

Pengaruh Kepuasan Pernikahan dan Dukungan Sosial Suami terhadap Tingkat Stres Psikologis pada Ibu yang Bekerja

Nurhidayati

Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Lukman Edy
Jl. Budi Luhur No. 3, Kelurahan Sialang Sakti, Kecamatan Tenayan Raya

*Correspondent email: nurhidayati2189@gmail.com

Diterima: 28 Januari 2026 | Disetujui: 12 Februari 2026 | Diterbitkan: 13 Februari 2026

Abstract. *The purpose of this study was to determine the effect of marital satisfaction and husband's social support on stress levels in working mothers. This study is a quantitative study. Data were obtained through questionnaires distributed via Google Form. This study was conducted on January 5-16, 2026. The sample in this study were 52 working mothers. Data were analyzed using the SPSS data processing application. The results of descriptive analysis of 52 working mother respondents in this study showed that most were aged 30-35 years, totaling 22 people (42%), 36-40 years, totaling 16 people (31%), 41-45 years, totaling 10 people (19%) and 46-50 years, totaling 4 people (8%). The types of jobs in the respondents who participated in this study included, lecturers 15 people (29%), teachers 20 people (38%), employees 17 people (33%). The results of the study showed that there was a significant influence between Marital Satisfaction (X1) on Psychological Stress (Y1) with a significance value of 0.02 or <0.05. There was also a significant relationship between Husband's Social Support (X1) on Psychological Stress (Y1) with a significance value of 0.00 or <0.05. The results of the simultaneous test showed that there was an influence of marital satisfaction and husband's social support on the psychological stress of working mothers with a significance value of 0.00 or <0.05.*

Keywords: *marital satisfaction; husband's social support; psychological stress*

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, fenomena ibu yang bekerja (*working mothers*) telah menjadi bagian dari dinamika sosial yang umum. Menurut (Sitorus, 2020) ibu pekerja adalah ibu yang melakukan kegiatan di luar rumah yang bertujuan mencari nafkah untuk keluarga. Ibu pekerja tidak terbatas pada ibu yang bekerja di kantor saja. Melainkan, seorang ibu yang menggarap sawah, membuka warung atau berjualan baju, dan sebagainya tetaplah termasuk sebagai seorang ibu pekerja. (Somashekhher, 2018) menjelaskan bahwa ada dua harapan peran yang bersifat kontradiktif pada ibu bekerja. Ibu bekerja diharapkan memiliki pribadi yang bisa berkomitmen, dinamis, kompetitif, visioner, dan mampu bersikap secara profesional. Di sisi lain, ibu bekerja juga diharapkan sebagai sosok yang memilikisikap penyayang, lembut, sensitif, mudah beradaptasi, dan tidak keras kepada anak-anaknya (Fajriyati. et al, 2023).

Tuntutan ekonomi serta keinginan untuk aktualisasi diri mendorong banyak wanita untuk menjalankan peran ganda, yakni sebagai pengelola rumah tangga sekaligus sebagai profesional di dunia kerja. Memilih untuk berkarir bagi wanita yang sudah menikah dapat menimbulkan beberapa dampak, baik bagi karir yang dijalani maupun bagi keluarga (Lembang & Huwae, 2022). Berdasarkan hasil penelitian dari Anggarwati dan Thamrin (2019) (Anggarwati & Thamrin, 2019) mengungkapkan bahwa ibu yang bekerja akan berisiko untuk sulit memenuhi kebutuhan keluarga termasuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, apabila memiliki anak dibawah usia 18 tahun yang masih sangat membutuhkan pengawasan orang tua khususnya ibu. Ibu yang bekerja akan cenderung bekerja keras dua kali lipat untuk membagi atensi pada pekerjaan dan keluarga. Tentunya bagi ibu yang memutuskan untuk berkarir, akan mendapatkan manfaat bagi dirinya sendiri dan anggota keluarga lainnya termasuk suami dan anak (Lembang & Huwae, 2022).

Ibu yang bekerja seringkali menghadapi tantangan konflik peran (*role conflict*). Konflik peran terjadi karena waktu dan perhatian lebih banyak ditujukan pada satu peran saja, sehingga peran lain tidak dapat dijalankan secara optimal (Safrizal. et al, 2020). Di satu sisi, mereka dituntut untuk produktif dan kompetitif di tempat kerja, sementara di sisi lain, mereka tetap diharapkan menjadi figur utama dalam pengasuhan anak dan pelayanan domestik. Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan tuntutan keluarga ini kerap memicu munculnya stres psikologis.

(Batubara.et al, 2024) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja termasuk dalam kategori rendah. Kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, dengan sedikit yang mencapai tingkat kesejahteraan yang tinggi yang disebabkan oleh konflik peran yang kompleks antara pekerjaan dan tugas-tugas rumah tangga yang harus mereka hadapi sehari-hari. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental, kelelahan fisik, hingga penurunan performa kerja.

Dalam konteks psikologi keluarga, tingkat stres seorang ibu tidak hanya dipengaruhi oleh beban kerja eksternal, tetapi juga oleh dinamika di dalam rumah tangga. Kepuasan pernikahan menjadi salah satu faktor internal krusial. Pernikahan yang bahagia, yang ditandai dengan komunikasi yang baik dan keintiman emosional, berfungsi sebagai "bantalan" (*buffer*) terhadap tekanan hidup. Sebaliknya, ketidakharmonisan dalam pernikahan justru menjadi sumber stres tambahan bagi ibu yang sudah terbebani oleh pekerjaan.

Selain kepuasan pernikahan, dukungan sosial suami memegang peranan vital. Dukungan ini dapat berupa bantuan praktis dalam pekerjaan rumah tangga (dukungan instrumen) maupun dukungan moral/emosional. Ibu yang merasa didukung oleh suaminya cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan peran ganda. Namun, realitanya masih banyak suami yang terpaku pada peran gender tradisional, sehingga seluruh beban domestik tetap bertumpu pada pundak istri meskipun sang istri juga bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepuasan pernikahan dan dukungan sosial suami terhadap tingkat stres psikologis pada ibu yang bekerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2019) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data bersifat kuantitatif/statistik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kepuasan pernikahan dan dukungan sosial suami terhadap tingkat stres psikologis pada ibu yang bekerja. Data diperoleh melalui pengisian kuisioner yang diedarkan melalui *google form*. Pertanyaan dirujuk dari teori kepuasan pernikahan, dukungan sosial suami dan stress psikologis. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 5 sampai dengan 16 Januari 2026.

Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 52 ibu bekerja yang ada di kota Pekanbaru. Responden dipilih dari berbagai wilayah di Kota Pekanbaru untuk memastikan keterwakilan data terkait fenomena ibu bekerja di lingkungan perkotaan. Pemilihan sampel difokuskan pada ibu yang memiliki peran ganda, dengan tujuan untuk menggali informasi mendalam mengenai kepuasan pernikahan dan dukungan sosial suami terhadap tingkat stres psikologis pada ibu yang bekerja. Adapun metode pengambilan sampel adalah *random sampling*. Data dianalisis menggunakan aplikasi pengolahan data SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini terdapat 52 responden yang mengisi kuesioner. Responden berasal dari ibu bekerja yang ada di kota Pekanbaru. Terdapat 50 item pernyataan pada penelitian ini yang kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas pada seluruh item pernyataan yang telah diuji, maka dinyatakan seluruh item valid karena $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ (0,2681), seluruh item juga dinyatakan reliabel dengan hasil uji $r \text{ hitung} > r \text{ table}$ (0,600).

Hasil analisis deskriptif dari 52 ibu bekerja yang menjadi responden dalam penelitian ini, sebagian besar berusia 30-35 tahun berjumlah 22 orang (42%), 36-40 tahun berjumlah 16 orang (31%), 41-45 tahun berjumlah 10 orang (19%) dan 46-50 tahun berjumlah 4 orang (8%) sebagaimana tergambar pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan Usia (n = 52)

Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
30-35	22	42
36-40	16	31
41-45	10	19
46-50	4	8
Total	52	100,0

Jenis pekerjaan pada responden yang mengikuti penelitian ini diantaranya, dosen 15 orang (29%) guru 20 orang (38%), karyawan 17 orang (33%), sebagaimana ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia
(n = 65)

Jenis Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Dosen	15	29
Guru	20	38
Karyawan	17	33
Total	52	100,0

Dari total 52 ibu bekerja yang mengisi kuesioner pengetahuan dasar tentang kriteria seleksi donor dapat terlihat pada distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis pekerjaan, sebagian besar responden berusia 30-35 tahun, dan sebagian besar responden bekerja sebagai guru.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa aspek yang diukur dari masing-masing variabel diantaranya kepuasan pernikahan (X1), dukungan sosial suami (X2) dan stres psikologis (Y1). Aspek-aspek kepuasan pernikahan yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori yang dikemukakan Olson & Fowers (1993) yaitu: 1) Komunikasi (*Communication*) Aspek ini melihat bagaimana perasaan dan sikap individu dalam berkomunikasi dengan pasangannya. Aspek ini berfokus pada tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh pasangan dalam membagi dan menerima informasi emosional dan kognitif. 2) Aktivitas bersama (*Leisure Activity*) Aspek ini mengukur pada pilihan kegiatan untuk mengisi waktu luang, merefleksikan aktivitas sosial versus aktivitas personal. Aspek ini juga melihat apakah suatu kegiatan dilakukan sebagai pilihan bersama serta harapan-harapan mengisi waktu luang bersama pasangan. 3) Orientasi keagamaan (*Religious Orientation*) Aspek ini mengukur makna keyakinan beragama serta bagaimana pelaksanaannya dalam kehidupan sehari-hari. Jika seseorang memiliki keyakinan beragama, dapat dilihat dari sikapnya yang peduli terhadap hal-hal keagamaan dan mau beribadah. Umumnya, setelah menikah individu akan lebih memperhatikan kehidupan beragama. Orang tua akan mengajarkan dasar-dasar dan nilai-nilai agama yang dianut kepada anaknya. Mereka juga akan menjadi teladan yang baik dengan membiasakan diri beribadah dan melaksanakan ajaran agama yang mereka anut. 4) Pemecahan masalah (*Conflict Resolution*), Aspek ini mengukur persepsi suami istri terhadap suatu masalah serta bagaimana pemecahannya. Diperlukan adanya keterbukaan pasangan untuk mengenal dan memecahkan masalah yang muncul serta strategi yang digunakan untuk mendapatkan solusi terbaik. Aspek ini juga menilai bagaimana anggota keluarga saling mendukung dalam mengatasi masalah bersama-sama serta membangun kepercayaan satu sama lain. 5) Manajemen keuangan (*Financial Management*) Aspek ini berfokus pada bagaimana cara pasangan mengelola keuangan mereka. Aspek ini mengukur pola bagaimana pasangan membelanjakan uang mereka dan perhatian mereka terhadap keputusan finansial mereka. Konsep yang tidak realistis, yaitu harapan-harapan yang melebihi kemampuan keuangan, harapan untuk memiliki barang yang diinginkan, serta ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup dapat menjadi masalah dalam pernikahan (Hurlock, 1999). Konflik dapat muncul jika salah satu pihak menunjukkan otoritas terhadap pasangan yang juga tidak percaya terhadap kemampuan pasangan dalam mengelola keuangan. 6) Orientasi seksual (*Sexual Orientation*) Aspek ini berfokus pada refleksi sikap yang berhubungan dengan masalah seksual, tingkah laku seksual, serta kesetiaan terhadap pasangan. Penyesuaian seksual dapat menjadi penyebab pertengkaran dan ketidakbahagiaan apabila tidak tercapai kesepakatan yang memuaskan. Kepuasan seksual dapat terus meningkat seiring berjalannya waktu. Hal ini dapat terjadi karena kedua pasangan telah memahami dan mengetahui kebutuhan mereka satu sama lain, mampu mengungkapkan hasrat dan cinta mereka, dan dapat membaca tanda-tanda yang diberikan pasangan sehingga dapat tercipta kepuasan bagi pasangan suami istri. 7) Keluarga dan teman (*Family and Friend*) Aspek ini menunjukkan perasaan dalam berhubungan dengan anggota keluarga dan keluarga dari pasangan, serta teman-teman, serta menunjukkan harapan untuk mendapatkan kenyamanan dalam menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-teman. 8) Anak-anak dan pengasuhan (*Children and Parenting*) Aspek ini mengukur sikap dan perasaan terhadap tugas mengasuh dan membesarkan anak. Fokusnya adalah bagaimana orangtua menerapkan keputusan mengenai disiplin anak, cita-cita terhadap anak serta bagaimana pengaruh kehadiran anak terhadap hubungan dengan pasangan. Kesepakatan antara pasangan dalam hal mengasuh dan mendidik anak penting halnya dalam pernikahan. Orang tua biasanya memiliki cita-cita pribadi terhadap anaknya yang dapat menimbulkan kepuasan bila itu dapat terwujud. 9) Masalah kepribadian (*Personality Issues*)

Aspek ini melihat penyesuaian diri dengan tingkah laku, kebiasaan-kebiasaan serta kepribadian pasangan. Biasanya sebelum menikah individu berusaha menjadi pribadi yang menarik untuk mencari perhatian pasangannya bahkan dengan berpura-pura menjadi orang lain. Setelah menikah, kepribadian yang sebenarnya akan muncul. Setelah menikah perbedaan ini dapat memunculkan masalah. Persoalan tingkah laku pasangan yang tidak sesuai harapan dapat menimbulkan kekecewaan, sebaliknya jika tingkah laku pasangan sesuai yang diinginkan maka akan menimbulkan perasaan senang dan bahagia. 10) Kesamaan Peran (*Equalitarian Role*) Aspek ini mengukur perasaan dan sikap individu mengenai peran pernikahan dan keluarga. Aspek ini berfokus pada pekerjaan, pekerjaan rumah, seks, dan peran sebagai orang tua. Suatu peran harus mendatangkan kepuasan pribadi. Pria dapat bekerjasama dengan wanita sebagai rekan baik di dalam maupun di luar rumah. Suami tidak merasa malu jika penghasilan istri lebih besar juga memiliki jabatan yang lebih tinggi. Wanita mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya serta memanfaatkan kemampuan dan pendidikan yang dimiliki untuk mendapatkan kepuasan pribadi.

Sementara aspek dukungan suami dibagi menjadi lima menurut Batlajery et al., (2021) yaitu: 1) Dukungan Emosional, dukungan emosional adalah aspek yang melibatkan kelekatan dan kepercayaan kepada orang lain sehingga seseorang menjadi yakin bahwa orang lain dapat memberikan cinta dan kasih sayang. Dukungan emosional ini mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang lain. 2) Dukungan Penghargaan, dukungan penghargaan adalah aspek yang meliputi ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk individu, dorongan maju, persetujuan atau penghargaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan yang lain, seperti orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri). 3) Dukungan Instrumental, dukungan instrumental adalah aspek yang menyediakan sarana untuk membantu secara langsung sehingga meringankan beban orang lain. Dukungan instrumental ini mencakup bantuan langsung, berupa dukungan materi, layanan, barang-barang finansial, seperti kalau orang-orang memberi pinjaman pada waktu mengalami stress. Bertujuan untuk menunjang kelancaran kerja, secara langsung akan meringankan beban yang ditanggung seseorang. 4) Dukungan Informasional, dukungan informasional adalah aspek yang meliputi pemberian informasi yang dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, seperti memberi nasihat, petunjuk dan saran. Dukungan informasional ini mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik. 5) Dukungan Motivasi, dukungan motivasi merupakan bentuk dukungan yang mendorong individu untuk mencari pemecahan suatu masalah dengan cepat dan bertindak sebagai fasilitator dalam mendengarkan keluhan tentang masalah yang dihadapinya (Maros & Juniar, 2021).

Sarafino & Smith (2012) mengatakan terdapat tiga aspek stress psikologis yaitu: 1) Gejala kognisi (pikiran) kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil. 2) Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. 3) Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, lakohol dan merokok cenderung meningkat.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Kepuasan Pernikahan (X1) terhadap Stres Psikologis (Y1) dengan nilai signifikansi sebesar 0,02 atau $< 0,05$. Terdapat juga hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial Suami (X1) terhadap Stres Psikologis (Y1) dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 atau $< 0,05$. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kepuasan pernikahan dan dukungan sosial suami terhadap stres psikologis ibu yang bekerja dengan nilai signifikansi 0,00 atau $< 0,05$.

Nilai signifikansi 0,02 menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan bukan sekadar perasaan bahagia, melainkan berfungsi sebagai buffer (penyangga) terhadap stres. Istri yang merasa puas dengan pernikahannya cenderung memiliki komunikasi yang lebih terbuka. Ketika muncul masalah, mereka tidak memendamnya sendiri, sehingga beban kognitif dan emosional tidak menumpuk menjadi stres. Kepuasan yang tinggi menciptakan rasa aman. Ketidakhadiran konflik yang kronis dalam rumah tangga membuat sistem saraf lebih tenang (regulasi emosi yang lebih baik). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Nabilah et al, 2024) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif konflik peran ganda dan pengaruh negatif penyesuaian diri terhadap stres kerja pada ibu yang bekerja. Hal tersebut menandakan bahwa semakin tinggi konflik peran ganda maka Tingkat stres kerja semakin tinggi. Sedangkan semakin

tinggi penyesuaian diri maka tingkat stres kerja semakin rendah. Penting bagi ibu bekerja untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri agar menurunkan stress kerja dan tekanan akibat konflik peran ganda.

Nilai signifikansi 0,00 menunjukkan pengaruh yang sangat kuat. Dalam psikologi keluarga, dukungan suami sering kali dianggap sebagai prediktor utama kesehatan mental istri. Bantuan suami dalam urusan rumah tangga (instrumental) dan kesediaan mendengar keluhan (emosional) secara langsung menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stress). Dukungan suami memberikan validasi bahwa istri tidak berjuang sendirian. Hal ini sangat efektif menurunkan gejala kecemasan dan depresi. Hasil penelitian (Afrianto. et al, 2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial (dukungan keluarga, dukungan teman, dukungan orang spesial) berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ibu bekerja ($p \text{ value} < 0,05$). Hasil ini menjelaskan pentingnya faktor dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pekerja. (Utami dan Wijaya, n.d.) mengatakan ada hubungan negatif signifikan ($\text{sig} = 0,000$ dan $r = -0,532$) antara dukungan sosial pasangan dan konflik pekerjaan-keluarga, dengan pengaruh sebesar 28,3%. Ibu bekerja yang mendapatkan dukungan sosial pasangan tinggi (27,6%) dan yang mengalami konflik pekerjaan-keluarga rendah (32,8%). Dimensi konflik pekerjaan-keluarga dominan adalah konflik disebabkan perilaku (work interference family). Semakin tinggi dukungan sosial pasangan yang didapatkan maka semakin rendah konflik pekerjaan-keluarga yang dialami oleh ibu bekerja, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial pasangan yang didapatkan maka semakin tinggi konflik pekerjaan-keluarga yang dialami oleh ibu bekerja. Hasil dari penelitian (Yosita. et al, 2022) menunjukkan ada hubungan antara dukungan suami dan tekanan psikologis terhadap kesejahteraan psikologis ($R_{yx1x2} = 0,379$; $p < 0,01$). Selain itu, terdapat hubungan positif antara dukungan suami dan kesejahteraan psikologis ($r_{xy} = 0,298$; $p < 0,05$). Hasil selanjutnya juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tekanan psikologis dengan kesejahteraan psikologis ($r_{xy} = -0,322$; $p < 0,05$). Hal ini berarti ketika ibu yang berperan ganda memiliki dukungan suami yang tinggi dan tekanan psikologis yang rendah, maka kesejahteraan psikologis akan tinggi, begitu pula sebaliknya. Sumbangan yang efektif dari kedua variabel tersebut terhadap kesejahteraan psikologis adalah 12,9%.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan antara Kepuasan Pernikahan (X1) terhadap Stres Psikologis (Y1) dengan nilai signifikansi sebesar 0,02 atau $< 0,05$. Terdapat juga hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial Suami (X1) terhadap Stres Psikologis (Y1) dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 atau $< 0,05$. Terdapat pengaruh kepuasan pernikahan dan dukungan sosial suami terhadap stres psikologis ibu yang bekerja di kota Pekanbaru dengan nilai signifikansi 0,00 atau $< 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfianto, M.A., Mustikasari, M., Wardani, I.Y. (2020). Apakah dukungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis ibu pekerja? *Jurnal Keperawatan*, 8(4), 505–514. doi: 10.26714/jkj.8.4.2020.505-514.
- Anggarwati, P.I & Thamrin, W.P. (2019). Work family-conflict dan psychological well-being pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 200–212. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2444>.
- Batubara, A., Ismail., Satria, Y. (2024). Kesejahteraan Psikologis: Ibu Pekerja Dan Ibu Rumah Tangga Di Desa Balai Kasih Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 33–39. <https://ejournal.stkipbudidaya.ac.id/index.php/jb/article/view/1396/771>.
- Fajriyati, N.Y., Lestari., S. Hertinjung., W.S. (2023). The Experience Of Working Mother Who Have Toddlers To Achieve Work-Family Balance. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 10, 59–78. <https://doi.org/10.24854/jpu477>.
- Lembang & Huwae. (2022). Work Family Conflict Dan Psychological Well-Being pada istri yang berkarir di Toraja Utara. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 148–155. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i02.p04>.

- Puteri,N.A.B., Anwar,H., Irdiati,I. (2024). Pengaruh konflik peran ganda dan penyesuaian diri terhadap stres kerja pada ibu yang bekerja. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), 277–287. <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/12100/pdf>.
- Safrizal,H.B.A., Eliyana,A., Faebriyan,K.L. (2020). The effect of double role conflict (work family conflict) on female worker's performance with work stress as the intervening variable. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 10(11), 418–428. <https://www.sysrevpharm.org/articles/the-effect-of-double-role-conflict-work-family-conflict-on-female-workers-performance-with-work-stress-as-the-intervenin.pdf>.
- Sitorus, F. (2020). Stres Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi Prima*, 3(2). <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/1412/763>.
- Somashekher, C. (2018). Work -family conflict among women employees in Bangalore city. *International Journal of Research in Sociology and Anthropology*, 4(1), 1–7. <https://www.arcjournals.org/pdfs/ijrsa/v4-i1/1.pdf>.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Utami, P.K., & Wijaya,D.Y.(2018). *Hubungan Dukungan Sosial Pasangan Dengan Konflik Pekerjaan-Keluarga Pada Ibu Bekerja*. *Jurnal Psikologi*, 16(1). <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/2351/2032>.
- Yosita,L.T., Wismanto,Y.B., Yudiati, E.A. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Berperan Ganda Ditinjau dari Dukungan Suami dan Tekanan Psikologis Psychological Well-Being of Multiple Roles Mothers in Terms of Husband ' s Support and Psychological Distress. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 8(1), 71–81. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68548>.