



Strategi Coping pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Balita

*Annafi Fahdulla Alam¹, Agitia Kurniati Asrila²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

E-Mail: hanaafi2003@gmail.com¹; agitiasrila@fpk.unp.ac.id²

Abstract

Working mothers with toddlers face dual-role demands that may lead to psychological distress, role conflict, and difficulties in maintaining a balance between work and childcare responsibilities. These challenges make coping strategies an essential factor in supporting mothers' psychological well-being. This study aims to analyze the coping strategies employed by working mothers with toddlers and identify the factors influencing their selection of coping strategies. The study employed a descriptive qualitative approach using purposive sampling to recruit working mothers with children under five years of age employed at a Correctional Center. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using the Miles and Huberman interactive model, while data trustworthiness was ensured through source triangulation and member checking. The findings indicate that the coping strategies adopted by participants include social support, emotional regulation, relaxation activities, and the development of positive perspectives toward work and childcare responsibilities. The selection of these strategies is influenced by family support, personal experiences, job characteristics, the work environment, and individuals' ability to adapt to various demands. The study concludes that the successful management of dual roles among working mothers depends on their ability to integrate multiple coping strategies adaptively according to the situations they encounter. The novelty of this study lies in revealing coping strategies as an adaptive process that integrates social support, emotional regulation, relaxation activities, and positive perceptions of the work environment as part of maintaining a balance between occupational responsibilities and childcare.

Keywords: *Coping; Mother; Toddler; Adaptation.*

Abstrak

Ibu bekerja yang memiliki anak balita menghadapi tuntutan peran ganda yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, konflik peran, dan kesulitan menjaga keseimbangan antara pekerjaan serta pengasuhan anak. Kondisi tersebut menjadikan strategi coping sebagai aspek penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis ibu. Penelitian ini bertujuan menganalisis strategi coping yang diterapkan oleh ibu bekerja yang memiliki anak balita serta faktor-faktor yang memengaruhi pemilihannya. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik purposive sampling terhadap ibu bekerja yang memiliki anak berusia di bawah 5 tahun di Balai Pemasarakatan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman, sedangkan keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan member checking. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan meliputi dukungan sosial, pengelolaan emosi, aktivitas relaksasi, serta pembentukan cara pandang yang positif terhadap pekerjaan

dan pengasuhan anak. Pemilihan strategi tersebut dipengaruhi oleh dukungan keluarga, pengalaman pribadi, karakteristik pekerjaan, lingkungan kerja, dan kemampuan individu beradaptasi terhadap berbagai tuntutan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keberhasilan ibu bekerja menjalankan peran ganda ditentukan oleh kemampuan mengombinasikan berbagai strategi coping secara adaptif sesuai kondisi yang dihadapi. Kebaruan penelitian terletak pada pengungkapan strategi coping sebagai proses adaptasi yang mengintegrasikan dukungan sosial, regulasi emosi, aktivitas relaksasi, dan pemaknaan positif terhadap lingkungan kerja sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan pengasuhan anak.

Kata-kata Kunci: Coping; Ibu; Balita; Adaptasi.

PENDAHULUAN

Perubahan sosial, ekonomi, dan budaya meningkatkan keterlibatan perempuan dalam dunia kerja sehingga semakin banyak ibu berperan sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama anak balita. Kondisi tersebut menuntut ibu menyeimbangkan pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan kebutuhan perkembangan anak pada masa emas sehingga berpotensi memicu tekanan psikologis, kelelahan fisik, serta konflik peran. Penelitian Arifah, Akbar, dan Ma'rifah menunjukkan bahwa ibu bekerja menghadapi konflik peran ganda lebih tinggi, sedangkan pengelolaan stres, dukungan sosial, dan strategi coping adaptif berperan menjaga keseimbangan kerja dan keluarga.¹ Tekanan semakin meningkat ketika anak berusia 0-5 tahun karena membutuhkan perhatian, kelekatan emosional, pengawasan, dan stimulasi berkelanjutan. Ketidakmampuan mengelola tuntutan tersebut dapat menurunkan kesejahteraan psikologis ibu, kualitas pengasuhan, serta perkembangan sosial-emosional anak. Kajian strategi coping penting menghasilkan rekomendasi ilmiah dan kebijakan responsif bagi ibu bekerja.

Strategi coping merupakan proses kognitif dan perilaku untuk mengelola tekanan agar individu mampu mempertahankan keseimbangan psikologis saat menghadapi situasi yang melebihi sumber daya yang dimiliki. Bagi ibu bekerja yang memiliki anak balita, strategi coping tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga mempertahankan kualitas pengasuhan, meningkatkan pengambilan keputusan, dan memperkuat ketahanan menghadapi tuntutan pekerjaan maupun keluarga. Penelitian Fikri dan Darmawanti menunjukkan bahwa ibu bekerja memadukan problem-focused coping dan emotion-focused coping melalui pemecahan masalah, dukungan sosial, pengaturan emosi, resiliensi, serta keyakinan positif, sedangkan penelitian lain membuktikan bahwa self-compassion dan

¹ Dian Afif Arifah, Ratih Andhika Akbar, dan Siti Ma'rifah, "Analisis Konflik Peran Ganda dan Penerapan Strategi Coping pada Ibu Bekerja," *Healthy Tadulako Journal* 10, no. 4 (2024): 525–534, <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/1178>.

pelatihan coping resources menurunkan stres pengasuhan.² Namun, sebagian besar penelitian masih membahas ibu bekerja secara umum atau konteks tertentu. Keterbatasan tersebut menunjukkan perlunya kajian khusus mengenai strategi coping ibu yang memiliki anak balita. Hasil penelitian diharapkan memperkaya teori coping, psikologi keluarga, dan pengembangan intervensi kesejahteraan ibu serta anak.

Penelitian mengenai strategi coping pada ibu bekerja di Indonesia berkembang pesat, tetapi umumnya berfokus pada konflik peran ganda, stres kerja, resiliensi, dan keberfungsian keluarga tanpa menyoroti ibu yang memiliki anak balita. Kondisi tersebut menyebabkan pemahaman mengenai strategi coping pada fase pengasuhan anak usia 0-5 tahun belum komprehensif, padahal periode ini menuntut keterlibatan ibu secara intensif dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan sosial anak. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa strategi coping berkaitan dengan tingkat stres, kepuasan perkawinan, keberfungsian keluarga, serta kemampuan mengatasi konflik pekerjaan dan pengasuhan, tetapi belum menjelaskan proses pemilihannya secara mendalam.^{3,4,5} Perbedaan pekerjaan, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, fleksibilitas kerja, dan pola pengasuhan diduga memengaruhi strategi coping ibu. Strategi coping merupakan proses adaptasi yang dipengaruhi faktor personal, keluarga, dan lingkungan kerja. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami pengalaman psikologis ibu bekerja yang memiliki anak balita.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, masih terdapat kesenjangan ilmiah mengenai strategi coping pada ibu bekerja yang memiliki anak balita. Kesenjangan tersebut terlihat dari terbatasnya penelitian yang menjelaskan bentuk strategi coping, faktor yang memengaruhi pemilihannya, serta penerapannya selama menjalankan peran sebagai pekerja dan pengasuh utama anak. Penelitian sebelumnya lebih banyak menguraikan jenis strategi coping, sedangkan pengaruh dukungan suami, pengasuh atau daycare, fleksibilitas kerja,

² Muhammad Rizal Fikri dan Ira Darmawanti, "The Description of Coping Strategies in Working Mothers," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 1 (2023): 720–740, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53706>.

³ Evi Syafrida Nasution dan Ika Wahyu Pratiwi, "Hubungan Strategi Coping Orang Tua terhadap Keberfungsian Keluarga di Kelurahan Cipinang Melayu," *Journal Psikogenesis* 7, no. 1 (2019): 96–104, <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/881>.

⁴ Yulia Hairina dan Mahdia Fadhila, "Dinamika Parenting Stress dan Strategi Coping pada Ibu Bekerja," *Psycho Holistic* 1, no. 2 (2019): 73–80, <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic/article/view/613>.

⁵ Gapuri Lestari, Itto Nesya Nasution, dan Rini Hartati, "Coping Strategy dengan Parenting Stress pada Polwan yang Memiliki Balita," *Psychopolytan: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 11–19, <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/2554>.

kondisi ekonomi, serta nilai dan keyakinan pribadi belum dikaji secara terpadu.^{6,7,8} Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui eksplorasi komprehensif mengenai strategi coping beserta faktor-faktor yang memengaruhi pemilihannya pada ibu bekerja yang memiliki anak balita. Temuan penelitian diharapkan memperkaya psikologi keluarga dan psikologi perkembangan sekaligus menjadi dasar penyusunan program pendampingan serta kebijakan pendukung. Hasil penelitian juga diharapkan menjadi referensi praktis bagi keluarga, institusi kerja, tenaga profesional, dan pembuat kebijakan.

Keberhasilan ibu bekerja dalam menjalankan peran sebagai pekerja dan pengasuh anak balita tidak hanya ditentukan oleh kemampuan mengendalikan stres, tetapi juga oleh dukungan lingkungan sekitar. Dukungan suami, keluarga, pengasuh anak, tempat penitipan anak, serta kebijakan organisasi yang ramah keluarga membantu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan efektivitas strategi coping. Penelitian Sulaeman dan Kustimah menunjukkan bahwa dukungan sosial, komunikasi keluarga, lingkungan kerja yang mendukung, serta kemampuan mengelola emosi berkontribusi terhadap penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis ibu bekerja.⁹ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa strategi coping merupakan proses adaptasi yang dipengaruhi interaksi faktor internal dan eksternal. Perbedaan karakteristik pekerjaan, usia anak, sistem pengasuhan, serta ketersediaan dukungan sosial menyebabkan setiap ibu mengembangkan strategi coping yang berbeda. Oleh karena itu, identifikasi faktor-faktor tersebut penting untuk merancang upaya peningkatan kesejahteraan psikologis ibu bekerja secara tepat sasaran.

Fenomena ibu bekerja yang memiliki anak balita menunjukkan bahwa strategi coping bersifat dinamis dan berubah mengikuti kondisi keluarga, pekerjaan, maupun perkembangan anak. Ibu dapat menggunakan lebih dari satu strategi coping secara bersamaan sesuai tingkat tekanan, sumber daya, dan kemampuan beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kombinasi problem-focused coping dan emotion-focused coping lebih sering digunakan karena saling melengkapi dalam mengatasi konflik pekerjaan, pengasuhan, dan tuntutan kehidupan sehari-hari, meskipun efektivitasnya dipengaruhi

⁶ Friyanka H.D. Sitorus, "Stres pada Ibu Bekerja," *Psikologi Prima* 3, no. 2 (2020): 1–21, <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/1412>.

⁷ Nadilatul Maula, Anggraeni Swastikasari, dan Festa Yumpi Rahmanawati, "Pengaruh Dukungan Sosial Suami terhadap Tingkat Stres Pengasuhan Ibu Bekerja," *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 16, no. 3 (2025): 121–130, <https://cibangsa.com/index.php/liberosis/article/view/6723>.

⁸ Yasrin Nur Fajriyati, Sri Lestari, dan Wisnu Sri Hertinjung, "The Experience of Working Mother Who Have Toddlers to Achieve Work-Family Balance," *Jurnal Psikologi Ulayat* 10, no. 1 (2023): 59–78, <https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/view/477>.

⁹ Mikaila Reggiana Sulaeman dan Kustimah, "Hubungan Perceived Social Support dengan Psychological Well-Being pada Ibu Bekerja," *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 8, no. 1 (2024): 52–65, <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/53033>.

kondisi individu serta lingkungan sosial.^{10,11} Temuan tersebut menegaskan bahwa strategi coping merupakan proses adaptasi yang dinamis, bukan sekadar pilihan perilaku sesaat. Pemahaman yang komprehensif mengenai strategi coping diharapkan menjadi dasar penyusunan intervensi psikologis dan kebijakan yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja serta keluarga. Hasil penelitian juga diharapkan memperluas kajian psikologi keluarga melalui pengalaman nyata ibu bekerja yang memiliki anak balita.

Berdasarkan berbagai uraian tersebut, penelitian mengenai strategi coping pada ibu bekerja yang memiliki anak balita masih memerlukan kajian lebih mendalam karena penelitian sebelumnya belum mengungkap secara komprehensif faktor-faktor yang memengaruhi pemilihannya. Penelitian ini bertujuan melengkapi kesenjangan tersebut melalui pendekatan kontekstual agar memberikan kontribusi bagi pengembangan teori dan praktik psikologi keluarga. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar penyusunan program pendampingan psikologis, peningkatan kualitas layanan pengasuhan anak, serta kebijakan organisasi yang lebih ramah keluarga. Rumusan masalah pertama ialah bagaimana gambaran strategi coping yang diterapkan ibu bekerja dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan pengasuhan anak balita. Rumusan masalah kedua mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan strategi coping. Rumusan masalah ketiga menganalisis penerapan strategi coping dalam menjaga keseimbangan peran sebagai pekerja dan ibu pengasuh anak balita.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai strategi coping pada ibu bekerja yang memiliki anak balita berdasarkan pengalaman, persepsi, dan makna yang dibangun oleh partisipan. Pendekatan kualitatif bertujuan memahami fenomena secara alamiah melalui interpretasi terhadap pengalaman subjek sehingga mampu menghasilkan deskripsi yang komprehensif mengenai realitas yang diteliti.¹² Penelitian deskriptif kualitatif berorientasi pada pengungkapan fenomena secara sistematis berdasarkan data empiris tanpa melakukan manipulasi terhadap kondisi yang diteliti.¹³ Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada tujuan

¹⁰ Elsyia Pratiwi, "Strategi Coping Stress Ibu yang Memiliki Peran Ganda Selama Pandemi Covid-19," *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora* 5, no. 1 (2022): 150–158, <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/KAGANGA/article/view/3570>.

¹¹ Ismi Laelatul dan Basti Tetteng, "An Overview of Coping Strategies of Family Career Women in Facing Dual Role Conflict," *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies* 3, no. 6 (2023): 142–146, <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/51565>.

¹² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021).

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2022).

penelitian untuk mengeksplorasi bentuk strategi coping yang digunakan ibu bekerja serta faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan strategi tersebut dalam konteks pengasuhan anak balita. Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pengumpulan data, dan analisis data. Tahap persiapan meliputi identifikasi fenomena, kajian literatur, penyusunan pedoman wawancara, serta penentuan partisipan sesuai dengan tujuan penelitian.

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan partisipan berdasarkan kriteria yang relevan dengan fokus penelitian.¹⁴ Teknik ini banyak digunakan dalam penelitian kualitatif karena memungkinkan peneliti memperoleh informan yang memiliki pengalaman langsung terhadap fenomena yang dikaji.¹⁵ Partisipan merupakan ibu bekerja yang memiliki anak berusia di bawah lima tahun dan bekerja sebagai Pembimbing Kemasyarakatan pada Balai Pemasyarakatan. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip kecukupan informasi (information richness) hingga data yang diperoleh mencapai kejenuhan (data saturation). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur sehingga proses penggalian data berlangsung fleksibel namun tetap terarah pada fokus penelitian. Selama proses wawancara, peneliti juga menyusun catatan lapangan untuk merekam konteks, ekspresi, serta informasi nonverbal yang mendukung proses interpretasi data.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan.¹⁶ Model analisis tersebut telah banyak diterapkan dalam penelitian kualitatif karena memungkinkan proses analisis berlangsung secara simultan sejak pengumpulan data hingga penelitian selesai.¹⁷ Reduksi data dilakukan melalui proses seleksi, pengelompokan, pengodean, dan penyederhanaan data sesuai fokus penelitian. Data yang telah direduksi selanjutnya disajikan dalam bentuk uraian naratif sehingga hubungan antartema dan pola strategi coping yang muncul dapat dipahami secara komprehensif. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan yang disertai proses verifikasi secara berulang untuk memastikan konsistensi interpretasi terhadap data empiris. Kredibilitas temuan dijaga melalui triangulasi sumber dan

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

¹⁵ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, Cet. 4. (Jakarta: Kencana, 2017).

¹⁶ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, Cet. 3. (California: SAGE Publications, 2014).

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2020).

member checking, yaitu membandingkan informasi antarpartisipan serta mengonfirmasi kembali hasil interpretasi kepada partisipan agar data yang dihasilkan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan sesuai dengan pengalaman yang mereka sampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja yang memiliki anak balita menghadapi berbagai tuntutan yang berasal dari peran sebagai pekerja sekaligus sebagai ibu. Tekanan tersebut muncul dalam bentuk keterbatasan waktu bersama anak, beban pekerjaan, kelelahan fisik, serta perasaan bersalah ketika tidak dapat mendampingi anak secara optimal. Meskipun menghadapi situasi yang relatif sama, setiap partisipan menunjukkan cara yang berbeda dalam menyikapi dan mengatasi tekanan tersebut. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, kondisi keluarga, karakteristik pekerjaan, serta sumber daya yang dimiliki masing-masing partisipan. Strategi coping yang diterapkan tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga diarahkan untuk menjaga kestabilan kondisi emosional selama menjalankan peran ganda. Berdasarkan hasil analisis data, strategi coping yang ditemukan dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama yang menggambarkan upaya adaptasi partisipan terhadap berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan strategi coping yang paling banyak dimanfaatkan oleh seluruh partisipan. Dukungan tersebut diperoleh dari suami, orang tua, mertua, serta anggota keluarga lain yang turut membantu proses pengasuhan anak maupun penyelesaian pekerjaan rumah tangga. Partisipan mengungkapkan bahwa keterlibatan anggota keluarga membuat beban yang mereka rasakan menjadi lebih ringan sehingga mampu menjalankan pekerjaan dengan lebih tenang. Bentuk dukungan yang diterima meliputi pembagian tugas domestik, pendampingan dalam mengasuh anak, bantuan menjaga anak ketika ibu bekerja, serta dukungan emosional pada saat partisipan mengalami kelelahan. Komunikasi yang terbuka dengan pasangan juga membantu partisipan menyelesaikan berbagai persoalan pengasuhan melalui musyawarah dan kerja sama. Kondisi tersebut memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat kemampuan partisipan dalam menjalankan peran sebagai ibu sekaligus pekerja.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengelolaan emosi menjadi salah satu strategi coping yang diterapkan partisipan ketika menghadapi tekanan akibat tuntutan pekerjaan dan pengasuhan anak balita. Partisipan berusaha mengendalikan respons emosional dengan mengubah cara berpikir terhadap permasalahan, menerima kondisi yang

dihadapi, serta bersikap lebih sabar ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan. Ketika mengalami kelelahan atau tekanan emosional, partisipan memilih menenangkan diri terlebih dahulu sebelum memberikan respons terhadap pasangan maupun anak. Beberapa partisipan juga memanfaatkan aktivitas spiritual melalui doa, ibadah, dan rasa syukur sebagai cara memperoleh ketenangan batin. Upaya tersebut membantu partisipan mengurangi kecemasan, meningkatkan pengendalian diri, serta mempertahankan motivasi untuk tetap menjalankan tanggung jawab keluarga dan pekerjaan. Kemampuan mengelola emosi tersebut berkembang seiring pengalaman partisipan dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalankan peran ganda.

Strategi coping berikutnya diwujudkan melalui berbagai aktivitas positif yang berfungsi sebagai sarana relaksasi dan pemulihan kondisi fisik maupun psikologis. Aktivitas yang dilakukan partisipan meliputi beristirahat di rumah, menonton film atau drama, berolahraga, berenang, berjalan santai, menikmati makanan atau minuman favorit, serta memanfaatkan waktu luang untuk melakukan kegiatan yang disukai. Partisipan memandang aktivitas tersebut sebagai bentuk *me time* yang memberikan kesempatan untuk memulihkan energi dan memperbaiki suasana hati setelah menjalani rutinitas yang padat. Kegiatan relaksasi tersebut umumnya dilakukan ketika anak sedang beristirahat, pada waktu senggang di tempat kerja, atau setelah seluruh pekerjaan rumah tangga selesai diselesaikan. Aktivitas positif tersebut memberikan kesempatan bagi partisipan untuk mengurangi kejenuhan sekaligus mempersiapkan diri menghadapi aktivitas berikutnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi menjadi salah satu cara efektif yang membantu partisipan menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan kondisi psikologis.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa sebagian partisipan memandang lingkungan kerja tidak hanya sebagai tempat menjalankan tanggung jawab profesional, tetapi juga sebagai ruang untuk memperoleh jeda dari padatnya aktivitas pengasuhan di rumah. Kondisi tersebut muncul karena pekerjaan memberikan kesempatan bagi partisipan untuk berinteraksi dengan rekan kerja, melakukan aktivitas yang berbeda, serta memperoleh suasana yang lebih tenang dibandingkan ketika berada di rumah. Beberapa partisipan memanfaatkan waktu istirahat untuk berbincang dengan teman, menikmati minuman, atau melakukan aktivitas sederhana yang mampu memperbaiki suasana hati. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan tidak selalu dipersepsikan sebagai sumber tekanan, tetapi juga dapat menjadi sarana pemulihan emosional ketika dijalani pada lingkungan kerja yang mendukung. Persepsi positif terhadap pekerjaan membantu partisipan mengurangi kejenuhan dan meningkatkan kesiapan dalam kembali menjalankan peran sebagai ibu setelah

pulang ke rumah. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pengalaman setiap partisipan terhadap lingkungan kerja dipengaruhi oleh cara mereka memaknai keseimbangan antara kehidupan keluarga dan pekerjaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping pada ibu bekerja yang memiliki anak balita merupakan proses adaptasi yang melibatkan berbagai bentuk upaya untuk mengatasi tekanan yang muncul akibat peran ganda. Strategi tersebut mencakup pemanfaatan dukungan sosial, pengelolaan emosi, pelaksanaan aktivitas relaksasi, serta pembentukan cara pandang yang lebih positif terhadap pekerjaan dan pengasuhan anak. Seluruh strategi tersebut tidak digunakan secara terpisah, melainkan saling melengkapi sesuai dengan situasi yang dihadapi oleh masing-masing partisipan. Perbedaan pengalaman, karakteristik keluarga, lingkungan kerja, serta sumber daya yang dimiliki menyebabkan variasi dalam penerapan strategi coping antarpartisipan. Meskipun demikian, seluruh partisipan memiliki tujuan yang sama, yaitu mempertahankan keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan pengasuhan anak tanpa mengabaikan kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan ibu bekerja dalam menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus sebagai ibu yang memiliki anak balita.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping pada ibu bekerja yang memiliki anak balita merupakan bentuk adaptasi terhadap tuntutan peran sebagai pekerja sekaligus ibu. Tekanan yang dialami tidak hanya berasal dari beban pekerjaan, tetapi juga dari tanggung jawab pengasuhan balita yang memerlukan perhatian dan keterlibatan emosional tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fatimah, Murdiana, dan Hamid yang menyatakan bahwa ibu bekerja mengembangkan berbagai strategi coping untuk mengatasi konflik antara pekerjaan dan pengasuhan agar kedua peran tetap berjalan seimbang.¹⁸ Variasi strategi coping antarpartisipan menunjukkan bahwa pengalaman hidup, kondisi keluarga, karakteristik pekerjaan, serta sumber daya yang dimiliki memengaruhi cara menghadapi tekanan. Hasil ini juga mendukung temuan Manullang dan Sampurna bahwa strategi coping bersifat dinamis karena dipengaruhi faktor individu, dukungan keluarga, dan lingkungan

¹⁸ Fatimah, Sitti Murdiana, dan Andi Nasrawati Hamid, "Gambaran Strategi Coping pada Ibu Bekerja dalam Mendampingi Anak Belajar Daring," *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2, no. 3 (2023): 402–410, <https://al-haramjournal.id/index.php/PESHUM/article/view/1499>.

kerja.¹⁹ Dengan demikian, kemampuan beradaptasi menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan pekerjaan, keluarga, serta kesejahteraan psikologis ibu bekerja.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan strategi coping yang paling dominan digunakan partisipan untuk mengurangi tekanan selama menjalankan peran ganda. Dukungan tersebut mencakup bantuan praktis dalam pengasuhan anak dan pekerjaan rumah tangga, dukungan emosional, komunikasi terbuka, serta keterlibatan pasangan dalam pengambilan keputusan terkait pengasuhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rizkillah dan Agustin yang menjelaskan bahwa dukungan keluarga meningkatkan kemampuan ibu bekerja menghadapi tekanan, memperkuat kesejahteraan psikologis, dan menjaga keberfungsian keluarga.²⁰ Kehadiran suami, orang tua, maupun anggota keluarga lainnya membuat partisipan tidak memikul seluruh tanggung jawab pengasuhan sehingga tekanan menjadi lebih ringan. Hasil ini juga mendukung penelitian Rahmadhani et al. yang menunjukkan bahwa kualitas dukungan keluarga berkaitan dengan kemampuan mengembangkan strategi coping adaptif dan menjaga keseimbangan pekerjaan serta keluarga.²¹ Dengan demikian, dukungan sosial berperan sebagai sumber bantuan sekaligus faktor protektif yang memperkuat ketahanan psikologis ibu bekerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan emosi merupakan strategi coping penting dalam membantu ibu bekerja menghadapi tekanan pekerjaan dan pengasuhan anak balita. Partisipan mengendalikan emosi melalui penerimaan terhadap situasi, pola pikir positif, peningkatan kesabaran, serta aktivitas spiritual untuk memperoleh ketenangan sebelum mengambil keputusan atau merespons masalah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Prahastuti yang menyatakan bahwa pengelolaan emosi melalui coping adaptif berkontribusi menurunkan stres, meningkatkan resiliensi, dan memperkuat kemampuan ibu bekerja menghadapi berbagai tekanan.²² Kemampuan mengendalikan emosi juga membantu partisipan mengambil keputusan secara rasional sehingga konflik dengan pasangan maupun

¹⁹ Falti Manullang dan Dian Surya Sampurna, "Peran Strategi Coping dalam Memediasi Pengaruh Stres Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Kesejahteraan Subjektif Karyawan," *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi* 2, no. 2 (2025): 14–29, <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie/article/view/117>.

²⁰ Risda Rizkillah dan Salsa Bela Frisilia Agustin, "Pengaruh Konflik Kerja Keluarga dan Strategi Coping terhadap Keberfungsian Keluarga Dual Earner dengan Anak Remaja Korban Cyberbullying," *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan* 10, no. 2 (2023): 187–199, <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jkkp/article/view/39123>.

²¹ Annisa Rahmadhani et al., "Peran Dukungan Keluarga dalam Membangun Work-Family Balance dan Mengatasi Stres Pengasuhan Ibu Bekerja," *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora* 4, no. 2 (2025): 134–150, <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/jispendiora/article/view/2198>.

²² Nurul Fajriyah Prahastuti, "Kesehatan Mental pada Ibu Bekerja di Indonesia: Scoping Review," *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi* 21, no. 1 (2026): 60–70, <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/view/10654>.

anak dapat diminimalkan. Hasil ini mendukung penelitian Akmalia dan Febriani yang menunjukkan bahwa regulasi emosi, self-compassion, dan coping adaptif meningkatkan kesejahteraan psikologis serta efektivitas menjalankan peran ganda.²³ Dengan demikian, pengelolaan emosi merupakan proses adaptasi berkelanjutan yang berkembang melalui pengalaman, pembelajaran, dan pemaknaan terhadap tantangan kehidupan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas relaksasi merupakan strategi coping yang efektif untuk memulihkan kondisi fisik dan psikologis ibu bekerja setelah menghadapi tuntutan pekerjaan dan pengasuhan anak balita. Aktivitas seperti beristirahat, berolahraga, menonton film, menikmati makanan favorit, berkumpul dengan teman, dan menyediakan waktu untuk diri sendiri membantu mengurangi kelelahan serta memperbaiki suasana hati. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hidayat dan Tohari yang menyatakan bahwa ibu bekerja memanfaatkan berbagai aktivitas positif sebagai bentuk emotion-focused coping untuk menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap konflik peran.²⁴ Relaksasi bukan bentuk menghindari masalah, melainkan upaya memulihkan energi agar mampu menghadapi tantangan dengan emosi yang lebih stabil dan pikiran yang jernih. Hasil Aulia et al. juga menunjukkan bahwa relaksasi dan pemanfaatan waktu luang secara positif menurunkan stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mendukung kualitas pengasuhan anak dan keseimbangan peran.²⁵

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian partisipan memaknai lingkungan kerja sebagai ruang untuk memperoleh jeda dari padatnya aktivitas pengasuhan sehingga pekerjaan tidak selalu dipersepsikan sebagai sumber tekanan. Lingkungan kerja memberi kesempatan berinteraksi dengan rekan kerja, melakukan aktivitas yang berbeda, serta menikmati suasana yang lebih tenang sehingga mengurangi kejenuhan akibat rutinitas mengasuh anak balita. Temuan ini sejalan dengan penelitian Prameswari, Hirasti, dan Rochma yang menjelaskan bahwa lingkungan kerja yang suportif memperkuat kemampuan coping, meningkatkan resiliensi, dan membantu ibu bekerja menjaga keseimbangan antara

²³ Navissa Akmalia dan Arum Febriani, "Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja: Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial," *Jurnal Ilmu Perilaku* 5, no. 2 (2021): 111–122, <https://jip.fk.unand.ac.id/index.php/jip/article/view/356>.

²⁴ Dheniya Fadhila Hidayat dan Moh. Amin Tohari, "Upaya Ibu Rumah Tangga yang Bekerja dalam Mengatasi Work-Family Conflict," *Mandub: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora* 1, no. 4 (2023): 210–218, <https://journal.staiypiqbaubau.ac.id/index.php/Mandub/article/view/622>.

²⁵ Fitri Aulia et al., "The Effectiveness of Relaxation Techniques in Reducing Parenting Stress in Generation Z Mothers," *Al Huwiyah: Journal of Woman and Children Studies* 5, no. 2 (2025): 188–201, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alHuwiyah/article/view/30295>.

pekerjaan dan keluarga.²⁶ Hasil ini menunjukkan bahwa makna pekerjaan dipengaruhi oleh pengalaman subjektif individu sebagai sarana pengembangan diri, dukungan sosial, dan pemulihan psikologis. Penelitian Pratiwi, Sintaasih, dan Piatrini juga menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang baik di tempat kerja meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kemampuan menghadapi konflik peran secara adaptif, sehingga mendukung kesehatan mental tanpa mengurangi komitmen terhadap pengasuhan anak.²⁷

Seluruh temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi coping pada ibu bekerja yang memiliki anak balita merupakan kombinasi berbagai upaya yang saling melengkapi sesuai situasi yang dihadapi. Dukungan sosial, pengelolaan emosi, aktivitas relaksasi, serta cara pandang positif terhadap pekerjaan membentuk proses adaptasi yang membantu menjaga keseimbangan antara kehidupan keluarga dan pekerjaan. Temuan ini mendukung penelitian Arifin dan Noviekayati yang menyatakan bahwa efektivitas coping dipengaruhi oleh kemampuan mengintegrasikan sumber daya pribadi, dukungan keluarga, dan lingkungan sosial dalam menghadapi tekanan peran ganda.²⁸ Variasi strategi yang digunakan partisipan menunjukkan bahwa coping bersifat fleksibel karena dipengaruhi karakteristik, pengalaman, kebutuhan, dan sumber daya setiap individu. Penelitian Makikama, Hartati, dan Sengkey juga menegaskan bahwa strategi coping adaptif berkembang melalui pembelajaran, pengalaman, dan pemanfaatan dukungan yang tersedia sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis.²⁹ Oleh karena itu, strategi coping perlu dipahami sebagai proses adaptasi yang dinamis dan kontekstual dalam mendukung kesejahteraan ibu bekerja.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengungkapan strategi coping ibu bekerja yang memiliki anak balita melalui pendekatan yang berpusat pada pengalaman partisipan sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai proses adaptasi mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping tidak hanya berupa penyelesaian masalah atau pengendalian emosi, tetapi merupakan perpaduan dukungan sosial, regulasi emosi,

²⁶ Yuditia Prameswari, Anindya Ayu Hirasti, dan Izzura Rochma, "Work-Family Balance: Pendampingan Psikologis untuk Meningkatkan Psychological Well Being Ibu Bekerja," *Jurnal Pengabdian Negeri* 2, no. 1 (2025): 69–77, <https://journal.austrodemika.org/index.php/jpn/article/view/90>.

²⁷ Putu Yudari Pratiwi, Desak Ketut Sintaasih, dan Putu Saroyeni Piatrini, "Stres Kerja dan Coping dalam Memediasi Konflik Peran terhadap Subjective Well Being," *Ekuitas: Jurnal Ekonomi dan Keuangan* 2, no. 1 (2018): 1–21, <https://ejournal.stiesia.ac.id/ekuitas/article/view/3417>.

²⁸ Anhar Septiawan Arifin dan I Gede A.A. Noviekayati, "Peran Dukungan Sosial dan Strategi Coping 'Tend and Befriend' dalam Menghadapi Stres: Perspektif Gender dan Faktor Kontekstual," *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2025): 68–76, <https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/psychoaksara/article/view/1673>.

²⁹ Theisya Merry Christi Makikama, Meike Endang Hartati, dan Stevi Becher Sengkey, "Pengaruh Strategi Coping terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Karyawan PT. Nutrindo Freshfood Internasional," *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan* 5, no. 1 (2025): 559–574, <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIBATIK/article/view/4032>.

aktivitas relaksasi, serta pemaknaan positif terhadap pekerjaan untuk menjaga keseimbangan kehidupan. Kebaruan lainnya adalah temuan bahwa lingkungan kerja dapat berfungsi sebagai ruang pemulihan psikologis, bukan sekadar sumber tekanan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keberhasilan coping dipengaruhi oleh kemampuan individu mengombinasikan berbagai sumber daya sesuai karakteristik keluarga, pekerjaan, dan kebutuhan pengasuhan anak balita. Pendekatan ini memberikan perspektif yang lebih utuh dibandingkan penelitian yang hanya menitikberatkan pada satu strategi coping, serta menjadi dasar pengembangan kajian psikologi keluarga dan penyusunan program pendampingan maupun kebijakan yang lebih responsif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping pada ibu bekerja yang memiliki anak balita merupakan proses adaptasi untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab pengasuhan anak usia di bawah 5 tahun. Strategi yang diterapkan mencakup pemanfaatan dukungan sosial, pengelolaan emosi, aktivitas relaksasi, serta pembentukan cara pandang yang positif terhadap peran sebagai ibu bekerja. Dukungan dari suami, orang tua, mertua, dan anggota keluarga lainnya menjadi faktor yang paling dominan dalam membantu partisipan mengurangi beban pengasuhan, mengatasi tekanan psikologis, dan mempertahankan kesejahteraan emosional. Pengelolaan emosi melalui penerimaan diri, pengendalian respons, serta aktivitas spiritual juga membantu partisipan menghadapi berbagai tantangan secara lebih adaptif. Selain itu, aktivitas relaksasi memberikan kesempatan bagi partisipan untuk memulihkan kondisi fisik dan psikologis sehingga mampu menjalankan peran ganda secara lebih optimal.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pemilihan strategi coping dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, karakteristik pekerjaan, dukungan keluarga, lingkungan kerja, serta kemampuan individu memanfaatkan sumber daya yang dimiliki. Keberhasilan menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus ibu tidak bergantung pada satu strategi tertentu, tetapi pada kemampuan mengombinasikan berbagai strategi coping sesuai dengan situasi yang dihadapi. Lingkungan kerja yang suportif turut berperan sebagai ruang pemulihan psikologis yang membantu mengurangi kejenuhan dan meningkatkan kesiapan menjalankan peran keluarga setelah bekerja. Temuan penelitian memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika strategi coping pada ibu bekerja yang memiliki anak balita serta memperkaya kajian psikologi keluarga. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan psikologis, penguatan dukungan keluarga,

peningkatan layanan pengasuhan anak, dan penyusunan kebijakan organisasi yang lebih ramah keluarga guna mendukung kesejahteraan ibu bekerja dan tumbuh kembang anak secara optimal.

REFERENSI

- Akmalia, Navissa, dan Arum Febriani. "Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja: Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial." *Jurnal Ilmu Perilaku* 5, no. 2 (2021): 111–122. <https://jip.fk.unand.ac.id/index.php/jip/article/view/356>.
- Arifah, Dian Afif, Ratih Andhika Akbar, dan Siti Ma'rifah. "Analisis Konflik Peran Ganda dan Penerapan Strategi Coping pada Ibu Bekerja." *Healthy Tadulako Journal* 10, no. 4 (2024): 525–534. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/1178>.
- Arifin, Anhar Septiawan, dan I Gede A.A. Noviekayati. "Peran Dukungan Sosial dan Strategi Coping 'Tend and Befriend' dalam Menghadapi Stres: Perspektif Gender dan Faktor Kontekstual." *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2025): 68–76. <https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/pyschoaksara/article/view/1673>.
- Aulia, Fitri, Maulidiana Zain, Muhlis, Ernawati, dan Syara Wulanjati. "The Effectiveness of Relaxation Techniques in Reducing Parenting Stress in Generation Z Mothers." *Al Huwiyah: Journal of Woman and Children Studies* 5, no. 2 (2025): 188–201. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alHuwiyah/article/view/30295>.
- Fajriyati, Yasrin Nur, Sri Lestari, dan Wisnu Sri Hertinjung. "The Experience of Working Mother Who Have Toddlers to Achieve Work-Family Balance." *Jurnal Psikologi Ulayat* 10, no. 1 (2023): 59–78. <https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/view/477>.
- Fatimah, Sitti Murdiana, dan Andi Nasrawati Hamid. "Gambaran Strategi Coping pada Ibu Bekerja dalam Mendampingi Anak Belajar Daring." *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2, no. 3 (2023): 402–410. <https://al-haramjournal.id/index.php/PESHUM/article/view/1499>.
- Fikri, Muhammad Rizal, dan Ira Darmawanti. "The Description of Coping Strategies in Working Mothers." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 1 (2023): 720–740. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53706>.
- Hairina, Yulia, dan Mahdia Fadhila. "Dinamika Parenting Stress dan Strategi Coping pada Ibu Bekerja." *Psycho Holistic* 1, no. 2 (2019): 73–80. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic/article/view/613>.
- Hidayat, Dheniya Fadhila, dan Moh. Amin Tohari. "Upaya Ibu Rumah Tangga yang Bekerja dalam Mengatasi Work-Family Conflict." *Mandub: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora* 1, no. 4 (2023): 210–218. <https://journal.staiypiqbaubau.ac.id/index.php/Mandub/article/view/622>.
- Laelatul, Ismi, dan Basti Tetteng. "An Overview of Coping Strategies of Family Career Women in Facing Dual Role Conflict." *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies* 3, no. 6 (2023): 142–146. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/51565>.
- Lestari, Gapuri, Itto Nesyia Nasution, dan Rini Hartati. "Coping Strategy dengan Parenting Stress pada Polwan yang Memiliki Balita." *Psychopolytan: Jurnal Psikologi* 6, no. 1

- (2022): 11–19. <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/2554>.
- Makikama, Theisya Merry Christi, Meike Endang Hartati, dan Stevi Becher Sengkey. “Pengaruh Strategi Coping terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Karyawan PT. Nutrindo Freshfood Internasional.” *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan* 5, no. 1 (2025): 559–574. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIBATIK/article/view/4032>.
- Manullang, Falti, dan Dian Surya Sampurna. “Peran Strategi Coping dalam Memediasi Pengaruh Stres Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Kesejahteraan Subjektif Karyawan.” *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi* 2, no. 2 (2025): 14–29. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie/article/view/117>.
- Maula, Nadilatul, Anggraeni Swastikasari, dan Festa Yumpi Rahmanawati. “Pengaruh Dukungan Sosial Suami terhadap Tingkat Stres Pengasuhan Ibu Bekerja.” *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 16, no. 3 (2025): 121–130. <https://cibangsa.com/index.php/liberosis/article/view/6723>.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Cet. 3. California: SAGE Publications, 2014.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021.
- Nasution, Evi Syafrida, dan Ika Wahyu Pratiwi. “Hubungan Strategi Coping Orang Tua terhadap Keberfungsian Keluarga di Kelurahan Cipinang Melayu.” *Journal Psikogenesis* 7, no. 1 (2019): 96–104. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/881>.
- Prahastuti, Nurul Fajriyah. “Kesehatan Mental pada Ibu Bekerja di Indonesia: Scoping Review.” *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi* 21, no. 1 (2026): 60–70. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/view/10654>.
- Prameswari, Yuditia, Anindya Ayu Hirasti, dan Izzura Rochma. “Work-Family Balance: Pendampingan Psikologis untuk Meningkatkan Psychological Well Being Ibu Bekerja.” *Jurnal Pengabdian Negeri* 2, no. 1 (2025): 69–77. <https://journal.austrodemika.org/index.php/jpn/article/view/90>.
- Pratiwi, Elsyia. “Strategi Coping Stress Ibu yang Memiliki Peran Ganda Selama Pandemi Covid-19.” *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora* 5, no. 1 (2022): 150–158. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/KAGANGA/article/view/3570>.
- Pratiwi, Putu Yudari, Desak Ketut Sintaasih, dan Putu Saroyeni Piatrini. “Stres Kerja dan Coping dalam Memediasi Konflik Peran terhadap Subjective Well Being.” *Ekuitas: Jurnal Ekonomi dan Keuangan* 2, no. 1 (2018): 1–21. <https://ejournal.stiesia.ac.id/ekuitas/article/view/3417>.
- Rahmadhani, Annisa, Astrid Nabillah, Kamila Nisrina Firdaus, Isnaeni Najmal Hakim, Elvaretta Aurel Hidayat, Fina Idamatussilmi, Yani Achdiani, dan Sarah Nurul Fatimah. “Peran Dukungan Keluarga dalam Membangun Work-Family Balance dan Mengatasi Stres Pengasuhan Ibu Bekerja.” *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora* 4, no. 2 (2025): 134–150. <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/jispendiora/article/view/2198>.
- Rizkillah, Risa, dan Salsa Bela Frisilia Agustin. “Pengaruh Konflik Kerja Keluarga dan

- Strategi Koping terhadap Keberfungsian Keluarga Dual Earner dengan Anak Remaja Korban Cyberbullying.” *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan* 10, no. 2 (2023): 187–199. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jkkp/article/view/39123>.
- Sitorus, Friyanka H.D. “Stres pada Ibu Bekerja.” *Psikologi Prima* 3, no. 2 (2020): 1–21. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/1412>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Sulaeman, Mikaila Reggiana, dan Kustimah. “Hubungan Perceived Social Support dengan Psychological Well-Being pada Ibu Bekerja.” *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 8, no. 1 (2024): 52–65. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/53033>.
- Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Cet. 4. Jakarta: Kencana, 2017.