



## **Hubungan *Perceived Social Support* dengan *Psychological Well-Being* pada Ibu Bekerja**

Mikaila Reggiana Sulaeman dan Kustimah

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

\*E-mail: mikailasulaeman@gmail.com

### **Abstrak**

Ibu bekerja di Indonesia menjalankan peran ganda, di mana mereka dihadapkan pada tuntutan tanggung jawab domestik dan profesional. *Psychological well-being* dari ibu menjadi krusial dalam menjalankan kedua peran tersebut. Meskipun dukungan dari keluarga dan tempat kerja dianggap berpengaruh bagi kesejateraan ibu, belum banyak peneliti yang mengkaji hubungan antara keduanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *perceived social support* dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif noneksperimental dan jenis penelitian korelasional. Sampel sebanyak 617 ibu bekerja di Indonesia diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan melibatkan *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) oleh Ryff dan *Social Provision Scale* (SPS) oleh Cutrona dan Russell. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki *psychological well-being* dan *perceived social support* pada tingkat tinggi. Uji korelasi Spearman menegaskan hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *perceived social support* dan *psychological well-being* ibu bekerja ( $r = .654$ ,  $p < .01$ ). Temuan ini menjelaskan pentingnya faktor *perceived social support* dalam meningkatkan *psychological well-being* ibu pekerja.

**Kata kunci:** *perceived social support*, *psychological well-being*, ibu bekerja

## **The Relationship between Perceived Social Support with Psychological Well-Being of Working Mother**

### **Abstract**

Working mothers in Indonesia are expected to balance their professional duties while consistently fulfilling their domestic obligations. Hence, their psychological well-being is crucial to maintaining the sustainability of both roles. Although support from family and the workplace are considered influential to working mother's psychological well-being, there is limited research examining the relationship between the two. This study aims to investigate the relationship between perceived social support and psychological well-being among working mothers in Indonesia. This research used a quantitative non-experimental method and a correlational study design. A sample of 617 working mothers in Indonesia was taken using a purposive sampling technique. The instruments used involved the Psychological Well-being (PWB) scale by Ryff and the Social Provision Scales (SPS) by Cutrona and Russell. The results of the study indicate that the majority of respondents have high levels of psychological well-being and perceived social support. Spearman correlation tests confirm a strong and significant positive relationship between perceived social support and the psychological well-being of working mothers ( $r = .654$ ,  $p < .01$ ). These findings highlight the importance of perceived social support in enhancing the psychological well-being of working mothers.

**Keywords:** *perceived social support*, *psychological well-being*, *working mothers*

## Pendahuluan

Pertumbuhan ekonomi dan perkembangan sosial budaya pada saat ini mendorong perempuan untuk bekerja di luar rumah. Dengan kesempatan bekerja bagi wanita yang semakin terbuka, kegiatan wanita tidak lagi hanya bertumpu pada hal yang bersifat domestik saja. Di Indonesia, penelitian-penelitian mengenai ibu bekerja masih sedikit dan data yang tepat mengenai tingkat partisipasi ibu dalam dunia kerja sulit untuk ditemukan. Meski demikian, berdasarkan data yang diperoleh dari Profil Perempuan Indonesia (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2021), persentase perempuan berusia 15 tahun ke atas yang bekerja pada tahun 2010 adalah 45.34%. Angka tersebut mengalami peningkatan pada tahun 2022, di mana terdapat 53.34% perempuan yang bekerja. Meskipun persentase tersebut masih lebih rendah daripada persentase partisipasi laki-laki di dunia kerja (61.71%), data ini menunjukkan bahwa peran perempuan di dunia kerja cukup signifikan (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2021).

Keputusan seorang ibu untuk bekerja tentunya diikuti oleh berbagai manfaat bagi dirinya sendiri, suami, dan anak-anaknya. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu yang bekerja cenderung untuk memiliki konsep diri yang lebih positif dibandingkan dengan mereka yang menjadi ibu rumah tangga (Goldberg & Perry-Jenkins, 2004). Penelitian telah menunjukkan bahwa ibu yang bekerja memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, kesehatan yang lebih baik, gejala depresi yang lebih sedikit, harga diri yang lebih tinggi, dan rasa kepuasan dan kesejahteraan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan ibu rumah tangga (d'Arqom et al., 2021; Wijayanto et al., 2022).

Namun, harus diakui bahwa menjalankan peran ganda sebagai seorang ibu dan pekerja tentu bukanlah tugas yang mudah. Meskipun telah terjadi pergeseran nilai di mana perempuan semakin banyak terlibat dalam pekerjaan dan mencari nafkah untuk mendukung ekonomi keluarga mereka (Wibowo et al., 2022), perempuan tetap diharapkan untuk memprioritaskan kesejahteraan keluarga dan anak mereka di atas aspirasi pribadi atau profesional mereka sendiri (Brinton, 2016). Ekspektasi budaya ini membebani perempuan untuk mengurus pekerjaan rumah tangga dan mengasuh anak, yang sering kali mengorbankan kesempatan mereka untuk mengejar peluang lain di luar rumah (Croft et al., 2015). Tugas domestik yang mencakup mengasuh dan mendidik anak, memasak, serta membersihkan dan merawat rumah lebih dominan dilakukan oleh perempuan dibandingkan laki-laki, di mana perempuan menghabiskan waktu tiga kali lebih lama untuk melakukan pekerjaan rumah tangga (Far Far, 2012; Ravindranath et al., 2021; Siswati & Puspitawati, 2017; Yapp, 2018). Dengan demikian, selama bekerja, perempuan lebih dituntut untuk memenuhi tanggung jawab domestik terhadap rumah tangga dan anak-anak.

Tuntutan untuk menyeimbangkan pekerjaan dan tanggung jawab domestik dapat menyebabkan stres dan rasa kewalahan pada ibu bekerja, yang nantinya akan memengaruhi kesehatan mental mereka (O'Hara, 2009) . Studi yang dilakukan oleh Chandola et al. (2019) menemukan bahwa perempuan yang bekerja penuh waktu sambil membesarakan dua anak memiliki tingkat stres 40% lebih tinggi daripada wanita yang bekerja penuh waktu tanpa anak, sementara mereka yang mengurus satu anak mengalami tingkat stres 18% lebih tinggi daripada wanita yang bekerja penuh waktu tanpa anak. Ibu yang mengalami stres tingkat tinggi akan memiliki *psychological well-being* yang rendah dan cenderung untuk berinteraksi lebih sedikit serta mengasuh anak dengan cara yang kurang suportif, yaitu dengan otoriter, keras, kurang responsif, dan kurang hangat (Deater-Deckard, 1998; Gunderson & Barrett, 2017). Selain itu, *psychological well-being* yang rendah dapat memberikan konsekuensi negatif bagi performa kerja ibu, termasuk penurunan kepuasan kerja, peningkatan *work-family conflict*, serta kinerja yang menurun (Obrenovic et al., 2020; Shimazu et al., 2012; Trudel-Fitzgerald et al., 2019). Oleh karena itu, *psychological well-being* dari ibu bekerja sangat penting untuk diperhatikan karena hal ini memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan mereka.

*Psychological well-being* merupakan kemampuan individu untuk berhadapan dengan tantangan dalam rangka

berjuang untuk berfungsi penuh dan menyadari talenta uniknya dan keadaan di mana individu mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya (Ryff, 2013). Sharma dan Dhir (2022) menyatakan bahwa kemampuan dalam menyeimbangkan fungsi sebagai ibu dan memenuhi komitmen di tempat kerja menjadi tantangan yang berarti. Penelitian yang dilakukan oleh Ng dan Lau (2020) menemukan bahwa ibu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi lebih memahami dan peka terhadap kebutuhan perkembangan anak-anak mereka. Mereka juga lebih bersedia untuk menyesuaikan perilaku *parenting* mereka untuk mendukung perkembangan anak. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* seorang ibu dapat secara langsung memengaruhi proses *parenting* yang pada akhirnya akan memengaruhi kesejahteraan anak. Ditemukan juga bahwa pada untuk memenuhi komitmen pekerjaan di tempat kerja, individu dengan *psychological well-being* yang tinggi lebih cenderung untuk menunjukkan kinerja kerja yang lebih baik, seperti produktivitas yang lebih tinggi, kinerja tugas yang lebih baik, serta kepuasan kerja yang lebih besar (Ryff, 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009). Mereka juga ditemukan lebih mampu untuk mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi sehingga mengurangi konflik antara pekerjaan dan keluarga serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Fotiadis et al., 2019).

Dalam menunjang *psychological well-being* seseorang, *social support* memainkan peran penting di mana sejumlah penelitian menemukan bahwa *social support* berhubungan positif dengan *psychological well-being* (Cicognani, 2011; Nashich & Palupi, 2020; Rachmadhani & Palupi, 2020). Kehadiran *social support*, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas telah ditemukan berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan *psychological well-being* seseorang secara keseluruhan (Guo et al., 2022). Selain itu, penelitian lain telah menelusuri hubungan antara *social support* dan *psychological well-being* dalam konteks yang lebih spesifik. Utz dan Breuer (2017) menemukan bahwa kualitas dari *social support*, seperti *perceived social support*, memiliki korelasi yang lebih kuat dengan kesejahteraan seseorang dibandingkan dengan jumlah dukungan yang diterima. *Perceived social support* adalah penilaian kognitif bahwa seseorang terhubung dan mendapatkan dukungan dari orang lain (Cutrona & Russell, 1990), yang dalam hal ini adalah pemikiran yang dirasakan oleh ibu bekerja akan dukungan dari lingkungan keluarga dan tempatnya bekerja. Pada konteks ibu bekerja, sebuah studi yang dilakukan oleh Chang (2017) menemukan bahwa ada tidaknya *social support* dapat sangat memengaruhi *psychological well-being* ibu yang bekerja karena mereka sering kali berada di bawah tekanan dan mengalami stres akibat menjalankan berbagai peran.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, telah diketahui bahwa terdapat hubungan antara *perceived social support* dengan *psychological well-being*. Meskipun begitu, penulis melihat bahwa penelitian yang membahas mengenai hubungan antara *perceived social support* dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia masih perlu dilakukan dengan beberapa alasan. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Chang (2017) tidak membahas secara mendalam mengenai hubungan antara *perceived social support* dan *psychological well-being* pada diri ibu, tetapi lebih pada dampaknya terhadap kemampuan berbahasa anak. Kedua, terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arfianto et al. (2020) yang berjudul "Apakah Dukungan Sosial Berhubungan dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu Pekerja?". Menindaklanjuti penelitian tersebut, penelitian ini mengorelasikan variabel *perceived social support* dengan *psychological well-being* dengan subskala *perceived social support* yang berbeda. Ketiga, jumlah perempuan bekerja di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun, sedangkan penelitian yang membahas mengenai *psychological well-being* mereka belum banyak dibahas. Padahal, *psychological well-being* dari ibu bekerja sangat penting untuk diperhatikan karena akan memberikan dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan mereka.

Alasan-alasan tersebut kemudian menjadi latar belakang ketertarikan penulis untuk meneliti hubungan antara *perceived social support* dan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia. Adapun hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara *social support* dengan *psychological well-being* pada ibu

bekerja di Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan pengetahuan serta pemahaman terkait *psychological well-being* dan *perceived social support* ibu bekerja di Indonesia serta hubungan antara keduanya.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif noneksperimental dengan jenis penelitian korelasional yang berfokus pada variabel *perceived social support* dan *psychological well-being*. Kedua variabel tersebut diukur menggunakan dua alat ukur berbeda yang telah diuji reliabilitas dan validitasnya. Adapun instrumen alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Social Provision Scale* (SPS) untuk mengukur *percevied social support*. Alat ukur kedua adalah *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) untuk mengukur *psychological well-being*. Selain itu, penelitian ini juga mencantumkan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan data demografis partisipan, seperti usia, pendidikan, sektor kerja, alasan bekerja, status pernikahan, dan jumlah anak.

*Perceived social support* diukur menggunakan alat ukur *Social Provision Scale* (SPS) yang dibuat oleh Cutrona dan Russell (1987) telah diadaptasi oleh Khovandy (2021) ke dalam bahasa Indonesia. SPS menilai sejauh mana seseorang mempersepsikan hubungan sosialnya (Cutrona & Russell, 1987). Skala ini mencakup enam dimensi berdasarkan teori *social provisions* (Weiss, 1974), yaitu *reliable alliance, attachment, opportunity for nurturance, social integration, reassurance of worth*, dan *guidance*. SPS terdiri atas 24 item dan menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = sangat setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju. Untuk menghitung skor item negatif, respons yang diberikan responden pada item aspek positif dibalik menjadi 1 = 4, 2 = 3, 3 = 2, dan 4 = 1. Contoh item pada alat ukur ini adalah “Saya merasa seperti saya tidak memiliki hubungan personal yang dekat dengan orang lain.”, “Ada orang-orang yang menikmati kegiatan sosial yang sama dengan yang saya lakukan.”, “Orang lain tidak melihat saya sebagai sosok yang kompeten.”, dan “Ada orang-orang yang bisa saya andalkan untuk dimintai pertolongan saat saya membutuhkannya”. Hasil dari uji reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel dengan nilai Cronbach's alpha  $\alpha = .918$ . Adapun reliabilitas untuk subskala dari alat ukur ini adalah *attachment* ( $\alpha = .705$ ), *social integration* ( $\alpha = .658$ ), *reassurance of worth* ( $\alpha = .619$ ), *reliable alliance* ( $\alpha = .778$ ), *guidance*, dan *opportunity for nurturance* ( $\alpha = .552$ ). Hasil tersebut menandakan bahwa dimensi alat ukur ini mempunyai reliabilitas yang cukup hingga tinggi berdasarkan klasifikasi reliabilitas Guilford (Putri et al., 2020). Selain itu, alat ukur ini valid berdasarkan kriteria Hu dan Bentler (1999) yang menyatakan bahwa model dikatakan fit jika setidaknya ada dua indeks yang memenuhi kriteria *goodness-of-fit*. Untuk melihat kecocokan (*goodness-of-fit*) dari model struktur internal pada alat ukur SPS, digunakan model CFA *sixth second-order factor*. Model ini menggambarkan bahwa SPS tersusun atas enam dimensi dan item-itemnya. Kriteria nilai CFI dan TLI yang dapat diterima ialah lebih besar dari .8. Sementara itu, nilai RMSEA dan SRMR di bawah .08 masuk ke dalam kategori *reasonable fit*, dan di bawah .05 sangat baik (Hooper et al., 2008). Pada alat ukur ini, *goodness-of-fit* dari model SPS sudah memenuhi kriteria, yaitu pada TLI (.849), CFI (.818), dan SRMR (.065). Skor alat ukur SPS diperoleh dengan menjumlahkan skor total jawaban subjek. Adapun kategorisasi skor *perceived social support* pada alat ukur SPS adalah sebagai berikut.

*Psychological well-being* diukur menggunakan alat ukur *Psychological Well-Being Scale* (PWB) yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan telah diadaptasi oleh Sugiarto (2010) ke dalam bahasa Indonesia. PWB terdiri atas 42 butir dan menggunakan skala Likert dengan enam pilihan jawaban, yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = agak tidak setuju, 4 = agak setuju, 5 = setuju, 6 = sangat setuju. Untuk menghitung skor item negatif, respon yang diberikan responden pada item aspek positif dibalik menjadi 1 = 6, 2 = 5, 3 = 4, 4 = 3, 5 = 2, dan 6 = 1. Contoh item pada alat ukur ini adalah “Saya merasa banyak orang yang saya kenal punya kehidupan yang lebih baik daripada saya.”, “Saya tidak takut menyuarakan pendapat walaupun pendapat tersebut bertentangan dengan kebanyakan orang.”, “Saya

**Tabel 1.** Kategorisasi Alat Ukur Social Provisions Scale

Skor	Kategori
< 49	Rendah
49–72	Sedang
> 72	Tinggi

**Tabel 2.** Kategorisasi Alat Ukur Psychological Well-Being

Skor	Kategori
42–147	Rendah
148–252	Tinggi

cenderung berfokus pada masa kini, karena masa depan hampir selalu membawa masalah.”, dan “Saya sering kali merasa tidak cocok dengan teman-teman saya sekarang”. Hasil dari uji reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha*  $\alpha = .877$ . Selain itu, alat ukur ini valid berdasarkan kriteria Hu dan Bentler (1999) yang menyatakan bahwa model dikatakan fit jika setidaknya ada dua indeks yang memenuhi kriteria *goodness-of-fit*. Untuk melihat kecocokan (*goodness-of-fit*) dari model struktur internal pada alat ukur PWB digunakan model CFA *sixth second-order factor*. Model ini menggambarkan bahwa PWB tersusun atas enam dimensi dan item-itemnya. Kriteria nilai CFI dan TLI yang dapat diterima ialah lebih besar dari .8. Sementara nilai RMSEA dan SRMR di bawah .08 masuk ke dalam kategori reasonable fit, dan di bawah .05 sangat baik (Hooper et al., 2008). Pada alat ukur ini, *goodness-of-fit* dari model SPS sudah memenuhi kriteria, yaitu pada CFI (.802), SRMR (.079), dan RMSEA (.058). Skor alat ukur PWB diperoleh dengan menjumlahkan skor total jawaban subjek. Adapun kategorisasi skor *psychological well-being* pada alat ukur PWB adalah sebagai berikut.

Pengambilan data penelitian dilakukan selama 14 hari pada bulan September 2022. Metode *purposive sampling* diterapkan untuk memilih peserta penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Google Form yang disebarluaskan kepada ibu bekerja melalui media daring WhatsApp dan Instagram. Kriteria dari subjek penelitian ini adalah wanita yang memiliki anak, bekerja di luar rumah baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6–8 jam sehari, berdomisili di Indonesia, dan bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan G Power versi 3.1.9.6. Kalkulasi dilakukan untuk melakukan uji korelasi dengan *effect size* sebesar .2, *alpha error probability* sebesar .01 dan *power* sebesar .8 sehingga menghasilkan sampel minimal sebanyak 163 orang. Adapun penelitian ini mengambil sampel sebanyak 617 orang.

Metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran data demografi serta kategorisasi dari *perceived social support* dan *psychological well-being* dari ibu bekerja di Indonesia. Kemudian, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas. Selain itu, dilakukan juga uji korelasi yang bertujuan melihat hubungan antara variabel *perceived social support* dan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia.

## Hasil

Sebanyak 617 responden telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang disebarluaskan secara daring. Data demografi responden dapat dilihat pada Tabel 3. Ibu bekerja yang berpartisipasi dalam penelitian ini terdiri dari 617 responden dengan mayoritas berada dalam rentang usia 41–60 tahun sejumlah 351 responden (56.9%). Tingkat pendidikan terakhir yang diperoleh oleh sebagian besar responden berada pada kategori pendidikan tinggi dengan jumlah 563 (91.2%). Dilihat dari sektor pekerjaan, mayoritas ibu bekerja pada sektor formal (92.4%) dan bekerja karena keinginan pribadi (62.9%). Sebagian besar ibu yang menjadi partisipan dalam penelitian ini berstatus menikah (89.6%) dan memiliki 1–3 anak (94.2%).

Berdasarkan Tabel 4, skor rata-rata *perceived social support* seluruh responden adalah sebesar 80.50 ( $SD = 10.044$ ) dan termasuk dalam kategori tinggi. Selanjutnya, sebanyak 165 orang (26.74%) termasuk ke dalam kategori sedang dan

**Tabel 3.** Data Demografi

Kategori	n	%	M	SD
Usia				
20–40 tahun	257	41.7	1.60	.520
41–60 tahun	351	56.9		
> 60 tahun	9	1.5		
Status				
Menikah	553	89.6	1.10	.305
Ibu tunggal	64	10.4		
Pendidikan				
Dasar (SD, SMP)	6	1.0	2.90	.328
Menengah (SMA)	48	7.8		
Tinggi (diploma, sarjana, magister, doktor)	563	91.2		
Jumlah anak				
1–3 anak	581	94.2	1.06	.254
4–6 anak	34	5.5		
> 6 anak	2	.3		
Sektor kerja				
Formal	570	92.4	1.08	.265
Informal	47	7.6		
Alasan bekerja				
Keinginan pribadi	388	62.9	1.51	0.721
Keharusan ekonomi	146	23.7		
Keinginan pribadi & keharusan ekonomi	83	13.5		

satu orang responden (.16%) termasuk ke dalam kategori rendah. Jika dilihat dari dimensi, dimensi *guidance* memiliki skor rata-rata paling tinggi dalam variabel *perceived social support* dengan nilai sebesar 13.73 ( $SD = 2.198$ ). Sementara itu, skor rata-rata terendah ada pada dimensi *reassurance of worth* dengan nilai 13.09 ( $SD = 1.950$ ).

Pada Tabel 5, didapatkan bahwa skor rata-rata *psychological well-being* secara keseluruhan adalah sebesar 186.07 ( $SD = 21.671$ ). Mayoritas dari responden yaitu sebanyak 586 orang (94.98%) termasuk kedalam kategori tinggi dan 31 orang lainnya (5.02%) termasuk ke dalam kategori rendah. Adapun skor rata-rata dimensi tertinggi pada variabel *psychological well-being* berada pada dimensi *positive relation with others* dengan nilai 32.84 ( $SD = 4.860$ ). Sementara itu, skor rata-rata terendah ada pada dimensi *autonomy* yaitu dengan nilai ( $SD = 4.863$ ).

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal dengan variabel *perceived social support* (X) menunjukkan nilai  $KS-Z = .104$  dengan nilai signifikansi  $.00 (p < .05)$  dan variabel *psychological well-being* (Y) menunjukkan nilai  $KS-Z = .037$  dengan nilai signifikansi  $.04 (p < .05)$ . Berdasarkan hasil uji linieritas, ditemukan bahwa analisis varians antara variabel *perceived social support* dan *psychological well-being* menunjukkan  $F_{hitung} = 1.016 (< F_{tabel} = 1.46)$  dan nilai signifikansi  $.446 (p > .05)$ . Artinya, hubungan kedua variabel linear secara signifikan. Dikarenakan hubungan tidak berdistribusi normal, uji korelasi dilakukan dengan uji Spearman.

Tabel 6 menunjukkan hasil uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara variabel *perceived social support* dan *psychological well-being* pada ibu bekerja dengan menggunakan teknik korelasi *product moment Spearman*. Uji korelasi menunjukkan hasil  $r$  sebesar .654 dengan nilai signifikansi  $.000 (p < .01)$ . Artinya, terdapat hubungan positif yang kuat

dan signifikan antara *perceived social support* dan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

**Tabel 4.** Statistika Deskriptif dan Kategorisasi *Perceived Social Support*

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	%	Kategori
<i>Perceived social support</i>	617	39	96	80.50	10.044	1	.16	Rendah
						165	26.74	Sedang
						451	71.10	Tinggi
<i>Attachment</i>	617	5	16	13.52	2.162	8	1.30	Rendah
						215	34.85	Sedang
						394	63.86	Tinggi
<i>Social integration</i>	617	4	16	13.11	1.978	4	0.65	Rendah
						270	43.76	Sedang
						343	55.59	Tinggi
<i>Reassurance of worth</i>	617	4	16	13.09	1.950	8	1.30	Rendah
						262	42.46	Sedang
						347	56.24	Tinggi
<i>Reliable alliance</i>	617	6	16	13.64	1.985	5	0.81	Rendah
						193	31.28	Sedang
						419	67.91	Tinggi
<i>Guidance</i>	617	4	16	13.73	2.198	11	1.78	Rendah
						196	31.77	Sedang
						410	66.45	Tinggi
<i>Opportunity for nurturance</i>	617	6	16	13.40	1.804	3	.49	Rendah
						211	34.20	Sedang
						403	65.32	Tinggi

**Tabel 5.** Statistika Deskriptif dan Kategorisasi *Psychological Well-Being*

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	%	Kategori
<i>Psychological well-being</i>	617	114	247	186.07	21.671	31	5.02	Rendah
						586	94.98	Tinggi
						87	14.10	Rendah
<i>Self-acceptance</i>	617	15	42	29.29	4.635	530	85.90	Tinggi
						28	4.54	Rendah
						589	95.46	Tinggi
<i>Positive relation with others</i>	617	11	42	32.84	4.860	124	20.10	Rendah
						493	79.90	Tinggi
						24	3.89	Rendah
<i>Autonomy</i>	617	12	42	28.78	4.863	593	96.11	Tinggi
						559	90.60	Tinggi
						559	9.40	Rendah
<i>Environmental mastery</i>	617	18	42	32.24	4.474	64	10.37	Rendah
						553	89.63	Tinggi
						559	90.60	Tinggi
<i>Purpose in life</i>	617	17	42	31.07	4.758	64	10.37	Rendah
						553	89.63	Tinggi
						559	90.60	Tinggi
<i>Personal growth</i>	617	14	42	30.74	5.021	64	10.37	Rendah
						553	89.63	Tinggi

**Tabel 6.** Uji Hipotesis

Variabel	r	p
<i>Perceived social support</i> dan <i>psychological well-being</i>	.654	.000

**Tabel 7.** Uji Korelasi Dimensi *Perceived Social Support* dengan *Psychological Well-Being*

Variabel	r	p
<i>Attachment</i> dan <i>psychological well-being</i>	.554	.000
<i>Social integration</i> dan <i>psychological well-being</i>	.572	.000
<i>Reassurance of worth</i> dan <i>psychological well-being</i>	.602	.000
<i>Reliable alliance</i> dan <i>psychological well-being</i>	.544	.000
<i>Guidance</i> dan <i>psychological well-being</i>	.594	.000
<i>Opportunity for nurturance</i> dan <i>psychological well-being</i>	.439	.000

Hasil uji korelasi dimensi-dimensi *perceived social support* dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia disajikan pada Tabel 7. Uji korelasi menunjukkan bahwa seluruh dimensi *perceived social support* memiliki hubungan positif yang kuat dan signifikan dengan *psychological well-being*. Dimensi *reassurance of worth* atau keyakinan akan keberhargaan diri memiliki korelasi yang paling tinggi nilai .602 ( $p < .01$ ).

## Pembahasan

*Perceived social support* memiliki korelasi positif yang kuat dan signifikan dengan *psychological well-being*. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara *perceived social support* dan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia ( $r = .654$ ,  $p < .01$ ). Temuan penelitian ini sesuai dengan hipotesis awal serta penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arfianto et al. (2020) di Jawa Timur, Indonesia yang menyebutkan bahwa *social support* secara signifikan ( $p < .05$ ) berkorelasi positif dengan *psychological well-being*.

Pada penelitian ini, mayoritas ibu bekerja di Indonesia memiliki *perceived social support* yang tinggi (71.10%). Ini berarti ibu bekerja merasa mendapatkan bantuan, perhatian, dan pengertian dari jaringan sosial mereka, termasuk keluarga, teman, *significant other*, dan komunitas (Cutrona & Russell, 1990). Apabila dikaji lebih mendalam pada dimensi pendukungnya, mayoritas responden (67.91%) memiliki *reliable alliance* atau aliansi yang dapat diandalkan pada kategori yang tinggi. Artinya, kebanyakan ibu bekerja merasa memiliki seseorang (biasanya dari teman kerja) yang dapat diandalkan untuk membantu mereka dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah (Haugan & Eriksson, 2021). Sementara itu, *social integration* atau integrasi sosial merupakan dimensi dengan persentase kategori tinggi yang paling rendah, yaitu 55.59%. Meskipun begitu, mayoritas skor dari dimensi ini masih berada pada kategori yang tinggi. Artinya, ibu bekerja merasa bahwa mereka merupakan bagian dari kelompok yang memiliki minat, perhatian, dan aktivitas rekreasi yang sama (Haugan & Eriksson, 2021).

Selanjutnya, sebagai variabel dependen, *psychological well-being* dari ibu bekerja di Indonesia memiliki nilai yang tinggi (94.98%). Artinya, ibu bekerja memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi dalam berbagai aspek kehidupan mereka, terutama untuk menghadapi berbagai tantangan dan perubahan dalam hidup dan menjalani kehidupan yang memuaskan (Ryff, 2013). Pada level dimensi, mayoritas responden (96.11%) memiliki *environmental mastery* atau penguasaan lingkungan yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa ibu bekerja memiliki kemampuan untuk mengendalikan aktivitas yang berada di lingkungannya, termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi (Ryff, 2013). Sementara itu, *autonomy* atau otonomi merupakan

dimensi dengan persentase kategori tinggi yang paling rendah, yaitu 79.90%. Meskipun begitu, mayoritas skor dari dimensi ini masih berada pada kategori tinggi, yang berarti ibu bekerja mampu untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*) dan mengatur perilaku diri sendiri, mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain (Ryff, 2013).

Memiliki *psychological well-being* yang baik sangat penting bagi ibu bekerja karena dapat berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kesehatan mental, keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, peran sebagai orang tua, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *perceived social support*, yaitu keyakinan subjektif individu akan dukungan dari orang lain, memainkan peran penting dalam memengaruhi *psychological well-being* seorang ibu. Hal ini sejalan dengan temuan Ginja et al., (2018) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *perceived social support* dan *psychological well-being* pada ibu. Al-Farsi et al. (2020) juga menemukan bahwa *social support* yang diberikan oleh suami menyebabkan peningkatan signifikan pada *psychological well-being* ibu dan menurunkan tingkat dari *psychological distress* dengan menekankan peran dukungan keluarga dalam meningkatkan *psychological well-being* ibu. Quittner et al. (1990) menunjukkan bahwa *chronic stress* dalam mengasuh anak dikaitkan dengan rendahnya *perceived social support* yang menunjukkan dampak buruk dari *social support* yang tidak memadai terhadap *psychological well-being* ibu. Selain itu, Chang (2017) juga melaporkan bahwa *social support* yang tinggi memprediksi *psychological well-being* ibu yang lebih tinggi pula.

Dari enam dimensi yang tercakup dalam *perceived social support*, ditemukan bahwa *reassurance of worth* merupakan dimensi yang memiliki korelasi tertinggi dengan *psychological well-being*, yakni sebesar .602 ( $p < .01$ ). *Reassurance of worth* merujuk pada pengakuan atas kompetensi dan keterampilan seseorang yang biasanya didapatkan dari rekan kerja (Haugan & Eriksson, 2021). Menerima *reassurance of worth* dari orang lain dapat secara signifikan memengaruhi *psychological well-being* seseorang dengan berbagai cara. Ketika individu merasa dihargai dan diapresiasi oleh orang lain, mereka akan lebih cenderung melihat diri mereka dengan cara yang positif. Stets dan Burke (2014) menemukan bahwa individu cenderung merasa lebih baik ketika menerima penilaian positif dari orang lain, bahkan ketika penilaian tersebut tidak sejalan dengan pandangan diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa validasi eksternal dan umpan balik positif dapat memengaruhi persepsi diri individu dan berkontribusi pada pandangan diri yang positif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Chiu et al. (2016) menemukan bahwa *reassurance of worth* memiliki korelasi yang kuat dengan kepuasan hidup dan tingkat depresi seseorang. Selain itu, Weiss (1974) dalam Chiu et al. (2016) menyatakan bahwa *reassurance of worth* dapat memberikan manfaat bagi individu yang mengalami stres. Hal ini disebabkan karena *reassurance of worth* mengingkatkan *self-efficacy* dan harga diri seseorang.

Selanjutnya, dimensi *guidance* juga ditemukan memiliki korelasi yang kuat dan signifikan dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia dengan nilai sebesar .594 ( $p < .01$ ). *Guidance* merujuk pada *informational support* dan *instrumental support* yang didapatkan dari hubungan sosial dan paling sering diperoleh dari guru, mentor, atau figur orang tua (Haugan & Eriksson, 2021). Menerima *informational* dan *instrumental support* yang memadai dapat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan *psychological well-being* seseorang dengan menyediakan sumber daya, bimbingan, dan bantuan yang diperlukan untuk menghadapi situasi yang menantang. Studi yang dilakukan oleh Kurniawati et al. (2022) menemukan bahwa *informational support* berhubungan dengan tingkat gejala depresi yang lebih rendah. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Chang (2017) menunjukkan bahwa menerima *instrumental support* dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis ibu dengan meningkatkan *self-efficacy* dan mengurangi gejala depresi. Ditemukan juga bahwa *peer-support* yang memberikan *emotional support* dan *informational support* dapat memenuhi sebagian dari kebutuhan akan *instrumental support*, yang menunjukkan pentingnya pemberian dukungan yang komprehensif bagi seorang ibu (Shorey et al., 2019).

Dimensi *social integration* merujuk pada rasa memiliki terhadap kelompok yang memiliki minat dan aktivitas yang sama yang sering kali diperoleh dari teman (Haugan & Eriksson, 2021). Pada penelitian ini, *social integration* ditemukan memiliki korelasi yang kuat dan signifikan dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia dengan nilai sebesar .572 ( $p < .01$ ). Studi yang dilakukan oleh Chiu et al. (2016) menemukan bahwa *social integration* memiliki korelasi negatif yang paling kuat dengan depresi dan kecemasan dibandingkan dengan dimensi *perceived social support* lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa memiliki, identitas sosial, dan dukungan teman sebagaimana memainkan peran penting dalam kesehatan mental seseorang. Disebutkan juga bahwa ketika seorang ibu terintegrasi secara sosial dengan para ibu lain di lingkungan atau komunitasnya, akan dirasakan dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka (Seppälä et al., 2022). Integrasi ini dapat memunculkan *shared identity* dan solidaritas yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis ibu (Park et al., 2018).

Kemudian, *attachment* ditemukan memiliki korelasi yang kuat dan signifikan dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia dengan nilai sebesar .554 ( $p < .01$ ). Dimensi ini merujuk pada rasa kedekatan emosional dan keamanan yang sering kali diberikan oleh pasangan dari individu (Haugan & Eriksson, 2021). Chiu et al. (2016) menemukan bahwa *attachment* yang kuat berkorelasi dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi dan tingkat depresi yang lebih rendah. Dukungan emosional dari pasangan juga ditemukan memiliki korelasi negatif dengan tingkat kecemasan, depresi, serta tingkat stres, sehingga berdampak signifikan pada kesehatan mental seseorang (Calli & Dikmen, 2023).

*Reliable alliance*, yang merujuk pada jaminan bahwa seseorang dapat mengandalkan bantuan orang lain dalam keadaan apa pun, memiliki korelasi yang kuat dan signifikan dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia dengan nilai sebesar .544 ( $p < .01$ ). Dukungan ini biasanya diperoleh dari anggota keluarga (Haugan & Eriksson, 2021). Adanya seseorang yang dapat diandalkan merupakan kebutuhan sosial yang mendasar bagi individu (Chiu et al., 2016). Ketika seorang ibu merasa didukung oleh keluarganya, mereka akan mengalami peningkatan *psychological well-being* karena adanya rasa penerimaan dan pengertian yang diberikan (Hizbulah & Mulyati, 2022). Hubungan keluarga yang positif juga dikaitkan dengan *psychological well-being* yang lebih baik pada individu dengan memberikan rasa aman, rasa memiliki, dan dukungan emosional yang dapat menahan stres dan meningkatkan ketahanan. Temuan ini menyoroti pentingnya dukungan keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental (Gilligan et al., 2017).

Selanjutnya, dimensi *opportunity for nurturance* memiliki korelasi yang cukup kuat dan signifikan dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia dengan nilai sebesar .439 ( $p < .01$ ). Dimensi ini merujuk pada rasa tanggung jawab terhadap kesejahteraan dari orang lain, yang sering kali diperoleh dari anak (Haugan & Eriksson, 2021). Ketika individu mampu memberikan dukungan kepada orang yang mereka cintai, mereka akan merasakan *self-value* yang lebih tinggi (Chiu et al., 2016). Penelitian lain yang dilakukan oleh Ryff (1989) menunjukkan bahwa terlibat dalam aktivitas pengasuhan, seperti merawat anak, dapat meningkatkan kepuasan hidup, pertumbuhan pribadi, dan pengalaman psikologis yang positif. Pengasuhan memberikan ibu perasaan akan tujuan, kepuasan, dan pencapaian, yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan dan kebahagiaan mereka secara keseluruhan.

## Simpulan

Terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *perceived social support* dan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan *psychological well-being* pada ibu bekerja dapat dicapai dengan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, pasangan, dan komunitas yang ada di sekitar ibu—khususnya dukungan dalam bentuk *reassurance of worth*. Dukungan ini dapat diberikan dalam bentuk pengakuan dari orang lain terhadap kompetensi, keterampilan, dan nilai yang dimiliki oleh ibu.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yakni tidak mendalam mengenai sumber dukungan mana yang paling berpengaruh terhadap *psychological well-being* ibu bekerja. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat membahas mengenai sumber-sumber dukungan sosial yang diberikan kepada ibu bekerja (seperti dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan dukungan orang spesial).

## Daftar Pustaka

- Al-Farsi, O. A., Al-Farsi, Y. M., Al-Sharbati, M. M., & Al-Adawi, S. (2020). Sleep problems among parents of children with autism spectrum disorders in Oman: a case control study. *Kuwait Medical Journal*, 52(1), 36–42.
- Arfianto, M. A., Mustikasari, M., & Wardani, I. Y. (2020). Is social support related to psychological wellbeing in working mother? *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 505. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.505-514>
- Brinton, M. C. (2016). Intentions into actions: norms as mechanisms linking macro- and micro-levels. *American Behavioral Scientist*, 60(10), 1146–1167. <https://doi.org/10.1177/0002764216643130>
- Calli, B., & Dikmen, H. A. (2023). The relationship between spousal support and depression, anxiety, stress, and prenatal attachment in high-risk pregnancies. *Annals of Medical Research*, 30(6), 1. <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2023.03.070>
- Chandola, T., Booker, C. L., Kumari, M., & Benzeval, M. (2019). Are flexible work arrangements associated with lower levels of chronic stress-related biomarkers? A study of 6025 employees in the UK household longitudinal study. *Sociology*, 53(4), 779–799. <https://doi.org/10.1177/0038038519826014>
- Chang, Y. E. (2017). Pathways from mothers' early social support to children's language development at age 3. *Infant and Child Development*, 26(6), 1–22. <https://doi.org/10.1002/icd.2025>
- Chiu, C. Y., Motl, R. W., & Ditchman, N. (2016). Validation of the social provisions scale in people with multiple sclerosis. *Rehabilitation Psychology*, 61(3), 297–307. <https://doi.org/10.1037/rep0000089>
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559–578. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x>
- Croft, A., Schmader, T., & Block, K. (2015). An underexamined inequality: cultural and psychological barriers to men's engagement with communal roles. *Personality and Social Psychology Review*, 19(4), 343–370. <https://doi.org/10.1177/1088868314564789>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, January 1983, 37–67.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. (1990). Type of social support and specific stress: toward a theory of optimal matching. *Social Support: An Interactional View*, January 2015, 319–366. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1990-97699-013&site=ehost-live>
- D'arqom, A., Sawitri, B., Nasution, Z., & Lazuardi, R. (2021). "Anti-Covid-19" medications, supplements, and mental health status in Indonesian mothers with school-age children. *International Journal of Women's Health*, 13(June), 699–709. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S316417>
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314–332. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>
- Far Far, R. A. (2012). Peran gender dalam kehidupan rumah tangga di Desa Liang Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Agribisnis Kepulauan*, 1(1), 13–27. [https://ejournal.unpatti.ac.id/ppr\\_iteminfo\\_lnk.php?id=372](https://ejournal.unpatti.ac.id/ppr_iteminfo_lnk.php?id=372)

- Fotiadis, A., Abdulrahman, K., & Spyridou, A. (2019). The mediating roles of psychological autonomy, competence and relatedness on work-life balance and well-being. *Frontiers in Psychology*, 10(MAY), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01267>
- Gilligan, M., Suitor, J. J., Nam, S., Routh, B., Rurka, M., & Con, G. (2017). Family networks and psychological well-being in midlife. *Social Sciences*, 6(3). <https://doi.org/10.3390/socsci6030094>
- Ginja, S., Coad, J., Bailey, E., Kendall, S., Goodenough, T., Nightingale, S., Smiddy, J., Day, C., Deave, T., & Lingam, R. (2018). Associations between social support, mental wellbeing, self-efficacy and technology use in first-time antenatal women: data from the BaBBLLeS cohort study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-2049-x>
- Goldberg, A. E., & Perry-Jenkins, M. (2004). Division of labor and working-class women's well-being across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 225–236. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.225>
- Gunderson, J., & Barrett, A. E. (2017). Emotional cost of emotional support? the association between intensive mothering and psychological well-being in midlife. *Journal of Family Issues*, 38(7), 992–1009. <https://doi.org/10.1177/0192513X15579502>
- Guo, H., Kitcharoen, P., Phukao, D., & Poopan, S. (2022). The causal relationship between social support and psychological well-being among undergraduate students in North China. *Journal of Education and Health Promotion*, 11. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_418\\_22](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_418_22)
- Haugan, G., & Eriksson, M. (2021). Health promotion in health care - vital theories and research. In *Health Promotion in Health Care - Vital Theories and Research*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2>
- Hizbullah, K., & Mulyati, R. (2022). The role of gratitude and family support on psychological well-being of mothers with autistic children. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1), 2–18. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i1.13190>
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–60.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2021). Profil perempuan. In S. Angraini & Nurhayati (Eds.), *Profil Perempuan Indonesia*.
- Khovandy, S. (2021). *Hubungan persepsi dukungan sosial dengan kualitas hidup pada orang dengan HIV/AIDS di Indonesia* [Skripsi, Universitas Padjadjaran].
- Kurniawati, E. M., Rahmawati, N. A., Safitri, C. T., & Hanum, S. S. (2022). Informational and instrumental support related to menstruation: adolescents' perspective. *International Journal of Public Health Science*, 11(4), 1317–1323. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i4.21806>
- Nashich, T., & Palupi, L. (2020). The relationship between social support and the psychological well-being of students who work part-time. *E3S Web of Conferences*, 202. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212024>
- Ng, B. H. L., & Lau, E. Y. H. (2020). Influences of psychological well-being, job support, and paternal involvement on working mothers' involvement and authoritative parenting in Hong Kong. *Journal of Family Issues*, 41(10), 1742–1758. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0192513X20916856>
- O'Hara, M. W. (2009). Postpartum depression: what we know. *Journal of Clinical Psychology*, 65(12), 1258–1269. <https://doi.org/10.1002/jclp.20644>

- Obrenovic, B., Jianguo, D., Khudaykulov, A., & Khan, M. A. S. (2020). Work-Family Conflict Impact on Psychological Safety and Psychological Well-Being: A Job Performance Model. *Frontiers in Psychology*, 11(March), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00475>
- Park, S., Choi, Y. J., & Lee, Y. (2019). Understanding fashion communication between Korean middle-aged mothers and daughters. *International Journal of Consumer Studies*, 43(1), 58–67. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12483>
- Putri, H. E., Wahyudy, M. A., Yuliyanto, A., & Nuraeni, F. (2020). Development of instruments to measure mathematical anxiety of elementary school students. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19(6), 282–302. <https://doi.org/10.26803/IJLTER.19.6.17>
- Quittner, A. L., Glueckauf, R. L., & Jackson, D. N. (1990). Chronic Parenting Stress: Moderating Versus Mediating Effects of Social Support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1266–1278. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1266>
- Rachmadhani, M., & Palupi, L. (2020). The Relationship between Social Support and Psychological Well Being of Indonesian Rural to Urban Migrant University Students in Universitas Airlangga. *E3S Web of Conferences*, 202, 3–7. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212026>
- Ravindranath, H. De, Kartar Singh, J. S., Arumugam, T., & Kularajasingam, J. (2021). Exploring the Challenges Faced by Working Mothers and the Perceived Factors to Retain them in the Private Education Sector. *International Journal of Human Resource Studies*, 11(2), 17. <https://doi.org/10.5296/ijhrs.v11i2.18457>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *American Journal of Managed Care*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Seppälä, T., Riikonen, R., Paajanen, P., Stevenson, C., & Finell, E. (2022). Development of first-time mothers' sense of shared identity and integration with other mothers in their neighbourhood. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 32(4), 692–705. <https://doi.org/10.1002/casp.2592>
- Sharma, R., & Dhir, S. (2022). An Exploratory Study of Challenges Faced by Working Mothers in India and Their Expectations from Organizations. *Global Business Review*, 23(1), 192–204. <https://doi.org/10.1177/0972150919847799>
- Shimazu, A., Schaufeli, W. B., Kubota, K., & Kawakami, N. (2012). Do workaholism and work engagement predict employee well-being and performance in opposite directions? *Industrial Health*, 50(4), 316–321. <https://doi.org/10.2486/indhealth.MS1355>
- Shorey, S., Chee, C. Y. I., Ng, E. D., Lau, Y., Dennis, C. L., & Chan, Y. H. (2019). Evaluation of a technology-based peer-support intervention program for preventing postnatal depression (Part 1): Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 21(8). <https://doi.org/10.2196/12410>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY: IN SESSION*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Siswati, M., & Puspitawati, H. (2017). Peran Gender, Pengambilan Keputusan, dan Kesejahteraan Keluarga Dual Earner. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(3), 169–180. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.3.169>
- Stets, J. E., & Burke, P. J. (2014). Emotions and Identity Nonverification. *Social Psychology Quarterly*, 77(4), 387–410. <https://doi.org/10.1177/0190272514533708>

- Sugiarto, C. (2010). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis (psychological well being) pada lansia di Panti Wredha "X" Bandung. [Tesis, Universitas Padjadjaran].
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., Von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & Vanderweele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>
- Utz, S., & Breuer, J. (2017). The relationship between use of social network sites, online social support, and well-being: Results from a six-wave longitudinal study. *Journal of Media Psychology*, 29(3), 115–125. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000222>
- Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17–26). Prentice-Hall. <https://doi.org/0132175967, 0132176041>
- Wibowo, A., Suwarto, Winarno, Anantanyu, S., & Permatasari, P. (2022). Empowerment of Women Tea Pickers (A Case Study on Lawu Mountaintop in Karanganyar Regency). *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1114(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1114/1/012100>
- Wijayanto, A., Novitasari, K., & Dewi, A. A. (2022). Problems in Working Mothers in Early Children's Care. *Edukasi*, 16(2), 159–165. <https://doi.org/10.15294/edukasi.v16i2.41563>
- Yapp, R. (2018). *Working women “still do housework.”* Daily Mail. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-206381/Working-women-housework.html>