



Hubungan *Work Family Conflict* dan Resiliensi terhadap *Psychological Well-being Single Mother* di Kecamatan Kiaracondong

Fitri Anggraeni¹, Prinska Damara Sastri², Recky Recky³

^{1,2,3} Psikologi, Universitas Indonesia Membangun

¹fitrianggraeni@student.inaba.ac.id, ²prinska.damara@inaba.ac.id, ³recky@inaba.ac.id

Abstrak

Wanita yang berperan sebagai orang tua tunggal (*single mother*) memikul tanggung jawab ganda yang berat, yaitu menjadi tulang punggung finansial sekaligus pengasuh utama anak, sehingga rentan memicu benturan peran antara pekerjaan dan keluarga (*work family conflict*) yang berpotensi mengganggu kesehatan mental (*psychological well-being*) mereka. Di sisi lain, kemampuan adaptasi atau resiliensi dianggap sebagai kapasitas personal yang penting untuk pulih dari tekanan dan menjaga kesejahteraan psikologis tersebut. Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *work family conflict* dan resiliensi terhadap *psychological well-being* pada kelompok ibu tunggal pekerja di Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung. Melalui teknik *purposive sampling*, diperoleh sampel sebanyak 80 responden yang memenuhi kriteria. Pengumpulan data dalam studi ini menggunakan instrumen skala *Work Family Conflict*, *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), dan skala *Psychological Well-Being* berdasarkan teori Ryff, yang kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson serta korelasi berganda. Hasil analisis data secara parsial mengungkapkan bahwa *work family conflict* berhubungan signifikan dengan *psychological well-being*, dan resiliensi juga memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel tersebut. Lebih lanjut, pengujian secara simultan membuktikan bahwa kombinasi *work family conflict* dan resiliensi berhubungan erat secara signifikan dengan *psychological well-being*. Temuan ini menegaskan bahwa tingkat konflik peran kerja-keluarga dan ketahanan diri merupakan faktor krusial yang menentukan kondisi psikologis ibu tunggal. Oleh karena itu, upaya penguatan resiliensi serta strategi pengelolaan manajemen konflik peran sangat diperlukan guna meningkatkan *psychological well-being* mereka.

Kata Kunci: *Work Family Conflict*, Resiliensi, *Psychological Well-Being*, Ibu Tunggal, Perempuan Bekerja.

1. Pendahuluan

Sebagai unit sosial paling mendasar, keluarga memegang andil krusial dalam menunjang pertumbuhan tiap anggotanya, baik dari aspek afeksi, interaksi sosial, hingga pemenuhan finansial. Secara normatif, struktur keluarga yang ideal melibatkan figur ayah, ibu, dan anak yang berkolaborasi dalam menunaikan peran serta kewajibannya masing-masing (Onim et al., 2025). Kendati demikian, dinamika pergeseran sosial di tengah masyarakat memicu transformasi pada tatanan struktural domestik tersebut. Fenomena ini ditandai dengan semakin maraknya keberadaan keluarga yang dipimpin oleh orang tua tunggal (*single parent*) (Lie et al., 2022). Adanya peristiwa seperti perceraian hukum, wafatnya pasangan, atau keretakan hubungan perkawinan memaksa kaum perempuan untuk menanggung segala beban domestik secara sepihak, mencakup penyediaan nafkah materiil hingga pola asuh dan edukasi anak. Realitas tersebut menempatkan para ibu tunggal (*single mother*) pada posisi yang jauh lebih rentan terhadap berbagai tekanan mental bila dikomparasikan dengan keluarga yang memiliki struktur utuh (Galić et al., 2022).

Populasi *single mother* di Indonesia menunjukkan tren yang terus meningkat, yang dipicu oleh eskalasi angka pemutusan hubungan pernikahan (Miftakhul Jannah et al., 2022). Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2024 terjadi 394.608 kasus perceraian dan meningkat menjadi 438.168 kasus pada tahun 2025. Selaras dengan fenomena tersebut, data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengonfirmasi bahwa kisaran 14,5 juta unit keluarga di Indonesia atau setara dengan 16,5% dari total seluruh rumah tangga saat ini dikomandoi oleh perempuan. Indikator statistik ini menegaskan bahwa kuantitas wanita yang mengemban tugas sebagai pemimpin utama dalam rumah tangga kian membengkak. Di samping wajib menjamin stabilitas finansial, mereka dituntut untuk memikul fungsi pengasuhan, bimbingan edukasi anak, hingga tata kelola domestik secara mandiri tanpa bantuan pihak lain (Mahmood & Khan, 2024). Akibatnya, *single mother* sering kali menghadapi tekanan yang lebih kompleks dibandingkan perempuan yang masih memiliki pasangan (Herdiyanto & Sulas, 2024). Manifestasi dari peran ganda yang dijalani oleh *single mother* ini sering kali memicu timbulnya *work family conflict*, yaitu sebuah bentuk friksi yang mencuat karena adanya ketidakselarasan tuntutan antara ranah profesional dan domestik (Putri & Sastri, 2026). Ketika tuntutan pekerjaan mengganggu pelaksanaan peran dalam keluarga atau sebaliknya, individu dapat mengalami tekanan waktu, kelelahan fisik, dan kelelahan

emosional (Aqila Dwi Ananda Ramadhani & Anna Rozana, 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingginya *work family conflict* berkaitan dengan meningkatnya stres, menurunnya kepuasan hidup, serta memburuknya kondisi kesehatan psikologis pada ibu bekerja, khususnya ibu tunggal yang memiliki tanggung jawab pengasuhan tanpa dukungan pasangan (E. M. Putra et al., 2022).

Sebaliknya, setiap *single mother* tidak selalu memberikan respons yang sama ketika menghadapi berbagai tekanan hidup (Bayu Bimantara et al., 2022). Unsur pembeda utama yang memengaruhi tingkat kecakapan tersebut bertumpu pada resiliensi, yaitu sebuah ketangguhan personal yang menstimulasi seseorang agar tetap tegar, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali setelah mengalami situasi yang penuh tantangan (Astuti & Sastri, 2026). Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi umumnya lebih mampu mengendalikan emosi, menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, serta mempertahankan fungsi psikologisnya secara adaptif dalam berbagai kondisi kehidupan (D. A. Putra & Nuradina, 2023). Implikasinya, kapasitas resiliensi dikategorikan sebagai perisai internal (*protective factor*) yang sanggup mereduksi sekaligus memitigasi dampak destruktif dari disharmoni peran kerja-keluarga, sehingga pemeliharaan stabilitas mental individu menjadi lebih protektif dan terjaga dengan baik (Bernuzzi et al., 2022).

Kesejahteraan psikologis merepresentasikan suatu kondisi saat individu memiliki penerimaan diri yang utuh, mampu memelihara relasi interpersonal yang harmonis dan suportif, mengantongi orientasi serta eksistensi masa depan yang terarah, bertumbuh secara personal, berdiskusi, maupun cakap melakukan kontrol penuh terhadap lingkungan sekitarnya secara konstruktif (Rendy, 2026). Bagi seorang *single mother*, tingginya gesekan peran antara pekerjaan profesional dan urusan domestik berisiko besar mengintegrasikan hambatan bagi terwujudnya kondisi ideal tersebut, mengingat mereka harus menyeimbangkan berbagai peran krusial secara simultan (Bian & Mohd Sukor, 2024). Dalam situasi demikian, resiliensi diperkirakan berperan penting dalam membantu individu mempertahankan *psychological well-being* meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan kehidupan pasca perceraian (Lestari et al., 2025).

Fenomena tersebut juga ditemukan pada ibu tunggal yang bekerja di Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung. Wilayah ini memiliki jumlah kepala keluarga perempuan yang relatif tinggi, yaitu sekitar 8.909 kepala keluarga. Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan pengasuhan anak, merasakan kelelahan fisik maupun emosional, serta mengalami stres akibat tuntutan peran ganda. Namun demikian, terdapat perbedaan kemampuan setiap responden dalam menghadapi tekanan tersebut. Sebagian ibu mampu mengendalikan emosi dan beradaptasi secara positif, sedangkan sebagian lainnya menunjukkan kesulitan mengelola emosi hingga berdampak pada hubungan dengan anak maupun performa kerja. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya variasi tingkat resiliensi yang berpotensi memengaruhi *psychological well-being* ibu tunggal.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji keterkaitan antara peran ganda dengan kesejahteraan psikologis serta hubungan antara resiliensi dan *psychological well-being*. Akan tetapi, penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam satu model penelitian masih relatif terbatas, terutama pada populasi ibu tunggal yang bekerja di Indonesia, khususnya di Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung. Keterbatasan tersebut menunjukkan masih perlunya penelitian yang memberikan bukti empiris mengenai peran *work-family conflict* dan resiliensi secara bersamaan dalam kaitannya dengan *psychological well-being* pada ibu tunggal yang bekerja.

Berdasarkan gambaran di atas, penelitian ini diinisiasi guna memetakan keterkaitan operasional antara *work-family conflict* dan kapasitas resiliensi terhadap kondisi *psychological well-being* pada lini ibu tunggal pekerja di Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung. Secara teoretis, luaran penelitian ini diproyeksikan mampu memperkaya khazanah literatur psikologi perkembangan dan keluarga, terutama yang menyoroti aspek kesehatan mental *single mother*. Secara praktis, konklusi akhir dari riset ini diharapkan dapat mentransformasi cetak biru strategi intervensi psikososial maupun perumusan program konseling yang berorientasi pada elevasi resiliensi serta tata kelola konflik peran, demi mendongkrak kualitas hidup mereka.

2. Metode Penelitian

Riset ini mengaplikasikan rancangan kuantitatif deskriptif korelasional (Wismawati et al., 2024). Tujuan dari penerapan desain tersebut adalah untuk mengukur keeratan hubungan variabel *work-family conflict*, resiliensi, dan *psychological well-being* pada kelompok ibu tunggal pekerja. Melalui pendekatan kuantitatif, pengujian hipotesis dan teori dilakukan berbasis pengumpulan data angka serta uji statistik formal. Di sisi lain, penggunaan analisis korelasional ditujukan untuk memetakan arah hubungan sekaligus kekuatan asosiasi yang terbentuk antar variabel (Ekanesia et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan antara *work-family conflict* (X1) dengan *psychological well-being* (Y), hubungan antara resiliensi (X2) dengan *psychological well-being* (Y), serta hubungan secara simultan antara *work-family conflict* (X1) dan resiliensi (X2) dengan *psychological well-being* (Y).

2.1 Subjek Penelitian

Sampel dalam penelitian ini diseleksi melalui teknik *purposive sampling*, di mana penentuan responden didasarkan pada pemenuhan kriteria spesifik yang selaras dengan tujuan kajian (Samillah et al., 2025). Adapun

karakteristik batasan subjek yang ditetapkan meliputi: wanita yang menjalani peran sebagai *single mother* pasca-perceraian dengan durasi pisah berkisar antara 1,5 hingga 3 tahun, mengasuh minimal satu anak usia dini, serta berstatus aktif bekerja. Merujuk pada pemenuhan indikator-indikator tersebut, total responden yang memenuhi syarat dan terlibat penuh dalam pengambilan data adalah sebanyak 80 individu.

2.2 Instrumen Penelitian

Proses pengumpulan data primer mengandalkan kuesioner terstruktur model skala Likert 5 pilihan (Saputro, 2023), yang mengukur tiga instrumen utama: *Work-Family Conflict*, Resiliensi, serta *Psychological Well-Being*. Instrumen *Work-Family Conflict* dikembangkan melalui modifikasi riset (Marliana et al., 2026) berdasarkan teori (Greenhaus & Beutell, 1985) lewat sebaran 18 butir pernyataan. Untuk instrumen Resiliensi, penyusunan item merujuk pada konsep (Connor & Davidson, 2003) dengan akumulasi 30 butir. Skala *Psychological Well-Being* mengacu pada teori (Ryff, 1989) yang diadaptasi dari penelitian (Marliana et al., 2026), melalui 36 item. Pilihan jawaban pada seluruh alat ukur bergerak dari kategori Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai, disertai penerapan sistem pembalikan nilai (*reverse scoring*) bagi item-item berkategori negatif (*unfavorable*).

Berdasarkan kalkulasi uji validitas, diperoleh kepastian bahwa seluruh item pada ketiga instrumen dinyatakan valid, yang terbagi atas 18 butir skala WFC, 30 butir skala Resiliensi, serta 36 butir skala PWB. Pada tahapan uji reliabilitas, koefisien *Cronbach's Alpha* menunjukkan angka sebesar 0,903 bagi variabel *work-family conflict*, 0,974 untuk aspek resiliensi, serta 0,983 pada *Psychological Well-Being*. Kriteria keandalan ini menegaskan bahwa keseluruhan alat ukur telah teruji valid dan reliabel, sehingga memenuhi kualifikasi standar untuk dioperasikan sebagai media pengumpul data riset.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Responden Karakteristik (N = 80)

Karakteristik	Kategori	N	%
Usia Ibu	28 – 29 Tahun	32	40%
	30 – 32 Tahun	47	59%
	>37 Tahun	1	1%
Usia Anak	3 – 4 Tahun	55	69%
	5-7 Tahun	24	30%
	>15 Tahun	1	1%
Lama Bercerai	1 - 2 Tahun	54	68%
	3-5 Tahun	26	32%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 30–32 tahun (59%), memiliki anak berusia 3–4 tahun (69%), dan telah bercerai selama 1–2 tahun (68%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan *single mother* yang berada pada usia produktif, memiliki anak usia dini, serta masih berada pada fase awal pasca perceraian sehingga dihadapkan pada tuntutan peran sebagai ibu sekaligus pekerja.

3.2. Analisis Deskriptif Statistik

Pemaparan deskriptif diterapkan guna memetakan karakteristik data responden yang terkumpul. Analisis ini dilakukan dengan mengalkulasi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, serta nilai terendah dan tertinggi untuk masing-masing variabel yang diukur (Akbar, 2024). Melalui analisis deskriptif, peneliti dapat mengidentifikasi kecenderungan umum skor responden pada setiap variabel (Gumilar & Akbar, 2026). Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi *Work-Family Conflict* (WFC), Resiliensi, dan *Psychological Well-Being* (PWB)..

Tabel 2. Deskriptif Statistik

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Work Family Conflit</i>	80	24	86	72.75	18.809
Resiliensi	80	43	144	121.73	31.107
<i>Psychological Wellbeing</i>	80	51	171	145.40	37.197

Berdasarkan Tabel 2, skor rerata untuk variabel *Work-Family Conflict* (WFC) adalah sebesar 72,75 dengan simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 18,809. Skor paling rendah yang didapatkan responden yaitu 24, sedangkan skor paling tinggi menyentuh angka 86. Rentang nilai ini mengindikasikan adanya variasi tingkat *work-family conflict* pada responden penelitian. Pada variabel resiliensi, diperoleh nilai rata-rata sebesar 121,73 dengan simpangan baku sebesar 31,107. Skor minimum yang dicatat adalah 43, sedangkan skor maksimum mencapai 144. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan resiliensi responden memiliki variasi yang cukup luas. Sementara itu, variabel *Psychological Well-Being* (PWB) menunjukkan nilai rata-rata sebesar 145,40 dengan simpangan baku sebesar 37,197. Skor paling rendah dari sampel adalah 51, sedangkan batas skor tertinggi berada pada angka 171. Sebaran angka ini memberikan gambaran bahwa derajat *psychological well-being* pada responden berada pada rentang yang cukup bervariasi. Selanjutnya, untuk mengetahui distribusi responden berdasarkan kategori rendah, sedang, dan tinggi, setiap variabel diklasifikasikan ke dalam pengelompokan yang tertera pada tabel di bawah.

Tabel 3. Distribusi Kategori Variabel Penelitian

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i2.12206>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Variabel	Low	High	Total n = 80
<i>Work Family Conflict</i>	16%	84%	100
Resiliensi	14%	86%	100
<i>Psychological Wellbeing</i>	14%	86%	100

Merujuk pada data yang disajikan dalam Tabel 3, persentase terbesar dari sampel berada pada kategori konflik kerja-keluarga yang tinggi (84%), tingkat resiliensi yang tinggi (86%), serta derajat kesejahteraan psikologis pada level yang tinggi pula (86%). Hasil temuan tersebut mengonfirmasi bahwa walaupun mayoritas subjek riset dihadapkan pada situasi konflik peran yang berat, mereka tetap mampu menunjukkan kapasitas ketahanan diri sekaligus status kesehatan mental yang optimal. Kondisi ini memberikan indikasi mengenai adanya kecakapan yang baik dalam melakukan penyesuaian diri sekaligus memelihara kestabilan kondisi psikologis di bawah tekanan tanggung jawab ganda selaku orang tua tunggal dan wanita karier.

3.3 Uji Asumsi Klasik

3.3.1 Tes Normalitas

Tabel 4. Hasil Tes Normalitas

Data Tes	N	Kolmogorov – Smirnov Z	Sig. (Asymp. Sig. 2-Tailed)
Unstandardized Residual	80	0.171	0.200

Paparan uji normalitas pada Tabel 4 mengonfirmasi adanya perolehan nilai koefisien Asymp. Sig. (2-tailed) melalui prosedur perhitungan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z* yang menyentuh angka 0,200. Indikator signifikansi tersebut melampaui nilai ambang batas baku yang ditentukan, yakni 0,05 ($0,200 > 0,05$). Konsekuensinya, data residual dalam kerangka penelitian ini terbukti berwujud distribusi normal. Dengan terpenuhinya kriteria normalitas tersebut, maka pengujian statistik lanjutan dapat dioperasikan secara valid.

3.3.2 Multikolinearitas Tes

Tabel 5. Hasil Tes Multikolinearitas

Model	Tes Multikolinearitas		Description
	Tolerance	VIF	
WFC	0.549	1.821	Tidak ada multikolinearitas
Resiliensi	0.549	1.821	Tidak ada multikolinearitas

a. Dependent Variabel : PWB

Merujuk pada output kalkulasi multikolinearitas yang tertera di Tabel 5, diperoleh data bahwa variabel independen *Work-Family Conflict* (WFC) dan Resiliensi secara seragam menorehkan angka korelasi *Tolerance* sebesar 0,549 serta skor *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,821. Mengingat indeks *Tolerance* dari kedua variabel berada di atas batas minimal 0,10, maka dapat dipastikan tidak ditemukan gejala multikolinearitas dalam model regresi. Berdasarkan pembuktian empiris tersebut, hubungan linear antar variabel bebas tidak saling memengaruhi secara ekstrem. Oleh sebab itu, tiap-tiap variabel independen memenuhi syarat untuk dilibatkan secara simultan dalam prosedur analisis regresi linier berganda tanpa memicu problem bias multikolinearitas.

3.3.3 Tes Korelasi *Moment Pearson's*

Tabel 6. Hasil Tes Korelasi *Pearson's*

Correlation				
		WFC	Resiliensi	PWB
WFC	Pearson Correlation	1	.994***	.997***
	Sig. (2-Tailed)		<.001	<.001
	N	80	80	80
Resiliensi	Pearson Correlation	.994***	1	.998***
	Sig. (2-Tailed)	<.001		<.001
	N		80	80
PWB	Pearson Correlation	.997***	.998***	1
	Sig. (2-Tailed)	<.001	<.001	
	N	80	80	80

***Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

Melalui estimasi koefisien korelasi Pearson, ditemukan bukti adanya hubungan yang signifikan antarvariabel penelitian. Korelasi di antara variabel *Work-Family Conflict* (WFC) dengan Resiliensi menunjukkan nilai $r = 0,994$ dengan $p < 0,001$, sedangkan hubungan antara *Work-Family Conflict* (WFC) dan *Psychological Well-Being* (PWB) memperoleh nilai $r = 0,997$ dengan $p < 0,001$. Selain itu, korelasi antara Resiliensi dan *Psychological Well-Being* (PWB) sebesar $r = 0,998$ dengan $p < 0,001$. Seluruh nilai signifikansi berada di bawah taraf kesalahan 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga asosiasi antarvariabel ini terbukti signifikan berdasarkan pengujian statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang mengajukan adanya keterkaitan antara *Work-Family Conflict*, Resiliensi, beserta *Psychological Well-Being* bagi *single mother* yang aktif bekerja di wilayah Kecamatan Kiaracondong dinyatakan diterima.

3.4 Pembahasan

3.4.1 Gambaran *Work-Family Conflict Single Mother*

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar *single mother* yang bekerja di Kecamatan Kiaracundong berada pada kategori konflik peran kerja-keluarga yang intens. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa responden sering mengalami friksi atau benturan antara urusan karier profesional dengan tanggung jawab domestik dalam rutinitas keseharian mereka. Sebagai ibu sekaligus pencari nafkah, mereka dituntut untuk menjalankan berbagai peran secara simultan, yang pada gilirannya memperbesar peluang terjadinya tumpang tindih peran. Menurut (Greenhaus & Beutell, 1985), konflik peran ini mencuat tatkala tekanan dari ranah pekerjaan dan area domestik saling bertolak belakang, sehingga pemenuhan salah satu peran dapat menghambat pelaksanaan peran lainnya. Bagi *single mother*, kondisi tersebut menjadi lebih kompleks karena seluruh tanggung jawab rumah tangga, pengasuhan anak, serta pemenuhan kebutuhan finansial keluarga secara umum wajib ditanggung mandiri tanpa kehadiran pasangan. Oleh sebab itu, tingginya tingkat *work-family conflict* yang teridentifikasi dalam studi ini merupakan dampak langsung dari akumulasi beban tanggung jawab yang mesti diselesaikan secara bersamaan. Hasil analisis ini selaras dengan temuan riset terdahulu oleh (Sankar, 2024), yang mengonfirmasi bahwa perempuan bekerja yang mengemban beban ganda di sektor ekonomi dan domestik memiliki kerentanan yang lebih besar terhadap eskalasi konflik peran.

3.4.2 Gambaran Resiliensi *Single Mother*

Single mother yang bekerja di Kecamatan Kiaracundong memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, meskipun mereka menghadapi konflik peran kerja-keluarga yang relatif tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden tetap mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan yang muncul setelah perceraian serta mampu mempertahankan keberfungsionalan psikologis dalam menjalankan peran sehari-hari. Sebagai ibu tunggal, responden dituntut untuk menjalankan peran sebagai pengasuh sekaligus pencari nafkah. Kondisi tersebut tentu menghadirkan berbagai tantangan, baik dari aspek ekonomi, pengasuhan anak, maupun penyesuaian diri terhadap dinamika kehidupan. Meskipun demikian, tingginya tingkat resiliensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kapasitas untuk mengontrol gejala emosional, merespons kendala secara fleksibel, serta bangkit kembali setelah mengalami tekanan. Menurut (Connor & Davidson, 2003), kapasitas resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan personal untuk memunculkan adaptasi positif saat berhadapan dengan hambatan, tekanan, maupun transisi kehidupan. Individu yang memiliki resiliensi tinggi umumnya mampu mempertahankan fungsi psikologisnya, mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang efektif, serta memanfaatkan sumber daya pribadi maupun dukungan sosial yang dimiliki untuk mengatasi berbagai tantangan. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan sejumlah literatur terdahulu yang membuktikan bahwa kelompok ibu tunggal dengan tingkat ketahanan diri yang optimal menunjukkan kecenderungan yang lebih baik dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan kehidupan pasca perceraian, menghadapi tekanan secara adaptif, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan.

3.4.3 Gambaran *Psychological Wellbeing Single Mother*

Temuan empiris di lapangan mengonfirmasi bahwa mayoritas *single mother* yang bekerja di Kecamatan Kiaracundong berada pada tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang optimal. Kondisi ini memberikan indikasi bahwa para subjek penelitian sanggup mengarahkan aktivitas keseharian mereka secara konstruktif meskipun dihadapkan pada tatanan beban tanggung jawab selaku orang tua tunggal. Fleksibilitas tersebut diindikasikan oleh kecakapan mereka dalam mengupayakan penerimaan diri yang utuh, membentuk jalinan relasi interpersonal yang harmonis dan suportif, mengantongi sasaran masa depan yang jelas, menunjukkan perilaku berdikari, serta cakap melakukan kontrol penuh terhadap lingkungan domestik maupun tantangan nyata yang menghadang. Menurut (Ryff, 1989), *psychological well-being* diartikan sebagai kapabilitas personal dalam mengaktualisasikan potensi laten internal melalui penerimaan diri yang positif, hubungan interpersonal yang sehat, kemandirian, kontrol situasi yang efektif, arah kehidupan yang terencana, serta proses pertumbuhan personal yang berkelanjutan. Adanya akumulasi skor kesejahteraan psikologis yang tinggi dalam studi ini memberikan gambaran bahwa berbagai tantangan yang dihadapi sebagai *single mother* tidak selalu berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, responden tetap mampu beradaptasi dan mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Hasil analisis ini selaras dengan pembuktian literatur-literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa subjek yang dibekali ketahanan diri yang kuat serta sistem pendukung yang memadai berpeluang besar menunjukkan derajat kesejahteraan psikis yang lebih baik meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan hidup.

3.4 Hasil Uji Hipotesis

3.4.1 Hubungan X1 Dengan Y (H1)

Pengujian hipotesis pertama menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Work-Family Conflict* dan *Psychological Well-Being* pada *single mother* yang bekerja di Kecamatan Kiaracundong. Nilai korelasi Pearson $r = 0,997$ dengan $p < 0,001$. Angka ini memberikan konfirmasi bahwa hubungan asosiatif antara kedua variabel tersebut masuk dalam kategori yang sangat erat. Oleh karena itu, dugaan penelitian yang pertama terbukti.

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i2.12206>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

kebenarannya. Data tersebut memberikan gambaran konkrit bahwa pergeseran tingkat *work-family conflict* berkorelasi erat dengan perubahan tingkat *psychological well-being* responden. Semakin tinggi konflik yang dialami dalam menjalankan peran pekerjaan dan keluarga, semakin besar pengaruhnya terhadap kondisi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, ketika konflik peran dapat dikelola dengan lebih baik, individu cenderung lebih mampu mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Temuan ini dapat dipahami karena *single mother* memikul tanggung jawab untuk mencukupi kebutuhan ekonomi sekaligus bertindak selaku pengampu utama dalam merawat anak. Konsekuensi dari dualitas peran tersebut menuntut pembagian waktu, tenaga, dan perhatian yang besar. Apabila tuntutan pekerjaan dan keluarga saling bertentangan, individu akan lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang pada akhirnya berdampak negatif pada *psychological well-being*. Hasil ini memperkuat pandangan (Greenhaus & Beutell, 1985) yang menjelaskan bahwa konflik domain profesional dan domestik berisiko mengganggu efektivitas individu dalam menjalankan kedua peran secara optimal. Oleh karena itu, kemampuan mengelola *work-family conflict* menjadi salah satu instrumen krusial dalam memelihara stabilitas mental *single mother*.

3.4.2 Hubungan X2 Dengan Y (H2)

Output pengujian hipotesis berikutnya membuktikan keberadaan hubungan yang signifikan antara variabel resiliensi terhadap *psychological well-being* pada *single mother* yang bekerja di Kecamatan Kiaracondong. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,998$ dengan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa derajat keeratan hubungan antardua variabel ini berada pada level yang sangat kuat. Atas dasar pembuktian empiris ini, hipotesis kedua secara resmi diterima. Temuan lapangan ini memberikan indikasi bahwa eskalasi tingkat resiliensi yang diinternalisasi oleh subjek akan linear dengan peningkatan tingkat *psychological well-being* yang dirasakan. Resiliensi memungkinkan individu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif sehingga mampu mempertahankan kondisi psikologis yang sehat meskipun menghadapi berbagai tantangan. Hasil penelitian ini mendukung teori (Connor & Davidson, 2003) yang mengonfirmasi bahwa kapasitas resiliensi merupakan modal personal untuk bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan. Pada konteks *single mother*, kemampuan tersebut berperan penting dalam menghadapi perubahan kehidupan pasca perceraian, menjalankan tanggung jawab sebagai orang tua sekaligus pencari nafkah, serta mengatasi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kapasitas resiliensi terbukti menjadi salah satu aspek esensial yang berkorelasi langsung dengan tingkat kesehatan psikologis *single mother*.

3.4.3 Hubungan X1, X2, Dengan Y (H3)

Uji hipotesis ketiga membuktikan bahwa *Work-Family Conflict* dan Resiliensi secara bersama-sama berkorelasi erat secara signifikan dengan *Psychological Well-Being* pada *single mother* yang bekerja di Kecamatan Kiaracondong. Output statistik mengonfirmasi bahwa kontribusi simultan dari kedua variabel bebas tersebut mampu menjelaskan variasi pada tingkat kesejahteraan psikologis subjek, sehingga hipotesis ketiga dinyatakan diterima. Temuan empiris ini mengindikasikan bahwa derajat kesehatan mental pada ibu tunggal tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat konflik antara pekerjaan dan keluarga, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam menghadapi dan beradaptasi terhadap berbagai tekanan kehidupan. Kedua faktor tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan kondisi *psychological well-being single mother*. Konflik peran yang tinggi berpotensi meningkatkan tekanan psikologis, sedangkan resiliensi berfungsi sebagai stimulus atau perisai internal yang membantu individu mengelola tekanan tersebut melalui respons adaptif. Oleh karena itu, *single mother* yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih andal dalam mengondisikan kestabilan mental meskipun menghadapi berbagai tuntutan dalam pekerjaan maupun keluarga.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work-Family Conflict* dan Resiliensi berasosiasi secara signifikan dengan *Psychological Well-Being* pada *single mother* yang bekerja di Kecamatan Kiaracondong. Temuan ini mengindikasikan bahwa walaupun subjek riset didera beban yang berat dalam mengaktualisasikan tanggung jawab ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh anak, mereka tetap memiliki peluang besar untuk memelihara kesejahteraan psikologis apabila memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Resiliensi berperan sebagai fondasi kekuatan psikis untuk memandu individu menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan, mengatasi tekanan hidup, serta tetap berfungsi secara optimal dalam menjalankan peran sehari-hari. Hasil penelitian ini selaras dengan teori Ryff (1989) yang memaparkan bahwa status kesejahteraan psikologis dicirikan oleh kapasitas individu dalam mengadopsi penerimaan diri yang utuh, mengonstruksikan hubungan interpersonal yang positif, memiliki arah dan esensi hidup yang pasti, mengaktualisasikan potensi personal, serta terampil meregulasi kondisi lingkungan secara konstruktif. Selain itu, temuan ini juga mendukung teori Connor dan Davidson (2003) yang menegaskan bahwa kepemilikan kapasitas ketahanan diri yang prima akan mendorong individu untuk lebih terampil mengadopsi fleksibilitas sikap, pulih dari keterpurukan, serta mengondisikan fungsionalitas mental yang sehat ketika menghadapi berbagai tantangan. Dengan demikian, penguatan resiliensi serta kemampuan mengelola *work-family conflict* menjadi faktor penting dalam mendukung dan meningkatkan *psychological well-being* pada *single mother* yang bekerja.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas *single mother* yang bekerja di Kecamatan Kiaracundong memiliki tingkat *Work-Family Conflict*, Resiliensi, dan *Psychological Well-Being* yang berada pada kategori tinggi. Melalui kalkulasi koefisien korelasi Pearson, terbukti bahwa terdapat asosiasi yang signifikan antara *Work-Family Conflict* terhadap *Psychological Well-Being* ($r = 0,997$; $p < 0,001$). Variabel resiliensi juga mencatatkan hubungan yang signifikan dengan *Psychological Well-Being* ($r = 0,998$; $p < 0,001$), begitu pula dengan keterkaitan antara ketiga variabel yang memiliki hubungan secara signifikan ($p < 0,001$). Output statistik tersebut menegaskan bahwa seluruh hipotesis penelitian diterima. Secara keseluruhan, studi ini memberikan kesimpulan konkrit bahwa *Work-Family Conflict* dan Resiliensi menjadi faktor prediktor yang berhubungan langsung dengan status *Psychological Well-Being* pada *single mother* yang bekerja di Kecamatan Kiaracundong. Resiliensi menjadi sumber daya psikologis yang penting dalam membantu *single mother* beradaptasi dengan berbagai tekanan dan tuntutan peran, sedangkan dinamika *Work-Family Conflict* juga berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Oleh karena itu, upaya untuk memperkuat resiliensi serta membantu *single mother* dalam mengelola konflik antara pekerjaan dan keluarga diharapkan dapat mendukung tercapainya *Psychological Well-Being* yang lebih baik.

Referensi

- Akbar, R. F. (2024). Strategi Resolusi Konflik Dan Dampaknya Terhadap Penyesuaian Pernikahan Pada Pasangan Suami-Istri Di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 1–9. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/Article/View/379%0Ahttps://jpsikologi.esaunggul.ac.id/inDex.php/JPSI/Article/Download/379/116>
- Aqila Dwi Ananda Ramadhani, & Anna Rozana. (2022). Pengaruh Work-Family Conflict Terhadap Subjective Well-Being Pada Single Parent. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 5–13. <https://doi.org/10.29313/Bcsps.V2i1.164>
- Astuti, D., & Sastri, P. D. (2026). *The Relationship Of Family Attachment And Resilience With Psychological Well-Being Among Adolescents Experiencing Parental Divorce*. 07(1).
- Bayu Bimantara, G., Widiawati Retnoningtias, D., & Ari Indra Dewi, N. N. (2022). Gambaran Resiliensi Pada Single Mother Pasca Kematian Pasangan. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 104–108. <https://doi.org/10.36761/Jp.V5i2.2117>
- Bernuzzi, C., Setti, I., Maffoni, M., & Sommovigo, V. (2022). From Moral Distress To Burnout Through Work-Family Conflict: The Protective Role Of Resilience And Positive Refocusing. *Ethics And Behavior*, 32(7), 578–600. <https://doi.org/10.1080/10508422.2021.1955682>
- Bian, X., & Mohd Sukor, M. S. (2024). The Mediating Effect Of Work-Life Balance On The Relationship Between Work-Family Conflict And Psychological Well-Being Among Chinese Working Women. *Scientific Reports*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/S41598-024-79322-1>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression And Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/Da.10113>
- Ekanesia, P., Akbar, R. F., & Sastri, P. D. (2024). Profil Perceived Social Support Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 22(01), 21–33. <https://doi.org/10.47007/Jpsi.V22i01.361>
- Galić, R., Ljubotina, O. D., & Sušac, N. (2022). Some Indicators Of Psychologic Wellbeing Of Mothers From Single Parent Families. *Socijalna Psihijatrija*, 50(3), 320–349. <https://doi.org/10.24869/Spsih.2022.320>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources Of Conflict Between Work And Family Roles . *Academy Of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/Amr.1985.4277352>
- Gumilar, A. P., & Akbar, R. F. (2026). Pengaruh Tingkat Self-Esteem Dan Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Kondisi Psychological Well-Being Pada Siswa SMK X Bandung. 6(1), 545–557.
- Herdianto, D., & Sulas, S. (2024). Dinamika Konflik: Peran Pekerjaan Dan Keluarga Pada Polisi Wanita Single Parent. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 5(2), 150–165. <https://doi.org/10.38156/Psikowipa.V5i2.181>
- Lestari, R., Effendy, N., Ariningpraja, R. T., & Hidayati, L. (2025). Resilience, Psychological Well-Being, And Academic Success In Blended Learning: A Cross-Sectional Study Among Healthcare Students. *Journal Of Applied Nursing And Health*, 7(3), 460–473. <https://doi.org/10.55018/Janh.V7i3.275>
- Lie, D., Megumi, E. H., Zaneta, A., Zalukhu, P. M. B., Gianti, R., & Pribadi, R. B. (2022). Gambaran Work-Life Balance Pada Wanita Single Parent Yang Bekerja. *Psikodimensia*, 21(2), 132–143. <https://doi.org/10.24167/Psidim.V21i2.4656>
- Mahmood, A., & Khan, M. M. (2024). The Effect Of Work-Family Conflicts On Employee Well-Being : The Mediating Role Of Work-Life Balance And The Moderating Role Of Psychological Resources. *Pakistan Social Sciences Review*, 8(4), 592–609.
- Marliana, L., Satri, P., & Muttaqin, R. (2026). *The Relationship Between Work-Family Conflict , Emotional Regulation , And Psychological Well-Being Among Working Mothers At PT X*. 8(4), 2367–2378.
- Miftakhul Jannah, S. A., Kadiyono, A. L., & Harding, D. (2022). Working Mother Issue: The Effect Of Family Emotional Support On Work-Family Conflict. *Journal Of Family Sciences*, 7(1), 43–55. <https://doi.org/10.29244/Jfs.V7i1.40628>
- Onim, B., Neolaka, R., Anakaka, D. L., & Wijaya, R. P. C. (2025). *Psychological Well-Being Of Single Mothers In Village*. 7(3), 899–909.
- Putra, D. A., & Nuradina, K. (2023). Strategi Coping Dan Upaya Resiliensi Karyawan Di Masa Pandemi COVID-19. *Inaba Journal Of Psychology*, 1(01), 33–40. <https://doi.org/10.56956/Ijop.V1i01.189>
- Putra, E. M., Yuniasanti, R., Fitriana, N., & Hutagalung, F. D. (2022). The Relationship Between Work Family Conflict And Work Satisfaction Among Single Parent Employees In Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(2), 59–67. <https://doi.org/10.26486/Psikologi.V24i2.2572>
- Putri, N., & Sastri, P. D. (2026). *The Relationship Between Dual Role Conflict , Self- Adjustment , And Stress Coping In Wives Who Work As Factory Workers*. 07(1).
- Rendy, P. (2026). Pengaruh Job Demands Dan Stres Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Karyawan PT INTI (Persero). 4(5), 3926–3940.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Samillah, E., Nuradina, K., & Bernadus, B. (2025). *The Role Of Emotional Regulation And Family Support On The Psychological Well-Being Of Working Mothers At PT XYZ*. 8(2), 1064–1078.
- Sankar, J. P. (2024). Exploring The Mediating Role Of Psychological Distress In The Relationship Between Psychosocial Workload And Work-Family Conflict. *Discover Sustainability*, 5(1). <https://doi.org/10.1007/S43621-024-00568-W>

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i2.12206>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

- Saputro, A. H. (2023). *Pengaruh Kepemimpinan , Motivasi Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Nirmas Utama Pada Divisi Modern Trade Di Kota Bandung*. 9(4).
- Wismawati, I., Ridlwan Muttaqin, & Recky_Recky. (2024). Pengaruh Self-Efficacy, Pengembangan Karier, Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Miniso Lifestyle Trading Indonesia Cabang Bandung. *JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi)*, 10(3), 2143–2153. <https://doi.org/10.35870/Jemsi.V10i3.2539>
- Shefani, A. N., & Rama Chandra Jaya. (2024). Pengaruh Pelatihan Kerja, Motivasi Kerja, Dan Komunikasi Terhadap Kinerja Pegawai ASN Jabatan Fungsional Dinas Ketahanan Pangan Dan Pertanian Kota Bandung. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen Dan Akuntansi (Jebma)*, 4(2), 862–872. <https://doi.org/10.47709/Jebma.V4i2.4013>
- Mustika, S., Saputro, A. H., Siddiq, A. M., Muttaqin, R., & Ismail, G. D. (2024). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Trifa Raya Laboratories. *Inaba Journal Of Psychology*, 2(1), 18-25.