



## Laptop VS. Spatula: Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga Di Sulawesi Selatan

### *Laptop VS. Spatula: Psychological Well-Being of Working Mothers and Stay-at-Home Mothers in South Sulawesi*

Indah Yuwelina Mentaruk<sup>1</sup>, Jessica Ariela<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, M.H. Thamrin  
Boulevard Lippo Village, Tangerang, Indonesia

\*Email Korespondensi: [jessica.ariela@lecturer.uph.edu](mailto:jessica.ariela@lecturer.uph.edu)

#### ABSTRAK

Laptop dan spatula, kedua barang ini menggambarkan profil dari ibu bekerja dan ibu rumah tangga. Kedua peran ini memiliki tanggung jawab dan tantangannya masing-masing, yang kerap kali dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis wanita. Studi ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan *psychological well-being* pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga di Sulawesi Selatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif komparatif menggunakan alat ukur *Ryff Psychological Well-Being Scale* yang terdiri dari enam dimensi yaitu *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose in life*, dan *self-acceptance*. Hasil uji beda dengan *independent sample t-test* yang diperoleh dari 93 orang ibu bekerja dan ibu rumah tangga menunjukkan tidak ada perbedaan *psychological well-being* antara ibu rumah tangga dan ibu bekerja ( $t(91) = -0.079$ ,  $p = 0.937$  ( $p > 0.05$ )). Namun, ditemukan bahwa faktor usia ibu dan usia anak termuda memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological well-being* ibu. Hasil ini dapat diinterpretasikan bahwa semakin bertambah usia ibu dan semakin besar usia anak termuda, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologis, ibu bekerja, ibu rumah tangga, Sulawesi Selatan

#### ABSTRACT

*Laptop and spatula, these two items represent the profiles of working mothers and stay-at-home mothers. These two roles possess different responsibilities and challenges, which often impact women's psychological well-being. This study aims to discover whether there is a difference in the psychological well-being of working mothers and stay-at-home mothers in South Sulawesi. This study used a comparative, quantitative method, using Ryff Psychological Well-Being Scale, which consists of six dimensions, namely autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, and self-acceptance. The result of the independent sample t-test from 93 working mothers and stay-at-home mothers showed no difference in their psychological well-being level ( $t(91) = -0.079$ ,  $p = 0.937$  ( $p > 0.05$ )). However, the results indicate several factors, namely maternal age and the age of the youngest child, are positively correlated with mothers' psychological well-being. This finding can be interpreted, the older the mother and the older the youngest child, the higher the psychological well-being in mothers.*

**Keywords:** psychological well-being, working mothers, stay-at-home mothers, South Sulawesi

## PENDAHULUAN

Laptop dan Spatula, kedua barang ini identik dengan peran wanita yang bekerja dan ibu rumah tangga. Keduanya merupakan peran yang lazim ditemui dalam kehidupan sosial saat ini bagi wanita yang sudah menikah. Wanita bekerja dianalogikan sebagai laptop, dimana laptop adalah alat yang paling sering digunakan di kantor saat bekerja. Wanita yang mengurus rumah tangga, atau ibu rumah tangga, dapat dianalogikan sebagai spatula, alat yang sering digunakan oleh untuk memasak.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (2022), terdapat 53,39 juta perempuan di Indonesia masuk dalam angkatan kerja, sementara 35,8 juta perempuan lainnya berperan sebagai ibu rumah tangga dan tidak termasuk dalam angkatan kerja. Angkatan kerja adalah penduduk usia kerja (15 tahun ke atas) yang bekerja, atau punya pekerjaan namun sementara tidak bekerja dan pengangguran. Perempuan bekerja adalah wanita yang masuk dalam angkatan kerja yang melakukan kegiatan ekonomi yang dengan maksud memperoleh atau membantu memperoleh pendapatan atau keuntungan, paling sedikit 1 (satu) jam (tidak terputus) dalam seminggu terakhir. Kegiatan tersebut termasuk pula kegiatan pekerja tak dibayar yang membantu dalam suatu usaha/kegiatan ekonomi. Sedangkan perempuan yang mengurus rumah tangga adalah kegiatan perempuan yang mengurus rumah tangga tanpa mendapatkan upah.

Baik wanita bekerja maupun wanita yang mengurus rumah tangga memiliki tantangan tersendiri dalam menjalankan perannya. Wanita yang bekerja mempunyai alasan yang bervariasi ketika ditanyakan alasan bekerja. Menurut Samsidar (2019) alasan wanita bekerja adalah karena adanya kebutuhan finansial, kebutuhan aktualisasi diri, dan kebutuhan sosial-relasional. Tidak sedikit dari populasi wanita bekerja yang sudah menikah dan merasakan tantangan ketika harus membagi sumber daya dalam mengurus keluarga dan pekerjaannya. Adapun bagi wanita yang mengurus rumah tangga, melakukan pekerjaan domestik seperti mencuci pakaian, memasak, dan membersihkan rumah dapat meningkatkan beban mental (Fitra & Rinaldy, 2025).

Fenomena mengenai tekanan psikologis yang dialami ibu bekerja maupun ibu rumah tangga semakin banyak muncul di ruang publik digital. Berbagai unggahan media sosial menggambarkan stigma sosial yang berbeda terhadap kedua kelompok ibu, seperti terlihat pada video yang diunggah oleh akun *sakeenafamily* (2025, Instagram) yang menyoroti bahwa ibu rumah tangga dianggap tidak produktif sementara ibu bekerja dinilai kurang dekat dengan anak. Diskusi serupa tampak dalam *thread* akun *dennyskey* dan *prisgol* (2025, Threads) yang menampilkan beratnya beban mental pengasuhan tanpa jeda pada ibu rumah tangga serta konflik peran yang dialami ibu bekerja. Selain itu, bentuk dukungan emosional terhadap ibu bekerja juga terlihat dalam unggahan *workingmom\_id* (2024, Instagram), "Dear working mom... lelah boleh, ngeluh boleh, capek boleh...", yang menekankan bahwa perjuangan ibu bekerja tidak terlihat namun mengharuskan mereka untuk tetap kuat dalam menjalani perannya. Berbagai narasi digital yang muncul ini menunjukkan bahwa terdapat fenomena di antara ibu rumah tangga maupun ibu bekerja dalam menghadapi tantangan emosional dan peran yang dapat memengaruhi aspek-aspek *psychological well-being*, sehingga topik ini penting untuk dikaji secara ilmiah.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang merasakan kebahagiaan sebagai hasil integrasi perilaku individu dalam menerima diri sendiri, berhubungan dengan orang lain, kemandirian, penguasaan akan lingkungan, tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi. Terdapat enam dimensi utama dalam mengukur *psychological well-being* yaitu *Self-Acceptance* atau penerimaan diri (kondisi individu yang sehat secara mental, mampu mengaktualisasi diri, dewasa dan berfungsi secara optimal), *Positive Relation with Others* atau hubungan positif dengan orang lain (kemampuan individu mengembangkan kemampuan interpersonal yang baik, mempunyai empati dan kasih sayang, mampu berkomunikasi dengan baik sehingga terjadi hubungan positif dengan orang

lain), *Autonomy* atau kemandirian (kemampuan individu untuk tidak bergantung pada lingkungannya dan mengelola kebebasan dalam mengatur hidupnya sendiri), *Environmental Mastery* atau penguasaan lingkungan (kemampuan individu untuk memilih lingkungan yang sesuai dengan kondisi mental individu tersebut, mengendalikan lingkungan dan aktif dalam kegiatan lingkungannya), *Purpose in Life* atau tujuan hidup (kemampuan individu dalam memahami dan mencapai tujuan dan makna hidup), dan *Personal Growth* atau pertumbuhan pribadi (kemajuan individu dibanding kondisi sebelumnya dengan cara mengembangkan potensi diri). Integrasi enam dimensi dalam *psychological well-being* ini merupakan tujuan utama agar dapat tercapai kebahagiaan dalam diri individu yang nantinya akan mencerminkan kesehatan mental yang positif.

Beberapa penelitian turut menggambarkan tantangan yang memengaruhi *psychological well-being* pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga. Penelitian Fitria dan Muhdi (2017) menunjukkan adanya hubungan bermakna antara konflik peran ganda pada dokter residen di RSUD Dr. Soetomo Surabaya dengan *psychological well-being*. Tantangan dokter residen ini adalah konflik peran ganda (sebagai ibu bekerja dan ibu rumah tangga) yang dapat menyebabkan rasa bersalah, lelah, gelisah dan tidak merasa aman dimana gejala ini masuk dalam penilaian *psychological well-being*. Keterlibatan perempuan dan banyaknya peran dalam kehidupan, seperti bekerja penuh waktu, juga sangat mungkin berdampak negatif terhadap *psychological well-being* (Edmund, 2015). Penelitian-penelitian lainnya juga membandingkan *psychological well-being* ibu bekerja, yang berfokus pada variabel lain seperti dukungan suami, peran ganda yang dijalani, dan konflik peran yang memberikan dampak secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Studi dari Yosita et al. (2022) menemukan bahwa dukungan suami dan tekanan psikologis memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being* ibu yang berperan ganda. Semakin baik dukungan suami maka semakin baik *psychological well-being* ibu yang berperan ganda. Namun, sebuah penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Aiman dan Basaria (2024) menemukan, keempat partisipan memenuhi tiga dimensi dalam *psychological well-being* yaitu *purpose in life*, *environmental mastery*, dan *positive relations with others*. Namun, tidak semua partisipan memenuhi gambaran dimensi lainnya seperti dimensi *self-acceptance*, *personal growth*, dan *autonomy*.

Namun, studi mengenai perbedaan *psychological well-being* pada wanita bekerja dan wanita yang mengurus rumah tangga tampaknya masih belum konklusif. Dalam penelitian oleh Apsaryanthi dan Lestari (2017), ditemukan adanya perbedaan *psychological well-being* antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga di Kabupaten Gianyar (ibu bekerja memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan ibu rumah tangga), sementara penelitian oleh Eva et al. (2021) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok ibu bekerja dan ibu rumah tangga di Kota Malang. Dari kedua penelitian tersebut, tampaknya perbedaan hasil ini sangat berkaitan dengan karakteristik partisipan yang berdomisili di lokasi yang berbeda, termasuk kondisi sosiokultural yang juga berbeda. Studi pertama di Kabupaten Gianyar menunjukkan ibu bekerja yang mampu mencapai *psychological well-being* yang lebih tinggi. Kabupaten Gianyar adalah kota dengan budaya Bali terkenal di Bali dimana banyak aktivitas agama dan kebudayaan dilakukan di kabupaten ini, sehingga sangat kental akan adat istiadat dan kolektif. Wanita yang bekerja dapat merasa lebih bahagia dan mengaktualisasi dirinya di luar konteks peran domestiknya, sehingga membuat kesejahteraan psikologisnya lebih tinggi. Studi kedua yang dilakukan di Kota Malang tidak menemukan perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan antara wanita bekerja dan ibu rumah tangga dikarenakan karakteristik partisipan dari dua kelompok yang lebih serupa, khususnya dalam hal tingkat pendidikan. Sedangkan, Kota Malang adalah kota maju di Provinsi Jawa Timur yang merupakan kota modern dan banyak kampus negeri dan swasta sehingga mempunyai tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan merata.

Melihat pentingnya wilayah domisili bagi kesejahteraan psikologis wanita bekerja dan ibu rumah tangga, cukup menarik untuk melihat konteks Indonesia bagian Timur. Provinsi Sulawesi Selatan, yang seringkali menjadi pintu untuk Indonesia Timur, masih jarang menjadi

lokasi penelitian untuk melihat gambaran *psychological well-being* ibu bekerja dan ibu rumah tangga. Secara sosiokultural, Sulawesi Selatan merupakan salah satu provinsi yang memiliki karakter budaya yang berbeda dengan yang lain. Sulawesi Selatan didominasi oleh tiga kelompok etnis utama, yaitu Bugis, Makassar, dan Toraja. Menurut Fitiriani & Siscawati (2021) juga menegaskan bahwa Suku Bugis adalah bagian etnis tertua di masyarakat Sulawesi Selatan didominasi yang nilai-nilai budayanya sangat filosofis dan berhubungan dengan posisi dan status sosial. Budaya Bugis–Makassar mempunyai konsep budaya, *siri' na pacce* yang adalah nilai moral yang berhubungan dengan kehormatan dan memiliki harga diri (*siri'*) dan keras dan kokoh (*pacce*) sebagai tradisi sosial yang masih ada sampai sekarang masih menjadi pedoman dalam kehidupan masyarakat (Kadir, 2021). Dalam konteks penelitian ini, perempuan mempunyai tugas besar untuk menjaga kehormatan keluarga sehingga perilaku perempuan dalam kehidupannya selalu diawasi dan dinilai oleh masyarakat. Kondisi ini membuat perempuan rentan mengalami tekanan sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Penelitian yang dilakukan oleh Fitiriani & Siscawati (2021) menunjukkan bahwa budaya Bugis memosisikan perempuan yang menikah dan telah menjadi istri berperan dalam mengelola rumah tangga dan bertanggung jawab sebagai pasangan seksual. Bagi ibu bekerja di Sulawesi Selatan, norma budaya tersebut dapat memicu konflik peran karena tuntutan pekerjaan berjalan bersamaan dengan ekspektasi untuk tetap menjalankan tanggung jawab rumah tangga secara penuh. Sementara itu, ibu rumah tangga menghadapi tekanan sosial lain, yaitu tuntutan untuk peran ibu dan melakukan pekerjaan domestik secara ideal, yang dapat memengaruhi aspek *self-acceptance* dan *environmental mastery*.

Selain *siri'*, fenomena "*uang panai*" dalam adat perkawinan Bugis juga menjadi faktor penting yang membentuk ekspektasi sosial terhadap perempuan setelah menikah. Rahman (2020) menjelaskan bahwa *uang panai'* bukan hanya sekedar syarat ekonomi, namun merupakan simbol kehormatan dan nilai sosial keluarga perempuan. Dengan demikian, perempuan mempunyai kewajiban membuktikan kelayakannya sebagai istri dan ibu pasca menikah karena sudah "dibeli" secara adat. Kebiasaan ini memperkuat beban domestik dan ekspektasi moral terhadap perempuan. Fenomena budaya ini memiliki implikasi langsung terhadap *psychological well-being* ibu rumah tangga dan ibu bekerja. Ibu rumah tangga menghadapi tekanan untuk memenuhi standar budaya sebagai penanggung jawab domestik dan penjaga kehormatan keluarga. Adapun ibu bekerja menghadapi tantangan ganda, yaitu menjalankan peran profesional sambil tetap memenuhi tuntutan domestik yang tinggi.

Melihat kekhasan budaya Sulawesi Selatan yang ditandai oleh dominasi nilai *siri' na pacce*, tradisi *uang panai'*, serta latar sosial etnis Bugis–Makassar yang kuat, maka penelitian mengenai perbedaan *psychological well-being* pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja di provinsi ini menjadi relevan dan signifikan. Penelitian ini tidak hanya menambah literatur terkait kesejahteraan psikologis perempuan di Indonesia Timur khususnya Sulawesi Selatan, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai bagaimana budaya lokal dan ekspektasi sosiokultural membentuk pengalaman psikologis perempuan dalam menjalankan peran domestik dan publik.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang perbedaan *psychological well-being* pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga di Sulawesi Selatan. Selain itu dilihat juga perbedaan dari masing-masing dimensi *psychological well-being* yaitu *Self-Acceptance*, *Positive Relation with others*, *Autonomy*, *Environmental Mastery*, dan *Purpose in life* pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga di Sulawesi Selatan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional* dan merupakan penelitian uji komparatif untuk membandingkan tingkat *psychological well-being* antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga. Terdapat 93 orang partisipan (60 orang ibu bekerja dan 33 orang ibu rumah tangga) usia 18-60 tahun yang sudah menikah dan berdomisili di Sulawesi Selatan. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Untuk ibu bekerja, partisipan harus melakukan pekerjaan dan memiliki status karyawan tetap, karyawan tidak tetap, honorer, atau wirausaha/*freelance*, termasuk konten kreator dan *influencer*, dan sudah bekerja sejak enam bulan terakhir (sudah bekerja lebih dari enam bulan). Adapun kriteria untuk ibu rumah tangga adalah melakukan aktivitas sehari-hari lebih banyak di rumah dan melakukan kegiatan rumah tangga seperti mengurus keluarga, mengasuh anak-anak, dan tidak ada ikatan kerja/status karyawan. Kriteria ini dipakai dengan merujuk pada definisi bekerja yang dipakai oleh Badan Pusat Statistik tentang bekerja dan mengurus rumah tangga.

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner secara *online* menggunakan *Google Form*, yang terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama mencakup *informed consent* dan lembar persetujuan partisipan. Bagian kedua merupakan data demografis partisipan, seperti nama/inisial, domisili, usia, status pernikahan, jumlah anak, usia anak termuda, pekerjaan/profesi, rata-rata pendapatan istri per bulan, rata-rata pendapatan suami per bulan, dan bantuan pengasuhan anak. Bagian ketiga adalah skala *Psychological Well-being* yang diadaptasi oleh Meliala & Ahman (2024) dari alat ukur *Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB)* yang terdiri dari enam dimensi dengan reliabilitas tinggi. Skala ini terdiri dari 54 butir, menggunakan Skala Likert 1-6 untuk mengukur tingkat *psychological well-being*, untuk butir *Favorable* (1=Sangat Tidak Setuju, 2= Agak Tidak Setuju, 3= Hampir Tidak Setuju, 4=Hampir Setuju, 5= Agak Setuju dan 6=Sangat Setuju) dan skoring yang sebaliknya untuk item *unfavorable*. Skala ini telah digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya yang mengkaji kesejahteraan psikologis pada konteks Indonesia. Alat ukur ini memiliki *Cronbach's alpha* sebesar 0.912 yang menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi dengan avaliditas item-total antara 0.20-0.57 (Rachmayani & Ramdhani, 2014). Selain itu, penelitian Purnama, Farozin, dan Astuti (2022) yang menggunakan analisis Rasch menemukan reliabilitas butir sebesar 0.99 dan reliabilitas responden sebesar 0.85, menandakan akurasi pengukuran yang sangat baik. Untuk penelitian ini, peneliti juga melakukan *tryout* alat ukur untuk memastikan validitas dan reliabilitas alat ukur, dan mengeleminasi *item* yang tidak valid (item-total correlation di bawah 0.20). Hasil *tryout* meloloskan 33 butir untuk alat ukur PWB yang dipakai dalam penelitian ini. Data partisipan sendiri menunjukkan reliabilitas yang tinggi (*Cronbach's alpha* 0.872) untuk total *psychological well-being* dan reliabilitas yang baik untuk masing-masing dimensinya (0.664-0.792).

Data hasil pengisian kuesioner *Google Form* dari responden diunduh dalam bentuk *file Excel*. Peneliti kemudian melakukan sortir data dengan melakukan *screening* terhadap data yang tidak valid seperti anomali pengisian data. Kemudian dilakukan koding terhadap data demografis subjek penelitian agar mudah untuk di olah dalam software pengolahan data *JASP (software Jeffreys' Amazing Statistics Program)*. Setelahnya, dilakukan uji validitas dan reliabilitas dan ditemukan data valid dan reliabel. Peneliti lalu melakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas untuk memeriksa kesamaan varians antar kelompok dengan menggunakan *Levene's Test*. Uji normalitas untuk total *psychological well-being* (PWB) menunjukkan data berdistribusi normal ( $p = 0.321$ ) dan untuk semua dimensinya, kecuali untuk Purpose in Life dan Environmental Mastery. Adapun hasil uji homogenitas menunjukkan nilai  $F(1, 91) = 0.514$ ,  $p = 0.475$ . Hasil ini menunjukkan kedua kelompok adalah homogen. Dengan demikian, uji beda menggunakan teknik *independent sample t-test*, dengan menggunakan *equal variances assumed*. Untuk analisis per dimensi PWB akan digunakan *t-test* untuk dimesni yang berdsitribusi normal dan *Mann-Whitney U* untuk dimensi yang tidak berdistribusi normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data ini diambil dari 93 orang responden yang terdiri dari ibu rumah tangga dan ibu bekerja di Sulawesi Selatan dengan usia antara 20-60 tahun. Rata-rata sudah memiliki 2 orang anak dengan mayoritas anak termuda berusia antara 0-5 tahun. Adapun rerata skor *psychological well-being* adalah 144.3 untuk ibu bekerja dan 144.7 untuk ibu rumah tangga.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Independent Samples t-Test* dengan asumsi varians yang sama (*equal variances assumed*), diperoleh nilai  $t(91) = -0.079$ ,  $p = 0.937$  ( $p > 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *psychological well-being* antara ibu rumah tangga dan ibu bekerja. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan *psychological well-being* antara kedua kelompok tidak diterima.

Peneliti juga menguji beda dimensi-dimensi *psychological well-being* antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada seluruh dimensi *psychological well-being* antara kelompok ibu bekerja dan ibu rumah tangga.

Tabel 1. Hasil Uji Beda Per Dimensi (*Independent Samples T-Test*)

|          | t      | df | p    | Cohen's d | SE Cohen's d |
|----------|--------|----|------|-----------|--------------|
| TOTAL AU | -0.721 | 91 | .473 | -0.156    | 0.217        |
| TOTAL PG | 0.489  | 91 | .626 | 0.106     | 0.217        |
| TOTAL PR | 0.126  | 91 | .900 | 0.027     | 0.217        |
| TOTAL SA | 0.144  | 91 | .885 | 0.031     | 0.217        |

\*Total AU = Skor Total *Dimensi Autonomy*, Total PG = Skor Total Dimensi *Personal Growth*, Total PR = Skor Total Dimensi *Positive Relations with others*, Total SA = Skor Total Dimensi *Self-Acceptance*.

Tabel 2. Hasil Uji Beda Per Dimensi (*Mann-Whitney U test*)

|          | U     | df | p    | Rank-Biserial Correlation | SE Rank-Biserial Correlation |
|----------|-------|----|------|---------------------------|------------------------------|
| TOTAL EM | 920.0 | 91 | .575 | 0.071                     | 0.125                        |
| TOTAL PL | 940.5 | 91 | .690 | 0.050                     | 0.125                        |

Note. For the Mann-Whitney test, effect size is given by the rank biserial correlation.

\*Total EM = Skor Total Dimensi *Environmental Mastery*, Total PL = Skor Total Dimensi *Purpose in life*

Untuk mendalami faktor apa yang berkorelasi dengan *psychological well-being* ibu bekerja dan ibu rumah tangga, peneliti melakukan analisis tambahan berupa uji korelasi dengan faktor-faktor demografis partisipan. Hasilnya menunjukkan bahwa *psychological well-being* ibu berkorelasi signifikan positif dengan usia ibu ( $r=0.290$ ,  $p=0.005$ ). Artinya, semakin matang usia ibu, semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis yang dirasakan ibu. Selain itu, dalam kaitannya dengan anak, jumlah anak tidak berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis ibu ( $r=0.164$ ,  $p=0.116$ ), tetapi usia anak termuda yang ditemukan memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis ibu ( $r=0.243$ ,  $p=0.019$ ). Artinya, bukan jumlah anak (banyak/sedikitnya anak yang dimiliki) yang berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis ibu, melainkan usia anak termuda. Semakin besar usia anak termuda, semakin tinggi kesejahteraan psikologis ibu.

### Pembahasan

Hasil yang telah dipaparkan di atas menunjukkan tidak terdapat perbedaan *psychological well-being* antara ibu rumah tangga dan ibu bekerja di Sulawesi Selatan. Melalui hasil ini

terlihat bahwa status pekerjaan seorang ibu tidak menjadi faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Seluruh dimensi *psychological well-being* juga tidak berbeda antara kelompok ibu bekerja dan ibu rumah tangga. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan pencetus teori *psychological well-being*, Ryff (1989), yang menyatakan bahwa faktor eksternal seperti pekerjaan tidak selalu menjadi faktor penentu dari *psychological well-being* seseorang, melainkan bagaimana seorang individu dapat menintegrasikan dimensi yang ada untuk mencapai kebahagiaan dengan cara kemandirian, kemampuan mengatur lingkungan sekitar, pertumbuhan diri, hubungan dengan orang lain, tujuan hidup serta penerimaan diri. Hasil ini serupa dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Eva dkk. (2021) menyatakan bahwa penelitiannya tidak signifikan karena terdapat kemiripan subjek penelitian. Penelitian ini juga mendapati beberapa persamaan kriteria antara responden dalam kedua kelompok. Hal ini dapat terlihat dari jumlah anak maupun usia anak termuda yang relatif mirip antara kelompok ibu bekerja dan ibu rumah tangga.

Kebanyakan partisipan memiliki lebih dari satu orang anak, dengan usia anak termuda mayoritas di usia balita (untuk ibu rumah tangga) dan di atas usia balita (untuk ibu bekerja). Hal ini menunjukkan bahwa para ibu memiliki pengalaman yang cukup untuk belajar, mengembangkan diri, dan mengoptimalkan dimensi-dimensi *psychological well-being* seperti kemandirian dan kemampuan mengelola lingkungan. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Khairunnisa dan Darmawanti (2024) yang menunjukkan bahwa beban pengasuhan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu peran ganda, khususnya pada ibu yang memiliki anak usia dini. Namun, seiring bertambahnya usia anak, beban tersebut menurun sehingga kesejahteraan psikologis cenderung meningkat dan lebih stabil. penelitian Lutfianawati, Yuniastri, dan Kurnia (2019) menemukan bahwa tingkat stres pada orang tua dipengaruhi oleh berat dan ringannya tanggung jawab pengasuhan. Semakin berat beban pengasuhan, maka semakin tinggi stres. Artinya ketika anak-anak sudah melakukan aktivitas secara mandiri, tekanan psikologis orang tua menurun secara signifikan. Hal ini juga diperkuat dari temuan analisis tambahan yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis ibu berkaitan positif dengan usia anak termuda, di mana semakin besar anak termuda, semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dirasakan ibu.

Hasil analisis tambahan juga menemukan bahwa semakin matang usia ibu, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan dewasa (Levinson, 1986; Papalia et al., 2021) yang menyatakan bahwa individu pada usia dewasa madya cenderung memiliki kestabilan emosional dan kematangan psikologis yang lebih baik. Ryff (1989) menjelaskan bahwa pada tahap dewasa madya, individu cenderung lebih stabil secara psikologis dan memiliki kontrol yang lebih baik terhadap lingkungannya, terlepas dari status pekerjaannya.

Dari aspek sosiokultural, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa ekspektasi budaya yang ada dapat direalisasikan dalam peran dan tanggung jawab para ibu di Sulawesi Selatan tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologisnya (terlihat dari skor *psychological well-being* yang cukup tinggi, yakni 144.3 untuk ibu bekerja dan 144.7 untuk ibu rumah tangga). Ekspektasi sosial maupun nilai-nilai kultural yang ada tampaknya bukan menjadi beban yang menjatuhkan kesejahteraan psikologis para ibu di Sulawesi Selatan, tetapi menjadi faktor pendorong untuk para ibu dapat berdaya dalam menjalankan perannya, baik sebagai ibu rumah tangga maupun ibu bekerja, dan sebagai hasilnya, memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan konsistensi dengan teori Ryff dan literatur sebelumnya, namun terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu dalam pemilihan partisipan penelitian yang kurang spesifik terutama untuk ibu yang sedang mengandung atau belum memiliki anak. Kemudian, pengukuran dilakukan secara *self-report*, yang rentan terhadap bias terutama pada pernyataan yang bersifat personal. Keterbatasan-keterbatasan ini berpotensi memengaruhi kemampuan penelitian dalam mendapatkan perbedaan

*psychological well-being* antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga, sehingga penting untuk menjadi pertimbangan dalam penelitian serupa di masa yang akan datang.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *psychological well-being* antara ibu rumah tangga dan ibu bekerja di Sulawesi Selatan. Hasil ini menunjukkan bahwa status pekerjaan bukan faktor utama yang menentukan *psychological well-being*. Ibu rumah tangga maupun ibu bekerja memiliki kesempatan yang sama untuk mencapai *psychological well-being* melalui dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi yang disesuaikan pada kemampuan masing-masing individu dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya. Namun, ditemukan juga bahwa faktor usia ibu dan faktor usia anak termuda justru memiliki korelasi positif signifikan dengan kesejahteraan psikologis ibu. Artinya, semakin bertambah usia ibu dan semakin besar usia anak termuda, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Hal ini memperkuat teori Ryff (1989) bahwa *psychological well-being* tidak sepenuhnya ditentukan dari faktor eksternal, seperti status pekerjaan individu, melainkan bagaimana individu mengintegrasikan dimensi-dimensi yang ada untuk merasa sejahtera secara psikologis.

Secara teoretis, penelitian ini memperlihatkan bahwa teori *psychological well-being* dari Ryff (1989) dapat diterapkan dalam konteks budaya Indonesia yang bercirikan nilai-nilai kolektivisme, peran keluarga yang kuat, dan diwarnai dengan kondisi sosiokultural yang unik. Penelitian serupa di masa yang akan datang dapat mengangkat konteks sosiokultural yang lebih spesifik dalam pembahasan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini juga diharapkan memberi manfaat secara praktis. Bagi individu ibu rumah tangga maupun ibu bekerja, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya penguatan faktor dimensi dalam *psychological well-being* yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Oleh karena itu, disarankan agar ibu rumah tangga dan ibu bekerja agar secara konsisten melakukan aktivitas peningkatan kemampuan internal diri dalam peningkatan kesejahteraan psikologis seperti refleksi diri, mengelola *networking* dengan orang lain, penulisan pencapaian hidup untuk mencapai pertumbuhan pribadi, dan pengembangan diri, dalam konteks peran masing-masing sebagai ibu yang bekerja maupun ibu rumah tangga.

Bagi organisasi dan perusahaan, hasil penelitian ini yang berhubungan dengan hubungan antara usia anak termuda dan *psychological well-being* perusahaan dapat menyediakan program *peer support group* bagi ibu bekerja serta penerapan kebijakan kerja fleksibel dapat memperkuat dukungan emosional dan mengurangi tekanan pengasuhan, terutama bagi ibu dengan usia yang muda dan mempunyai anak yang lebih kecil. Selain itu, bagi pembuat kebijakan sosial, peneliti merekomendasikan agar pengembangan program kesejahteraan keluarga dapat ditekankan pada penguatan kapasitas psikologis ibu dan kualitas dukungan sosial di tingkat komunitas seperti PKK dan Posyandu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, R. M. P., & Debora, M. (2024). Studi fenomenologi: Kesejahteraan psikologis pada wanita bekerja yang mempunyai anak usia 0-6 tahun. *Jurnal Islamika Granada*, 4(2). <https://doi.org/10.51849/ig.v4i2.166>

- Apsaryanthi, N. L., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being pada Ibu rumah tangga dengan Ibu bekerja di kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 110- 118.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Keadaan Angkatan Kerja di Indonesia Februari 2022*. Diakses dari <https://www.bps.go.id/publication/2022/06/07/c81631f750ee1ece2c3eb276/keadaan-angkatan-kerja-di-indonesia-februari-2022.html>
- dennyskey. (2025). *Perempuan yang emang sistem sarafnya lebih sensitif terhadap stress kronis...* [Post]. Threads. <https://www.threads.net/@dennyskey/post/DM8WtCQSuQ>
- Edmunds, C. M. (2015). *Working Mother's Psychological Well-Being: A Qualitative Study Investigating Experiences Across Multiple Domains of Life* [Honours thesis, University of Tasmania, Hobart, Australia]. <https://eprints.utas.edu.au/23556/>
- Eva, N., Pramudita, A. W. T., & Andayani, S. (2021). 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*). *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.35814/mindset.v12i01.1579>
- Fitra, & Rinaldy, M. A. (2025, Juni 24). Pemetaan beban kerja mental ibu rumah tangga menggunakan metode NASA-TLX. *Prosiding Seminar Nasional Sekolah Tinggi Teknologi Dumai*, 1(2), 332.
- Fitria, Y., & Muhdi, N. (2017). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda dengan Psychological Well-Being pada Dokter Perempuan Berkeluarga yang Menjalani Program Pendidikan Dokter Spesialis-1 Di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 6(1), 37–47. <https://doi.org/10.20473/jps.v6i1.19107>
- Fitriani, A. B., & Siscawati, M. (2021). *Posisi perempuan Bugis dalam tradisi, ritual dan norma budaya siri'. Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama dan Kebudayaan*, 21(2), 1–14. <https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/dharmasmrti/article/view/1127>
- Kadir, I., Nonci, N., & Halim, H. (2021). *Uang panai dalam budaya Bugis-Makassar (Studi kasus sosiologi di Kabupaten Pangkep)*. *Jurnal Ilmiah Ecosystem*, 21(2), 428-434. <https://doi.org/10.35965/eco.v21i2.1127>
- Khairunnisa, N., & Darmawanti, I. (2024). *Kesejahteraan psikologis pada ibu peran ganda yang memiliki anak usia dini. Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 132–144.
- Levinson, D. J. (1986). *A conception of adult development. American Psychologist*, 41(1), 3–13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Lutfianawati, R., Yuniastri, A., & Kurnia, D. (2019). *Stres pada orang tua yang memiliki anak dengan retardasi mental. Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 23–29.

- Meliala, A. K., & Ahman, A. (2024). Systematic literature review: Validitas konstruk skala psychological well-being Ryff. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 746–758. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i2.995>
- Papalia, D. E., Martorell, G., & Feldman, R. D. (2021). *Experience human development* (14th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- prisgol. (2025). *Ibu bekerja pun harus menahan mimpi untuk mengejar karir dan sementara tetap ada...* [Post]. Threads. <https://www.threads.net/@prisgol/post/DM8WtCQsXuQ>
- Rahman, A. (2020). Berebut makna lewat dui' menre': Analisis mengenai ideologi dalam perkawinan Bugis. *Retorik*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.24071/ret.v8i1.4660>
- Republik Indonesia. (2019). *Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 tentang perubahan atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang perkawinan*. <https://peraturan.bpk.go.id>
- 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. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Samsidar, S. (2019). Peran Ganda Wanita dalam Rumah Tangga. *AN-NISA: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 12(2), 655–663. <https://jurnal.iainbone.ac.id/index.php/annisa/article/view/663/490>
- sakeenafamily. (2025). *Sedih banget kalau sesama perempuan saling menjatuhkan...* [Video]. Instagram. <https://www.instagram.com/reel/DPSdQFqEyDL/>
- workingmom\_id. (2024, Mei 17). *Dear working mom.. Lelah boleh, ngeluh boleh, capek boleh yang penting setelahnya check out dulu...* [Video]. Instagram. <https://www.instagram.com/reel/C7DwJBSSNKT/?igsh=MW9lajZteGtnbmxsYw==>
- Yosita, T., Wismanto, Y., & Yudiati, E. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Berperan Ganda Ditinjau dari Dukungan Suami dan Tekanan Psikologis. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 71–81. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68548>