Kata kunci*** *:* Koping Diadik, Kesejahteraan Psikologis, Ibu yang Bekerja

***ABSTRACT***

*The phenomenon of working mothers is not new at present. However, it gives rise to role conflicts that can affect the psychological well-being of working mothers. By utilizing partner resources to engage in dyadic coping, the psychological well-being of working mothers can be enhanced. This study aims to determine the relationship between dyadic coping and psychological well-being among working mothers. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between dyadic coping and psychological well-being among working mothers. This research employs a quantitative correlational design. The subjects in this study consisted of 124 individuals who met the criteria. Data collection methods used the Dyadic Coping Scale and the Psychological Well-being Scale. Data analysis employed the product-moment correlation analysis. Based on the results of the data analysis, it was found that there is a significant relationship between dyadic coping and psychological well-being, with a correlation coefficient of r = 0.408 and p < 0.001, indicating that the hypothesis is accepted. There is a positive relationship between dyadic coping and psychological well-being among working mothers. The higher the level of dyadic coping, the higher the level of psychological well-being. From the analysis, it was found that dyadic coping contributes 16.7% to the variance in psychological well-being, while the remaining 83.3% is influenced by other variables.*

***Keywords:*** *Dyadic Coping, Psychological Well-being, Working Mothers*

**PENDAHULUAN**

Emansipasi wanita di Indonesia saat ini mengalami perkembangan yang cukup pesat. Salah satu tandanya adalah semakin banyak wanita yang menyelesaikan pendidikan tinggi dan menjadi wanita karir di Indonesia. Badan Pusat Statistik melalui Survei Angkatan Kerja Nasional pada tahun 2021, menunjukkan bahwa persentase Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) pada perempuan mencapai 53,34% dan pada laki-laki mencapai 82,27%. Walaupun TPAK pada laki-laki dikategorikan lebih tinggi daripada perempuan, tapi pada kenyataannya perkembangan TPAK pada perempuan selalu mengalami peningkatan. Pada tahun 2017, persentase TPAK pada perempuan mencapai 50,89%, lalu di tahun 2018 mencapai 51,88%, kemudian di tahun 2019 mencapai 51,89%, disusul di tahun 2020 mencapai 53,3%, dan di tahun 2021 menyentuh angka 53,34%. Data tersebut menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam dunia pekerjaan, meningkat dari tahun ke tahun. Bahkan setelah menikah, banyak perempuan yang memutuskan untuk bekerja disamping menjadi ibu rumah tangga yang mengurusi pekerjaan rumah. Hal ini dapat dilihat dari persentase perempuan yang bekerja dan sudah berstatus kawin di perkotaan mencapai 65,33% sedangkan di pedesaaan mencapai 73,88% (BPS, 2021). Menurut Syah & Hidir (2004), terdapat beberapa alasan mengapa ibu memilih untuk bekerja yaitu selain terkait dengan permasalahan keluarga juga untuk menambah pendapatan keluarga (Widanarti, 2015), memanfaatkan keterampilan atau pendidikan yang dimiliki, dan untuk mengaktualisasikan diri, serta untuk memperoleh status didalam kehidupan keluarga. Menurut Junita (2011), seorang wanita dapat mengekspresikan diri secara kreatif dan produktif dengan bekerja, sehingga mendatangkan kebanggaan terhadap diri sendiri. Manfaat positif tersebut akan dirasakan juga oleh ibu yang bekerja, dimana dengan bekerja ibu dapat meningkatkan kualitas dirinya secara positif.

Namun kondisi ibu yang bekerja dapat membuat ibu menjalankan dua peran secara bersama-sama, yaitu peran keluarga dan karir (Sahrah, 2014). Dilihat dari peran keluarga, perempuan dituntut untuk lebih banyak memberikan perhatian kepada anak, suami, dan orangtua (Sahrah, 2014). Sedangkan pada peran karir, perempuan dituntut untuk dapat menyelesaikan pekerjaannya di tempat kerja (Junita, 2011). Konflik tersebut diperparah dengan adanya bidang pekerjaan ibu yang bekerja secara formal, karena pekerjaan pada sektor ini (sektor formal) lebih terikat pada peraturan mengenai jam kerja, penugasan ataupun target penyelesaian pekerjaan (Dwiyanti & Rahardjo, 2016). Ibu yang mengalami konflik akan sangat mungkin untuk merasakan stres yang juga akan berpengaruh pada rendahnya kesejahteraan psikologis (Lavee dkk, dalam Eva, Pramudita, Andayani, 2021). Kesejahteraan psikologis itu sendiri didefinisikan sebagai suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (Ryff, 1989). Aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis ada enam, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), kemampuan menguasai lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Individu dapat dikatakan sejahtera secara psikologis apabila telah memenuhi keenam aspek kesejahteraan psikologis tersebut.

Berdasarkan teori perkembangan, perempuan yang sudah menikah biasanya berada pada masa dewasa awal yaitu berkisar antara 21-40 tahun (Ajhuri, 2019). Karena pada fase ini, tugas perkembangan individu adalah memiliki pasangan hidup dan juga belajar hidup bersama sebagai pasangan suami istri, serta mulai hidup dalam satu keluarga pasangan dan anak. Hal ini juga berkaitan dengan belajar mengasuh anak, mengelola rumah tangga, serta mulai bekerja atau membangun karir (Ajhuri, 2019). Selain tugas-tugas tersebut, seorang ibu dalam keluarga memiliki peran yang cukup penting yang menjadi sebuah tuntutan tersendiri bagi ibu. Menurut Manurung dkk (2014), peran ibu tersebut ada enam, yaitu sebagai manajer (mengatur urusan dalam rumah tangga), sebagai akuntan (mengelola keuangan keluarga), sebagai perawat (menjaga kesehatan keluarga), sebagai koki (menyajikan makanan yang sehat bagi keluarga), sebagai guru (mendidik dan mengajar anak di rumah). Bahkan secara alamiah, tuntutan akan pemeliharaan anak dikatakan lebih kuat pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki, karena perempuan secara kodrati mengandung dan melahirkan seorang anak (Sahrah, 2014). Melihat pentingnya peran seorang ibu, maka ibu idealnya memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi karena dalam keluarga, peran ibu selalu berkaitan dengan pelaksanaan berbagai tugas rumah tangga dan sebagai peran kunci dalam kebahagiaan keluarga (Puspitasari & Hapsara, 2020). Kesejahteraan psikologis pada ibu, dapat mengurangi perasaan cemas (Manurung dkk, 2022) dan mempengaruhi keyakinan dalam mengasuh dan mendidik anak sehingga akan meningkatkan perkembangan positif pada anak (Apsaryanthi & Lestari, 2017). Ibu yang bekerja membutuhkan kesejahteraan psikologis yang tinggi agar dapat menyelesaikan pekerjaannya di tempat bekerja maupun di rumah dengan baik dan optimal.

Namun pada kenyataannya, ibu yang bekerja sangat mungkin memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal tersebut dikarenakan oleh stres yang dialami ibu yang bekerja (Lavee dkk, dalam Eva, Pramudita, Andayani, 2021). Bahkan disebutkan bahwa peran sebagai pekerja dipandang sebagai *katalisator* yang paling mungkin mempengaruhi tekanan psikologis dan gangguan kesehatan pada perempuan (Rout, Cooper, & Kerslake, 1997). Ketidakmampuan ibu dalam mengatasi tuntutan dan tekanan pekerjaan tersebut dapat menyebabkan kelelahan, emosi tidak stabil, serta perasaan bersalah (Hansen & Cramer, dalam Anggarwati & Thamrin, 2019). Hal tersebut akan sangat mungkin menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Kadale, Pandey, dan Raje (2018), ditemukan bahwa terlepas dari dukungan keluarga untuk mengasuh anak, sebagian besar ibu pekerja profesional mengalami stres. Kadale, Pandey, dan Raje mendapatkan data bahwa hampir semua subjek penelitiannya (96,38%) mengalami stres sesuai dengan skala stres yang dirasakan. Data tersebut menunjukkan 63,04% wanita mengalami stres yang dirasakan sedang hingga berat. Hasil ini kemudian diperkuat dengan studi awal yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara kepada lima ibu yang bekerja sebagai PNS di salah satu instansi pelayanan di Sleman pada 31 Maret 2023. Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan hasil bahwa ibu yang bekerja kurang mengenali diri dan menerima kekurangannya, kurang mampu untuk mengontrol waktu dan situasi, kurang dekat dengan orang lain, mengandalkan orang lain, kurang memiliki tujuan hidup dan pemaknaan hidup, dan kurang berusaha untuk mengaktualisasikan diri, yang dapat menyebabkan terhambatnya pembentukan fungsi psikologi positif dalam diri ibu yang bekerja sehingga dapat menjadi ciri-ciri rendahnya kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu menurut Schmutte dan Ryff (dalam Akbar, 2016) yaitu kepribadian, pekerjaan, dan kesehatan dan fungsi fisik. Sedangkan menurut Prabowo (2016), faktor-faktornya yaitu usia, jenis kelamin, serta dukungan sosial. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agustang dkk (2021), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingginya kesejahteraan psikologis individu yaitu diantaranya pengendalian lokus internal, yaitu kemampuan individu untuk memberi penghargaan yang positif pada diri sendiri sehingga memunculkan sikap positif, kepercayaan diri yang tinggi yaitu kemampuan individu untuk menerima diri dengan baik, menyesuaikan diri dengan situasi dan kepercayaan akan keberhasilan, kemandirian, religiusitas, sosial ekonomi, perilaku prososial, harapan, persepsi perilaku diri, dan strategi koping adaptif. Hal ini didukung oleh Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh strategi koping. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa strategi koping adalah suatu bentuk usaha baik kognitif maupun perilaku yang ditujukan untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dan lingkungan, yang dianggap mengganggu batas-batas yang dimiliki oleh individu tersebut. Selama ini, studi tentang stres dan strategi koping berfokus pada individu dan peran dukungan pasangan dalam mengurangi stres tanpa mempertimbangkan proses pengaruh timbal balik dalam konteks relasional (Lazarus & Folkman, 1984). Namun, seiring berjalannya waktu, pandangan ini kemudian mengalami perubahan yang lebih sistemik, yaitu stresor yang mempengaruhi kedua anggota pasangan baik secara langsung maupun tidak langsung dapat menyebar ke dalam hubungan dan dapat mempengaruhi anggota pasangan (Bodenmann, 1997). Untuk itu, stres pada pasangan tidak lagi dilihat sebagai fenomena individual melainkan urusan diadik (pasangan). Tanggapan koping pasangan terhadap stres satu sama lain akibat keadaan di luar hubungan biasanya disebut sebagai koping diadik (Falconier & Khun, 2019). Dalam konteks kesehatan, koping diadik tampak lebih penting pada wanita dibandingkan pria, karena variabel koping diadik menjelaskan lebih dari dua kali lipat varian pada wanita dibandingkan dengan pria (Bodenmann, Meuwly, Kayser, 2011).

Koping diadik dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana sinyal stres dari satu pasangan dan reaksi koping dari pasangan lain terhadap sinyal-sinyal ini baik verbal maupun nonverbal (Bodenmann, 1997). Aspek-aspek dari koping diadik menurut Bodenmann (2005) yaitu yang pertama cara mengkomunikasikan kondisi stres yang dialami oleh pasangan (*stress communication)*, membantu pasangan dalam mengatasi masalah (*supportive dyadic coping),* pasangan secara bersama-sama berpartisipasi dalam proses koping (c*ommon dyadic coping),* membantu mengambil alih tugas pasangan (*delegated dyadic coping*), dan *negative dyadic coping* yang terdiri dari *hostile dyadic coping* (menghina, menjauhkan, mengejek atau sarkas secara nonverbal), *ambivalen dyadic coping* (enggan memberikan dukungan), dan *superficial dyadic coping* (mendukung pasangan dengan perasaan tidak tulus). Ketika ibu yang bekerja mendapatkan *supportive dyadic coping* dari pasangannya, yakni dengan diberi dukungan, empati, dan diberikan keyakinan, maka secara perlahan ibu akan mempercayai sumber daya dukungan dalam hubungan pernikahannya (Bodenmann, 1997) yang juga dapat meningkatkan kedekatan ibu yang bekerja dengan suaminya. Selain itu, *supportive dyadic coping* juga dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi ibu yang bekerja. Dukungan sosial ini erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis individu (Ryff, 1989; Arfianto, Mustikasari, Wardani, 2020) terutama pada ibu yang bekerja (Kosasih & Rahmawati, 2022; Yosita, Wismanto, Yudiati, 2022).

Selain itu, ketika pasangan terlibat dalam *common dyadic coping*, yaitu menghadapi *stressor* bersama yang secara langsung atau tidak langsung menyangkut kedua pasangan, merencanakan bersama, dan mengelola emosi secara bersama sebagai satu tim (Cutrona, 2018) maka akan dapat membantu pasangan dalam mengatasi stres (Vedes dkk, dalam Fallahchai, Fallahi, & Randall, 2019). Sejalan dengan hal itu juga, penerapan *delegate dyadic coping*, yaitu dengan mengambil alih tugas pasangannya misalnya membantu berbelanja atau memasak dapat mengurangi stres pasangan (Bodenmann, 1997). Ketika ibu yang bekerja secara bersama-sama melakukan aktivitas, mengelola dan memecahkan masalah, berbagi perasaan, dan menghabiskan waktu bersama dengan pasangannya, maka rasa kebersamaan yang dirasakan oleh ibu meningkat (Bodenmann, 1997). Selain itu, dengan adanya dukungan dari pasangan, kepercayaan diri individu untuk menghadapi stres akan meningkat, dan hal inilah juga yang dapat meningkatkan kepuasan dalam pernikahan (Levesque dkk, dalam Nurnaningsih, 2018). Tingkat koping diadik yang tinggi dapat membuat kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah bersama menjadi baik sehingga stres yang dirasakan oleh kedua pasangan menjadi rendah (Nurnaningsih, 2018). Koping diadik dapat dikatakan meningkatkan kepuasan hidup secara umum dan merubah kesehatan fisik serta kesejahteraan psikologis ke arah yang lebih baik (Bodenmann, 1997). Berdasarkan pemaparan di atas, didapatkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja.

**METODE**

Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah individu yang memenuhi karakteristik yaitu, 1.Wanita yang sudah menikah, 2.Berusia antara 21-40 tahun, 3.Memiliki anak dan suami, 4.Wanita yang bekerja, 5.bekerja pada sektor formal. Jumlah subjek yang berpartisipasi pada penelitian ini adalah 124 orang yang tersebar dari berbagai daerah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasi, yaitu penelitian yang memiliki tujuan untuk melihat hubungan antar variabel yang satu dengan yang lainnya. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 124 subjek yang telah memenuhi kriteria subjek penelitian.

Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah koping diadik (variabel bebas) dan kesejahteraan psikologis (variabel terikat) pada ibu yang bekerja. Bentuk alat ukur yang digunakan untuk mengukur kedua variabel tersebut adalah skala likert. Kesejahteraan psikologis akan diukur menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis dari Yosita, Wismanto, dan Yudiati (2022) yang berjumlah 18 aitem. Skala kesejahteraan psikologis ini telah dilakukan uji coba, dan terbukti valid dan reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,826. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek dalam teori Ryff (1989), yaitu diantaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan oranglain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sedangkan variabel koping diadik akan diungkap menggunakan Skala Koping Diadik dari Pratiwi (2018) yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Total aitem pada skala ini mencapai 37 aitem. Skala ini sudah dilakukan uji coba oleh peneliti, dan didapatkan hasil daya diskriminasi yang baik dengan tingkat reliabilitas mencapai 0,951. Skala diberikan kepada individu yang memenuhi kriteria subjek penelitian melalui link google form yang disebar melalui berbagai platform sosial media seperti instagram, whatssap, dan facebook. Data yang didapat kemudian dianalisa hipotesis menggunakan metode korelasi product moment dengan bantuan *JAMOVI* versi 2.2.5.

**HASIL**

Data yang masuk dalam google form berjumlah 131 subjek dan mengalami eliminasi sejumlah 7 subjek, sehingga total data yang digunakan dalam penelitian ini adalah 124 subjek. Semua subjek merupakan ibu yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Untuk lebih jelasnya, data demografis subjek penelitian dapat dilihat di bawah ini:

**Tabel 1. Data Demografis Usia Subjek Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data Demografi** | **Karakteristik** | **Jumlah** | **Persentase** |
| Usia | 21-25 tahun | 12 | 9,7% |
|  | 26-30 tahun | 37 | 29,8% |
|  | 31-35 tahun | 30 | 24,2% |
|  | 36-40 tahun | 45 | 36,3% |
| Asal Kota | Singaraja | 71 | 57,2% |
|  | Non- Singaraja | 53 | 42,8% |
| Jenis Pekerjaan | Guru | 35 | 28,2% |
|  | Non- Guru | 89 | 71,8% |

Kemudian untuk deskripsi data penelitian, dapat dicermati pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian Skala Kesejahteraan Psikologis dan Koping Diadik**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **N** | **Data Hipotetik** | | | | **Data Empirik** | | | |
| **Mean** | **Skor** | | **SD** | **Mean** | **Skor** | | **SD** |
| **Min** | **Max** | **Min** | **Max** |
| Kesejahteraan Psikologis | 124 | 63 | 18 | 108 | 15 | 80,8 | 48 | 103 | 7,67 |
| Koping Diadik | 124 | 102 | 34 | 170 | 22,67 | 136 | 62 | 170 | 19,3 |

Keterangan :

N = Jumlah Subjek

Mean = Rata-rata

Min = Skor minimum

Max = Skor maksimum

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan perhitungan skor empirik dan hipotetik tersebut, maka peneliti dapat memasukkannya pada rumus kriteria kategorisasi skala. Hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis dan Koping Diadik**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Pedoman** | **Skor** | **Frekuensi** | **Persentase** | **Kategori** |
|  | X ≥ µ + 1. σ | X ≥ 78 | 90 | 72,6% | Tinggi |
| **Kesejahteraan Psikologis** | µ - 1.σ ≤ X < µ + 1. σ | 48 ≤ X < 78 | 34 | 27,4% | Sedang |
|  | X < µ - 1. σ | X < 48 | 0 | 0% | Rendah |
| **Koping Diadik** | X ≥ µ + 1. σ | X ≥ 124,67 | 92 | 74,2% | Tinggi |
| µ - 1.σ ≤ X < µ + 1. σ | 79,33 ≤ X < 124,67 | 31 | 25,0% | Sedang |
| X < µ - 1. σ | X < 79,33 | 1 | 0,8% | Rendah |

Uji normalitas pada penelitian ini bertujuan untuk memastikan apakah data empirik dari variabel kesejahteraan psikologis dan koping diadik memiliki sebaran data yang sesuai dengan distribusi teoritik tertentu dan berdistribusi normal. Dari hasil analisis uji normalitas, didapatkan bahwa nilai *Shapiro-Wilk* dari variabel kesejahteraan psikologis adalah 0.008 dengan signifikansi p > 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data pada variabel ini memiliki persebaran data normal. Sedangkan pada variabel koping diadik, nilai *Shapiro-Wilk* didapatkan sebesar 0,06 (p > 0,05) yang artinya data variabel koping diadik terdistribusi normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Variabel** | **Sig (p)** | **Keterangan** |
| 1 | Kesejahteraan Psikologis | 0,08 | p > 0,05 |
| 2 | Koping Diadik | 0,06 | p > 0,05 |

Setelah dilakukan uji normalitas, peneliti kemudian melakukan uji linearitas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan secara linear antara variabel bebas yaitu koping diadik terhadap variabel terikat yaitu kesejahteraan psikologis yang hendak diuji. Dalam menguji linearitas, peneliti menggunakan bantuan dari SPSS, dan dari hasil analisis linearitas koping diadik dengan kesejahteraan psikologis memiliki nilai F = 23,344 dan signifikansi p = 0,00 (p < 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang linear.

**Tabel 5. Hasil Uji Linearitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Nilai F** | **Nilai Signifikansi** | **Keterangan** |
| Kesejahteraan Psikologis  \* Koping Diadik | 23.344 | .000 | Linear |

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik korelasi *product moment (pearson correlation).* Teknik ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas yaitu koping diadik dan variabel terikat yaitu kesejahteraan psikologis pada penelitian ini.

**Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | **Kesejahteraan Psikologis** | | **Koping Diadik** | |
| Kesejahteraan Psikologis |  | Pearson's r |  | — |  |  |  |
|  |  | p-value |  | — |  |  |  |
| Koping Diadik |  | Pearson's r |  | 0.408 |  | — |  |
|  |  | p-value |  | < .001 |  | — |  |
|  | | | | | | | |

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment (pearson correlation),* diperoleh hasil koefisien korelasi rxy = 0,408, dengan p < 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi atau (R2) yang diperoleh sebesar 0,167, hal tersebut menunjukkan bahwa koping diadik memberikan sumbangan efektifitas sebesar 16,7% dan sisanya sebesar 83,3% dipengaruhi variabel lain.

**PEMBAHASAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja. Berdasarkan hasil analisis *product moment,* didapatkan koefisien korelasi sebesar (rxy) = 0,408 dan p < 0,01. Hal tersebut menunjukkan bahwa, terdapat hubungan positif yang signifikan antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja. Semakin tinggi tingkat koping diadik maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja, dan begitu sebaliknya. Semakin rendah tingkat koping diadik maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Hipotesis yang diterima dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa koping diadik menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja. Hasil ini didukung oleh studi yang dilakukan oleh Mawarpury (2016), yang menemukan bahwa *coping* dengan jenis apapun, dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu, sehingga *coping* dapat dikatakan sebagai prediktor kesejahteraan psikolologis. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin baik seseorang menggunakan *coping* dalam menghadapi masalah, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya, begitu pula sebaliknya. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2021) yang menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Tercapainya *coping* stres yang efektif dapat membangun evaluasi terhadap hidup yang lebih positif sehingga dapat membentuk kebahagiaan dan pengoptimalan potensi, dengan begitu terwujudlah kesejahteraan psikologis dalam individu begitu pula pada ibu yang bekerja.

Sejalan dengan hal tersebut, Croonkite dan Moos (1984) menemukan bahwa gaya koping pasangan dapat mengubah dampak stres dan efektivitas koping. Hal ini juga didukung oleh Revenson (1994) yang menyatakan bahwa koordinasi upaya koping atau strategi koping yang saling memperkuat dapat mengarah pada hasil psikososial yang positif. Sehingga dengan menerapkan koping diadik terutama koping diadik positif, maka akan dapat membantu pasangan dalam meringankan dampak negatif dari stres yang sedang dirasakan (Meuwly dkk, 2012). Hal ini kemudian didukung oleh penelitian yang dilakukan Bodenmann (1997), yang menyatakan bahwa koping diadik dapat meningkatkan kepuasan hidup secara umum dan merubah kesehatan fisik serta kesejahteraan psikologis ke arah yang lebih baik (Bodenmann, 1997).

Koping diadik merupakan strategi koping yang dilakukan secara bersama-sama oleh pasangan guna menghadapi permasalahan yang dihadapi (Bodenmann, 2005). Tujuan dari diterapkannya koping diadik adalah untuk menguatkan fungsi psikologis, fisik, dan sosial dari pasangan atau untuk meningkatkan kepuasan perkawinan. Perannya ialah tidak lain untuk menghindari efek negatif stres dan membentuk penilaian positif seperti kepercayaan, kedekatan, dan hubungan yang saling mendukung terhadap pasangan (Bodenmann, Pihet, & Kayser, dalam Pratiwi, 2018). Berdasarkan teori dari Bodenmann (2005), aspek koping diadik ada lima, *stress communication, supportive dyadic coping,* c*ommon dyadic coping, delegated dyadic coping*, serta *negative dyadic coping* yang terdiri dari *hostile dyadic coping, ambivalen dyadic coping*, dan *superficial dyadic coping.*

Pada aspek *stress communication,* Bodenmann (2005) menjelaskan bahwa individu mengkomunikasikan kondisi stres yang dialaminya kepada pasangannya, baik itu dukungan emosional, ataupun bantuan untuk menghadapi situasi stres kepada pasangan untuk meringankan stres yang sedang dialaminya maupun yang dialami oleh pasangannya. Ibu bekerja yang memiliki tingkat komunikasi stres (*stress communication)* yang tinggi, dapat meningkatkan kedekatan bersama dengan pasangan sehingga cenderung meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Falconier dan Kuhn (2019) yang menjelaskan bahwa komunikasi stres secara konsisten dapat meningkatkan kemungkinan pasangan untuk memberikan dukungan (Bodenmann dkk, dalam Falconier & Kuhn, 2019) dan kepuasan hubungan yang lebih baik di Jepang (Yokotani & Kurosawa, dalam Falconier & Kuhn, 2019). Selain itu, sumber dukungan lainnya yang dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja yaitu dari penerapan *supportive dyadic coping.* Apabila ibu yang bekerja dapat menerapkan *supportive dyadic coping* dengan konsisten baik itu memberi atau menerima bentuk dukungan, maka akan dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi ibu yang bekerja (Kosasih & Rahmawati, 2022; Yosita, Wismanto, Yudiati, 2022) yang sangat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu (Ryff, 1989; Arfianto, Mustikasari, Wardani, 2020; Rusu dkk, dalam Falconier & Kuhn, 2019). Studi juga menunjukkan bahwa individu yang memberikan dukungan kepada pasangan yang sedang mengalami stres, cenderung menggunakan strategi koping individu yang positif (Randall dkk, dalam Falconier & Kuhn, 2019). Hal ini memiliki arti bahwa, ibu yang bekerja yang menerapkan koping diadik positif dapat dipastikan menerapkan koping stres individu yang baik pula.

Pada aspek *common dyadic coping,* kedua pasangan berpartisipasi dalam proses koping secara simetris untuk menangani masalah (Bodenmann, 2005). Ibu bekerja yang menerapkan *common dyadic coping* bersama dengan pasangan, dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dan menurunkan ekspresi emosi negatif baik pada ibu yang sedang depresi atau pernah mengalami depresi (Bodenmann dkk, 2004). Menurunnya emosi negatif dapat mengurangi stres yang dirasakan pada ibu ketika mengalami masalah yang terkait dengan pekerjaan rumah maupun pekerjaannya di tempat bekerja, sehingga pemenuhan kesejahteraan psikologis dapat dicapai. Selain itu, ndividu yang ikut aktif secara bersama-sama dalam koping untuk menangani masalah dengan *common dyadic coping* dapat meningkatkan rasa kebersamaan bersama pasangannya (Bodenmann, 1997). Pada aspek *delegate dyadic coping*, salah satu pasangan mengambil alih tugas pasangannya untuk mengurangi stres yang dialami (Bodenmann, 2005). Pemberian *delegate dyadic coping* berhubungan positif dengan strategi koping positif individu baik pada pria maupun wanita (Falconier, dalam Falconier & Kuhn, 2019). Selain itu, dengan menerapkan *delegate dyadic coping* pasangan dapat memiliki kepuasan hubungan yang tinggi serta kemampuan penyelesaian konflik yang konstruktif (Falconier dkk, dalam Falconier & Kuhn, 2019).

Ibu bekerja yang memiliki tingkat koping diadik yang tinggi, akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk menghadapi stres (Levesque dkk, dalam Nurnaningsih, 2018). Hal ini didukung oleh Nurnaningsih (2018), yang menyatakan bahwa tingkat koping diadik yang tinggi terbukti dapat meningkatkan kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah bersama sehingga stres yang dirasakan oleh kedua pasangan menjadi rendah. Studi juga membuktikan bahwa koping diadik positif berhubungan positif dengan kemampuan pasangan untuk mengendalikan emosi negatif dan berhubungan negatif dengan koping diadik negatif (Papp & Witt, dalam Rusu, Bodenmann, & Kayser, 2019). Hal tersebut memilik arti bahwa individu yang dapat menerapkan koping diadik positif, cenderung memiliki kemampuan mengendalikan emosi negatif yang lebih baik. Penerapan koping diadik baik itu *supportive, common*, maupun *delegate dyadic coping* juga dapat meningkatkan kualitas hubungan (Pawiyataningrum, 2019). Sejalan dengan hal itu, Levesque dkk (Nurnaningsih, 2018) menyebutkan bahwa dengan adanya dukungan dari pasangan, kepercayaan diri individu akan meningkat, dan dapat meningkatkan kepuasan dalam pernikahan. Bodenmann (1997) kemudian menambahkan bahwa koping diadik dapat meningkatkan kepuasan hidup secara umum dan merubah kesehatan fisik serta kesejahteraan psikologis ke arah yang lebih baik (Bodenmann, 1997).

Dari perhitungan empirik, diketahui bahwa terdapat 1 subjek yang memiliki tingkat koping diadik yang rendah (0,8%), terdapat 31 subjek yang memiliki tingkat koping diadik yang sedang (25%), dan terdapat 92 subjek yang memiliki tingkat koping diadik dengan kategori tinggi (74,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat koping diadik yang tinggi. Sementara itu, hasil perhitungan data empirik pada variabel kesejahteraan psikologis didapatkan hasil bahwa sebanyak 0 subjek memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori rendah (0%), sejumlah 34 subjek memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori sedang (27,4%), dan sejumlah 90 subjek memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori tinggi (72,6%).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil perhitungan analisis regresi sederhana, ditemukan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,167, yang artinya koping diadik memberikan kontribusi sebesar 16,7% terhadap kesejahteraan psikologis dan sisanya 83,3% dipengaruhi oleh faktor lain. Dari hasil tersebut, jelas bahwa koping diadik merupakan faktor yang memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. Kedua variabel tersebut menunjukkan hubungan yang positif, yang berarti bahwa setiap peningkatan koping diadik diikuti dengan peningkatan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja, dan begitu pula sebaliknya. Setiap penurunan koping diadik diikuti dengan penurunan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekera. Semakin tinggi koping diadik maka kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja juga akan cenderung semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah koping diadik maka kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja juga akan cenderung semakin rendah. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang positif antara koping diadik dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja dapat diterima. Berdasarkan hasil dari kategorisasi, ditemukan bahwa sebagian besar ibu yang bekerja memiliki tingkat koping diadik dan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa variabel koping diadik memiliki sumbangan efektif sebesar 16,7% terhadap kesejahteraan psikologis dan sisanya 83,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Untuk ibu yang bekerja diharapkan untuk senantiasa menerapkan dan meningkatkan strategi koping diadik yang positif, baik dengan *supportive dyadic coping, common dyadic coping,* maupun dengan *delegate dyadic coping* bersama-sama dengan pasangan agar dapat meningkatkan kebersamaan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada dirinya sendiri maupun pada pasangannya. Sementara itu, untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agustang, A., Oruh, S., & Theresia, M. (2021). Kesejahteraan Psikologis (Studi Pada Dewasa Madya yang Belum Menikah di Kota Makassar). Doi:10.31219/osf.io/v5af8

Ajhuri, Kayyis F. (2019). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka

Aji, S. Z. N. (2019). Hubungan Antara Koping diadik Dan Kepuasan Pernikahan Suami Istri Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Kota Semarang. (Disertasi Sarjana Psikologi, Universitas Negeri Semarang). Diakses dari <http://lib.unnes.ac.id/33662/>

Akbar, Sukma N. (2016). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Werdha Budi Sejahtera. *Jurnal Ecopsy,* 1(4), 1-7. Doi:10.20527/ecopsy.v1i4.502

Anggarwati, P.I. & Thamrin, W.P. (2019). Work Family-Conflict Dan Psychological Wellbeing Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi,* 12(2), 200-212. Doi:[10.35760/psi.2019.v12i2.2444](https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2444)

Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. Jurnal Psikologi Tabularasa, 9(1), 58-65. Doi:[10.26905/jpt.v9i1.233](https://doi.org/10.26905/jpt.v9i1.233)

Apsaryanthi, Ni Luh K. & Lestari, Made D. (2017). Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana,* 4(1), 110-118.

Arfianto, M.A., Mustikasari, & Wardani, I.Y. (2020). Apakah Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu Pekerja?. *Jurnal Keperawatan Jiwa,* 8(4), 505-514.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

BPS. 2022. Profil Perempuan Indonesia 2022. (<https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/38/4374/profil-perempuan-indonesia-2022>). Diakses pada 10 Maret 2023

BPS. Persentase Tenaga Kerja Formal Menurut Jenis Kelamin (Persen), 2019-2021 **(**<https://www.bps.go.id/indicator/6/1170/1/persentase-tenaga-kerja-formal-menurut-jenis-kelamin.html>). Diakses pada 26 September 2022

BPS, 2019. Profil Wanita Indonesia 2019. ([https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/b4bdc-profil-perempuan-indonesial-\_ 2019.pdf](https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/b4bdc-profil-perempuan-indonesial-_%202019.pdf)). Diakses pada 27 September 2022

Bodenmann, G. (1997). Dyadic Coping: A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical ﬁndings. *Revue Européenne de Psychologie Appliqué* , 47 (2), 137-140.

Bodenmann, G. 2005. Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping. T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Ed). Washington, DC: American Psychological Association.

Bodenmann, G., Meuwly, N., & Kayser, K. (2011). Two Conceptualizations of Dyadic Coping and Their Potential for Predicting Relationship Quality and Individual Well-Being A Comparison. *European Psychologist* , 16(4), 255-266. Doi:10.1027/1016-9040/a000068

Cronkite, R. C., and Moos, R. H. (1984). The role of predisposing and moderating factors in the stress-illness relationship. *J. Health Soc. Behav*, 25, 372–393. Doi: 10.2307/2136377

Cutrona, C., Bodenmann, G., Randall, A. K., Clavél, F. D., & Johnson, M. (2018). Stress, dyadic coping, and social support: Moving toward integration. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), The Cambridge handbook of personal relationships (pp. 341–352). Cambridge University. Doi:[10.1017/9781316417867.027](https://doi.org/10.1017/9781316417867.027)

Dhinar, P., & Pratiwi, A. (2000). Hubungan Konflik Peran Ganda dengan Psychological Well Being pada Ibu bekerja sebagai Pegawai Bank. *Jurnal Psikologi,* 1(3), 20-35

Dwiyanti, R. & Rahardjo, P. (2016). Strategi Coping Wanita Pekerja Formal dan Dalam Mengatasi Peran Ganda di Banyumas. *Jurnal Indigenous,* 1(2), 72-82. Doi: 10.23917/indigenous.v1i2.3072

Eva, N., Pramudita, A.W.T., & Andayani, S. (2021). Perbedaan Psychological Well-being pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga di Kota Malang. *Jurnal Mind Set*, 12(1), 1-9. Doi:10.35814/mindset.v12i01.1579

Fajrin, N. P. & Purwastuti, L. A. (2022). Keterlibatan Orang Tua dalam Pengasuhan Anak pada Dual Earner Family: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2725-2734. Doi:10.31004/obsesi.v6i4.1044

Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic Coping and Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review* , 42, 1-61. Doi:10.1016/j.cpr.2015.07.002

Falconier, M. K. & Khun, R. (2019). Dyadic Coping in Couples: A Conceptual Integration and a Review of the Empirical Literature. *Frontiers in Psychology,* 10, 1-23. Doi:10.3389/fpsyg.2019.00571

Gina, F. & Fitriani, Y. (2020). Regulasi Emosi Dan Parenting Stress Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(2), 96-102. Doi:10.26555/jptp.v2i2.18094

Hairina, Y. & Fadhila, M. (2019). Dinamika Parenting Stress Dan Strategi Coping Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psycho Holistic,* 1(2), 73-8

Iriani, Fransisca & Ninawati. (2005). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola Attachment. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 44-64

Junita, Audia. (2011). Konflik Peran Sebagai Salah Satu Pemicu Stres Kerja Wanita Karir. *Jurnal Keuangan & Bisnis,* 3(2), 93-110.

Kadale, P.G., Pandey, A.N., & Raje, S.S. (2018). Challenges of working mothers: balancing motherhood and profession. *International Journal of Community Medicine and Public Health,* 5(7), 2905-2910. Doi:10.18203/2394-6040.ijcmph20182620

Kamariyah, Nurul. (2014). Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi ASI Ibu Menyusui Di BPS ASKI Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, l7(12), 29-36.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Manurung, R. T., Sarasati, B., Surbakti, E., Djakaria, E., Azizah, E., Victoriana, E., Ngabito, F., Nurofia, F., Gunawan, G., Lubis, I. A., Widodo, J. S., Rakhmanina, L., Hidayati. A., Rohinsa, M., Wardhani, N. W., Wardani, R., Yarni, S., Ginting, S., Raisawati, T., Rahmannita, T. A., Wuriyanti. (2022). *Perempuan Inspiratif: Penjaga Negeri.* Bandung: Ideas Publishing. Diakses dari:https://www.google.co.id/books/edition/Perempuan\_Inspiratif\_Penjaga\_Negeri/6rFkEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&printsec=frontcover

Mawarpury, Marty. (2013). Coping Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis : Studi Meta Analisis. *Jurnal PSYCHO IDEA*, 11(1), 38-47. Doi:10.30595/psychoidea.v11i1.254

Pawiyataningrum, K. A. (2019). Hubungan Antara Koping diadik Dan Kepuasan Relasi Romantis Pada Dewasa Awal. (Disertasi Sarjana Psikologi, Universitas Sanata Dharma). Diakses dari: https://repository.usd.ac.id/36040/2/159114092\_full.pdf

Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* , 4(2), 246-260.

Rachmawati, R. A. (2017). *Hubungan Koping diadik dan Kepuasan Pernikahan Pada Premarital Pregnancy Couple.* (Disertasi Sarjana Psikologi, Universitas Islam Indonesia). Diakses dari <https://123dok.com/document/y42v1p5q-hubungan-dyadic-coping-kepuasan-pernikahan-premarital-pregnancy-couple.html>

[Rout, U.R.](https://www.emerald.com/insight/search?q=Usha%20R.%20Rout), [Cooper, C.L.](https://www.emerald.com/insight/search?q=Cary%20L.%20Cooper) and [Kerslake, H.](https://www.emerald.com/insight/search?q=Helen%20Kerslake) (1997), Working and non‐working mothers: a comparative study. [*Women in Management Review*](https://www.emerald.com/insight/publication/issn/0964-9425), 12(7), 264-275. [Doi:10.1108/09649429710181234](https://doi.org/10.1108/09649429710181234)

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.

Sa’diyah, Kholifatus & Amiruddin. (2020). Pentingnya Psychological Well Being Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kariman,* 8(2), 221-232. Doi:[10.52185/kariman.v8i02.149](https://doi.org/10.52185/kariman.v8i02.149)

Sa’diyah, Sakhiyyatus. (2016). Gambaran Psychological Well-Being dan Stres Pengasuhan Ibu dengan Anak Autis. *Psychology Form UMM*, 394-399.

Schmutte, P.S. & Ryff, C.D. (1997). Personality And Well Being: Reexamining Methods And Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559. Doi: 10.1037/0022-3514.73.3.549

Sitorus, Friyanka H.D. (2020). Stres Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi Prima*, 3(2), 1-21.

Syah, A. & Hidir, A. (2004). Peran Ibu Bekerja dalam Peningkatan Pendapatan Keluarga (Studi pada Home Industry kelurahan Kulim Kecamatan Tenayan Jaya Pekan Baru). *Jurnal Analisis Sosial,* 1-15.

Widanarti, Mulianti. (2015). *Good Mom: Menjadi Istri & Ibu Yang Baik.* Yogyakarta: Yogyakarta Notebook

Yosita, T. L., Wismanto, Y. B., & Yudiati, E. A. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Berperan Ganda Ditinjau dari Dukungan Suami dan Tekanan Psikologis. *Gadjah Mada Journal of Psychology,* 8(1), 71-81. Doi:10.22146/gamajop.68548