

# Kesejahteraan Psikologis Ibu Yang Bekerja Dalam Profesi Keperawatan

Jufeminenty Rubalexeoni Asbanu<sup>1\*</sup>, Dian L. Anakaka<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana  
[nentyasbanu@gmail.com](mailto:nentyasbanu@gmail.com), [dian.anakaka@staf.undana.ac.id](mailto:dian.anakaka@staf.undana.ac.id)

**Abstrak-** Ibu yang memilih untuk mengambil peran ganda dengan bekerja sebagai perawat berkontribusi positif bagi diri mereka sendiri, keluarga mereka, dan tempat kerja mereka. Namun, pada kenyataannya, tuntutan peran ganda ini sering menyebabkan konflik, baik di dalam keluarga maupun di tempat kerja. Konflik semacam itu muncul karena manajemen waktu yang tidak seimbang, tekanan dari salah satu peran, dan perilaku yang ditunjukkan. Konflik ini menunjukkan bahwa keseimbangan antar peran belum dilaksanakan dengan baik, yang menyebabkan pengabaian salah satu tanggung jawab. Hal ini juga terkait dengan kesejahteraan psikologis individu sebagai ibu yang bekerja, yang juga berperan sebagai istri dan ibu dalam rumah tangga mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja dalam profesi keperawatan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 165 individu. Instrumen penelitian menggunakan skala standar yaitu Skala Kesejahteraan Psikologis. Berdasarkan analisis, data menunjukkan bahwa, secara umum, kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja dalam profesi keperawatan termasuk dalam kategori sedang (83,64%).

**Keywords:** Psychological Well Being, Ibu Bekerja, Berprofesi Perawat

**Abstract-** Mothers who choose to take on dual roles by working as nurses contribute positively to themselves, their families, and their workplaces. However, in reality, these demands of dual roles often lead to conflict, both within the family and at work. Such conflicts arise due to unbalanced time management, the pressures of one of the roles, and the behavior that is shown. This conflict shows that the balance between roles has not been properly implemented, which leads to the neglect of one of the responsibilities. It is also related to the psychological well-being of individuals as working mothers, who also play the role of wives and mothers in their households. This study aims to examine the psychological well-being of mothers who work in the nursing profession. The research uses a quantitative method with a descriptive analysis approach. Respondents in this study consisted of 165 individuals. The research instrument uses a standard scale, namely the Psychological Well-Being Scale. Based on the analysis, the data showed that, in general, the psychological well-being of mothers working in the nursing profession was in the moderate category (83.64%).

**Kata Kunci :** Psychological Well-Being, Working Mothers, Nursing Profession

## 1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan rumah tangga, adalah umum bagi seorang pria, dalam hal ini ayah, untuk bertanggung jawab untuk mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Namun, fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa banyak perempuan atau ibu juga bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan rumah tangga [1]. Menurut [2], ada beberapa faktor yang memotivasi perempuan untuk bekerja, antara lain faktor pendidikan, faktor ekonomi, faktor sosial, dan perlunya aktualisasi diri. Seorang ibu yang memainkan peran ganda menghadapi tuntutan unik yang berbeda dari pria yang bertindak sebagai pencari nafkah utama keluarga. Seorang ibu yang bekerja diharapkan dapat mempertahankan kinerja kerja yang baik saat mengelola perannya. Tantangan yang muncul dari peran ganda ini mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Perempuan yang mengalami peran ganda harus mampu mengenali potensi dan mengoptimalkannya untuk menghadapi berbagai tantangan dan perubahan dalam hidup, terutama dalam mengelola perannya sebagai istri, ibu, dan pekerja [3]. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh [4] menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis ibu dengan peran ganda di Desa Cipacing Kecamatan Jatinangor berada pada tingkat sedang di enam dimensi.

Salah satu profesi yang menuntut banyak waktu di tempat kerja dan melibatkan beban kerja yang berat, yang menyebabkan stres kerja, adalah keperawatan. Sumber daya manusia, dalam hal ini perawat, merupakan aset vital yang menyumbangkan energi, potensi, kreativitas, dan upayanya terhadap kemajuan rumah sakit. Tidak dapat dipungkiri bahwa keperawatan adalah profesi dengan beban kerja yang tinggi dan tanggung jawab yang besar. Perawat melayani pasien 24 jam sehari. Salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja perawat adalah beban kerja mereka [5]. Keperawatan bukanlah profesi yang mudah, terutama bagi wanita. Pekerjaan ini membutuhkan profesionalisme individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja sebagai perawat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi ibu yang bekerja dalam profesi keperawatan sehingga dapat menyeimbangkan perannya di tempat kerja dan dalam keluarga secara optimal, memastikan bahwa tidak ada yang terabaikan dan mencapai kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu memiliki perasaan positif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain—bukan hanya karena mengalami kesenangan, tetapi karena mereka menemukan makna dalam hidup melalui pengalaman mereka, termasuk pengalaman sedih. Mereka juga memiliki tujuan hidup dan menyadari potensi mereka sendiri. Dimensi atau aspek kesejahteraan psikologis terdiri dari enam aspek: Penerimaan Diri, di mana individu mengakui dan menerima berbagai aspek diri mereka sendiri, baik kekuatan maupun kelemahan, kegagalan dan keberhasilan, serta masa lalu mereka. Hubungan Positif dengan Orang Lain, di mana individu membangun hubungan

yang dekat, hangat, dan saling percaya dengan orang lain berdasarkan kepercayaan dan kasih sayang yang tulus, serta empati dan kepedulian terhadap lingkungan sekitarnya. Otonomi, kemampuan individu untuk membuat keputusan independen, berperilaku bebas tanpa tekanan sosial, dan menetapkan standar pribadi untuk evaluasi diri. Penguasaan Lingkungan, kemampuan individu untuk mengelola tanggung jawab, berpartisipasi dalam lingkungannya, dan memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologis mereka. Tujuan dalam hidup, memiliki arah dalam hidup, merasa bahwa masa kini dan masa lalu memiliki makna, memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup, dan memiliki target untuk dicapai dalam hidup. Pertumbuhan Pribadi, kesadaran bahwa hidup adalah proses pembelajaran yang berkelanjutan, yang menumbuhkan keinginan untuk mengembangkan potensi dan kemampuan pribadi dan tetap terbuka terhadap pengalaman baru. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu termasuk dukungan sosial, status sosial-ekonomi, jejaring sosial, religiusitas, dan kepribadian. Ibu dengan peran ganda sering disebut sebagai ibu yang bekerja. Ibu yang bekerja adalah seorang wanita yang, selain mengelola rumah tangga, juga memiliki tanggung jawab dalam pekerjaan di luar rumah. Peran ini diemban bersamaan dengan perannya sebagai istri dan ibu dalam keluarga, seperti menjadi mitra suami dalam membangun rumah tangga, menyediakan kebutuhan rumah tangga, serta mengasuh dan mendidik anak [6].

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari ibu pekerja yang menjadi perawat di Kota Kupang. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Kupang 2023, ada 288 perawat perempuan yang sudah menikah di kota tersebut. Dengan menggunakan rumus [7] ukuran sampel ditentukan menjadi 165 responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta adalah ibu yang bekerja dalam profesi keperawatan. Data yang dikumpulkan dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

| Usia (tahun) | Frekuensi | Persentase % |
|--------------|-----------|--------------|
| 20-25        | 16        | 9.7          |
| 26-30        | 45        | 27.3         |
| 31-35        | 36        | 21.8         |
| 36-40        | 23        | 13.9         |
| 41-45        | 14        | 8.5          |
| 46-50        | 17        | 10.3         |
| 51-55        | 10        | 6.1          |
| 56-60        | 4         | 2.4          |
| Total        | 165       | 100          |

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 26-30 tahun (27,3%), sedangkan minoritas berusia 56-60 tahun (2,4%). Responden termuda berusia 21 tahun, sedangkan yang tertua berusia 58 tahun, dengan usia rata-rata 34,33 tahun.

**Tabel 2.** Deskripsi Jumlah Anak Responden

| Jumlah Anak | Frekuensi | Persentase % |
|-------------|-----------|--------------|
| 1           | 53        | 32.1         |
| 2           | 51        | 30.9         |
| 3           | 28        | 17.0         |
| 4           | 23        | 13.9         |
| 5           | 8         | 4.8          |
| Total       | 165       | 100          |

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki satu anak (32,1%), sedangkan minoritas memiliki lima anak (4,8%). Jumlah anak terendah di antara responden adalah satu, dan tertinggi adalah lima, dengan rata-rata 2,08 anak.

**Tabel 3.** Deskripsi Durasi Pernikahan Responden

| Durasi Pernikahan (tahun) | Frekuensi | Persentase % |
|---------------------------|-----------|--------------|
| 1-5                       | 48        | 29.1         |
| 6-10                      | 28        | 17.0         |
| 11-15                     | 25        | 15.2         |

|       |     |      |
|-------|-----|------|
| 16-20 | 25  | 15.2 |
| 21-25 | 19  | 11.5 |
| 26-30 | 14  | 8.5  |
| 31-35 | 4   | 2.4  |
| 36-40 | 2   | 1.2  |
| Total | 165 | 100  |

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menikah selama 1-5 tahun (29,1%), sedangkan minoritas telah menikah selama 36-40 tahun (1,2%). Durasi pernikahan terpendek di antara responden adalah 1 tahun, sedangkan yang terlama adalah 33 tahun, dengan rata-rata 9,85 tahun.

**Tabel 4.** Deskripsi Pekerjaan Suami Responden

| Husbands' Occupations | Frequency | Percentage % |
|-----------------------|-----------|--------------|
| Pegawai Negeri Sipil  | 37        | 22.4         |
| Militer –<br>Polisi   | 36        | 21.8         |
| Pengusaha             | 57        | 34.5         |
| Guru                  | 19        | 11.5         |
|                       | 16        | 9.7          |
| Perawat               | 165       | 100          |

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas suami responden bekerja sebagai wirausahawan (34,5%), sedangkan minoritas bekerja sebagai guru (9,7%).

**Tabel 5.** Deskripsi Masa Kerja Responden

| Lama Kerja (tahun) | Frekuensi | Persentase % |
|--------------------|-----------|--------------|
| 1-5                | 52        | 31.5         |
| 6-10               | 37        | 22.4         |
| 11-15              | 31        | 18.8         |
| 16-20              | 16        | 9.7          |
| 21-25              | 16        | 9.7          |
| 26-30              | 5         | 3.0          |
| 31-35              | 5         | 3.0          |
| 36-40              | 3         | 1.8          |
| Total              | 165       | 100          |

Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden telah bekerja selama 1-5 tahun (31,5%), sedangkan minoritas telah bekerja selama 36-40 tahun (1,8%). Masa kerja terpendek di antara responden adalah 1 tahun, sedangkan yang terlama adalah 38 tahun, dengan rata-rata 9,10 tahun.

**Tabel 6.** Deskripsi Penghasilan Bulanan Responden

| Penghasilan Bulanan (juta<br>rupiah) | Frekuensi | Persentase % |
|--------------------------------------|-----------|--------------|
| 1-3                                  | 70        | 42.4         |
| 4-6                                  | 60        | 36.4         |
| 7-9                                  | 22        | 13.3         |
| 10-12                                | 9         | 5.5          |
| 13-15                                | 4         | 2.4          |
| Total                                | 165       | 100          |

Tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki penghasilan bulanan 1-3 juta rupiah (42,4%), sedangkan minoritas berpenghasilan 13-15 juta rupiah (4%). Penghasilan bulanan terendah adalah 1 juta rupiah, dan tertinggi 14 juta rupiah, dengan rata-rata 3,21 juta rupiah.

Setelah menjelaskan beberapa aspek, peneliti kemudian mengkategorikan skor menjadi tinggi, sedang, dan rendah untuk variabel kesejahteraan psikologis, sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Kesejahteraan Psikologis

| No | Golongan | Formulasi                    | Skor Skala        |
|----|----------|------------------------------|-------------------|
| 1  | Tinggi   | $M + 1 SD \leq X$            | $126 < 172$       |
| 2  | Sedang   | $M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$ | $104 < 172 < 126$ |
| 3  | Rendah   | $X < M - 1 SD$               | $172 < 104$       |

  

| Kategorisasi  | Skor Skala         | Jumlah     | Persentase (%) |
|---------------|--------------------|------------|----------------|
| Tinggi        | $126 \leq X$       | 20         | 12.12%         |
| Sedang        | $104 \leq X < 126$ | 138        | 83.64%         |
| Rendah        | $X < 104$          | 7          | 4.24%          |
| <b>Jumlah</b> |                    | <b>100</b> | <b>100%</b>    |

Hasil kategorisasi skala kesejahteraan psikologis di atas menunjukkan bahwa 7 responden (4,24%) memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, 138 responden (83,64%) memiliki kesejahteraan psikologis sedang, dan 20 responden (12,12%) memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Tabel 8. Hasil Uji Statistik Deskriptif Skala Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Dimensi

| Dimensi                            | Frequency (n) | Xmin | Xmax | Mean  | Std. Dev |
|------------------------------------|---------------|------|------|-------|----------|
| Penerimaan Diri                    | 165           | 13   | 28   | 19.05 | 2.333    |
| Pertumbuhan Pribadi                | 165           | 14   | 28   | 18.59 | 2.399    |
| Hubungan Positif dengan Orang Lain | 165           | 14   | 28   | 18.82 | 2.346    |
| Otonomi                            | 165           | 10   | 28   | 18.28 | 2.686    |
| Penguasaan Lingkungan              | 165           | 14   | 32   | 23.11 | 2.734    |
| Tujuan hidup                       | 165           | 13   | 28   | 18.56 | 2.196    |

Hasil uji statistik deskriptif pada tabel 8 menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis ibu pekerja yang menjadi perawat di Kota Kupang, berdasarkan dimensinya, menunjukkan bahwa skor rata-rata dimensi penguasaan lingkungan adalah yang tertinggi dibandingkan dengan dimensi lainnya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dimensi penguasaan lingkungan memiliki skor rata-rata tertinggi yaitu 23,11, artinya individu dapat mengontrol aktivitas eksternal atau lingkungannya, mengelola tanggung jawab di tempat kerja, bersosialisasi secara efektif, dan diterima oleh lingkungannya. Sementara itu, skor rata-rata untuk dimensi lainnya adalah sebagai berikut: penerimaan diri (19,05), hubungan positif dengan orang lain (18,82), tujuan hidup (18,56), pertumbuhan pribadi (18,59), dan otonomi (18,28).

Tabel 9. Hasil Perumusan Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis berdasarkan Dimensi

| Dimensi<br>Kesejahteraan Psikologis | Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis |      |        |      |        |      | Total |     |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------|--------|------|--------|------|-------|-----|
|                                     | Rendah                                |      | Sedang |      | Tinggi |      |       |     |
|                                     | n                                     | %    | n      | %    | n      | %    | n     | %   |
| Penerimaan Diri                     | 19                                    | 11.5 | 109    | 66.1 | 37     | 22.4 | 165   | 100 |
| Pertumbuhan Pribadi                 | 24                                    | 14.5 | 114    | 69.1 | 27     | 16.4 | 165   | 100 |
| Hubungan Positif dengan Orang Lain  | 22                                    | 13.3 | 115    | 69.7 | 28     | 17.0 | 165   | 100 |
| Otonomi                             | 13                                    | 7.9  | 135    | 81.8 | 17     | 10.3 | 165   | 100 |
| Penguasaan Lingkungan               | 11                                    | 6.7  | 131    | 79.4 | 23     | 13.9 | 165   | 100 |
| Tujuan dalam Hidup                  | 19                                    | 11.5 | 120    | 72.7 | 26     | 15.8 | 165   | 100 |

Tabel 9 menunjukkan bahwa di antara ibu pekerja yang merupakan perawat, mayoritas responden termasuk dalam kategori sedang kesejahteraan psikologis (PWB) di berbagai dimensi. Secara khusus, pada dimensi penerimaan diri, mayoritas (66,1%) berada dalam kategori PWB moderat. Dalam dimensi pertumbuhan pribadi, sebagian besar responden (69,1%) juga berada dalam kategori moderat. Demikian pula, dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki mayoritas 69,7% dalam kategori moderat. Dimensi otonomi memiliki proporsi tertinggi dalam kategori sedang (81,8%), diikuti oleh penguasaan lingkungan (79,4%) dan tujuan hidup (72,7%).

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kesejahteraan psikologis ibu pekerja yang menjadi perawat di Kota Kupang, berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis yang diusulkan oleh [8], yang meliputi penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup. Data penelitian dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, secara umum ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis ibu pekerja yang menjadi perawat di Kota Kupang masuk dalam kategori moderat. Artinya, responden umumnya memiliki kemampuan yang cukup baik untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan merasa cukup bahagia dengan memenuhi tanggung jawab pekerjaan sehari-hari sambil terus mengembangkan dan mengevaluasi diri mereka sendiri.

Seorang perawat harus selalu menjaga hubungan baik dengan banyak orang di bidang pekerjaannya dan menumbuhkan sikap positif untuk menjalankan tugasnya secara efektif. Ibu yang bekerja dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat menyeimbangkan peran mereka baik dalam pekerjaan maupun tanggung jawab rumah tangga. Sebaliknya, jika kesulitan muncul dalam mengelola kedua tanggung jawab secara bersamaan, itu dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Penelitian sebelumnya oleh [1] juga menyoroti dampak psikologis negatif yang dialami oleh wanita yang tidak merasa puas dengan diri sendiri dan peran yang harus mereka penuhi.

Dalam hal penerimaan diri, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa dimensi ini termasuk dalam kategori moderat, dengan mayoritas responden (66,1%) termasuk dalam kelompok ini. Ini menunjukkan bahwa responden, secara umum, cukup mampu menerima diri mereka sendiri, mengakui keadaan mereka saat ini, mempertahankan sikap positif terhadap diri mereka sendiri, dan melihat pengalaman masa lalu secara positif.

Menurut [9], penerimaan diri mengacu pada kemampuan individu untuk merangkul kekuatan dan kelemahan mereka, memungkinkan mereka untuk berpikir logis tentang peristiwa atau masalah yang tidak menyenangkan tanpa mengembangkan perasaan rendah diri, malu, atau tidak aman. Hal ini sejalan dengan temuan [4], yang menunjukkan bahwa ibu yang mengalami peran ganda memiliki kepercayaan diri dalam menerima diri mereka sendiri sebagai individu yang mengelola banyak tanggung jawab.

Mengenai pertumbuhan pribadi, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa dimensi ini juga termasuk dalam kategori moderat, dengan mayoritas responden (69,1%) dalam kelompok ini. Ini menyiratkan bahwa responden umumnya memiliki keinginan yang kuat untuk perbaikan diri yang berkelanjutan, terbuka terhadap pengalaman baru, memahami potensi mereka, dan mengembangkan kualitas dan perilaku mereka secara bertahap.

Dalam penelitian [8] menggambarkan pertumbuhan pribadi sebagai kemampuan individu untuk mengembangkan dan memelihara potensi mereka. Seseorang yang menunjukkan pertumbuhan pribadi yang kuat menganggap diri mereka terus berkembang, mengenali potensi mereka, terbuka terhadap pengalaman baru, merasakan kemajuan, dan menjadi lebih efektif dalam hidup. Responden kemungkinan masih termotivasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, menyeimbangkan tanggung jawab rumah tangga dan komitmen profesional sambil tetap produktif meskipun jadwal yang padat.

Untuk dimensi hubungan positif dengan orang lain, hasil kategorisasi juga menempatkannya dalam kategori moderat, dengan mayoritas (69,7%) responden termasuk dalam kelompok ini. Hal ini menunjukkan bahwa responden umumnya mampu membina hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, menunjukkan empati, berbagi kasih sayang, memahami orang lain, dan membalas dalam hubungan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian [1], yang menunjukkan bahwa individu dengan hubungan positif cenderung menunjukkan kepercayaan, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, dan dengan mudah menjalin hubungan dengan orang-orang. Responden kemungkinan mampu menjalin hubungan dengan rekan kerja, berkontribusi pada lingkungan kerja yang nyaman.

Mengenai otonomi, hasil kategorisasi menempatkan dimensi ini dalam kategori moderat, dengan mayoritas (81,8%) responden termasuk dalam kelompok ini. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan yang mengelola peran ganda relatif mampu menyelesaikan masalah sosial secara mandiri, mengendalikan perilakunya, dan mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi.

Penelitian [10] menemukan bahwa otonomi di kalangan perempuan dengan peran ganda cukup kuat, karena mereka memiliki tekad dalam menjaga pilihan dan kemandirian dalam rutinitas sehari-hari. Responden kemungkinan dapat membuat keputusan, berperilaku mandiri tanpa tekanan sosial, dan menetapkan standar pribadi untuk evaluasi diri. Status sosial ekonomi mereka memungkinkan mereka untuk berkontribusi pada kebutuhan rumah tangga, memperkuat kemampuan mereka untuk mempertahankan pilihan mereka.

Untuk dimensi penguasaan lingkungan, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa dimensi tersebut termasuk dalam kategori moderat, dengan mayoritas (79,4%) responden dalam kelompok ini. Hal ini menunjukkan bahwa, secara umum, perempuan yang mengelola peran ganda memiliki kontrol yang baik atas lingkungannya, secara efektif mengelola aktivitas eksternal, memanfaatkan peluang, dan membentuk lingkungan mereka sesuai dengan kebutuhan mereka.

Penelitian [8] mendefinisikan penguasaan lingkungan sebagai kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang selaras dengan kondisi seseorang. Individu dengan penguasaan lingkungan yang kuat merasa memegang kendali, kompeten dalam mengelola lingkungannya, mampu mengatur aktivitas eksternal, dan mampu memanfaatkan peluang secara efektif sekaligus membentuk lingkungannya sesuai dengan nilai-nilai pribadi.

Temuan ini konsisten dengan penelitian [4], yang menunjukkan bahwa ibu yang menangani peran ganda umumnya memiliki kepercayaan diri yang cukup dalam mengelola lingkungannya, mendukung kemampuan mereka untuk menyeimbangkan tanggung jawab profesional dan rumah tangga.



Mengenai tujuan dalam dimensi kehidupan, hasil kategorisasi juga menempatkannya dalam kategori moderat, dengan mayoritas (72,7%) responden dalam kelompok ini. Ini menyiratkan bahwa responden umumnya terorganisir dengan baik dalam mengejar tujuan hidup, memiliki pemahaman yang masuk akal tentang kehidupan masa lalu dan sekarang mereka, dan percaya diri dalam mencapai tujuan mereka.

[8] menyatakan bahwa individu dengan tujuan yang kuat memiliki tujuan yang jelas, merasa hidup mereka bermakna, dan mendapatkan arahan dari pengalaman mereka. Orang-orang seperti itu menganggap pengalaman masa lalu mereka berharga, menggunakannya untuk membimbing hidup mereka, dan mempertahankan aspirasi untuk masa depan. Responden kemungkinan menemukan hidup mereka bermakna dalam menyeimbangkan peran ganda sambil memanfaatkan keterampilan mereka untuk berkontribusi pada stabilitas keuangan rumah tangga.

Dalam hal rentang usia, kesejahteraan psikologis yang rendah terutama diamati di antara responden berusia 41-50 tahun (3%), sementara kesejahteraan sedang paling sering terjadi di antara mereka yang berusia 31-40 tahun (34%), dan kesejahteraan yang tinggi paling sering terjadi pada kelompok usia 20-30 (6%). Ryff dan Singer (2008) menegaskan bahwa perbedaan usia mempengaruhi variasi dimensi kesejahteraan psikologis. Ini menunjukkan bahwa wanita di awal dewasa memiliki kemampuan yang adil untuk mencapai kesejahteraan psikologis, mengambil dari pengalaman hidup untuk mengembangkan dan mengevaluasi diri mereka sendiri sambil mempertahankan tujuan hidup yang jelas.

Mengenai jumlah anak, mayoritas responden dengan satu anak (31%) termasuk dalam kategori kesejahteraan sedang. Responden dengan dua anak juga sebagian besar memiliki kesejahteraan psikologis sedang (29%), sedangkan mereka yang memiliki lima anak cenderung memiliki kesejahteraan yang rendah. Jumlah anak memengaruhi kesejahteraan psikologis, karena keluarga besar membutuhkan lebih banyak waktu dan upaya untuk pengasuhan anak dan tanggung jawab lainnya, yang berdampak pada kesejahteraan secara keseluruhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian [11] yang menunjukkan bahwa responden dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi umumnya memiliki lebih sedikit atau tidak ada anak dibandingkan dengan mereka yang memiliki banyak anak.

Mengenai durasi pernikahan, [1] menemukan bahwa pernikahan di bawah sepuluh tahun sering menghadapi tingkat konflik yang lebih tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menikah selama 10-30 tahun sebagian besar memiliki kesejahteraan psikologis yang moderat. Temuan ini sejalan dengan studi [12], yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tetap relatif stabil dari waktu ke waktu dalam pernikahan jangka panjang.

Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah status sosial ekonomi, termasuk pekerjaan suami dan pendapatan bulanan. [8] menjelaskan bahwa individu dari latar belakang sosial ekonomi yang lebih rendah cenderung mengalami lebih banyak stres daripada mereka yang memiliki status sosial yang lebih tinggi. Rumah tangga berpenghasilan ganda dapat meningkatkan stabilitas keuangan keluarga. Temuan penelitian menunjukkan bahwa responden dengan suami yang bekerja sebagai pengusaha sebagian besar termasuk dalam kategori kesejahteraan sedang (37%). Demikian pula, responden berpenghasilan 1–5 juta rupiah per bulan dan responden yang telah bekerja selama 1–10 tahun terutama termasuk dalam kategori moderat. Responden dengan pengalaman kerja terpanjang (31–40 tahun) juga menunjukkan kesejahteraan sedang.

Implikasi penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri adalah dimensi paling dominan dari kesejahteraan psikologis, dengan sebagian besar responden mendapat skor tinggi di bidang ini. Sementara itu, tujuan hidup sebagian besar berada dalam kategori sedang, dan otonomi terutama dalam kategori rendah. Penerimaan diri yang tinggi berdampak positif pada kesejahteraan wanita yang mengelola peran ganda, karena memungkinkan mereka untuk merangkul kekuatan dan kelemahan mereka, berpikir logis tentang tantangan, dan menghindari perasaan rendah diri, malu, atau tidak aman. Responden juga secara aktif menentukan tujuan hidup melalui tanggung jawab mereka. Disarankan agar responden mengembangkan ketahanan di bawah tekanan dan mengevaluasi diri mereka sendiri secara mandiri, daripada mengandalkan validasi eksternal atau keputusan orang lain.

#### 4. KESIMPULAN

Tuntutan peran ganda sebagai ibu dan perawat menghasilkan berbagai tingkat kesejahteraan psikologis, terutama ketika dipengaruhi oleh faktor demografis seperti usia, jumlah anak, lama pernikahan, pekerjaan suami, tahun pengabdian, dan pendapatan bulanan. Namun demikian, hasil penelitian tentang kesejahteraan psikologis ibu pekerja yang bekerja sebagai perawat, dengan sampel 165 responden, menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mereka terbagi dalam tiga kategori: 12,12% pada kategori tinggi, 83,64% pada kategori sedang, dan 4,24% pada kategori rendah.

Berdasarkan kerangka teoritis yang digunakan, enam dimensi kesejahteraan psikologis juga menunjukkan hasil yang berbeda untuk setiap dimensi, sebagai berikut: Penerimaan Diri, mayoritas responden, 109 (66,1%), berada dalam kategori moderat. Pertumbuhan Pribadi, mayoritas, 114 responden (69,1%), berada dalam kategori moderat. Hubungan Positif dengan Lainnya, mayoritas, 115 responden (69,7%), berada dalam kategori moderat. Otonomi, mayoritas, 135 responden (81,8%), berada dalam kategori moderat. Penguasaan Lingkungan, mayoritas, 131 responden (79,4%), berada dalam kategori moderat. Tujuan dalam Kehidupan, mayoritas, 120 responden (72,7%), berada dalam kategori moderat. Hasil penelitian berdasarkan data demografis adalah sebagai berikut: Rentang Usia, kategori kesejahteraan psikologis rendah banyak ditemukan pada kelompok usia 41-50 (3%), kategori sedang dominan pada kelompok usia 31-40 (34%), dan kategori tinggi banyak ditemukan pada kelompok usia 20-30 (6%). Jumlah Anak, mayoritas responden dengan satu anak berada dalam kategori sedang (31%). Responden dengan dua anak juga sebagian besar berada dalam kategori sedang

(29%), sedangkan responden dengan lima anak berada dalam kategori kesejahteraan psikologis rendah. Lama Pernikahan, responden yang telah menikah selama 10-30 tahun sebagian besar berada dalam kategori kesejahteraan psikologis sedang. Pekerjaan Suami, responden yang suaminya bekerja sebagai wirausahawan sebagian besar berada dalam kategori moderat (37%). Penghasilan Bulanan, responden dengan penghasilan bulanan 1-5 juta rupiah sebagian besar berada dalam kategori moderat. Tahun Pengabdian, responden yang telah bekerja selama 1-10 tahun sebagian besar berada dalam kategori sedang, sedangkan yang telah bekerja paling lama, 31-40 tahun, juga berada dalam kategori moderat.

Bagi ibu yang bekerja yang mengambil peran ganda, diharapkan mereka menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka di keenam dimensi untuk memastikan kesejahteraan secara keseluruhan. Hal ini dapat dicapai dengan menumbuhkan empati satu sama lain dan menjaga komunikasi yang baik baik dalam urusan keluarga dan pekerjaan. Bagi peneliti masa depan yang tertarik untuk mempelajari kesejahteraan psikologis pada wanita dengan peran ganda, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja sebagai perawat.

## REFERENSI

- [1] T. Miv et al., *Think Smarter {critical thinking to improve problem solving and decision making skills}*. 2015.
- [2] M. A. Rizqi and S. A. Santoso, "Peran Ganda Wanita Karir Dalam Manajemen Keluarga," *Manajerial*, vol. 9, no. 01, p. 73, 2022, doi: 10.30587/manajerial.v9i01.3483.
- [3] A. A. Anugrahany, "Studi Korelasi Happiness Pada Ibu Yang Bekerja Ditinjau Dari Work Family Conflict," *INTUISI J. Psikol. Ilm.*, vol. 11, no. 3, pp. 168–176, 2019, [Online]. Available: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- [4] N. Septianingrum, "Gambaran Psychological Well-Being Ibu yang Mengalami Peran Ganda di Desa Cipacing Kecamatan Jatinangor," 2017.
- [5] T. Hidayat, H. N. Nasution, S. W. R. Nasution, and R. Fauzi, "Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Lupus Dengan Menggunakan Metode Certainty Factor," *J. Educ. Dev.*, vol. 7, no. 3, p. 114, 2019, doi: 10.37081/ed.v7i3.1201.
- [6] S. Riza, "Peran Ganda Pada Wanita Petani Kopi Selama Pandemic Covid-19," *Marwah J. Perempuan, Agama dan Jender*, vol. 21, no. 1, p. 52, 2022, doi: 10.24014/marwah.v21i1.16591.
- [7] A. Rizkiyanto and I. G. Anugrah, "Implementasi Metode Simple Multy Attribute Rating Technique Exploiting Ranks (Smarter) Dan Forward Chaining Pada Penentuan Posisi Karyawan Baru PT. Langgeng Buana Jaya, Gresik," *J. Nas. Komputasi dan Teknol. Inf.*, 2019, doi: 10.32672/jnkti.v2i2.1565.
- [8] M. P. Matud, M. López-Curbelo, and D. Fortes, "Gender and psychological well-being," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 16, no. 19, pp. 1–11, 2019, doi: 10.3390/ijerph16193531.
- [9] N. Asiah, "Pengaruh Pemaafan Dengan Psychological Well-Being Pada Pasangan Suami Istri," *Univ. Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru*, pp. 28–35, 2020.
- [10] O. Sihombing, S. Sihombing, M. L. Pasaribu, R. Kris, and D. Saragih, "Website Rekomendasi Tempat Kuliner dengan Metode Social Trust Path," vol. 3, no. 1, pp. 1–6, 2020.
- [11] F. Agustina, A. T. Sumpala, and A. Arysespajayadi, "SPK Pemilihan Jurusan Siswa Baru Menggunakan Metode AHP dan MOORA Pada SMKN 1 Kolaka," *J. Sains dan Inform.*, vol. 7, no. 1, pp. 87–96, Jul. 2021, doi: 10.34128/jsi.v7i1.292.
- [12] H. Li, S. Li, and H. Ghorbani, "Data-driven novel deep learning applications for the prediction of rainfall using meteorological data," *Front. Environ. Sci.*, vol. 12, 2024, doi: 10.3389/fenvs.2024.1445967.