

**PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* IBU BEKERJA TERHADAP
KESEJAHTERAAN EMOSIONAL ANAK DAN KEHARMONISAN
KELUARGA DI DUSUN NGAGLIK**

Umi Miza Wirdani¹, Adhi Kusumastuti²

¹ mizawirda21@students.unnes.ac.id, ² adhi_kusumastuti@mail.unnes.ac.id

Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Fakultas Teknik
Universitas Negeri Semarang

Abstract

The main goal of this research is to understand how the work-life balance of working mothers affects the emotional well-being of children and family harmony in Ngaglik Village. The type of research used is explanatory research with a quantitative approach. The number of participants in the study was 36, and this was a complete sample. The data analysis in this research was carried out using descriptive analysis and path analysis methods. To analyze the data using the IBM SPSS Statistics program for Windows. The path analysis results show that the variable Work-Life Balance for Working Mothers (X) has a significant effect on the Emotional Well-being of Children (Y1) with a significance value of 0.001 ($0.001 < 0.05$) and on Family Harmony (Y2) with a significance value of 0.001 ($0.001 < 0.05$). The better work-life balance working mothers have, the better emotional well-being of their children and the family harmony that is created.

Keywords: *work-life balance, children's emotional well-being, family harmony*

Abstrak

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan ibu terhadap kebahagiaan emosional anak serta keharmonisan dalam keluarga di Dusun Ngaglik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian explanatory research. Sampel dalam penelitian berjumlah 36 orang yang diambil menggunakan teknik sampling. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode analisis deskriptif dan analisis jalur. Untuk menganalisis data tersebut, digunakan program IBM SPSS Statistics For Windows. Berdasarkan hasil analisis jalur menunjukkan bahwa variabel Work-Life Balance Ibu Bekerja (X) memiliki pengaruh secara signifikan terhadap Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) dengan nilai signifikansi 0,001 ($0,001 < 0,05$) dan Keharmonisan Keluarga (Y2) dengan nilai signifikansi 0,001 ($0,001 < 0,05$). Dengan demikian, semakin baik work-life balance yang dimiliki ibu bekerja, maka semakin baik pula kesejahteraan emosional anak dan keharmonisan keluarga yang tercipta.

Kata Kunci: *work-life balance, kesejahteraan emosional anak, keharmonisan keluarga*

PENDAHULUAN

Partisipasi perempuan dalam dunia kerja telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah pekerja perempuan mencapai sekitar 53,4 juta orang. Peningkatan ini mencerminkan adanya pergeseran peran perempuan, dari peran tradisional sebagai ibu rumah tangga penuh waktu menjadi ibu bekerja yang menjalankan peran ganda, yaitu sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh keluarga.

Kondisi tersebut menyebabkan banyak ibu harus mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan tanggung jawab dalam keluarga. Namun, tidak semua individu mampu mengelola kedua peran tersebut secara optimal. Ketidakseimbangan antara peran kerja dan peran keluarga dapat menimbulkan stres dan berdampak pada kualitas kehidupan keluarga secara keseluruhan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan dalam keseimbangan kerja dan keluarga dapat memengaruhi kesehatan mental dan hubungan secara luas, termasuk kepuasan dan keterlibatan orang tua dalam kehidupan anak (Chen et al., 2022).

Fenomena ini menciptakan peran ganda, yaitu sebagai pekerja dan juga sebagai pengasuh keluarga. Kebutuhan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi disebut *work-life balance* yaitu kemampuan seseorang untuk mengatur tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga secara seimbang, sehingga tidak saling mengganggu (Greenhaus & Allen, 2011-2024). Penelitian terbaru menunjukkan hubungan antara keseimbangan pekerjaan dan kehidupan dengan kebahagiaan emosional ibu serta kesehatan mentalnya, termasuk pengaruhnya terhadap tingkat stres, semangat, serta pemenuhan kebutuhan psikologis dasar seseorang (Olivieri et al., 2024).

Di sisi lain, keberhasilan dalam mencapai *work-life balance* tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh dukungan lingkungan, seperti pasangan, keluarga, dan kebijakan tempat kerja. Dukungan sosial yang memadai dapat membantu ibu mengurangi tekanan serta meningkatkan kemampuannya dalam menjalankan peran ganda. Dengan adanya dukungan tersebut, ibu bekerja dapat lebih optimal dalam membagi waktu, perhatian, dan energi antara pekerjaan dan keluarga (Lapierre et al., 2018).

Keseimbangan antara kerja dan kehidupan juga terlihat dalam konteks keluarga. Ibu yang bisa menjaga keseimbangan tugasnya berpotensi membuat suasana rumah tangga lebih harmonis serta memberikan pengaruh emosional yang baik bagi anak-anak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa keseimbangan peran ibu yang bekerja berhubungan dengan kualitas pengasuhan, dan hal ini memengaruhi pertumbuhan serta kemampuan anak dalam beradaptasi sosial (Hosokawa & Katsura, 2021).

Dalam keluarga, kesejahteraan emosional anak merupakan indikator penting pada pertumbuhan psikologis anak, karena anak yang merasa diperhatikan secara emosional cenderung bisa beradaptasi dengan lingkungan sosial dan mengelola perasaannya dengan lebih baik. Lingkungan keluarga yang mendukung, terutama dalam cara orang tua berkomunikasi dan membangun hubungan emosional dengan anak, sangat penting untuk kesejahteraan psikologis anak (Frone, 2003).

Hubungan antara Work-Life Balance, kesejahteraan emosional, dan keharmonisan keluarga menunjukkan keterkaitan yang saling memengaruhi. Keseimbangan antara peran kerja dan keluarga yang baik dapat meningkatkan kondisi psikologis orang tua, yang kemudian berdampak positif pada kesejahteraan emosional anak serta kualitas hubungan dalam keluarga. Dengan demikian, ketiga variabel tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dalam membentuk kualitas kehidupan keluarga secara keseluruhan (Wang et al., 2021)

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara *work-life balance*, kesejahteraan emosional dan keharmonisan keluarga, sebagian besar penelitian tersebut hanya berfokus pada perkotaan atau lingkungan kerja formal. Penelitian yang secara simultan yang menguji pengaruh *work-life balance* ibu bekerja terhadap kesejahteraan emosional anak dan keharmonisan keluarga masih terbatas, terutama dalam lingkup pedesaan di Indonesia. Selain itu, kajian yang menempatkan kesejahteraan emosional anak sebagai variabel mediasi antara *work-life balance* dan keharmonisan keluarga juga belum banyak ditemukan.

Dusun Ngaglik, sebagai bagian dari masyarakat yang dinamis dan terus berkembang, mengalami perubahan dalam pola peran keluarga, khususnya pada ibu yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus pengelola rumah tangga. Kondisi ini dapat dilihat dari beberapa indikator, seperti kemampuan ibu dalam membagi waktu

antara pekerjaan dan keluarga, keterlibatan dalam pengasuhan anak, serta terciptanya komunikasi dan hubungan yang harmonis di dalam keluarga.

Berkaitan dengan kondisi tersebut, *work-life balance* menjadi faktor penting bagi ibu bekerja dalam menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus pengasuh anak. *Work-Life Balance* merupakan kemampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan keluarga sehingga kedua peran tersebut dapat berjalan dengan baik. Ibu yang mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga cenderung memiliki waktu, perhatian serta keterlibatan yang lebih baik dalam pengasuhan anak sehingga dapat mendukung kesejahteraan emosional anak. Selain itu, keseimbangan tersebut juga dapat menciptakan hubungan yang lebih harmonis antar anggota keluarga. Anak yang memiliki kesejahteraan emosional yang baik juga akan berinteraksi secara positif dalam keluarga sehingga turut mendukung terciptanya keluarga harmonis.

Berdasarkan uraian diatas, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1: *Work-life balance* berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional anak.

H2: *Work-life balance* berpengaruh terhadap keharmonisan keluarga.

H3: Kesejahteraan emosional anak berpengaruh terhadap keharmonisan keluarga.

METODE

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditentukan, maka dalam penelitian ini menggunakan salah satu metode penelitian, yaitu metode kuantitatif dengan penelitian penjelasan (*explanatory research*). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang diolah menggunakan metode statistika dan menekankan pada data-data yang bersifat numerik (Azwar, 2013).

Penelitian ini mengambil seluruh populasi sebagai sampel yang terdiri dari 36 orang. Mengingat populasi kurang dari 100 orang, maka penelitian ini menggunakan sampel jenuh, yaitu teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sehingga dapat mewakili populasi dari suatu penelitian. Karakter responden dalam penelitian, yaitu ibu bekerja yang sudah memiliki anak di Dusun Ngaglik.

Dalam penelitian ini, menggunakan instrument dengan skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Skala likert yang digunakan terdiri dari 5 kategori

jawaban dengan rentang nilai 1 sampai 5, yaitu dari “sangat tidak setuju” sampai “sangat setuju. Tabel 1 menunjukkan kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen

Variabel	Indikator	Jumlah Pernyataan
Work-Life Balance Ibu Bekerja	Work Life Balance (Greenhaus et al., 2003)	9
Kesejahteraan Emosional Anak	Kesejahteraan Emosional (Goodman, 2017); Diener (2000))	9
Keharmonisan Keluarga	Keharmonisan Keluarga (Moos & Moos (2002) – <i>Family Environment Scale</i>)	10

Berdasarkan tabel 1, instrumen penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu *Work-Life Balance* Ibu Bekerja, Kesejahteraan Emosional Anak, dan Keharmonisan Keluarga.

1. Instrumen variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja dalam penelitian ini mengacu pada konsep (Greenhaus et al., 2003) yang terdiri dari 9 butir pernyataan menggambarkan work-life balance sebagai kemampuan individu dalam menyeimbangkan peran kerja dan kehidupan keluarga. Konsep ini mencakup keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan dan kepuasan dalam menjalankan kedua peran tersebut.
2. Instrumen variabel Kesejahteraan Emosional Anak dalam penelitian ini mengacu pada konsep (Goodman, 2017) yang terdiri dari 9 pernyataan menekankan pada kondisi emosional positif anak, mengukur emosi negatif dan kemampuan mengelola perasaan.
3. Instrumen variabel Keharmonisan Keluarga pada penelitian ini mengacu pada konsep (Moos & Moos (2002) dalam *Family Environment Scale* terdiri dari 10 pernyataan yang mendefinisikan komunikasi keluarga, dukungan emosional, keterikatan keluarga dan kemampuan keluarga dalam menyesuaikan perubahan peran.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan validitas isi, yaitu pengujian yang dilakukan untuk menilai kesesuaian butir-butir pernyataan dengan indikator variabel yang diteliti. Selain itu validitas isi dilakukan melalui penilaian ahli (*expert judgment*). Setiap item pernyataan pada variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja,

Kesejahteraan Emosional Anak, dan Keharmonisan Keluarga ditelaah berdasarkan indikator yang digunakan. Hasil penilaian menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan telah sesuai dengan masing-masing variable. Berdasarkan penelitian terhadap 36 responden, diperoleh nilai r-tabel sebesar 0,329 pada taraf signifikan 5%. Sehingga instrumen dinyatakan valid secara isi dan layak digunakan dalam penelitian.

Sedangkan uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa pada variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja sebesar 0,871, variabel Kesejahteraan Emosional Anak sebesar 0,889, variabel Keharmonisan Keluarga sebesar 0,907. Seluruh nilai tersebut lebih dari 0,70, sehingga seluruh pernyataan instrumen memiliki nilai reliabilitas yang tinggi dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics For Windows*. Analisis data yang dilakukan mencakup analisis deskriptif untuk memahami sifat-sifat data penelitian, analisis jalur untuk memeriksa pengaruh langsung dan tidak langsung antar variabel. Selain itu, uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian yang telah dirumuskan dapat diterima atau ditolak berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan teknik statistik yang digunakan untuk memberikan penjelasan mengenai karakteristik suatu objek penelitian berdasarkan data yang dikumpulkan melalui sampel tanpa bertujuan untuk menguji hipotesis atau membuat kesimpulan yang berlaku secara umum (Ferdinan, 2018). Tabel 2 menunjukkan rata-rata skor variabel yang dihasilkan dari penelitian.

Tabel 2. Rata-rata skor variabel

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Work-Life Balance	36	32.00	45.00	36.3056	2.37630
Kesejahteraan Emosional Anak	36	32.00	45.00	35.3056	3.00304
Keharmonisan Keluarga	36	34.00	50.00	40.0833	2.97009
Valid V Listwis	36				

Berdasarkan tabel 2, diperoleh analisis dekriptif bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini memiliki rata-rata skor sebagai berikut:

1. *Work-Life Balance* (X)

Masing-masing item dari variabel *Work-Life Balance* didapatkan rata-rata nilai sebesar 36.3 yang menunjukkan bahwa para responden memberikan tanggapan yang baik terhadap variabel *Work-Life Balance* (X).

2. Kesejahteraan Emosional Anak (Y1)

Masing-masing item dari variabel Kesejahteraan Emosional Anak didapatkan rata-rata nilai sebesar 35.3 yang menunjukkan bahwa para responden memberikan tanggapan yang baik terhadap variabel Kesejahteraan Emosional Anak (Y1).

3. Keharmonisan Keluarga (Y2)

Masing-masing item dari variabel Keharmonisan Keluarga didapatkan rata-rata nilai sebesar 4.00 yang menunjukkan bahwa para responden memberikan tanggapan yang sangat baik terhadap variabel Keharmonisan Keluarga (Y2).

Uji Hipotesis

Dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 dan derajat kebebasan (df) = 34. Diperoleh nilai t-tabel sebesar 4.841. Berdasarkan hasil uji yang diketahui, bahwa variabel Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) memiliki nilai t-hitung sebesar 6.251. dan variabel Keharmonisan Keluarga (Y2) 10.323 memiliki t-hitung > t-tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa keduanya dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X). Maka dari itu, kedua variabel independen memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Tabel 3. Uji T

Model	t	df	Sig.
Constant	4.841	34	0,001
Kesejahteraan Emosional Anak (Y1)	6.251	34	0,001
Keharmonisan Keluarga (Y2)	10.323	34	0,001

Berdasarkan pengujian yang dilakukan, diperoleh nilai sig sebesar 0,001 yang lebih kecil dari batas signifikansi (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini signifikan, artinya variabel independen secara signifikan mempengaruhi variabel *Work-Life Balance*.

Tabel 4. Uji F

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Regresion	105.681	1	105.681	39.074	0,001
Residual	91.958	34	2.705		
Total	197.639	35			

Adapun uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,535 diperoleh dari hasil penelitian. Nilai tersebut menunjukkan bahwa 53.5% variabel *Work-Life Balance* dapat dijelaskan oleh variabel dependen. Sedangkan sisanya oleh faktor lain seperti kondisi ekonomi, pola komunikasi keluarga, tingkat stres kerja, dukungan sosial dan karakteristik individu anak. Tabel 5 menunjukkan nilai koefisien determinasi pada penelitian.

Tabel 5. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	.731	.535	.521	1.645

Analisis Jalur

Analisis ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dalam sebuah hubungan yang dilakukan dengan menyebarkan instrumen. Hasil yang diperoleh dari proses analisis jalur yang dilakukan dengan menggunakan program *IBM SPSS Statistics For Windows*:

- a. Analisis Jalur (*Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) terhadap Kesejahteraan Emosional Anak (Y1)).

Tabel 6. Analisis Jalur *work-life balance* terhadap kesejahteraan emosional anak

Coefficients						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	15.877	3.280		4.841	<,001
	Y1	.579	.093	.731	6.251	<,001

Pengaruh variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) terhadap Kesejahteraan Emosional Anak (Y1). Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap variabel Kesejahteraan Emosional Anak (Y1). Hal ini bisa dilihat dari besarnya koefisien jalur yang mencapai 0,731 dan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$), sehingga variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Emosional Anak (Y1).

Besaran pengaruh variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja terhadap Kesejahteraan Emosional Anak terlihat dari nilai Adjusted R Square yang mencapai 0,535. Ini menunjukkan bahwa 53,5% dari variabel Kesejahteraan Emosional Anak dipengaruhi oleh variabel independen yaitu *Work-Life Balance*, sementara 46,5% dari variabel tersebut dipengaruhi oleh pengaruh seperti pola asuh orang tua, kualitas komunikasi dalam keluarga, lingkungan sosial, kondisi ekonomi, serta dukungan keluarga dan lingkungan sekitar .

- b. Analisis Jalur (*Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2)).

Tabel 7. Analisis Jalur *work-life balance* terhadap keharmonisan keluarga

Coefficients						
--------------	--	--	--	--	--	--

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	
	B	Std. Error				
2	(Constant)	8.382	2.712		3.091	<,004
	Y2	.697	.067	.871	10.323	<,001

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa ada pengaruh yang penting antara variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja terhadap Keharmonisan Keluarga. Hasil analisis koefisien jalur pada tabel diatas menunjukkan nilai Sig.F sebesar $0,001 < 0,05$. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan ditolaknya H_0 , hipotesis yang menyatakan bahwa *Work-Life Balance* dan Kesejahteraan Emosional Anak mempunyai pengaruh bersama-sama secara signifikan terhadap Keharmonisan Keluarga di Dusun Ngaglik dapat diterima.

Adapun analisis terpisah untuk setiap variabel independen adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2). Dari hasil perhitungan variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan terhadap variabel Keharmonisan Keluarga (Y2). Ini dapat dibuktikan dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,871 dan tingkat signifikansi 0,001 ($0,001 < 0,05$) sehingga dapat dinyatakan bahwa variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) memiliki pengaruh signifikan terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2).
2. Pengaruh dari variabel Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2). Tabel 8 menunjukkan analisis (Y1) terhadap (Y2).

Tabel 8. Analisis jalur Kesejahteraan Emosional Anak terhadap Keharmonisan Keluarga

Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
2	(Constant)	8.382	2.712		3.091	<,004
	Y2	.697	.067	.871	10.323	<,001

Analisis menunjukkan bahwa variabel Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap variabel Keharmonisan Keluarga (Y2). Ini dapat dibuktikan dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,907 serta nilai signifikansi 0,001 ($0,001 < 0,05$) yang menunjukkan bahwa variabel Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) sangat berpengaruh terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2).

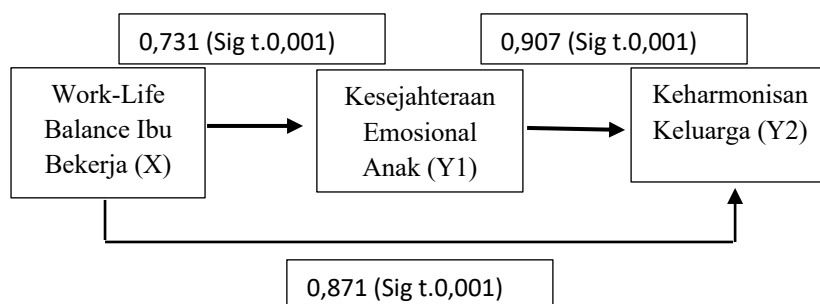
Pengaruh besar dari variabel *Work-Life Balance* serta Kesejahteraan Emosional Anak terhadap Keharmonisan Keluarga memiliki nilai Adjusted R Square yang mencapai 0,817. Ini menunjukkan bahwa 81,7% dari variabel Keharmonisan Keluarga dipengaruhi oleh variabel bebas, yaitu *Work-Life Balance* Ibu Bekerja dan Kesejahteraan Emosional Anak.

Sementara itu, 18,3% dari variabel Keharmonisan Keluarga dipengaruhi oleh variabel lain seperti kondisi ekonomi keluarga, pola komunikasi antar keluarga, tingkat pendidikan orang tua, lingkungan sosial, serta nilai dan budaya. Hal ini sejalan dengan pendapat Moos & Moos (2002) yang menyatakan bahwa keharmonisan keluarga dipengaruhi oleh berbagai aspek lingkungan keluarga, termasuk hubungan interpersonal, perkembangan pribadi, dan sistem nilai dalam keluarga.

c. Pengaruh Secara Tidak Langsung

Hasilnya bahwa *Work-Life balance* Ibu Bekerja (X) mempengaruhi Keharmonisan Keluarga (Y2) secara tidak langsung melalui Kesejahteraan Emosional Anak (Y1). Besar pengaruh tidak langsung adalah $0,731 \times 0,907 = 0,663017$, kemudian dibulatkan menjadi 0,663. Hubungan *Work-Life Balance* Ibu Bekerja dengan Kesejahteraan Emosional Anak lebih banyak didominasi oleh pengaruh langsung dengan nilai 0,871 dibandingkan pengaruh tidak langsung yang memiliki nilai 0,663.

Tabel 9. Analisis Keseluruhan



Pembahasan

Pengaruh *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) terhadap Kesejahteraan Emosional Anak (Y1)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hosokawa & Katsura, 2021) yang menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* antara pekerjaan dan kehidupan keluarga pada ibu bekerja berhubungan dengan praktik pengasuhan yang lebih positif serta berdampak pada penyesuaian sosial dan kesejahteraan emosional anak dan hipotesis ini terbukti benar dan dapat diterima. Pengaruh yang ada jelas signifikan.

Penelitian menunjukkan bahwa pengaruh tersebut signifikan, sehingga semakin optimal *Work-Life Balance* yang diterapkan oleh ibu bekerja di Dusun Ngaglik, maka kesejahteraan emosional anak akan meningkat dengan baik. Kesimpulan yang diperoleh adalah bahwa *Work-Life Balance* Ibu Bekerja di Dusun Ngaglik memberikan pengaruh terhadap Kesejahteraan Emosional Anak. Variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) adalah faktor yang sangat berkontribusi pada Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) hal ini terlihat pada nilai Sig.t sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Selain itu, analisis deskriptif terhadap setiap variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja menunjukkan bahwa rata-rata skor mencapai 36,3, yang menandakan bahwa *Work-Life Balance* Ibu Bekerja di Dusun Ngaglik sudah berjalan baik. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,53 atau setara dengan 53,3%. Artinya, 53,5% dari variabel Kesejahteraan Emosional Anak dipengaruhi oleh variabel bebasnya, yaitu *Work-Life Balance* Ibu Bekerja. Sementara itu, 46,5% dari variabel Kesejahteraan Emosional Anak dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini, seperti pola asuh orang tua, kualitas

komunikasi dalam keluarga, dukungan sosial serta kondisi lingkungan dan hubungan anak dan anggota keluarga lainnya.

Pengaruh *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2)

Berdasarkan hasil statistik analisis jalur, terdapat pengaruh antara *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2) dan hipotesis ini terbukti benar dan dapat diterima. Pengaruh yang ada jelas signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh tersebut signifikan, sehingga hasil ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh (Greenhaus et al., 2003) yang menyatakan bahwa keseimbangan antara peran kerja dan keluarga dapat meningkatkan kualitas kehidupan keluarga serta hubungan antar anggota keluarga. Kesimpulan yang diperoleh adalah bahwa *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) adalah faktor yang berkontribusi signifikan pada Keharmonisan Keluarga (Y2) hal ini terlihat pada nilai Sig.t sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Pengaruh Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2)

Berdasarkan hasil statistik analisis jalur, terdapat pengaruh antara Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2) dan hipotesis ini terbukti benar dan dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh ini cukup besar, artinya hal ini sejalan dengan pendapat Moos & Moos (2002) dalam konsep Family Environment Scale yang menyatakan bahwa kondisi emosional anggota keluarga, termasuk anak, dapat memengaruhi kualitas hubungan dan keharmonisan dalam keluarga. Kesimpulan yang didapat adalah kesejahteraan emosional anak mempengaruhi keharmonisan keluarga. Variabel Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) berpengaruh secara signifikan terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2). Hal ini terlihat dari nilai signifikansi Sig.t sebesar 0,001 ($0,001 > 0,05$). Artinya, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh angka 35,3 yang menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* Ibu Bekerja di Dusun Ngaglik berjalan dengan baik. Sedangkan hasil keharmonisan keluarga, diperoleh rata-rata 4,00 artinya, Keharmonisan Keluarga di Dusun Ngaglik sudah berjalan dengan cukup baik. Kesejahteraan emosional anak sangat penting agar meningkatkan keharmonisan keluarga.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *Work-Life Balance* Ibu Bekerja, melalui tingkat kesejahteraan emosional anak dan keharmonisan dalam keluarga. Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X), sedangkan variabel terikat meliputi Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) dan Keharmonisan Keluarga (Y2).

Berdasarkan hasil dan pembahasan, kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat pengaruh yang penting antara faktor *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X), terhadap Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) yang ada di Dusun Ngaglik: Variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) adalah faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) ini dibuktikan dengan nilai Sig.t yang mencapai $0,001 < 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) memiliki pengaruh yang berarti terhadap variabel Kesejahteraan Emosional Anak (Y1).
- b. Terdapat pengaruh yang penting antara *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2) yang ada di Dusun Ngaglik: Variabel *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) adalah faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2) ini dibuktikan dengan nilai Sig.t yang mencapai $0,001 < 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa *Work-Life Balance* Ibu Bekerja (X) memiliki pengaruh yang berarti terhadap variabel Keharmonisan Keluarga (Y2).
- c. Ada pengaruh yang cukup besar antara variabel Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) terhadap Keharmonisan Keluarga (Y2) di Dusun Ngaglik. Analisis data statistik menunjukkan bahwa variabel Kesejahteraan Emosional Anak (Y1) memengaruhi Keharmonisan Keluarga (Y2) secara signifikan. Hal ini didukung oleh nilai Sig.t sebesar $0,001 < 0,05$. Ini menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional anak memiliki pengaruh yang penting terhadap keharmonisan keluarga.

REFERENSI

- Chen, Q., Chen, M., Lo, C. K. M., Chan, K. L., & Ip, P. (2022). Stress in Balancing Work and Family among Working Parents in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095589>
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance.
- Goodman, R. (2017). The strengths and difficulties questionnaire: A research note. *Defining and Classifying Children in Need*, 183–187. <https://doi.org/10.4324/9781315258324-21>
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- HANDOYONO, D. O. F. & S. (n.d.). Pengaruh Work Life Balance Terhadap Psychological Well-Being Pada Karyawan Work From Home. In *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM) 2021* (Vol. 1, Issue 2).
- Hosokawa, R., & Katsura, T. (2021). Maternal work–life balance and children’s social adjustment: The mediating role of perceived stress and parenting practices. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph18136924>
- Moos, R. H., & Moos, B. S. (2002). Family Environment Scale manual:Development, applications, research. Palo Alto, CA: Mind Garden, Inc.
- Olivieri, R., Lo Presti, A., Costa, S., Ariemma, L., & Fabbri, M. (2024). Mothers balancing work and family: the associations with emotional well-being, sleep–wake problems and the role of basic needs. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02241-3>
- Putri, J. E., Mudjiran, M., Nirwana, H., & Karneli, Y. (2022). Peranan konselor dalam konseling keluarga untuk meningkatkan keharmonisan keluarga. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.29210/08jces189000>
- Ristiana, E., & Bantam, D. J. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Suami terhadap Work-Life Balance pada Ibu yang Memiliki Anak Usia Dini. *Psimphoni*, 5(2), 1–5.
- Sugiyono, P. D. (2019). metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67(2019), 18.
- Tantri, K. K. (2021). Peran Work – Family Balance Dengan Perhatian Terhadap Pendidikan Anak Pada Ibu Bekerja. *TARBIYA ISLAMIA: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 11(2), 11–22. ’
- Uma sekaran, R. B. (2015). Metode Penelitian Metode Penelitian. In *Metode Penelitian Kualitatif* (Issue 17). [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)
- Yulyan Wijayanto, A., & Fauziah, N. (2018). *KERJA DI GENGGAMANKU KELUARGA DI HATIKU Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Work-Family Balance Pada Ibu Bekerja* (Vol. 7, Issue 1).