

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: IBU PEKERJA DAN IBU RUMAH
TANGGA DI DESA BALAI KASIH KECAMATAN
KUALA KABUPATEN LANGKAT**

¹Azizah Batubara, ²Ismail, ³Yuda Satria
Dosen STKIP Budidaya Binjai
azizahbatubara89@gmail.com
Dosen STKIP Budidaya Binjai
manurungisma@gmail.com
Mahasiswa STKIP Budidaya Binjai
yudabaru167@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja dan ibu rumah tangga di Desa Balai Kasih Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat. Jenis penelitian ini yaitu penelitian komparatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 38 orang ibu-ibu Dusun III Tempel, Desa Balai Kasih, Kecamatan Kuala, Kabupaten Langkat yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu 19 orang ibu pekerja, dan 19 orang ibu rumah tangga. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja dan ibu rumah tangga di Desa Balai Kasih, Kecamatan Kuala, Kabupaten Langkat. Kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja termasuk dalam kategori rendah, sedangkan kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga termasuk dalam kategori tinggi. 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. Sementara itu, ibu rumah tangga, yang fokus pada tugas-tugas rumah tangga dan peran ibu, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Mereka merasa lebih bahagia dan santai karena dapat memfokuskan perhatian mereka pada tugas-tugas rumah tangga tanpa beban pekerjaan di luar rumah.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Ibu Pekerja, Ibu Rumah Tangga.

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the differences in the psychological well-being conditions of working mothers and housewives in Balai Kasih Village, Kuala District, Langkat Regency. This type of research is comparative research. The sample in this study was 38 women from Tempel Hamlet III, Balai Kasih Village, Kuala District, Langkat Regency, who were divided into 2 groups, namely 19 working mothers and 19 housewives. The data collection technique in this research used a psychological well-being questionnaire. The results of this research show that there are differences in the psychological well-being of working mothers and housewives in Balai Kasih Village, Kuala District, Langkat Regency. The psychological well-being of working mothers is in the low category, while the psychological well-being of housewives is in the high category. The psychological well-being of working mothers shows that the majority of them have a low level of psychological well-being, with few achieving a high level of well-being which is caused by the complex role conflict between work and household tasks that they have to face every day. Meanwhile, housewives, who focus on household tasks and the role of mother, tend to have higher levels of psychological well-being. They feel happier and relaxed because they can focus their attention on household tasks without the burden of work outside the home.

Keywords: Psychological Well-being, Working Mother, Housewife.

I. PENDAHULUAN

Salah satu bentuk psikologis yang dapat diamati pada diri manusia adalah kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. Menurut Ryff (dalam Nasir dan Rusli, 2022: 200) kesejahteraan psikologis adalah variabel psikologis yang menunjukkan kesehatan secara psikologis pada seseorang berdasarkan keberfungsian secara psikologi positif yang dapat dilihat dari kemampuan diri menerima kondisi diri sendiri, kemampuan diri dalam berhubungan positif dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungan, dan memiliki tujuan dalam hidup serta kemauan untuk mengembangkan diri.

Menurut Fatmala dan Sari (2022: 24) kesejahteraan psikologis sangat penting sebab kesejahteraan psikologis akan menjauhi hal-hal negatif, karena kesejahteraan psikologis menimbulkan dampak baik dengan dimulai dari adanya emosi yang positif, memberi kepuasan hidup, dan kebahagiaan meminimalisir depresi serta perilaku negatif pada individu. Kesejahteraan psikologis wajib dimiliki oleh setiap individu, termasuk pada para ibu dalam sebuah rumah tangga.

Kehidupan berumah tangga menjadi perhatian besar, terkhususnya bagi seorang ibu. Seorang ibu harus dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan pada lingkungannya yang sebelumnya sebagai seorang gadis kini telah menjadi seorang ibu sehingga berpengaruh terhadap bagaimana dirinya menghadapi masalah di masa yang akan datang. Hal tersebut membuat kesejahteraan psikologis sangat penting untuk dikembangkan, karena terkait dengan salah satu aspeknya yakni penguasaan lingkungan dimana seseorang memiliki rasa penguasaan serta kompetensi dalam mengatur lingkungannya (Ryff, dalam Nasir dan Rusli, 2022: 200). Hal itu dibuktikan juga pada penelitian lain yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri menjadi faktor kesejahteraan psikologis (Hasanuddin dan Khairuddin, 2021: 3).

Menjadi ibu rumah tangga merupakan salah satu fase yang harus dihadapi wanita saat berumah tangga. Menjadi seorang ibu rumah tangga harus bisa bertanggung jawab memenuhi segala hak dan kewajiban rumah tangga. Tugas utama seorang ibu rumah tangga adalah mengurus rumah tangga, menata dan berusaha dengan sepenuh hati mengurus keluarga. Jika sang ibu adalah ibu pekerja, situasinya akan berbeda. Ibu pekerja memiliki peran ganda selain sebagai ibu rumah tangga, mereka memiliki peran di lingkungan kerjanya. Menikah dan memiliki anak bukan lagi halangan bagi mereka yang tetap ingin bekerja. Tujuan utama ibu pekerja juga berbeda, alasannya adalah kebutuhan hidup yang cukup besar, karir yang luas; dan keyakinan untuk dapat membagi waktu antara keluarga dan pekerjaan (Eva, 2021: 2). Kesejahteraan psikologis pada seorang ibu, tentu akan berbeda jika ia merupakan ibu pekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga.

Menurut Sitorus (2020: 2) 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. Kemudian dalam *Encyclopedia of Children's Health* dijelaskan bahwa ibu pekerja adalah ibu yang bekerja di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan. Sedangkan ibu rumah tangga adalah seorang ibu yang tidak bekerja untuk mencari nafkah, melainkan hanya mengurus rumah, anak dan suami. Perbedaan peran antara ibu pekerja dengan ibu rumah tangga juga mempengaruhi perbedaan kesejahteraan psikologis diantara keduanya, sebagaimana yang telah terbukti pada penelitian-penelitian terdahulu.

Penelitian yang dilakukan oleh Apsaryanthi dan Lestari (2019: 112) terhadap 60.799 orang ibu diketahui bahwa ibu rumah tangga mengalami emosi negatif lebih banyak seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan

depresi, dibandingkan ibu yang bekerja. Penelitian ini menunjukkan 41% ibu rumah tangga mengalami kecemasan, sementara hanya 34% dari ibu bekerja mengalami perasaan serupa. Stres juga terjadi pada 50% ibu rumah tangga, dan 48% ibu bekerja. Kemarahan ditemukan pada 19% ibu rumah tangga dan 14% ibu bekerja. Penelitian ini juga mengatakan bahwa ibu rumah tangga memungkinkan mengalami depresi dibanding ibu bekerja, hal ini dikarenakan ibu rumah tangga cenderung sulit mengungkapkan kebahagiaan, dan lebih sedikit tertawa atau tersenyum, serta tidak dapat mempelajari hal-hal yang menarik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat dikatakan bahwa ibu pekerja memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan ibu rumah tangga. Namun, pada para ibu yang ada di Desa Balai Kasih Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat, tepatnya di Dusun III Tempel menunjukkan hal yang berbeda. Hasil wawancara dengan 3 orang ibu pekerja menunjukkan bahwa mereka merasa stres dan kelelahan karena banyak tugas yang harus dikerjakan, yaitu bekerja mencari nafkah dan juga sebagai ibu rumah tangga. Sedangkan pada hasil wawancara dengan 3 orang ibu rumah tangga menunjukkan bahwa mereka lebih bahagia dan cukup santai karena hanya mengurus pekerjaan rumah tangga, sebab urusannya mencari nafkah untuk kebutuhan ekonomi sudah dilakukan oleh suaminya. Rata-rata jumlah anak yang dimiliki oleh ibu pekerja dan ibu rumah tangga di Dusun III Tempel adalah 3 orang.

Kemudian, rata-rata usia ibu pekerja adalah 32 tahun, begitu juga dengan rata-rata usia ibu rumah tangga. Selanjutnya hasil wawancara peneliti dengan kepala dusun di Dusun III Tempel Desa Balai Kasih Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat diperoleh informasi bahwa keadaan ekonomi keluarga-keluarga di Dusun tersebut dominan dipenuhi dengan kondisi ekonomi kelas menengah ke bawah, dan dominasi oleh golongan ekonomi bawah.

Kelas bawah (*lower class*) adalah golongan yang memperoleh pendapatan sebagai imbalan terhadap kerja mereka yang jumlahnya jauh lebih sedikit dibandingkan dengan

kebutuhan pokoknya, misalnya pembantu rumah tangga, pengangkut sampah, buruh tani dan bagunan (Sari dkk, (2022: 221). Hal itu disinyalir menimbulkan masalah perekonomian di masing-masing keluarga. Hingga pada saat titik tertentu, seorang ibu yang peran utamanya sebagai pengatur rumah tangga kini beralih atau menambah peran menjadi ibu yang harus bekerja membantu suami mencari nafkah untuk keluarga. Dilain sisi, ibu rumah tangga yang tidak bekerja membantu suami mencari nafkah harus menerima stereotipe negatif dari beberapa orang yang menganggap mereka sebagai ibu yang pemalas. Sehingga memicu terjadinya konflik sosial di masyarakat Dusun III Tempel Desa Balai Kasih Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat. Untuk itu diperlukan kemampuan ibu pekerja memahami sikap atau kepribadian orang lain. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ismail dkk (2023: 10) Bahwa kemampuan untuk memahami sikap dan kepribadian seseorang wajib dimiliki oleh orang yang ingin pandai bergaul dan berkomunikasi dengan banyak orang. Jika seseorang pandai bergaul dan berkomunikasi dengan baik tentu dapat menghindarkan diri dari konflik sosial.

Menurut Jatmiko (2021: 135) konflik sosial merupakan pertentangan antara seseorang ataupun kelompok terhadap pihak lain yang disebabkan adanya perbedaan kehendak, nilai, dan tujuan yang ingin dicapai masing-masing pihak yang berkonflik. Hal ini dapat menyebabkan suatu kondisi yang tidak nyaman baik di dalam diri individu maupun antar kelompok.

Permasalahan di atas, sesuai dengan yang tertuang dalam sebuah penelitian yang menerangkan bahwa ibu rumah tangga cenderung terpinggirkan dibandingkan dengan ibu pekerja. Ibu rumah tangga dibicarakan secara negatif sebagai orang yang mencemarkan nama baik ibu pekerja, tidak mandiri, dan merasa bosan di rumah (Irham dan Herwanis, 2021: 2). Stereotipe negatif tersebut tentunya dapat mempengaruhi perasaan atau suasana hati seseorang. Menurut Mustary (2021: 71) “suasana hati yang terganggu dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan perilaku kesehatan individu”.

Oleh sebab itu, ibu pekerja atau pun ibu rumah tangga harus berupaya semaksimal mungkin untuk mencapai kesejahteraan psikologis, sebab kesejahteraan psikologis dapat memberikan banyak manfaat salah satunya adalah menjaga kesehatan. Tingginya kesejahteraan psikologis yang dimiliki akan menjadi pendukung kesehatan yang lebih baik dan menggambarkan kualitas hidup pada fungsi individu (Mustary, 2021: 71).

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana seseorang bukan hanya terbebas dari tekanan tetapi kondisi yang dianggap sehat dan berfungsi secara optimal. Berdasarkan uraian latar belakang masalah dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai perbedaan kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja dan ibu rumah tangga di Desa Balai Kasih Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif. Menurut Yusuf (2017:67), penelitian komparatif adalah penelitian yang mengidentifikasi perbedaan di antara dua kelompok, dan kemudian mencari kemungkinan penyebab, dampak, atau konsekuensinya. Sampel dalam studi ini terdiri dari 19 ibu yang bekerja dan 19 ibu yang menjalankan rumah tangga, semuanya tinggal di Dusun III Tempel, Desa Balai Kasih, Kecamatan Kuala, Kabupaten Langkat.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini menggunakan angket. Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji homogenitas, statistik deskriptif dan uji hipotesis.

III. HASIL PENELITIAN

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana seseorang bukan hanya terbebas dari tekanan tetapi kondisi yang dianggap sehat dan berfungsi secara optimal. Menurut Batubara (2019: 49) kesejahteraan

psikologis adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam prosesnya mencapai aktualisasi diri. Hal itu sangat diperlukan bagi seorang ibu dalam rumah tangga. Seorang ibu harus dapat menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan pada lingkungannya, dari seorang gadis menjadi seorang ibu sehingga berpengaruh terhadap bagaimana dirinya menghadapi masalah yang akan datang. Menurut Ryff (dalam Nasir dan Rusli, 2022: 200) hal tersebut membuat kesejahteraan psikologis sangat penting untuk dikembangkan, karena terkait dengan salah satu aspeknya yakni penguasaan lingkungan dimana seseorang memiliki kompetensi dalam mengatur lingkungannya.

Menjadi seorang ibu bagi anak-anak dan sekaligus sebagai seorang istri harus bisa bertanggung jawab memenuhi segala hak dan kewajiban rumah tangga. Tugas utama seorang ibu adalah mengurus rumah tangga, menata dan berusaha dengan sepenuh hati mengurus keluarga. Jika sang ibu adalah ibu pekerja, situasinya akan berbeda. Ibu pekerja memiliki peran ganda selain sebagai ibu rumah tangga, mereka memiliki peran di lingkungan kerjanya. Ibu pekerja adalah ibu yang melakukan kegiatan di luar rumah yang bertujuan mencari nafkah untuk keluarga. Ibu pekerja adalah ibu yang bekerja di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan selain membesarkan dan mengasuh anak di rumah. Sedangkan ibu rumah tangga adalah seorang ibu yang tidak bekerja untuk mencari nafkah, melainkan hanya mengurus rumah, anak dan suami. Kesejahteraan psikologis pada seorang ibu, tentu akan berbeda jika ia merupakan ibu pekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga.

Menurut Sitorus (2020: 2) 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. Menurut (Eva, 2021: 2) tujuan utama ibu pekerja adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup yang cukup

besar, karir yang luas, dan membuktikan keyakinannya bahwa mereka dapat membagi waktu antara keluarga dan pekerjaan.

Hasil wawancara dengan 3 orang ibu pekerja Dusun III Tempel Desa Balai Kasih Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat menunjukkan bahwa mereka merasa stres dan kelelahan karena banyak tugas yang harus dikerjakan, yaitu tugas sebagai seorang pekerja dan juga sebagai ibu rumah tangga. Hasil wawancara tersebut sejalan dengan hasil penyebaran angket kesejahteraan psikologis kepada para ibu pekerja yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis ibu pekerja tergolong masih rendah.

Dari 19 orang ibu pekerja yang mengisi angket kesejahteraan psikologis, diketahui bahwa tidak ada ibu pekerja yang memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori sangat tinggi. Jumlah ibu pekerja yang memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori tinggi sebanyak 1 orang, dan pada kategori rendah sebanyak 10 orang. Kemudian, pada kategori sangat rendah sebanyak 8 orang. Oleh sebab itu, kesejahteraan psikologis ibu pekerja berdasarkan data angket kesejahteraan psikologis yang diisi oleh ibu pekerja termasuk dalam kategori rendah.

Kondisi tersebut tidak baik jika dibiarkan karena dapat memicu penurunan kesehatan para ibu pekerja. Kesejahteraan psikologis sebagai fitur utama kesehatan mental perlu ditingkatkan secara berkesinambungan. Berdasarkan kajian literatur maupun penelitian empiris menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan. Menurut Pedhu (2022: 73) beberapa strategi dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi, antara lain pelatihan modal psikologi, pelatihan regulasi emosi, pelatihan ketangguhan, pelatihan strategi coping, dan pemanfaatan layanan konseling baik konseling yang bersifat spiritual maupun layanan konseling secara umum.

Menurut Faqihudin (2019: 4) ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang bekerja menjalankan atau mengelola rumah keluarganya, bertanggungjawab terhadap anak-anaknya, memasak dan menghidangkan makanan, membeli barang kebutuhan keluarga

sehari-hari, membersihkan dan memelihara rumah, memelihara dan menjahit pakaian untuk keluarga dan sebagainya. Ibu rumah tangga lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah untuk melakukan kegiatan rumah tangga termasuk memelihara, mendidik, dan mengasuh anakanak tanpa terikat pekerjaan di luar kegiatan rumah tangga. Hasil wawancara dengan 3 orang ibu rumah tangga menunjukkan bahwa mereka lebih bahagia dan cukup santai karena hanya mengurus pekerjaan rumah tangga, sebab urusannya mencari nafkah untuk kebutuhan ekonomi sudah dilakukan oleh suaminya. Hasil wawancara tersebut juga relevan dengan hasil penyebaran angket kepada para ibu rumah tangga yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga sudah tergolong tinggi.

Dari 19 orang ibu rumah tangga yang mengisi angket kesejahteraan psikologis diketahui bahwa jumlah ibu rumah tangga yang memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori sangat tinggi sebanyak 9 orang. Jumlah ibu rumah tangga yang memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori tinggi sebanyak 9 orang, dan pada kategori rendah sebanyak 1 orang. Kemudian, tidak ada ibu rumah tangga yang memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori sangat rendah. Oleh sebab itu, kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga berdasarkan data angket kesejahteraan psikologis yang diisi oleh mereka termasuk dalam kategori tinggi.

Hal tersebut, bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Apsaryanthi dan Lestari (2019: 112) yang mengatakan bahwa ibu rumah tangga memungkinkan mengalami depresi dibanding ibu bekerja, hal ini dikarenakan ibu rumah tangga cenderung sulit mengungkapkan kebahagiaan, dan lebih sedikit tertawa atau tersenyum, serta tidak dapat mempelajari hal-hal yang menarik. Justru dalam penelitian yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa ibu rumah tangga lebih mudah untuk melakukan penerimaan diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, dapat melakukan penguasaan lingkungan, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mandiri dalam menjalankan perannya, dan melakukan perkembangan diri.

Memilih menjadi seorang ibu rumah tangga maupun ibu bekerja akan memiliki kelebihan dan juga kekurangan yang harus dihadapi oleh para kaum perempuan. Menurut Apsaryanthi dan Lestari (2019: 112) kelebihan menjadi ibu rumah tangga adalah ibu dapat memiliki lebih banyak waktu untuk keluarga dan tidak merasakan stres akibat konflik peran, sedangkan kekurangan yang dialami oleh ibu rumah tangga adalah kecenderungan yang lebih tinggi untuk menghadapi emosi negatif seperti seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi dibandingkan ibu yang bekerja. Kelebihan ibu bekerja adalah menjadi lebih mandiri, hubungan yang setara dengan suami, dan juga meningkatkan harga diri, sedangkan kekurangannya ialah ibu bekerja memiliki kecenderungan untuk memiliki konflik peran. Adanya kelebihan dan kekurang tersebut menuntut para ibu pekerja ataupun ibu rumah tangga untuk dapat menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Menurut Aulia dan Panjaitan (2019: 131) jika seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik maka akan memiliki kemandirian dalam hidupnya, mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, mampu mengontrol dan memanfaatkan lingkungan tempat individu berada, memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, serta dapat memiliki penerimaan diri yang baik. Hal-hal tersebut akan membuat individu selalu merasa bahagia dan bersemangat dalam menjalani setiap kegiatan sehari-harinya. Oleh sebab itu, sangat penting bagi ibu pekerja ataupun ibu rumah tangga untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Menurut Saleh (2019: 12) hasil dari beberapa penelitian menjelaskan bahwa latihan menjadi salah satu alternatif yang lebih efektif untuk mengatasi tekanan psikologis (kecemasan, depresi, dan kualitas hidup). Bentuk latihan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis direkomendasikan olah raga aerobik yang menyenangkan dengan intensitas sedang dan dilakukan 3-5 kali per minggu. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dapat membuat kondisi fisiologis dan

psikologis menjadi lebih baik. Sehingga, latihan yang sesuai dengan prinsip latihan dan melakukan aktivitas fisik, salah satu puncaknya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

Kesejahteraan psikologis ibu pekerja tergolong masih rendah. Hal tersebut disebabkan oleh adanya rasa tidak puas dengan diri sendiri. Mengalami hambatan dalam mengaktualisasikan potensi diri. Kurang berkeyakinan dalam menentukan tujuan hidup. Kurang mempunyai kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan. Mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari. Sulit untuk bersikap hangat, peduli, dan terbuka dengan orang lain. Merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal. Bergantung pada penilaian orang lain. Tidak mampu mengevaluasi diri sendiri. Tidak melihat adanya peningkatan dan pengembangan diri sendiri, dan merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap yang baik.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kesejahteraan psikologis ibu pekerja dan ibu rumah tangga dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan masalah dalam penelitian ini. Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja dan ibu rumah tangga di Desa Balai Kasih Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat. Kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja termasuk dalam kategori rendah, sedangkan kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga termasuk dalam kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apsaryanthi, Ni Luh Komang dan Made Diah Lestari. (2019). "Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja di Kabupaten Gianyar". *Jurnal Psikologi Udayana Vol. 4 (1)*.
- Aulia, S., dan Panjaitan, R. U. (2019). "Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat

- Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.
Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol. 7 (2).
- Batubara, A. (2019). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Ditinjau Dari Big Five Personality Pada Siswa SMA Negeri 6 Binjai. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling, Vol. 7 (1)*.
- Eva, Nur dkk. (2021). “Perbedaan Psychological Well-being Pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga di Kota Malang”. *Jurnal Mind Set Vol. 12 (1)*.
- Faqihudin, M. (2019). “Tinjauan Peran Ibu Rumah Tangga Presfektif Perekonomian Domestik dan Global”. *Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga, 1(1)*.
- Fatmala, Dzakiyyah dan Citra Ayu Kumala Sari. (2022). “Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa S1 UIN Tulungagung Di Masa Pandemi Covid-19”. *Jurnal of Islamic and Contemporary Psychology Vol. 2 (1)*
- Irham dan Delfia Herwanis. (2021). “Perbandingan Kualitas Hidup Antara Ibu Bekerja Dan Ibu Rumah Tangga; Tinjauan Pustaka Hasil Penelitian Tahun 2015 – 2020”. *Jurnal Hukum Keluarga Islam Vol. 4 (1)*.
- Jatmiko, Datu. (2021). “Kenakalan Remaja Klithih Yang Mengarah Pada Konflik Sosial Dan Kekerasan di Yogyakarta”. *Jurnal Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum, Vol. 21 (2)*.
- Mustary, Emilia. (2021). “Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis Individu”. *Jurnal Indonesian of Islamic Couseling Vol. 3 (2)*.
- Nasir, Najma dan Devi Rusli. (2022). “Pengaruh Self-Compassion Terhadap Psyhcological Well-Being Pada Tenaga Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19”. *Jurnal Riset Psikologi Vol. 5 (4)*.
- Pedhu, Yoseph. (2022). “Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara”.
Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol. 10 (1).
- Saleh, M. (2019). “Latihan dan Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis”. *Jurnal Power Of Sports, 2(1)*.
- Sitorus, Friyanka. (2020). “Stres Pada Ibu Bekerja”. *Jurnal Psikologi Prima Vol. 3 (2)*.
- Yusuf, A. Muri. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.