

PERANAN *WORK LIFE BALANCE* DAN RESILIENSI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* WANITA DEWASA MUDA YANG BEKERJA

Marthina Meliana¹ & Riana Sahrani²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: marthina.705190098@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: rianas@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

This research explores the relationship between psychological well-being and work-life balance in the work environment. This study was motivated by the need to understand the impact of psychological well-being on the work life balance of working women. A dynamic work environment and high job demands can make a significant contribution to a person's psychological well-being. Therefore, this study aims to investigate the extent to which factors such as work flexibility, organizational support, and self-control influence the balance between work and personal life. This research examines the influence of work life balance (X1) and resilience (X2) as independent variables and psychological well being (Y) as the dependent variable. This research methodology involves collecting data through questionnaires distributed to respondents in various industrial sectors. Data analysis was carried out using quantitative techniques to present comprehensive findings. The research results revealed a significant pattern between the level of psychological well-being and the level of work-life balance. Implications of these findings include suggestions for companies in improving work-life balance policies, with a focus on increasing organizational support and facilitating work flexibility. This research contributes to our understanding of the complexity of the relationship between psychological well-being and work-life balance in the workplace. The practical implications of this research can help companies and organizations develop strategies that support employee well-being, which in turn can increase productivity and job satisfaction..

Keywords: *work-life balance, resilience, psychological well-being, young adult women, work*

ABSTRAK

Penelitian ini mendalami hubungan antara *psychological well-being* dan *work-life balance* di dalam lingkungan kerja. Studi ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk memahami dampak *psychological well-being* terhadap *work life balance* wanita yang bekerja. Lingkungan kerja yang dinamis dan tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana faktor-faktor seperti fleksibilitas kerja, dukungan organisasi, dan kontrol diri berpengaruh terhadap keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. penelitian ini menguji pengaruh *work life balance* (X1) dan resiliensi (X2) sebagai Variabel Independen serta *psychological well being* (Y) sebagai variabel dependen, Metodologi penelitian ini melibatkan pengumpulan data melalui kuesioner yang didistribusikan kepada responden di berbagai sektor industri. Analisis data dilakukan menggunakan teknik kuantitatif untuk menyajikan temuan yang komprehensif. Hasil penelitian mengungkapkan pola yang signifikan antara tingkat kesejahteraan psikologis dan tingkat keseimbangan kerja kehidupan. Implikasi dari temuan ini mencakup saran untuk perusahaan dalam meningkatkan kebijakan keseimbangan kerja kehidupan, dengan fokus pada meningkatkan dukungan organisasi dan memfasilitasi fleksibilitas kerja. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang kompleksitas hubungan antara *psychological well-being* dan *work-life balance* di tempat kerja. Implikasi praktis dari penelitian ini dapat membantu perusahaan dan organisasi dalam mengembangkan strategi yang mendukung kesejahteraan karyawan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerja.

Kata Kunci: *work-life balance, resiliensi, psychological well-being, wanita dewasa muda, pekerjaan*

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan pesat dalam partisipasi wanita dalam dunia kerja telah menciptakan tuntutan baru terhadap keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Zaman modern mengubah paradigma bahwa wanita hanya bertanggung jawab untuk urusan rumah tangga, seiring dengan itu, perempuan banyak yang berkarir dan berkontribusi pada perekonomian keluarga. Meskipun

perkembangan positif ini dapat meningkatkan ekonomi keluarga, tetapi peran ganda yang dijalankan wanita juga dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Grahani et al. (2021) dan Reddy et al. (2019) menunjukkan peningkatan signifikan dalam partisipasi tenaga kerja perempuan. Data Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan bahwa andil perempuan dalam tenaga kerja formal meningkat dari 34,65% pada tahun 2020 menjadi 36,20% pada tahun 2021. Namun, peran ganda ini juga membawa tantangan tersendiri, di mana wanita yang bekerja seringkali mengalami tekanan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka.

Wanita dewasa yang bekerja seringkali menghadapi tekanan dan tantangan yang kompleks. Ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi dapat menciptakan stres, ketidakpastian, dan rintangan dalam hidup sehari-hari (Mendis & Weerakkody, 2018). Beberapa studi, seperti yang disampaikan oleh Dewi (2021) serta Iswari dan Pradhanawati (2019), menunjukkan bahwa wanita yang telah bekerja selama lebih dari lima tahun cenderung mengalami stres, mudah marah, dan sensitif. Selain itu, *work life balance* yang tidak terpenuhi dapat memicu beban pekerjaan yang tinggi dan perasaan yang lebih sensitif, terutama pada wanita yang telah bekerja bertahun-tahun (Reivich & Shatte, 2012). *Psychological well being*, yang merupakan kondisi individu yang menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, dapat terpengaruh negatif jika *work life balance* tidak terjaga dengan baik (Ryff et al., 2006). Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak *work life balance* terhadap *psychological well being* pada wanita dewasa yang bekerja.

Psychological well being bukan hanya dipengaruhi oleh *work life balance*, tetapi juga oleh faktor-faktor lain seperti resiliensi. Resiliensi mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan dan rintangan dalam hidupnya (Fernandes et al., 2018). Wanita yang resilient cenderung bertekad untuk tetap berjuang dalam bekerja meskipun mengalami kesulitan, keputusasaan, dan kekecewaan (Lucia dan Kurniawan, 2019). Dalam konteks pekerjaan, resiliensi dapat membantu wanita menghadapi tekanan kerja, mengejar tujuan karir, dan membangun hubungan positif di lingkungan kerja.

Work life balance dan resiliensi diidentifikasi sebagai variabel independen dalam penelitian ini. *Work life balance* mencakup keterampilan individu untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab di luar pekerjaan, terutama dalam konteks peran ganda wanita yang bekerja (Delecta, 2016). Di sisi lain, resiliensi mencerminkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi risiko atau kesulitan yang signifikan (Vogt et al., 2016). Perempuan dewasa muda dan pekerja di bawah 30 tahun berisiko mengalami kelelahan mental, sebagaimana dikemukakan oleh *future forum* (Dian, 2023). Tingkat kelelahan ini dapat disebabkan oleh ketidaksetaraan gender di dunia kerja dan tekanan ganda yang dihadapi oleh wanita yang bekerja (*future forum*). Wanita cenderung memiliki banyak tanggung jawab dan pekerjaan dengan waktu terbatas, dan persepsi bahwa perempuan lebih mampu melakukan multitasking mungkin ikut memperberat beban kerja mereka. Investigasi yang dilakukan *investing in women* pada Desember 2020 menyajikan gambaran yang cukup mengejutkan. Sebanyak 38% wanita pekerja memiliki kondisi kesehatan mental yang memburuk, meningkat dari survei sebelumnya pada Mei 2020. Faktor keseimbangan antara kualitas hidup, pekerjaan, dan keluarga diidentifikasi sebagai penyebab utama kesehatan mental yang buruk pada wanita pekerja (*Investing in Women*, 2020).

Beberapa studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Dewi (2021), dan Noviyanti (2022), mengindikasikan bahwa *work life balance* berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological*

well being pada wanita yang bekerja. Penelitian juga mengungkapkan bahwa resiliensi dapat menjadi faktor penentu dalam meningkatkan *psychological well being* (Afiffatunnisa & Sundari, 2021). Konsep resiliensi juga muncul sebagai faktor kunci dalam menentukan *psychological Well Being*. Kemampuan untuk menghadapi kegagalan, memperbaiki diri, dan beradaptasi positif dalam mengatasi kesulitan hidup menciptakan lingkungan kerja yang cerdas dan menantang, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Vogt et al., 2016).

Adanya ketidaksetaraan gender dan tuntutan pekerjaan yang tinggi, terutama dalam perusahaan dengan jam kerja yang panjang, seperti yang disoroti oleh karyawan dalam wawancara (DAP, NMA, KAK, DN, SMK, CSA), menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap kondisi *work life balance* di lingkungan kerja. Waktu kerja yang tidak tetap, tuntutan pekerjaan yang tinggi, dan kurangnya kebijakan perusahaan yang mendukung keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis wanita yang bekerja. Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar peranan *work life balance* dan resiliensi terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa muda yang bekerja?

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk mengukur variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini secara numerik, memungkinkan analisis statistik yang lebih terstruktur. Desain penelitian *cross-sectional* digunakan untuk mengumpulkan data pada satu titik waktu tertentu, memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antar variabel tanpa melibatkan aspek waktu yang panjang. Kelompok individu yang menjadi fokus penelitian ini terdiri dari wanita dewasa muda yang aktif bekerja di sektor formal di kota metropolitan. Sampel diambil secara acak dari beberapa perusahaan di sektor industri, jasa, dan teknologi. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, di mana kami memilih responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu wanita dewasa muda (usia 25-35 tahun), memiliki pengalaman kerja minimal 2 tahun, dan bekerja penuh waktu.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga kuesioner terstruktur. Pertama, kuesioner *work-life balance* yang diadaptasi dari skala *work-life balance scale by Kalliath and Brough* (2008) untuk mengukur sejauh mana responden dapat menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kedua, kuesioner resiliensi yang mengacu pada skala *connor-davidson resilience scale* (CD-RISC) untuk mengukur tingkat ketahanan mental responden dalam menghadapi tekanan kerja. Ketiga, kuesioner *psychological well-being* dengan mengacu pada *warwick-edinburgh mental well-being scale* (WEMWBS) untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis responden. Pengumpulan data dilakukan melalui survei daring (*online*) menggunakan platform survei digital.

Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan informasi terkait tujuan penelitian dan diminta memberikan persetujuan partisipasi secara sukarela. Setelah itu, responden diarahkan untuk mengisi kuesioner secara mandiri. Pengumpulan data dilakukan dalam rentang waktu tiga bulan untuk mendapatkan variasi respons yang representatif. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel, serta analisis regresi untuk menguji hubungan antara variabel *work-life balance* dan resiliensi dengan *psychological well-being*. Penggunaan analisis statistik ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis wanita dewasa muda yang bekerja.

Pada penelitian ini, instrumen-instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *work life balance*, resiliensi, dan *psychological well being* telah diukur reliabilitasnya. Reliabilitas alat ukur diukur menggunakan koefisien alpha Cronbach. Menurut Sugiyono (2018), pengujian reliabilitas melibatkan perbandingan data yang dikumpulkan pada periode yang berbeda. Ketika suatu instrumen dianggap bisa diandalkan, instrumen tersebut secara konsisten menghasilkan data yang identik ketika digunakan untuk mengukur objek yang sama pada beberapa kesempatan. Keandalan suatu ukuran ditentukan ketika koefisien Cronbach alpha $> 0,60$. Nilai alpha Cronbach 0.61 - 0.80.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan mengacu pada beberapa asumsi klasik, seperti asumsi normalitas, multikolinearitas, autokorelasi, dan heteroskedastisitas. Tujuan dari pengujian normalitas data adalah untuk menentukan apakah data tersebut mengikuti distribusi normal atau tidak. Jika nilai p-nilai $> 0,05$, maka data dianggap mengikuti distribusi normal. Analisis asumsi normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini menghasilkan nilai p-nilai uji normalitas sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05; oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan hipotesis terpenuhi.

Multikolinearitas diabaikan dalam data, dan asumsi terpenuhi apabila nilai toleransi $\geq 0,10$ dan nilai VIF ≤ 10 , sesuai dengan kriteria uji multikolinearitas. Hasil analisis pada variabel *work life balance* dan resiliensi menunjukkan nilai toleransi yang lebih besar dari 0,01. Selain itu, setiap variabel memiliki nilai VIF < 10 . Hal ini menunjukkan bahwa data tidak terdampak oleh multikolinearitas.

Asumsi telah terpenuhi, dan dapat disimpulkan bahwa data tidak menunjukkan adanya heteroskedastisitas jika nilai signifikansinya $> 0,05$. Baik nilai signifikansi untuk variabel skala *work-life balance* maupun resiliensi sama-sama $> 0,05$. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa data penelitian tidak menunjukkan heteroskedastisitas. Analisis regresi berganda dilaksanakan guna melihat pengaruh variabel *work life balance* dan resiliensi terhadap *psychological well being* (Y). Analisis regresi berganda meliputi analisis model regresi, uji simultan (Uji F), uji parsial (uji T), serta koefisien determinan, dengan menggunakan model regresi berikut:

Konstanta sebesar 3,359 menjelaskan bahwasanya pada studi ini jika variabel *work life balance* dan resiliensi bernilai nol, akibatnya nilai *psychological well being* adalah senilai 3,359. Nilai koefisien *work life balance* sejumlah 0,091 memperlihatkan bahwasanya variabel *work life balance* secara positif memengaruhi *psychological well being* karena punya nilai koefisien bertanda positif. Jika variabel *work life balance* naik 1 satuan akibatnya akan meningkatkan *psychological well being* sebesar 0,091 kali, begitu pula sebaliknya.

Pada variabel resiliensi didapatkan nilai koefisien sebesar 0,071 yang memperlihatkan bahwasanya variabel resiliensi secara positif memengaruhi *psychological well being* sebab punya nilai koefisien bertanda positif. Sehingga bila resiliensi naik 1 satuan akibatnya akan meningkatkan nilai *psychological well being* sebesar 0,071 kali.

R Square (R^2) sebesar 0,456 ditentukan melalui analisis nilai koefisien determinan regresi linier berganda yang disajikan pada tabel di atas. Jadi variabel *work life balance* dan resiliensi memberi pengaruh terhadap *psychological well being* senilai 45,6%. Sementara sisanya sejumlah 54,4% dijelaskan oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Uji F yang disebut juga analisis uji simultan digunakan untuk mengetahui apakah variabel *work-life balance* dan resiliensi secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel *psychological well being* (Y). variabel independen secara bersama-sama mempengaruhi variabel dependen jika nilai signifikansinya $< 0,05$ dan hipotesis nol H_0 ditolak.

H_0 : *Work life balance* dan resiliensi tidak memberi pengaruh secara bersama-sama terhadap *psychological well being*

H_a : *Work life balance* dan resiliensi memberi pengaruh secara bersama-sama terhadap *psychological well being*

Dari hasil analisis tabel sebelumnya diketahui bahwasanya pada uji simultan (Uji F) regresi linear berganda didapatkan nilai signifikansi senilai $0,000$ yang $< 0,05$ dan nilai F hitung $(86,174) > F$ tabel $(2,641)$. Sehingga didapatkan keputusan H_0 ditolak dan kesimpulan bahwasanya *work life balance* dan resiliensi, memberi pengaruh secara bersama-sama terhadap *psychological well being*.

Berikut hasil analisis uji parsial:

H_0 : *Work life balance* tidak memberi pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well being*

H_a : *Work life balance* memberi pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well being*

Variabel *work life balance* memperoleh nilai signifikansi sejumlah $0,006$ yang berarti $< 0,05$ serta t hitung $(2,763)$ yang berarti $> t$ tabel $(1,9662)$. Maka didapatkan keputusan H_0 ditolak. Maka kesimpulan yang didapatkan adalah *work life balance* memberi pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *psychological well being*.

Secara parsial bisa diketahui bahwasanya pengaruh *work life balance* terhadap *Psychological Well Being* yakni senilai $45,9\%$.

H_0 : Resiliensi tidak memberi pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well being*

H_a : Resiliensi memberi pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well being*

Variabel resiliensi mendapat signifikansi senilai $0,009$ yang berarti $< 0,05$ dan nilai t hitung $(2,639) > t$ tabel $(1,9662)$. Jadi keputusan H_0 ditolak. Serta berdasarkan nilai koefisien model regresi didapat nilai koefisien yang bertanda positif, menunjukkan bahwasanya resiliensi memberi pengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well being*. Berdasarkan nilai R^2 pengaruh resiliensi terhadap *psychological well being* yakni senilai $39,4\%$.

Pada penelitian ini, dilakukan uji korelasi untuk mengevaluasi hubungan antara variabel *work life balance*, skala resiliensi, dan *psychological well-being*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *work life balance* dan *psychological well-being* ($r = 0,168$, $p < 0,001$), serta antara skala resiliensi dan *psychological well-being* ($r = 0,163$, $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat *work life balance* dan resiliensi, semakin tinggi juga *psychological well-being* pada wanita dewasa muda yang bekerja. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa pertanyaan yang digunakan dalam penelitian dapat mewakili variabel yang diteliti. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua pertanyaan pada variabel *psychological well-being*, *work life balance*, dan resiliensi memiliki nilai *corrected item-total correlation* yang lebih besar dari $0,1001$, mengindikasikan validitas pertanyaan dalam mengukur

variabel yang diinginkan. Serta uji reliabilitas dilakukan untuk menilai konsistensi jawaban responden terhadap pertanyaan kuesioner. Hasilnya menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik, dengan nilai Cronbach's Alpha untuk *psychological well-being* sebesar 0,716, *work life balance* sebesar 0,836, dan resiliensi sebesar 0,764. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner yang digunakan dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang diteliti.

Tabel 1

Tingkat Reliabilitas

Nilai Alpha	Tingkat Reliabilitas
0.00 s/d 0.20	Kurang Reliabel
>0.20 s/d 0.40	Agak Reliabel
>0.40 s/d 0.60	Cukup Reliabel
>0.60 s/d 0.80	Reliabel
>0.80 s/d 1.00	Sangat Reliabel

Tabel 2

Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha
<i>Psychological Well Being</i>	0.716
<i>Work Life Balance</i>	0.836
Resiliensi	0.764

Pada bagian ini, dilakukan uji deskriptif untuk menganalisis nilai rata-rata, standar deviasi, serta nilai minimal dan maksimal dari variabel *psychological well-being*, *work life balance*, dan resiliensi. Hasilnya menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki tingkat *psychological well-being*, *work life balance*, dan resiliensi yang tinggi, sejalan dengan nilai rata-rata yang diperoleh dari analisis deskriptif.

Tabel 3

Gambaran Variabel

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Psychological Well Being</i>	384	3.63	4.74	4.0104	0.14771
<i>Work Life Balance</i>	384	3.38	4.88	4.0063	0.2881
Resiliensi	384	3.21	4.86	4.0350	0.28063

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa variabel *work-life balance* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* karena memperoleh nilai signifikansi yang lebih rendah dari alpha (0,05). Dengan demikian, hipotesis H1 yang menyatakan bahwa *work-life balance* berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa muda yang bekerja dapat diterima. Selain itu, nilai koefisien model regresi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai *work-life balance* yang dimiliki, semakin tinggi juga *psychological well-being* pada wanita dewasa muda yang bekerja. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rejeki et al. (2021), yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *work-life balance* terhadap *psychological well-being* pada pegawai yang bekerja. Keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (*work-life balance*) memiliki dampak yang signifikan terhadap *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis seseorang. Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi emosional dan mental seseorang, serta sejauh mana individu merasa bahagia, puas, dan stabil secara psikologis. Beban kerja yang berlebihan dan kurangnya waktu untuk kehidupan pribadi dapat menyebabkan stres, yang pada gilirannya dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan berpotensi menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Adanya

keseimbangan antara pekerjaan dan waktu luang memungkinkan individu untuk memiliki tidur yang berkualitas, yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis karena kurang tidur dapat berkontribusi pada masalah emosional dan mental. Mempunyai waktu untuk keluarga, teman, dan aktivitas sosial lainnya dapat meningkatkan hubungan interpersonal, yang pada akhirnya memberikan dukungan emosional yang penting untuk *psychological well-being*.

Hasil analisis dari penelitian ini mengindikasikan bahwa variabel resiliensi memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* karena memperoleh nilai signifikansi yang lebih rendah dari alpha (0,05). Oleh karena itu, hipotesis H2 yang menyatakan bahwa resiliensi memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa muda yang bekerja dapat diterima. Selain itu, nilai koefisien model regresi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi skor resiliensi, semakin tinggi juga nilai *psychological well-being* pada wanita dewasa muda yang bekerja. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianti dan Alfian (2022), yang menyatakan bahwa adanya pengaruh signifikan resiliensi terhadap *psychological well-being*. Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi tantangan, stres, ketidakpastian, dan rintangan dalam hidup. Kemampuan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis seseorang. Individu yang lebih resilien cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi stres, mungkin dengan menggunakan strategi yang efektif untuk meredakan stres dan menghadapi situasi yang menekan. Dalam jangka panjang, kemampuan ini dapat membantu menjaga kesejahteraan psikologis. Resiliensi memungkinkan individu untuk mengembangkan kekuatan mental dan emosional, termasuk peningkatan dalam hal-hal seperti ketahanan, optimisme, dan kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosional. Semua hal ini berkontribusi pada *psychological well-being* yang lebih baik. Individu yang resilien mungkin lebih mampu membangun dan menjaga hubungan sosial yang sehat, yang dapat memberikan dukungan emosional yang penting untuk *psychological well-being*.

Pada penelitian ini diketahui bahwa variabel *work life balance* dan resiliensi, memberikan pengaruh signifikan terhadap *psychological well being* karena pada uji simultan F didapatkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari alpha (0,05). Sehingga hipotesis H3: *Work life balance*, dan resiliensi secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well being*, diterima. Berdasarkan nilai koefisien determinan (R²) didapatkan nilai sebesar 0,456 yang berarti variabel *work life balance* dan resiliensi secara bersama-sama mempengaruhi *psychological well being* sebesar 45,6%.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* dan resiliensi memainkan peran yang signifikan dalam memengaruhi *psychological well-being* pada wanita dewasa muda yang bekerja. Analisis menunjukkan bahwa semakin baik *work-life balance* seseorang, semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini sejalan dengan penemuan bahwa resiliensi, yaitu kemampuan untuk mengatasi tantangan dan rintangan, juga memberikan kontribusi positif terhadap *psychological well-being*. Selanjutnya, penelitian ini mengidentifikasi bahwa *work-life balance* dan resiliensi berinteraksi secara bersama-sama dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis para wanita dewasa muda yang bekerja. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja, terutama pada kelompok wanita dewasa muda. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan dan praktik di tempat kerja yang mendukung pencapaian *work-life balance* dan peningkatan resiliensi. Saran untuk penelitian selanjutnya termasuk penambahan variabel independen yang relevan dengan *work-life balance* dan resiliensi.

Misalnya, pertimbangan terhadap faktor lingkungan kerja atau dukungan sosial sebagai variabel tambahan dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang kompleksitas hubungan antara variabel-variabel ini. Penelitian juga dapat diperluas untuk melibatkan sampel pekerja laki-laki untuk membandingkan hasil dengan penelitian saat ini, memberikan sudut pandang yang lebih luas. Dari segi praktis, hasil penelitian ini memiliki implikasi bahwa pekerja wanita dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dengan menciptakan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Kemampuan untuk mengatasi tantangan dan stres juga dapat ditingkatkan melalui pelatihan dan pendekatan pengembangan diri. Oleh karena itu, perusahaan dan organisasi dapat merancang program-program yang mendukung *work-life balance* dan membangun resiliensi pada karyawan mereka. Dengan demikian, upaya ini dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan kinerja kerja secara keseluruhan.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah bersedia membantu dan mengizinkan peneliti dalam melakukan penelitian serta membantu peneliti dalam pengumpulan data, peneliti juga berterima kasih kepada partisipan yang sudah bersedia untuk bekerja sama dengan baik selama proses pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti.

REFERENSI

- Afiffatunnisa, N., & Sundari, A. R. (2021). Hubungan trait mindfulness dan resiliensi dengan psychological well-being pada single mother di komunitas save janda. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 52-64.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Persentase tenaga kerja formal menurut jenis kelamin (persen), 2020-2022*. Badan Pusat Statistik. www.bps.go.id.
- Dewi, R. R. (2021). Pengaruh work-life balance terhadap psychological wellbeing wanita yang bekerja. *Motivasi Fakultas Psikologi*, 9(1), 53-57.
- Fernandes, G., Amaral, A., & Varajão, J. (2018). Wagnild and youngs's resilience scale validation for is students. *Procedia Computer Science*, 138, 815–822. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2018.10.106>.
- Iswari, R. I., & Pradhanawati, A. (2018). Pengaruh peran ganda, stres kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan perempuan. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 7(2), 83-94. <https://doi.org/10.14710/jab.v7i2.22693>.
- Lucia, R., & Kurniawan, J. E. (2019). Hubungan antara regiliusitas dan resiliensi pada karyawan. *Psychopreneur Journal*, 1(2), 126–136. <https://doi.org/10.37715/psy.v1i2.838>.
- Mendis, M. D. V. S., & Weerakkody, W. A. S. (2018). The impact of work life balance on employee performance with reference to telecommunication industry in sri lanka: A mediation model. *Kelaniya Journal Of Human Resource Management*, 12(1), 72-100. <https://doi.org/10.4038/kjhrm.v12i1.42>.
- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31020>.
- Grahani, F. O., Mardiyanti, R., Sela, N. P., & Nuriyah, S. (2021). Psychological well being (pwb) terhadap work life balance (wlb) pada perempuan bekerja. *Prosiding Seminar Nasional & Call For Paper "Peran Perempuan Sebagai Pahlawan di Era Pandemi" PSGESI LPPM UWP*, 8(1), 86–93. <https://doi.org/10.38156/gesi.v8i1.42>.
- Reddy, N. K., Vranda, M. N., Ahmed, A., Nirmala, B. P., & Siddaramu, B. (2019). Work-life balance among married women employees. *Indian Journal Of Psychological Medicine*, 32(2), 112–118. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.78508>
- Noviyanti, R. (2022). Resiliensi dan subjective well-being pada ibu yang bekerja. *Talenta Ilmu*

- Psikologi*, 8(1). <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.33357>.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2012). *The resilience factor 7 essential skills overcoming life's inevitable obstacles*. Random House.
- Dian, R. (2023). *Tips menjaga kesehatan mental perempuan gen z yang rentan alami stress saat bekerja*. Narasi. <https://narasi.tv/read/narasi-daily/tips-menjaga-kesehatan-mental-perempuan-gen-z-yang-rentan-alami-stress-saat-bekerja>
- Ryff, C. D., Dienberg Love, G., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., Davidson, R. J., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(2), 85–95. <https://doi.org/10.1159/000090892>
- Sugiyono, S. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Vogt, K., Hakanen, J. J., Brauchli, R., Jenny, G. J., & Bauer, G. F. (2016). The consequences of job crafting: A three-wave study. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25(3), 353–362. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2015.1072170>.