

**Perbedaan *Psychological Well-being* pada  
Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga di Kota Malang  
(*Psychological Well-being Differences on Working and  
Not Working Mothers in Malang City*)**

NUR EVA<sup>1</sup>, AFIFAH WAHDA TYAS PRAMUDITA<sup>2</sup>, SRI ANDAYANI<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

Email: sriandayani91@gmail.com

**Diterima 27 Juli 2020, Disetujui 25 Januari 2021**

**Abstrak:** Salah satu individu yang memiliki peranan kompleks di dalam kehidupannya adalah seorang ibu, baik ibu rumah tangga maupun ibu yang bekerja. Hingga pada titik tertentu, seorang ibu yang peran utamanya sebagai pengatur rumah tangga bisa beralih atau menambah peran menjadi ibu bekerja. Ibu rumah tangga maupun ibu yang bekerja diharapkan tetap mampu menjalankan setiap peran dengan maksimal yang dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Hal ini kemudian mengarah pada kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang menjadi sesuatu yang ingin dimiliki oleh semua orang, tak terkecuali para perempuan yang memiliki peran sebagai ibu rumah tangga ataupun ibu bekerja di kota Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *psychological well-being* terhadap ibu bekerja dan ibu rumah tangga. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki pendidikan terakhir SMP. Semua subjek berdomisili di kota Malang dan berjumlah 60 orang. Hasil uji beda adalah  $Z=0,296$  dan signifikansi sebesar  $0,767$  ( $p>0,05$ ). Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat variabel *psychological well-being* antara ibu bekerja dan tidak bekerja.

**Kata Kunci:** *psychological well-being*, ibu bekerja, ibu rumah tangga, kota Malang

**Abstract:** One individual who has a complex role in his life is a mother, both housewives and working mothers. Up to a certain point, a mother whose main role is as a housekeeper can switch or increase the role of being a working mother. Housewives and working mothers are expected to be able to carry out each role maximally that can provide benefits for themselves and others. This then leads to *psychological well-being*, which is something everyone wants to have, including women who have roles as housewives or working mothers in Malang. This study aims to determine the differences in *psychological well-being* of working mothers and housewives. The subjects used in this study were mothers who had the latest junior high school education. All subjects live in the city of Malang and total 60 people. The result of the difference test is  $Z=0.296$  and a significance of  $0.767$  ( $p>0.05$ ). This indicates that there is no significant difference in the level of the *psychological well-being* variable between working and non-working mothers.

**Key words:** *psychological well-being*, working mothers, non-working mothers, Malang City

**PENDAHULUAN**

Setiap individu memegang peranan dan

tanggung jawab masing-masing dalam kehidupan. Salah satu individu yang memiliki

peranan kompleks di dalam kehidupannya adalah seorang ibu. Baik ibu rumah tangga maupun ibu yang bekerja, keduanya memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Seiring dengan perkembangan zaman, mulai tampak pergeseran peran para perempuan. Sepuluh dekade terakhir perempuan mulai ikut berperan untuk mengontrol kelahiran dalam keluarganya. Hal ini dikarenakan mengontrol kelahiran merupakan hal umum yang dilakukan. Melahirkan sedikit anak dan berkurangnya tuntutan untuk merawat anak memberikan peluang bagi kaum perempuan untuk melakukan kegiatan yang lain (Santrock, 2002).

Menjadi ibu rumah tangga adalah salah satu tahapan yang harus dihadapi oleh perempuan ketika sudah menikah. Maka, ia harus berani bertanggung jawab menjalankan segala hak dan kewajiban dalam rumah tangga. Termasuk seorang istri dan menjadi ibu rumah tangga. Tugas pokok perempuan sebagai ibu adalah pemeliharaan rumah tangga, pengatur dan berusaha dengan sepenuh hati agar keluarga sebagai sendi masyarakat akan berdiri tegak, megah, aman, tentram dan sejahtera. Sebagai ibu juga menciptakan suasana persahabatan, kekeluargaan dengan keluarga lain dan lingkungan.

Keadaan tersebut berbeda jika ibu yang bekerja. Ibu yang bekerja memiliki peran ganda di samping menjadi ibu rumah tangga, mereka juga mempunyai peran di lingkungan kerjanya. Menikah dan memiliki anak bukan lagi menjadi penghalang bagi mereka yang tetap ingin

berkarya di luar rumah. Tujuan yang mendasari perempuan memilih untuk tetap bekerja di luar rumah ini pun berbeda-beda. Menurut Wirawan, Suryadi dan Satiadarma (2004), ada beberapa alasan seorang ibu memilih bekerja. Alasan tersebut yaitu, 1) kebutuhan hidup yang cukup besar; 2) jenjang karier yang besar; dan 3) keyakinan bisa membagi waktu antara keluarga dan pekerjaan.

Berdasarkan uraian tersebut, peran yang dimiliki oleh ibu rumah tangga maupun ibu yang bekerja, harapannya adalah tetap mampu menjalankan setiap peran dengan maksimal yang dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Hal ini kemudian mengarah pada kebahagiaan yang menjadi sesuatu yang ingin dimiliki oleh semua orang, baik oleh kaum laki-laki maupun perempuan, tua muda, remaja ataupun dewasa. Sehingga dalam hal ini, *psychological well-being* merupakan harapan semua individu, tak terkecuali para perempuan yang memiliki peran sebagai ibu rumah tangga ataupun ibu bekerja di kota Malang.

Keadaan sosial dan ekonomi kota Malang dari waktu ke waktu selalu mengalami peningkatan. Namun hal ini tidak sebanding lurus dengan keadaan sosial dan ekonomi keluarga-keluarga di kota tersebut. Hal ini disinyalir menimbulkan beragam masalah di masing-masing keluarga. Hingga pada titik tertentu, seorang ibu yang peran utamanya sebagai pengatur rumah tangga bisa beralih atau menambah peran menjadi ibu bekerja. Hal ini bisa disebabkan oleh beragam faktor seperti

yang telah disebut di atas.

Penelitian yang dilakukan Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) menghasilkan data bahwa kondisi stres banyak dialami pada ibu yang bekerja. Tidak hanya itu, tingkat stres akan mengakibatkan kesejahteraan psikologis yang negatif (Lavee, Sharlin, & Katz, 1996; Clemente, Hezomi, Allahverdipour, Jafarabadi, & Safaian, 2016).

Kesejahteraan psikologis ini penting dimiliki seseorang karena diperlukan untuk memperbaiki keadaan kondisi mental seseorang. Ada banyak hal yang dapat membuat seseorang sejahtera secara psikologis. Hal-hal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mungkin berbeda pada setiap orang. Sesuatu yang dianggap sebagai sumber kesejahteraan psikologis bagi seorang individu, belum menjadi sumber kesejahteraan psikologis bagi individu lain. Ryff (1989) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah latar belakang budaya, kelas ekonomi, tingkat pendidikan, dan kepribadiannya terpenuhi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) antara ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja.

## METODE

**Responden penelitian.** Responden dalam penelitian ini adalah ibu yang berdomisili di kota Malang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dipilih secara *random*, dengan

kriteria sampel sudah ditentukan. Penelitian ini menggunakan responden dengan kriteria pendidikan minimal SMA/SMK/ sederajat. Responden dimasukkan ke dalam 2 kelompok yang *independent*. Kelompok pertama adalah kelompok ibu yang bekerja dan kedua adalah kelompok ibu yang tidak bekerja.

**Desain penelitian.** Uji hipotesis dilakukan apabila data penelitian telah melewati syarat uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas.

**Instrumen penelitian.** Alat ukur penelitian ini menggunakan skala *Psychological Well-Being* milik Ryff dan Singer (2006) yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Eva, Shanti, Hidayah, dan Bisri (2020). Skala *Psychological Well-Being* terdiri dari 18 item pernyataan terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) yang berberbentuk skala Likert dengan 7 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju Sekali, Setuju Sekali, Sedikit Setuju, Netral, Sedikit Tidak Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju Sekali.

**Analisis data.** Uji hipotesis dilakukan apabila data penelitian telah melewati syarat uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, dan uji homogenitas melalui *Levene Test*. Setelah melakukan uji asumsi, data penelitian dianalisis dengan menggunakan metode analisis uji beda dengan dua kelompok yang *independent* untuk menguji hipotesis.

## HASIL

Berdasarkan data karakteristik responden pada Tabel 1, diperoleh bahwa total responden berjumlah 60 orang, dengan status sebagai ibu bekerja sebanyak 31 orang dan tidak bekerja sebanyak 29 orang. Mayoritas responden penelitian adalah berusia 20-29 tahun sebanyak 11 orang, 30-39 tahun sebanyak 27 orang, 40-49 tahun sebanyak 11 orang, dan 50-59 tahun sebanyak 3 orang. Seluruh responden penelitian berasal dari kota Malang.

**Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian**

	Kategori	Bekerja		Tidak Bekerja	
		$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
Usia	20-29	7	22,60%	4	13,79%
	30-39	13	41,93%	14	48,27%
	40-49	3	9,67	8	27,58%
	50-59	2	6,45%	1	3,44%
	Tidak Mencantumkan	6	19,35%	3	10,34%
Pendidikan	SMA	3	9,67%	9	31,03%
	D3	3	9,67%	2	6,89%
	S1	14	45,18%	15	51,72%
	S2	11	35,48%	3	10,34%
Jumlah anak	1	12	38,71%	12	41,38%
	2	11	35,48%	10	34,48%
	3	4	12,90%	3	10,34%
	4	1	3,24%	1	3,44%
	5	0	0%	1	3,44%
	>5	3	9,67%	2	6,88%

Hasil deskripsi statistik pada Tabel 2 menunjukkan bahwa variabel *psychological well-being* memiliki *mean* empiris yang diperoleh

sebesar 75,1 sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa subjek memiliki taraf *psychological well-being* yang tinggi. Rentang skor subjek penelitian adalah antara 56 sampai dengan 84. Berdasarkan penyebaran frekuensi, 75% subjek memiliki skor yang berada di atas *mean* teoritis.

**Tabel 2. Statistik Data Penelitian**

Variabel	<i>Psychological Well-being</i>
Mean Empiris	75,1
Standar Deviasi Empiris	6,4
N	60

Uji normalitas dilakukan dengan analisis *Kolmogorov Smirnov* dimana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil  $p > 0,05$  (Santoso, 2003). Tabel 1 menunjukkan bahwa data variabel *psychological well-being* tidak terdistribusi normal yang menunjukkan bahwa nilai *Kolmogorov-Smirnov* yang dapat dilihat pada Tabel 3 yaitu sebesar 0,144 dengan signifikansi 0,004 ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
<i>Psychological Well-being</i>	0,144	60	0,004

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui varians kelompok. Hasil uji homogenitas yang dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah menghasilkan skor *Levene Test* 0,067 dan signifikansi 0,797 ( $p > 0,05$ ) sehingga data bersifat homogen.

**Tabel 4. Uji Homogenitas**

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Psychological Well-being</i>	0,067	1	58	0,797

Berdasarkan uji normalitas dan uji homogenitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa data dalam penelitian ini tidak terdistribusi normal dan bersifat homogen, sehingga analisa data dilakukan menggunakan analisis non-parametrik.

Pengujian hipotesis mengenai parameter populasi menggunakan informasi dari sampel dan teori probabilitas untuk menentukan apakah hipotesis yang dibuat secara statistik mampu diterima atau ditolak. Pada penelitian ini, uji hipotesis menggunakan metode analisis non-parametrik menggunakan *Mann-Whitney*. Menghasilkan nilai  $p$  sebesar 0,767 ( $p > 0,05$ ) sehingga kesimpulannya tidak ada perbedaan yang signifikan antara *psychological well-being* pada ibu yang bekerja dan yang tidak bekerja.

**Tabel 5. Uji beda non-parametrik**

<i>Test Statistics<sup>a</sup></i>	
	Total PWB
Mann-Whitney U	429,500
Z	-0,296
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,767

<sup>a</sup>) *Grouping Variable:* Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, analisis dengan menggunakan teknik uji beda dua kelompok tidak berpasangan menunjukkan bahwa pengujian hipotesis

*psychological well-being* antara ibu bekerja dan tidak bekerja menghasilkan kesimpulan tidak adanya perbedaan secara signifikan.

## SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa tidak adanya perbedaan antara kesejahteraan psikologis pada kedua kelompok ibu bekerja dan tidak bekerja. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh kemiripan karakteristik subjek penelitian pada kedua kelompok tersebut, terutama pada pendidikan dan usia. Faktor lain yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu bekerja dan ibu tidak bekerja adalah dukungan sosial. Bagi penelitian selanjutnya mengenai kesejahteraan psikologis yang serupa bisa dilakukan dengan subjek dengan berbagai usia atau kelompok profesi subjek berbeda.

## DISKUSI

Status pendidikan subjek penelitian antara dua kelompok penelitian ini didominasi dengan status pendidikan lulusan perguruan tinggi. Sebanyak 46,67% pada kelompok ibu bekerja dan kelompok ibu tidak bekerja 30%. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan sangat terkait dengan pendapatan dan kekayaan (Wolla & Sullivan, 2017). Menurut sudut pandang ini, pendidikan seharusnya mempertajam apresiasi estetika, memberikan sumber daya untuk memuaskan penggunaan waktu luang, membantu dalam

membangun hubungan interpersonal yang sukses (termasuk pernikahan dan hubungan keluarga lainnya), serta memberikan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan dan pemahaman untuk membantu menangani dengan hampir semua masalah hidup. Mabalay (2019) melakukan penelitian pada ibu bekerja, dan hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi level pendidikan seseorang maka tingkat stres atau tekanan yang dirasakan akan semakin rendah. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi status pendidikan menjadikan seseorang memiliki pengetahuan dan kemampuan perencanaan yang lebih baik sehingga membuat individu dapat mengatur emosi dan perilakunya ketika menghadapi tekanan atau masalah. Sehingga kemiripan status pendidikan diantara kedua kelompok ini menjadi salah satu penyebab tidak adanya perbedaan tingkat *psychological well-being*.

Mayoritas subjek kedua kelompok ini didominasi oleh individu berusia 30-39 tahun. Kelompok ibu bekerja memiliki presentase sebesar 41,93%, sedangkan ibu tidak bekerja sebesar 48,27%. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada tahapan usia yang sama. Hal ini menjadi faktor yang menyebabkan tidak adanya perbedaan *psychological well-being* diantara kedua kelompok ini. Seperti yang ditunjukkan dalam penelitian Springer, Pudrovskaya dan Hauser (2011), perubahan terkait usia yang sangat signifikan secara statistik menjelaskan proporsi varian yang sangat kecil dalam dimensi *Ryff's model of psychological*

*well-being* (RPWB) dalam kebanyakan kasus, kurang dari 1%. Bahkan ketika ada perubahan yang dapat diandalkan secara statistik dalam kesejahteraan psikologis selama satu dekade, perubahan itu dapat relatif diabaikan terhadap variabilitas antar-individu baik di awal maupun di akhir dekade.

Perubahan terkait usia dalam tingkat *psychological well-being* seseorang bervariasi berdasarkan konteks budaya. Karasawa dkk. (2011) membandingkan enam dimensi kesejahteraan psikologis antara orang dewasa Jepang dan Amerika. Hasil penelitian mereka mengungkapkan bahwa interaksi budaya berdasarkan usia ditunjukkan dalam pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain. Subjek pada penelitian ini berdomisili tempat tinggal yang sama maka secara tidak langsung mereka memiliki kebiasaan-kebiasaan yang hampir sama atau mengalami peraturan atau budaya yang mirip. Sehingga usia tidak menjadi faktor yang membedakan kesejahteraan psikologis seseorang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *Ryff's model of psychological well-being* (RPWB) adalah dukungan sosial (Ryff & Keyes, 1995; Eva dkk., 2020). Dukungan sosial menurut Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988) terdiri dari tiga dimensi yaitu keluarga, teman, dan orang penting. Dukungan sosial keluarga terhadap individu berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya. Keluarga tidak

hanya suami dan anak, orang tua juga merupakan bagian dari keluarga (Taylor, 2009). Dukungan keluarga inti seperti suami dan anak mempengaruhi kesehatan mental individu sehingga memiliki efek terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini menunjukkan sebagian besar subjek memiliki anak berjumlah 1-2 orang dan ini terjadi dalam kelompok ibu bekerja dan tidak bekerja. Sebanyak 38,71% ibu bekerja memiliki 1 anak dan 35,48% memiliki 2 anak, sedangkan kelompok ibu tidak bekerja sebanyak 41,38% memiliki satu anak dan 34,48% memiliki 2 anak. Hal ini menunjukkan lebih dari 70% subjek dari kedua kelompok memiliki jumlah anak yang sama sehingga karakteristik kedua kelompok relatif sama. Oleh karena itu perbedaan kesejahteraan psikologis keduanya tidak nampak signifikan.

Terkait dukungan sosial, teman dan orang penting merupakan dimensi yang juga berpengaruh dalam meningkatnya kualitas dukungan sosial yang didapatkan individu (Ryff & Kayes, 1995). Banyaknya akses dan jaringan sosial yang dimiliki individu juga bisa mempengaruhi banyaknya dukungan sosial yang didapatkan individu. Akses dan jaringan sosial dapat diperoleh melalui berbagai hal, salah satunya pendidikan. Semakin tinggi status pendidikan seseorang membuka akses informasi dan bertambahnya jaringan sosial yang luas bagi individu yang bisa menyebabkan peningkatan kesejahteraan psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apreviadizy, P. & Puspitacandri, A. (2014). Ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9 (1), 58-65.  
<https://media.neliti.com/media/publications/127612-ID-perbedaan-stres-ditinjau-dari-ibu-bekerj.pdf>
- Clemente, M., Hezomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2016). Stress and psychological well-being: An explanatory study of the iranian female adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 4(1), 282. doi:10.4172/2375-4494.1000282
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122–131.  
<https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Karasawa, M., Curhan, K. B., Markus, H. R., Kitayama, S. S., Love, G. D., Radler, B. T., & Ryff, C. D. (2011). Cultural perspectives on aging and well-being: A comparison of Japan and the United States. *International Journal of Aging and Human Development*, 73, 73–98.  
<https://doi.org/10.2190%2FAG.73.1.d>
- Lavee, Y., Sharlin, S., & Katz, R. (1996). The

- effect of parenting stress on marital quality: An integrated mother–father model. *Journal of Family Issues*, 17(1), 114-135.  
<https://doi.org/10.1177/019251396017001007>
- Mabalay, M. C. (2019). Coping mechanisms strategies on stressors of mother – administrators in higher education institutions. *International Review of Social Science*, 7(5), 195-202.
- Matlin, M. W. (1987). *The Psychology of Women*. Fort Wort: Holt Rine Hart & Winston.
- Munandar, U. (2001). *Wanita Karier Tantangan Atau Peluang*, Yogyakarta: Sunan Kalijaga Press.
- Pandia, W. S. S. (1997). *Hubungan Antara Peran Jenis Kelamin dengan Sikap Terhadap Perceraian Pada Wanita Bekerja* [Skripsi, Universitas Indonesia]. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychological*, 57, 1060-1081.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.  
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.  
<https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup (Jilid 2))*. Jakarta: Erlangga.
- Springer, K. W., Pudrovskaya, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age?: longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40, 392-398.  
<https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2010.05.008>
- Sumarjo. (1995). *Peran Ibu Rumah Tangga dalam Pembinaan Keluarga Sehat*. Yogyakarta.
- Wirawan, H., Suryadi, D., Satiadarma, M. (2004). Gambaran konflik emosional perempuan dalam menentukan prioritas peran ganda. *Jurnal Ilmiah Psikologi ARKHE*, 9(1), 11-22. Jakarta: Universitas Tarumanagara.  
<http://journal.tarumanagara.ac.id/index.php/psi1/article/view/123>
- Wolla, S. A., & Sullivan, J. (2017). Education, Income, and Wealth. *Page One Economics®*, January 2017.

<https://research.stlouisfed.org/publications/page1-econ/2017/01/03/education-income-and-wealth/>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)