

Dinamika dan Faktor Penentu *Subjective Well Being* pada Ibu Karir dengan Anak Balita

Dynamics and Determining Factors of Subjective Well Being in Working Mothers with Children Under Five

Rainasya Seny Saraswati*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: rainasya.21062@mhs.unesa.ac.id

Fitrania Maghfiroh

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: fitraniamaghfiroh@unesa.ac.id

Abstrak

Tidak jarang dalam perjalanannya, seorang ibu yang memiliki anak balita begitu terfokus pada pemenuhan kebutuhan anak, hingga mengabaikan kesejahteraan dirinya sendiri. Di tengah tuntutan kerja dan tanggung jawab domestik, ibu karir dengan anak balita nyaris tidak memiliki waktu untuk diri sendiri. Hal ini mencerminkan potensi terganggunya *subjective wellbeing* pada ibu karir dengan anak balita. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika serta mengidentifikasi faktor-faktor penentu *subjective well being* pada ibu karir dengan anak balita di Kota Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap beberapa informan yang merupakan ibu bekerja penuh waktu dan memiliki anak usia di bawah 5 tahun. Hasil penelitian menunjukkan dinamika yang dialami ibu cenderung sulit yang ditandai dengan perubahan tanggung jawab dan beban peran setelah menjadi ibu. Untuk menghadapi dinamika tersebut, penting untuk ibu karir agar melakukan strategi adaptasi dengan memisahkan peran antara pekerjaan dan keluarga agar tidak saling mengganggu, menjalin komunikasi dan kolaborasi erat dengan pasangan, tetap hadir secara emosional untuk anak walaupun secara fisik tidak selalu bisa hadir, serta melakukan penerimaan diri atas situasi yang tidak ideal. Faktor yang menentukan *subjective well being* ibu karir dengan anak balita berada pada adanya kepuasan hidup karena rasa syukur, dukungan sosial, anak sebagai sumber kebahagiaan, konflik dan beban tanggung jawab, emosi negatif dan mekanisme koping.

Kata kunci : Ibu karir; anak balita; *subjective well being*

Abstract

It is not uncommon for mothers with young children to become so focused on meeting their child's needs that they neglect their own well being. Faced with job demands and household responsibilities, working mothers with children under five often have little time for themselves. This reflects a potential disruption in the subjective well being of working mothers with children under five. This study aims to explore the dynamics and identify the key factors that influence the subjective well being of working mothers with children under five in Surabaya. A qualitative approach with a phenomenological design was used. Data were collected through in-depth interviews with several full-time working mothers who have children under the age of five. The findings show that these mothers experience challenging role dynamics, marked by shifts in responsibilities and increased role burdens after becoming a parent. To manage these challenges, working mothers apply adaptive strategies such as

separating work and family roles to avoid overlap, building strong communication and cooperation with their partners, being emotionally present for their children even if not always physically available, and accepting less-than-ideal situations. The key factors influencing their subjective well being include life satisfaction driven by gratitude, social support, seeing children as a source of happiness, role-related conflict and burdens, negative emotions, and coping mechanisms.

Keywords : Working mother; children under five; subjective well being

Article History	*corresponding author
Submitted : 15-06-2025 Final Revised : 20-06-2025 Accepted : 25-06-2025	<i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Peningkatan partisipasi perempuan dalam dunia kerja menunjukkan perubahan sosial signifikan, di mana semakin banyak perempuan tetap bekerja meskipun harus menjalankan peran domestik di rumah. Data Badan Pusat Statistik (2024) mencatat bahwa persentase perempuan sebagai tenaga profesional di Indonesia naik dari 44,82% pada 2013 menjadi 49,53% pada 2023, menandakan bahwa bekerja bukan lagi hal tabu bagi perempuan. Motivasi utama mereka biasanya didorong oleh kebutuhan ekonomi untuk menambah pendapatan keluarga (Pitamouldi dkk., 2021). Namun, di balik peningkatan ini, ibu karir menghadapi berbagai tantangan yang menimbulkan stres dari beban pengasuhan anak, pekerjaan, dan tugas domestik (Rahmah & Khoirunnisa, 2021). Terlebih selama pandemi COVID-19, stres ibu karir meningkat menjadi sedang hingga tinggi akibat bertambahnya beban pengasuhan (Asy-Syifa & Mustikasari, 2023). Peran ganda sebagai pekerja dan ibu juga rentan menyebabkan burnout yang memicu perasaan tidak berharga, sensitivitas emosional, serta gangguan kesehatan fisik (Agustin & Rahmasari, 2023).

Tantangan ini menjadi semakin kompleks ketika ibu memiliki anak balita yang membutuhkan perhatian intensif sepanjang hari. Ibu dengan anak balita harus meluangkan waktu lebih banyak karena masa 0-5 tahun merupakan periode emas yang sangat menentukan tumbuh kembang anak. Hubungan yang sehat antara orang tua dan anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan sosio-emosional anak (Frosch dkk., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa adanya keterikatan aman (secure attachment) antara ibu dan anak berkorelasi positif dengan perkembangan sosio-emosional anak (Arianda dkk., 2021). Selain itu, ibu memegang peran penting dalam pembentukan karakter anak melalui penanaman kebiasaan baik, dengan memberikan pemahaman tentang benar dan salah (kognitif), pengarahan agar anak dapat merasakan hal baik dan buruk (afektif), serta pembiasaan melakukan hal baik secara konsisten (psikomotor) (Yasin & Habibah, 2023).

Dinamika lain yang dirasakan oleh ibu karir adalah rasa bersalah (*maternal guilt*) yang seringkali dialami oleh ibu karir. Hairina & Hartini (2024) mengidentifikasikan konsekuensi dari rasa bersalah ini ke dalam tiga kategori, yakni konsekuensinya pada pengasuhan anak, pekerjaan, dan diri sendiri. Dalam pengasuhan anak, rasa bersalah muncul ketika ibu tersebut tidak bisa memberikan perhatian maksimal kepada anaknya. Hal ini menimbulkan perasaan bahwa mereka bukanlah seorang ibu yang cukup baik dalam menunjang perkembangan anak. Maka dari itu banyak ibu yang menempatkan kebutuhan anak diatas kebutuhan pribadi mereka. Tidak jarang ibu karir seringkali mengorbankan waktu dan energi pekerjaan untuk mengurus

anak. Hal ini dapat mengganggu produktivitas kerja dan menghambat perkembangan karir ibu tersebut.

Topik *subjective well being* pada ibu karir telah banyak diteliti di berbagai kota seperti Kupang (Ratu dkk., 2024), Bandung (Pratiwi, 2022), dan Malang (Aghniacakti dkk., 2021). Dalam praktiknya, ibu dengan anak balita sering kali memprioritaskan kebahagiaan anak sehingga mengabaikan kepuasan dan kebahagiaan diri sendiri. Contohnya, dari studi pendahuluan dengan wawancara seorang ibu karir yang bekerja penuh waktu dan memiliki anak berusia 2 tahun, terungkap bahwa hidupnya sangat terfokus pada kebahagiaan anak sebagai prioritas utama. Ibu tersebut mengaku jarang mengurus kebutuhan pribadinya dan bekerja semata-mata untuk menyediakan fasilitas terbaik bagi anaknya. Kebahagiaannya sendiri dianggap kurang penting, dengan rutinitas di mana anaknya diasuh oleh nenek saat ibu bekerja, sementara malam hingga pagi ibu tersebut mengurus anak dan pekerjaan domestik.

Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji dinamika peran ibu karir yang memiliki anak balita di Kota Surabaya yang sebuah kota besar dengan konteks sosial, ekonomi, dan budaya yang khas serta bagaimana kesibukan tersebut berdampak terhadap *subjective well being* mereka, khususnya pada ibu yang cenderung mengabaikan kesejahteraan dirinya. Dari dinamika tersebut akan dianalisis mengenai faktor-faktor apa saja yang memengaruhi *subjective well being* ibu karir dengan anak balita.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan fokus dalam penelitian ini adalah: bagaimana dinamika *subjective well being* pada ibu karir dengan anak balita yang mengalami dan apa faktor yang memengaruhi *subjective well being* pada ibu karir dengan anak balita.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Pendekatan penelitian kualitatif dapat dideskripsikan sebagai penelitian yang temuannya didapat dengan memahami dan menafsirkan makna dari sumber data yang diteliti (Fiantika, 2022). Sifat pendekatan penelitian kualitatif yang cenderung lebih deskriptif, dapat menonjolkan proses dan makna (Murdiyanto, 2020). Penelitian ini menggunakan desain penelitian fenomenologi, yang dapat didefinisikan sebagai studi yang mempelajari fenomena yang berorientasi tidak hanya pada fenomena yang dialami seorang individu, melainkan juga pada makna yang ditangkap dari pengalaman tersebut (Rofiah, 2023). Penggunaan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis dilakukan karena dalam penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman dan perspektif *subjective well being* dari ibu karir dengan anak balita.

Partisipan

Dalam rangka memperoleh gambaran maksimal mengenai *subjective well being* pada ibu karir, batasan penelitian diterapkan pada kriteria narasumber yang akan terlibat di dalam penelitian. Narasumber yang terlibat merupakan seorang ibu yang bekerja aktif di Kota Surabaya dengan jam kerja minimal 40 jam per minggu; memiliki anak pertama yang usianya tidak lebih dari 5 tahun; tidak memiliki asisten rumah tangga untuk mengerjakan pekerjaan domestik di rumah; merasa bahwa *subjective well being* dirinya tidaklah penting dan hanya memprioritaskan kebahagiaan anaknya semata.

Pengambilan sumber data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* di mana narasumber yang dipilih harus memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Pada penelitian ini terdapat lima narasumber penelitian dengan detail sebagai berikut:

Tabel 1 Narasumber penelitian

Inisial	Usia	Usia Anak Pertama	Lama Bekerja
RKS	29 tahun	2 tahun	5 tahun
RAD	30 tahun	4 tahun	8 tahun
DAK	28 tahun	2 tahun	4 tahun
RAA	32 tahun	4 tahun	6 tahun
CRA	24 tahun	4 tahun	4 tahun

Pengumpulan Data

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti sebagai *human instrument* yang bertanggung jawab mengarahkan seluruh proses penelitian, mulai dari penentuan fokus, pemilihan informan, pengumpulan, penilaian, hingga analisis data dan penarikan kesimpulan (Sugiono, 2022). Oleh karena itu, peneliti harus memahami dengan baik sumber data yang digunakan (Murdiyanto, 2020). Untuk mendalami sumber data tersebut, penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data primer melalui wawancara, dengan instrumen pendukung berupa pedoman wawancara yang dirancang menggunakan pertanyaan terbuka guna menggali pengalaman mendalam ibu karir dengan anak balita.

Analisis Data

Analisis data adalah proses mengelola, menyusun, mengelompokkan, memberi kode, dan mengategorisasikan data agar menghasilkan temuan yang relevan dengan fokus penelitian (Murdiyanto, 2020). Penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik, yang bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema spesifik dari data yang terkumpul. Analisis tematik meliputi proses identifikasi, analisis, dan pelaporan data dengan menyoroti tema atau pola yang muncul dari data penelitian (Najmah dkk., 2023).

Hasil

Terdapat tiga tema besar yang dihasilkan dari penelitian ini yaitu dinamika peran ibu karir dengan anak balita, konflik dan beban peran ibu karir dengan anak balita, dan *subjective well being* ibu karir dengan anak balita. Pada tema dinamika peran ibu karir dengan anak balita terdapat subtema dinamika peran, strategi adaptasi peran, penerimaan dan adaptasi diri, dan motivasi untuk bekerja. Pada tema konflik dan beban peran ibu karir dengan anak balita terdapat subtema konflik peran, dampak konflik peran, tanggung jawab dan beban peran, pembatasan dan kehilangan ruang pribadi, dan prioritas terhadap anak. Pada tema *subjective well being* ibu karir dengan anak balita terdapat subtema kepuasan hidup, dukungan sosial, sumber kebahagiaan, emosi negatif, dan mekanisme koping.

Tema 1: Dinamika Peran Ibu Karir dengan Anak Balita

Subtema 1: Perubahan Peran

Kalau dibandingkan dengan sebelum menikah atau sebelum punya anak, rasanya beda banget ya, Mbak. Dulu itu mungkin kita punya lebih banyak waktu untuk diri sendiri. Bisa dibilang, lebih bebas. (S3:11:70)

Kalau sebelum punya anak sih, kesejahteraannya kita bisa main. Bisa ke sana ke sini bersenang-senang tanpa memikirkan anak-anak di rumah, kerjaan di rumah, punya banyak waktu untuk diri sendiri. (S4:11:125)

Dalam pergeseran peran yang sebelumnya berupa wanita karir menjadi seorang ibu karir, narasumber mengalami berbagai perubahan yang memengaruhi ritme dan rutinitas yang telah dijalani sebelum menjadi ibu.

Sebelum aku menikah itu aku bisa datang paling pagi. Tapi setelah aku menikah dan punya anak itu, malah aku datang paling telat sekarang. (S1:11:230)

Dari pernyataan para narasumber, dapat disimpulkan peralihan peran yang dialami ibu karir membawa perubahan dalam hidup narasumber pada aspek pengalihan prioritas sehingga fokus yang sebelumnya diarahkan ke diri sendiri harus bergeser pada anak.

Subtema 2: Strategi Adaptasi Peran

[...] aku coba memaksimalkan ketika hal berbau kantor ya diselesaikan di kantor. Soalnya ketika di rumah, sulit sekali untuk membuka laptop atau hal berbau kantor. (S1:11:30)

Jadi saya sekarang itu, yowes kalo saya kerja, ya kerja. Ndek rumah, ya ndek rumah. Gitu. (S2:11:640)

Dalam menghadapi tantangan beban peran, terutama dalam pengasuhan anak dan pekerjaan domestik, kolaborasi serta komunikasi yang terbuka dengan pasangan menjadi strategi utama yang dilakukan oleh para narasumber. Dukungan ini terwujud melalui pembagian tugas dan saling memahami keterbatasan masing-masing.

Jadi aku sama suamiku, ya. Seputar anak, yaudah kita ngomongin. (S1:11:395)

Yowes saya ngomong ke suami kalau nggak sanggup sendiri, terus dia bantu sebisanya. (S2:11:485)

Komunikasi dengan pasangan juga membantu narasumber untuk menghadapi tekanan yang muncul akibat beban peran.

Untuk tekanan pasti selalu ada. Kita menghadapinya cukup tenang, kita ngobrol sama suami. (S3:11:485)

Keterlibatan pasangan melalui komunikasi terbuka dan kolaborasi membantu ibu karir mengelola peran dan beban yang dihadapi. Namun, saat dihadapkan pada situasi sulit seperti anak sakit, ibu tetap harus memenuhi tanggung jawab kerja dengan melakukan berbagai upaya adaptasi.

Selesai bekerja, udah langsung pulang, lihat anak bagaimana kondisinya. Langsung pantau juga. Sering-sering komunikasi sama orang rumah terkait gimana kondisinya. (S3:11:435)

[...] tetap dipantau gimana anaknya, kadang saya minta fotokan atau videokan supaya saya liatnya tenang juga. (S4:11:30)

Pengalaman narasumber menunjukkan pentingnya strategi adaptasi bagi ibu karir dalam menghadapi perubahan dan beban peran. Strategi ini mencakup pemisahan peran,

komunikasi dengan pasangan, serta kehadiran emosional saat tidak bisa mendampingi anak secara langsung.

Subtema 3: Penerimaan dan Adaptasi Diri

Lebih baik terima aja keadaannya sudah kayak gini dan terus jalan. (S1:I1:145)

Jadi saya berusaha berdamai dengan perasaan-perasaan kayak bersalah ninggalin anak pas kembali bekerja. (S4:I1:275)

Penerimaan diri merupakan langkah awal sebelum seorang individu dapat beradaptasi atas realitas yang dijalani, realitas di mana terkadang para ibu harus mengorbankan diri sendiri demi kebahagiaan anaknya. Dalam konteks ini, narasumber menunjukkan berupa kemampuan adaptasi untuk menerima kenyataan, berdamai dengan perasaan negatif, serta menyesuaikan ekspektasi terhadap kehidupan.

[...] kalau aku terlalu sering mikirin perasaan (sakit karena berkorban) itu, yang ada malah bikin aku stres sendiri. (S1:I1:140)

[...] saya nggak punya ekspektasi tinggi harus bahagia banget atau puas banget, jadi saya ya ngejalanin aja. (S5:I1:40)

Penerimaan dan adaptasi diri menjadi kunci bagi ibu karir dengan anak balita dalam menghadapi realitas yang tidak selalu sesuai harapan. Sikap ini mencerminkan ketahanan mental dan kedewasaan dalam menyikapi perubahan serta beban peran sebagai ibu.

Subtema 4: Motivasi untuk Bekerja

[...] karena saya dari awal sudah wanita karir, sering-sering bekerja, kalau di rumah aja juga gak enak. (S3:I1:20)

[...] pernah saya rasakan kayak lagi nggak mood di rumah, sumpek gitu Mbak, pengen banget keluar rumah. Jadi makanya saya lebih suka bekerja sih. Karena kalau kita di luar rumah itu bisa guyonan, masih bisa ketawa-ketawa, ceria sama teman-teman kantor. (S5:I1:555)

Bagi sebagian narasumber lainnya, pilihan untuk tetap terus bekerja dilatarbelakangi sebagai bentuk kontribusi terhadap perekonomian keluarga.

[...] fokusku itu untuk cari uang yang banyak, [...] (S1:I1:310)

Terus apalagi ekonomi suami juga kan lagi gak stabil, jadi harus membantu ekonomi suami juga. (S3:I1:25)

Kesimpulannya, meskipun peran sebagai ibu karir menuntut energi besar, para narasumber tetap memilih bekerja karena dorongan internal dan eksternal. Kebutuhan untuk tetap aktif, memiliki ruang pribadi, serta faktor ekonomi menjadi alasan utama di balik keputusan tersebut.

Tema 2: Konflik dan Beban Peran Ibu Karir dengan Anak Balita

Subtema 1: Konflik Peran

Telat (bekerja) nya itu karena ngurus rumah dulu, sama juga urusan anak.” (S1:II:235)

“[...] bagi waktu antara kerja dan ngurus anak itu tantangan banget.” (S2:II:50)

Untuk bisa maksimal mengerjakan suatu peran terkadang terdapat hal yang dikorbankan oleh narasumber, dalam hal ini harapan dari para narasumber untuk dapat sepenuhnya hadir dalam perkembangan anak terhalang oleh tanggung jawabnya di kantor.

“[...] ada rasa kurangnya juga. Kayak yang sudah saya bilang tadi, kalau tahu ada momen penting dari perkembangan anak yang saya lewatkan. (S3:II:120)

“[...] tapi tetap pengen juga kami sebagai orang tua ini tetap mengurus anak sepenuhnya. (S5:II:575)

Pengorbanan ini tidak jarang menimbulkan beban emosional, karena pikiran mereka tetap tertuju pada anak meskipun sedang bekerja.

“[...] jadi saya bekerja pun tetap kepikiran anak gimana ya, [...]” (S4:II:5)

“[...] memang agak kepikiran kalau ditinggal kerja.” (S5:II:5)

Konflik peran yang dialami ibu karir dengan anak balita mencerminkan kompleksitas dalam menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan ibu. Keterbatasan waktu dan energi memicu pengorbanan peran, menimbulkan beban emosional karena perhatian tetap tertuju pada anak meski berada di tempat kerja.

Subtema 2: Dampak Konflik Peran

“[...] badanku kayak terasa terkuras, dari pagi sampe malam. (S1:II:45)

“[...] badan udah capek, tapi harus tetap kasih perhatian dan kasih sayang buat anak. (S3:II:170)

“[...] menjalani peran sebagai ibu dan wanita karir itu capeknya bukan cuma fisik, tapi juga mental. (S3:II:360)

Selain kelelahan, konflik peran bagi ibu karir cenderung membawa dampak lain berupa rasa bersalah. Rasa bersalah ini muncul karena narasumber merasa mereka belum bisa memberikan perhatian penuh kepada anak karena keterbatasan energi dan waktu.

Merasa bersalah sama diri sendiri, nyalahin diri sendiri, “gimana sih sebagai seorang ibu kok waktu anaknya masih membutuhkan kita, masih sakit dan membutuhkan pelukan kita, kok seegois itu meninggalkannya” (S3:II:425)

Kadang itu bikin saya ngerasa bersalah kalau udah capek dan akhirnya nggak bisa sepenuhnya hadir dan kasih perhatian buat mereka. (S5:II:520)

Konflik peran berdampak langsung pada kesejahteraan fisik dan mental ibu karir dengan anak balita, terutama dalam bentuk kelelahan serta munculnya rasa bersalah akibat keterbatasan dalam memenuhi peran secara optimal. Kelelahan yang dialami berupa kelelahan fisik dan

mental akibat beban peran. Rasa bersalah yang dialami muncul dari perasaan tidak mampu hadir sepenuhnya untuk anak.

Subtema 3: Tanggung Jawab dan Beban Peran

[...] kalau semua kita ya kayak setrika. Saya wes kerja, terus ya nggiling sih pakai mesin cuci tapi, ya masak, ya beres-beres rumah. (S2:II:480)

Pada narasumber 2, RAD, mendeskripsikan bagaimana ia harus menangani banyak tugas rumah tangga meskipun telah bekerja di luar rumah. Hal ini menggambarkan narasumber yang *multitasking* dan bagaimana seluruh beban domestik yang melekat penuh pada dirinya.

Sepulang kerja, kita usahakan untuk benar-benar hadir buat anak, meskipun capek ya, saya ajak main, ngobrol terus memberi pengertian juga, bahkan kalau cuma duduk bareng sambil lihat dia ketawa itu sudah bikin hati saya rasanya kayak full banget. (S3:II:115)

Pada narasumber 3, DAK, gambaran tanggung jawab yang dijalani narasumber adalah berupa upaya untuk bisa hadir secara penuh untuk anak. Tanggung jawab ini dirasakan, meskipun sebagai beban karena narasumber lelah, tapi juga dirasakan sebagai kebutuhan batin karena ada rasa penuh ketika melihat anak bahagia.

Kalau melihat tanggung jawab sekarang kan sudah banyak, sebagai ibu iya, sebagai istri iya, ditambah saya kerja. (S4:II:160)

Narasumber 4, RAA, menggambarkan kesadarannya atas banyaknya tanggung jawab dan peran yang sekarang ia jalani sebagai ibu, istri, dan pekerja. Sehingga, dapat disimpulkan para narasumber merefleksikan tanggung jawab dan beban mereka dalam bentuk tugas fisik, tanggung jawab emosional, dan bentuk kesadaran atas banyaknya peran yang harus mereka penuhi.

Subtema 4: Kehilangan Diri dan Ruang Pribadi

Tapi ya nggak munafik juga, kadang ada rasa kehilangan diri sendiri (S1:II:190)

Kadang saya sendiri juga sampai lupa sama kebahagiaan diri saya sendiri. (S3:II:270)

Selain identitas pribadi yang tergerus, sering kali narasumber merasa mereka tidak memiliki cukup waktu untuk mengurus diri sendiri dikarenakan waktu dan energi digunakan untuk mengerjakan beban peran lain.

Jadi sebenarnya bukan gak bahagia sama sekali, tapi bahagia yang aku mau tuh harus ditahan, ditunda terus. Dan lama-lama itu jadi numpuk, kayak kehilangan ruang buat diri sendiri (S1:II:225)

[...] gak sempat mikir diri sendiri. Karena fokusnya tuh selalu ke anak (S3:II:285)

Rasanya kayak semua waktu itu habis buat orang lain. (S4:II:165)

Pengalaman dari para narasumber menunjukkan bahwa beban peran yang dimiliki ibu karir dengan anak juga berdampak pada hilangnya ruang pribadi dan perasaan kehilangan diri

sendiri. Akibatnya, identitas sebagai individu sering kali dikesampingkan terlebih dahulu untuk memenuhi tanggung jawab sebagai ibu dan pekerja.

Subtema 5: Prioritas terhadap Anak

[...] soal kepuasan atau prioritas, yang utama itu ya anak. (S1:II:160)

Nggak Papa Mbak kita redup, sebagai orang tua kan, kita redup demi anak, "habis" demi anak nggak papa. (S2:II:430)

Anak itu nomor utama daripada kita. (S3:II:255)

[...] makanya saya sebagai ibu sendiri itu lebih mementingkan kebahagiaan anak daripada kebahagiaan saya sendiri. (S5:II:670)

Hal ini menunjukkan meskipun ibu karir dengan anak balita menjalani beban peran yang cukup besar, mereka tetap menomorsatukan anak sebagai prioritas utama mereka. Keputusan yang mereka ambil berlandaskan pada kepentingan dan kebahagiaan anak; pengorbanan waktu, tenaga, serta kebahagiaan pribadi semua dilakukan agar anak dapat tumbuh dengan baik, yang artinya peran sebagai ibu dijalankan dengan penuh cinta dan pengabdian.

Tema 3: Faktor Penentu Subjective Well Being Ibu Karir dengan Anak Balita

Subtema 1: Rasa Syukur

[...] kalau ditanya kepuasan, bener-bener yaudah alhamdulillah. Dikasih seperti ini. (S2:II:95)

[...] alhamdulillah kita puas juga ya, Mbak ya. Namanya rumah tangga juga ada gelombangnya. Kita kadang diatas, kadang dibawah. Tapi itu kita harus tetap bersyukur sih, Mbak. Kita mempunyai anak aja sudah bersyukur apapun kondisi anak kita. (S3:II:105)

Secara umum, para narasumber merasa puas dengan hidupnya meskipun menghadapi berbagai tantangan. Sikap penerimaan dan rasa syukur membantu mereka merasa cukup dan mampu menjalani kehidupan dengan lebih tenang.

Subtema 2: Dukungan Sosial

[...] kalau aku gak dibantu oleh ibu dan orang sekitar saya rasanya sangat amat tidak seimbang. (S1:II:25)

Jadi, kalau di rumah ada pasangan yang ngerti, mau berbagi peran, dan saling support, rasanya beban itu jadi jauh lebih ringan (S2:II:200)

[...] ada suami yang selalu mendukung. Selalu mensupport, menyemangati, kalau itu semua bisa dilewati dengan mudah. (S3:II:450)

Dukungan dari ibu saya sih, selalu kasih wejangan, bantuan, dan support lah untuk saya. (S5:II:125)

Dukungan sosial yang diterima narasumber, baik secara emosional maupun bantuan fisik, membantu mereka menyeimbangkan peran dan mengelola tekanan sehari-hari. Dukungan yang konsisten berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup dan *subjective well being* ibu karir dengan anak balita.

Subtema 3: Sumber Kebahagiaan

Kalau anak senang, sehat, ketawa, itu udah jadi sumber kebahagiaan tersendiri buat aku. (S1:II:180)

[...] kayak nyium anak, pulang kerja ada anak, gitu. Masak untuk suami. Itu kalau menurut saya, itu wes membuat emosi positif setiap hari. (S2:II:255)

Kalau anak saya sehat dan ceria, main dengan semangat, itu bikin saya bahagia sebagai seorang ibu. (S3:II:205)

Saya kalau capek saya lihat anak-anak bermain, bercerita, itu sudah membuat saya bahagia. (S5:II:25)

Narasumber mendeskripsikan momen bersama anak sebagai sumber kebahagiaan yang tidak tergantikan. Anak tidak hanya menjadi tanggung jawab, namun juga sebagai sumber makna hidup yang dapat meningkatkan *subjective well being* ibu karir.

Subtema 4: Emosi Negatif

Jadi yo tekanan-tekanan itu saya down nya sih dari pekerjaan sih, Mbak. (S2:II:505)

[...] lagi emosi, mana pekerjaan menuntut gini. Anak kadang-kadang mintanya gitu. (S3:II:440)

Kadang saya merasa kecewa sih, kenapa nggak bisa saling dukung sepenuhnya. Saya capek di kantor, pulang masih harus menghadapi rumah yang berantakan, tanpa bantuan. (S4:II:250)

Tekanan bersumber dari beban peran yang dapat membuat narasumber merasakan emosi negatif seperti kelelahan mental, frustrasi, hingga kekecewaan karena kurangnya dukungan dari pasangan atau lingkungan. Hal ini dapat memengaruhi *subjective well being* ibu karir dengan anak balita.

Subtema 5: Mekanisme Koping

Mengekspresikan dengan menggambar. (S1:II:335)

Jadi ya kalau emosi sih aku ya biasanya ya cuma ngomong yang tipikal kayak, “aku iki pegel, capek, pusing”. (S2:II:350)

Terus saya adukan sama Allah, minta jalan keluarnya, minta disabarin hati saya (S3:II:485)

Relaksasi sejenak sih biasanya cuti, biasanya satu hari. Terus saya juga suka pijat untuk mengembalikan tulang-tulang saya yang gampang encok, hahaha. Dan ya, kembali lagi, makan makanan yang lagi pengen saya makan. (S4:I1:310)

Aku pokoknya kalau stres berat banget itu tak tinggal tidur. (S5:I1:440)

Mekanisme koping para narasumber cukup beragam. Pada beberapa narasumber, mekanisme koping yang dilakukan berupa meluapkan emosi. Untuk narasumber 1, RKS, menyalurkan emosi melalui gambar; narasumber 2, RAD, ketika emosi berusaha meluapkannya melalui verbal, dalam konteks ini pada pasangan. Pada narasumber 3, DAK, memilih untuk menggunakan pendekatan secara spiritual yakni dengan mengadu dan berdoa pada Tuhan. Narasumber lain memilih untuk melakukan jeda sejenak atas diri sendiri. Misalnya narasumber 4, RAA, yang memilih untuk mengambil cuti sejenak, menikmati pijatan, dan makan makanan favorit; dan narasumber 5, CRA, yang memilih untuk tidur sebagai cara untuk mengistirahatkan pikiran.

Pembahasan

Dinamika Subjective Well Being Ibu Karir dengan Anak balita

Penelitian ini mengungkap dinamika subjective well being ibu karir dengan anak balita yang terbentuk dari interaksi kompleks antara dinamika peran, konflik peran, serta faktor pendukung dan penghambat. Dari wawancara mendalam, terlihat aspek kognitif dan afektif yang mencerminkan cara ibu karir menghadapi tantangan peran mereka. Pada tema dinamika peran, perubahan prioritas ke anak mengurangi ruang untuk diri sendiri, sejalan dengan temuan Delgado-Pérez dkk. (2021) bahwa ibu cenderung memprioritaskan keluarga. Penyesuaian diri yang baik membantu menjaga kestabilan emosi dan afek positif, sementara keterbatasan adaptasi memicu stres dan kelelahan.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, ibu karir menerapkan strategi adaptasi seperti pemisahan peran pekerjaan dan keluarga, komunikasi serta kolaborasi dengan pasangan, dan tetap hadir secara emosional untuk anak meski tidak selalu hadir secara fisik. Penerimaan situasi yang tidak ideal juga penting untuk menjaga keseimbangan emosional dan mencegah stres akibat family interference with work (FIW) dan work interference with family (WIF) (Wijaya & Abdillah, 2024). Komunikasi efektif menjaga keharmonisan keluarga dan mencegah konflik (Anjassari, 2022), sedangkan dukungan emosional ibu memberikan rasa aman bagi anak (Narto & Yuni, 2025). Motivasi ibu karir untuk bekerja tetap kuat, didorong oleh kebutuhan ekonomi dan kepuasan pribadi, sesuai dengan penelitian Saputra dkk. (2021).

Faktor Penentu Subjective Well Being Ibu Karir dengan Anak Balita

a. Rasa Syukur

Ibu karir dalam penelitian ini menunjukkan kepuasan hidup yang relatif tinggi, terutama dalam aspek keluarga, meskipun menghadapi berbagai tantangan peran. Sikap syukur yang mereka miliki, sesuai dengan temuan Yudhianto dkk. (2023), berperan penting dalam meningkatkan kepuasan hidup dan menjaga stabilitas emosional di tengah dinamika peran. Rasa syukur berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu ibu mempertahankan pandangan positif, melihat pengalaman negatif secara konstruktif, dan mendorong strategi koping adaptif saat menghadapi tekanan (Kumar dkk., 2022). Dengan demikian, rasa syukur sangat berkontribusi dalam menjaga *subjective well being* ibu karir dengan anak balita.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial sangat penting dalam menjaga *subjective well being* ibu karir dengan anak balita, baik melalui bantuan emosional maupun praktis dari pasangan, keluarga, dan lingkungan. Penelitian Prasiska dkk. (2024) menunjukkan dukungan suami berperan signifikan dalam keseimbangan emosi dan kepuasan hidup ibu karir, sementara studi Luo dkk. (2023) menegaskan dukungan sosial meningkatkan efikasi diri, menurunkan stres, dan memperbaiki *subjective well*

being. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi kunci utama dalam menghadapi tantangan peran dan menjaga kualitas kesejahteraan ibu karir.

c. Anak sebagai Sumber Kebahagiaan

Anak menjadi sumber kebahagiaan utama bagi ibu karir, memberikan energi positif yang mendukung *subjective well being* mereka. Kondisi anak yang sehat dan ceria memberikan kepuasan emosional yang membantu menyeimbangkan tekanan dari beban peran. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Suganda & Ninin (2021) yang menyatakan bahwa salah satu penentu kebahagiaan seorang ibu adalah ketika anak tumbuh dengan sehat, bahagia, dan adaptif. Keberadaan dan perkembangan anak menjadi makna hidup tersendiri bagi ibu karir dengan anak balita, menjadi sumber rasa syukur, kebanggaan, dan tujuan hidup. Pernyataan serupa disampaikan oleh Iranti (2020) yang menyatakan bahwa *subjective well being* dan optimisme ibu dapat tercapai salah satunya karena anak sebagai sumber kebanggaan dan prestasi bagi ibu. Dengan demikian, kondisi anak yang baik merupakan sumber kebahagiaan dan kebanggaan yang dapat membangun *subjective well being* ibu karir dengan anak balita.

d. Konflik Peran dan Beban Tanggung Jawab

Ibu karir menghadapi konflik peran dari tanggung jawab pekerjaan, pengasuhan anak, dan beban domestik yang memengaruhi *subjective well being* mereka. Semakin tinggi konflik peran, *work-family balance* menurun (Damarasri & Warastri, 2025) dan stres kerja meningkat, kecuali jika kemampuan penyesuaian ibu cukup baik (Puteri dkk., 2024). Konflik ini juga meningkatkan kelelahan, tekanan emosional, dan rasa bersalah (Asri & Hendriani, 2024), yang jika terus berlanjut tanpa penanganan, dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan fisik ibu karir.

Konflik peran ibu karir dengan anak balita berasal dari beban domestik dan pengasuhan yang tetap menjadi tanggung jawab utama mereka. Hal ini menyebabkan kelelahan fisik dan emosional hingga burnout (Agustin & Rahmasari, 2023), menurunkan kepuasan hidup dan memicu stres. Prioritas pada anak sering membuat ibu mengorbankan kebahagiaan pribadi, sehingga ketidakseimbangan ini berpotensi menurunkan kualitas *subjective well being* jangka panjang.

e. Emosi Negatif

Emosi negatif pada ibu karir dengan anak balita muncul dari beban peran ganda pekerjaan dan domestik, yang menimbulkan kelelahan hingga frustrasi. Kondisi ini berisiko menyebabkan kecemasan, depresi, kesulitan mengatur emosi, serta perilaku seperti mudah marah dan sulit fokus (Deori & David, 2024). Kurangnya dukungan pasangan memperburuk kondisi psikologis, sementara dukungan kuat dari pasangan dapat melindungi ibu dari burnout, kecemasan, dan depresi (Lebert-Charron dkk., 2021).

f. Mekanisme Koping

Namun, ibu karir menunjukkan berbagai mekanisme koping yang dapat membantu meredakan emosi negatif dan menjaga keseimbangan psikologis. Strategi tersebut beragam, mulai dari ekspresi emosional secara verbal, aktivitas relaksasi seperti menggambar, tidur, hingga bentuk spiritual seperti berdoa. Meskipun tidak menghapus sumber stres, strategi koping ini membantu ibu dalam mengelola emosi agar tidak berdampak lebih jauh terhadap kesehatan mental. Dalam konteks *subjective well being*, mekanisme koping dapat menjaga ibu dari kelelahan emosional berat, serta memperkuat ketahanan dalam menghadapi beban peran.

Kesimpulan

Studi ini menunjukkan bahwa ibu karir yang memiliki anak balita mengalami dinamika peran yang sulit, yang ditandai oleh perubahan tanggung jawab dan beban peran sebagai ibu dan karyawan. Menetapkan batasan antara pekerjaan dan keluarga, berkomunikasi dan berkolaborasi dengan pasangan, berusaha hadir untuk anak secara emosional ketika tidak bisa hadir secara fisik, serta melakukan penerimaan dan adaptasi diri terhadap situasi yang tidak ideal adalah beberapa mekanisme adaptasi yang digunakan ibu, meskipun mereka menghadapi beban fisik dan emosional yang disebabkan oleh konflik peran. Meskipun dengan tantangan

yang ada, ibu karir dengan anak balita tetap memilih untuk bekerja karena faktor ekonomi dan dorongan intrinsik dari dalam diri.

Tidak hanya tuntutan pekerjaan dan beban kerja, tetapi juga makna yang mereka berikan kepada peran tersebut memengaruhi *subjective well being* ibu karir. Pemaknaan atas peran sebagai ibu memberikan kebahagiaan tersendiri untuk ibu karir dengan anak balita. Kepuasan hidup dipengaruhi oleh perasaan syukur, dukungan sosial, dan anak sebagai sumber kebahagiaan. Namun, tantangan utama yang harus diatasi mencakup emosi-emosi negatif yang muncul akibat beratnya beban peran yang ditanggung. Kurangnya dukungan pasangan yang jika tidak ditangani dengan mekanisme koping yang tepat, dapat berdampak pada *subjective well being* ibu karir dengan anak balita.

Saran

ibu karir perlu mengenali batas kemampuan diri, mengelola ekspektasi, dan menyediakan waktu untuk diri sendiri demi menjaga kesehatan mental. Dukungan dari pasangan dan keluarga melalui komunikasi terbuka serta pembagian peran yang adil juga sangat penting. Di lingkungan kerja, rekan kerja diharapkan menunjukkan empati dan kerja sama agar tercipta suasana yang mendukung. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan menggali pengalaman ibu karir dari latar belakang yang lebih beragam, seperti ibu tunggal atau jenis pekerjaan berbeda, guna memperluas pemahaman mengenai kesejahteraan subjektif mereka.

Daftar Pustaka

- Aghniacakti, A., Zuliani, S., & Zduroikhan, T. (2021). Self-Compassion and Subjective Well-Being Working Mothers During The COVID-19 Pandemic. *KESANS : International Journal of Health and Science*, 1(3), 183-195. <https://doi.org/10.54543/kesans.v1i3.17>
- Agustin, M. A., & Rahmasari, D. (2023). Burnout pada Ibu Peran Ganda. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 917-936. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/54830/43552/14131>
- Anjassari, G. P. (2022). Relasi komunikasi peran ganda perempuan karir untuk menjaga keharmonisan keluarga dan pekerjaan. *Petanda: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Humaniora*, 4(2), 61–72. <https://doi.org/10.32509/petanda.v4i2.3275>
- Arianda, V., Salim, I. K., & Ruzain, R. B. (2021). Secure Attachment (Kelekatan Aman) Ibu dan Anak dengan Perkembangan Sosio Emosional pada Anak. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(2), 67-74. <https://doi.org/10.25299/jicop.v1i2.8603>
- Asri, H. N., & Hendriani, W. (2024). Mengapa ibu bekerja mengalami stres pengasuhan? Literatur review pada ibu bekerja di Asia. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1). 73-87. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.10986>
- Asy-Syifa, F. D., & Mustikasari. (2023). Hubungan Antara Resiliensi dan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Bekerja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(2), 84-98. <https://www.jurnal-pnpni.org/ojs/index.php/jppni/article/view/472>

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). *Perempuan sebagai Tenaga Profesional*. Retrieved 1 10, 2025, from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDY2IzI%3D/perempuan-sebagai-tenaga-profesional--persen-.html>
- Damarasri, F. A. C., & Warastri, A. (2025). Hubungan konflik peran ganda dengan work family balance pada karyawan wanita di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(4), 324-330. <https://jurnal.kopusingdo.com/index.php/jipk/article/view/690>
- Delgado-Pérez, E., Yuste-Sánchez, M. J., Pérez-Martín, Y., Abuín-Porras, V., & Rodríguez-Costa, I. (2021). New Motherhood Concepts, Implications for Healthcare. A Qualitative Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13118. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413118>
- Deori, D., David, V. M. (2024). The Impact of Work Related Stress on Mental Health And Influence on Parenting Practices Among Working Mothers: A Review Analysis. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 13(3), 54-61. <http://ujmer.in.doi./2024/13/3/67>
- Fiantika, F. R. (2022). Konsep Dasar Penelitian Kualitatif. In Metode Penelitian Kualitatif (pp. 1-13). PT. Global Eksekutif Teknologi. https://www.researchgate.net/profile/Anita-Maharani/publication/359652702_Metodologi_Penelitian_Kualitatif/links/6246f08b21077329f2e8330b/Metodologi-Penelitian-Kualitatif.pdf
- Frosch, C. A., Schoppe-Sullivan, S. J., & O'Banion, D. D. (2021). Parenting and Child Development: A Relational Health Perspective. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15(1), 45-59. <https://doi.org/10.1177/1559827619849028>
- Hairina, Y., & Hartini, N. (2024). Exploring Consequences of Guilt in Working Mothers: A Scoping Review. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 29(2), 263-280. <https://doi.org/10.20885/jstl.vol29.iss2.art6>
- Kumar, S. A., Edwards, M. E., Grandgenett, H. M., Scherer, L. L., DiLillo, D., Jaffe, A. E.. Does Gratitude Promote Resilience During a Pandemic? An Examination of Mental Health and Positivity at the Onset of COVID-19. *Journal of Happiness Study*, 23, 3463–3483. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00554-x>
- Lebert-Charron, A., Wendland, J., Vivier-Prioul, S., Boujut, E., & Dorard, G. (2021). Does Perceived Partner Support Have an Impact on Mothers' Mental Health and Parental Burnout?. *Marriage & Family Review*, 58(4), 362–382. <https://doi.org/10.1080/01494929.2021.1986766>
- Luo Z., Zhong S., Zheng S., Li Y., Guan Y., Xu W., Li L., Liu S., Zhou H., Yin X., Wu Y., Liu D., & Chen J. (2023) Influence of social support on subjective well-being of patients with chronic diseases in China: chain-mediating effect of self-efficacy and perceived stress. *Frontiers in Public Health*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1184711>
- Murdiyanto, E. (2020). *Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal)*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Press. <http://eprints.upnyk.ac.id/24095/1/Penelitian%20Kualitatif%20-Eko%20mUrdiyanto.pdf>
- Najmah, Adelliani, N., Sucirahayu, C. A., & Zanjabila, A. R. (2023). *Analisis Tematik pada Penelitian Kualitatif*. Penerbit Salemba Medika.

https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=3gfZEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=analisis+tematik&ots=g5TA_5R3mZ&sig=iWlk1_sZhoGAGrRhGGo cISWjr7Q&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

- Narto, M., & Yuni, L. A. (2025). Membangun Keterikatan Emosional Jarak Jauh bagi Orang Tua yang Bekerja Jauh Dari Rumah. *Jurnal Ilmu Hukum, Humaniora Dan Politik*, 5(4), 2969–2977. <https://doi.org/10.38035/jihhp.v5i4.4282>
- Pitamouldi, F., Suyanto, & Tiani, R. (2021). Pekerja Perempuan di Sektor Informal: Kajian Etnografis Pedagang Asongan di Pasar Tanah Abang Jakarta. *Endogami : Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 4(2), 13-19. <https://doi.org/10.14710/endogami.4.2.13-19>
- Prasiska, N. N. A., Hudaniah, H., & Andriany, D. (2024). The role of husband support on subjective well-being in working mothers. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 39–45. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i1.30784>
- Pratiwi, Y. P. (2022). Studi Mengenai Gambaran Subjective Well-Being pada Ibu Pekerja Selama Masa Pandemi Covid-19. *Journal Riset Psikologi*, 1(2), 140-146. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.560>
- Puteri, N. A. B., Anwar, H., & Irdianti, I. (2024). Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Kerja Pada Ibu Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2). <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.12100>
- Rahmah, A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Stres pada Ibu yang Bekerja Selama Pandemi Covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 144-154. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i4.41158>
- Ratu, F., Pello, S. C., & Damayanti, Y. (2024). Subjective Well-Being of Working Mothers: A Photovoice Study. *Journal of Health and Behavioral Science*, 6(1), 122-133. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v6i1.16798>
- Rofiah, C. (2023). *Metode Penelitian Fenomenologi (Konsep Dasar, Sejarah, Paradigma, dan Desain Penelitian)*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Saputra, S., Suryani, K., & Pranata, L. (2021). Studi Fenomenologi: Pengalaman Ibu Bekerja Terhadap Tumbuh Kembang Anak Prasekolah. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(2), 151–163. <http://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm/article/view/25>
- Suganda, G. A. V., Ninin, R. H. (2021). Analisis terhadap Kebahagiaan Ibu dengan Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 159-172. <https://doi.org/10.29313/ga:jpaud.v5i2.7687>
- Sugiono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta Bandung.
- Wijaya, P. A. D., & Abdillah, R. (2024). Dinamika Psikologis Wanita Yang Mengalami Konflik Peran Ganda. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 404–417. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.14189>
- Yasin, M., & Habibah, N. (2023). Prinsip-Prinsip Dasar Keluarga dalam Membentuk Karakter Anak. *JURNAL ILMU PENDIDIKAN & SOSIAL (SINOVA)*, 1(1), 43-50. <https://miftahul-ulum.or.id/ojs/index.php/jps/article/view/6>
- Yudhianto, K. A., Rahmasari, I., & Marni, M. (2023). Gratitude Ditinjau Dari Subjective Well Being (SWB) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 19–25. <https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/jkpi/article/view/>