

**PERBEDAAN TINGKAT KEPUASAN HIDUP
IBU BEKERJA DAN IBU RUMAH TANGGA
(Studi pada Ibu PKK Desa Kaligung, Kecamatan Blimbingsari,
Kabupaten Banyuwangi)**

***DIFFERENCE LIFE SATISFACTION OF
MOTHERS WORKING AND HOUSEWIVES
(Study in PKK, Kaligung Village, Blimbingsari Subdistrict,
Banyuwangi District)***

Agatha Yustari^{1*}, Jayanti Dian Eka Sari²

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

²Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

*email: agatha.yustari-2016@fkm.unair.ac.id

Abstract

Life satisfaction can be felt by everyone, including a mother. The role of a mother can be a housewife and a working mother. The differences role of mother can be effecting of a mother's life satisfaction. This research aims to know the difference in life satisfaction levels of working mother and housewives at Ibu PKK in Kaligung Village, Blimbingsari Subdistrict, Banyuwangi District. This type of the research is descriptive study. Sample used is 35 people. This research was conducted on Ibu PKK in Kaligung Village, Banyuwangi. Instruments in this study using the Life Satisfaction Index questionnaire. Based on the results of the questionnaire obtained that the average value of working mother was 1.64 while the average value of housewives was 1.67. This means that the housewife's life satisfaction rate is higher than the working mother's life satisfaction level. The results of this research can be used as a basis for program planning decisions related to the increase of family supports for a mother to be more able to improve her life satisfaction.

Keywords: *Life satisfaction, Working mother, Housewife*

Abstrak

Kepuasan hidup dapat dirasakan oleh semua orang, termasuk kaum ibu. Peran seorang ibu dapat dibedakan menjadi ibu bekerja dan ibu rumah tangga. Perbedaan peran tersebut dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kepuasan hidup ibu bekerja dan ibu rumah tangga pada Ibu PKK Desa Kaligung Kecamatan Blimbingsari Kabupaten Banyuwangi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 35 orang. Penelitian ini dilakukan pada Ibu PKK di Desa Kaligung, Banyuwangi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Life Satisfaction Index*. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata ibu bekerja sebesar 1.64 sedangkan nilai rata-rata ibu rumah tangga sebesar 1.67. Artinya, tingkat kepuasan hidup pada kelompok ibu rumah tangga lebih tinggi dibandingkan tingkat kepuasan hidup pada kelompok ibu bekerja. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan perencanaan program terkait upaya peningkatan dukungan keluarga bagi seorang ibu agar lebih dapat meningkatkan kepuasan hidupnya.

Kata kunci: Kepuasan hidup, Ibu Bekerja, Ibu Rumah Tangga

PENDAHULUAN

Setiap orang memiliki standar kepuasan hidup yang berbeda-beda. Secara umum, kepuasan hidup merujuk pada sejauh mana individu berpuas hati dengan apa yang

diperolehnya saat ini, aspeknya diukur secara kognitif oleh individu terhadap dirinya sendiri (Amat and Mahmud, 2009). Kebahagiaan merupakan sinonim dari kepuasan hidup. Kepuasan hidup meliputi penerimaan terhadap

masa lalu, masa sekarang dan masa depan (Husnayani et al., 2015). Kepuasan hidup dapat dirasakan oleh semua orang, termasuk kaum ibu. Seiring perkembangan zaman, terdapat pergeseran peran para perempuan. Kehidupan modern saat ini banyak perempuan yang tidak puas apabila hanya berada di rumah untuk menjalankan tugas rumah tangga. Banyak kaum perempuan termasuk ibu-ibu yang telah memasuki dunia kerja.

Jumlah penduduk perempuan di Kabupaten Banyuwangi pada tahun 2018 terdapat 864.124 orang. Jumlah penduduk perempuan di Kecamatan Blimbingsari Kabupaten Banyuwangi terdapat 28.354 orang (Pemerintah Kabupaten Banyuwangi, 2019). Pada tahun 2014, jumlah penduduk di Desa Kaligung Kecamatan Blimbingsari Kabupaten Banyuwangi mencapai 3.996 orang, dimana 50,42% merupakan penduduk perempuan. Sebanyak 50,92% dari total jumlah penduduk di Desa Kaligung telah bekerja di sebanyak 37 lapangan pekerjaan, termasuk kaum perempuan (Desa Kaligung, 2017).

Seorang ibu yang bekerja memiliki tugas dan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan ibu rumah tangga. Ibu bekerja dituntut untuk dapat mengatur waktu antara pekerjaan dengan keluarga. Peran yang dijalankan oleh ibu bekerja dapat menimbulkan stres akibat adanya tuntutan waktu dan tenaga tambahan, pembagian waktu antara pekerjaan dan keluarga, konflik antara peran pekerjaan dan peran keluarga, persaingan kompetitif antara suami dan istri, serta yang menjadi permasalahan adalah apakah perhatian terhadap kebutuhan anak sudah terpenuhi dengan baik atau belum (Apsaryanthi and Lestari, 2017). Namun terkadang, ibu rumah tangga juga memiliki tanggung jawab yang lebih besar apabila terjadi sesuatu pada keluarga dan tempat tinggal. Ibu rumah tangga bukan hanya memiliki beban kerja yang ketat tetapi juga kebutuhan konstan untuk mengurus rumah tangga dan keluarga setiap harinya (Anggraini, 2018).

Menjadi seorang ibu rumah tangga maupun ibu bekerja memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing yang harus dihadapi oleh kaum perempuan. Sebagai ibu bekerja, kaum ibu dapat belajar lebih mandiri, tidak merasa bosan akibat pekerjaan yang monoton, dapat meningkatkan harga diri dan dapat menyetarakan kedudukan dengan suami. Namun sebagai ibu bekerja memiliki

kekurangan antara lain kurangnya waktu bersama keluarga, dapat terkena stres akibat adanya tekanan pekerjaan, dan biasanya terjebak dalam rasa bersalah karena bekerja. Sedangkan menjadi ibu rumah tangga, kaum ibu dapat memiliki waktu yang lebih lama bersama keluarga, lebih fokus dalam mengurus urusan rumah tangga, dan dapat terhindar dari stres karena tidak memiliki tekanan yang terlalu berat. Namun sebagai ibu rumah tangga memiliki kekurangan seperti mudah merasa khawatir, sedih, dan bosan akibat pekerjaan yang dilakukan monoton.

Berdasarkan perbedaan kekurangan dan kelebihan menjadi ibu bekerja dan ibu rumah tangga tersebut dapat berdampak terhadap tingkat kepuasan hidup kaum ibu. Seperti halnya dalam penelitian dari situs *Parenting Mumset* yang dilakukan pada 900 Ibu menunjukkan bahwa 48% ibu yang memiliki pekerjaan yang dibayar dapat membuat ibu merasa lebih bahagia, sedangkan 52% ibu lainnya mengatakan bahwa tinggal di rumah lebih berat dibandingkan bekerja. Hanya 13% ibu bekerja yang merasa bersalah akibat menghabiskan waktunya untuk bekerja. Hal tersebut dikarenakan ibu bekerja memiliki waktu terbatas dengan keluarga (Febriada, 2014). Selain itu dalam penelitian lain menunjukkan bahwa ibu rumah tangga mampu mengalami emosi negatif lebih banyak dibandingkan ibu bekerja. Emosi tersebut seperti rasa khawatir, sedih, marah, stres dan depresi. Penelitian yang dilakukan pada 60.799 perempuan ini menunjukkan bahwa 41% ibu rumah tangga mengalami kecemasan, sedangkan 34% ibu bekerja juga mengalami perasaan yang serupa. Sebanyak 50% ibu rumah tangga mengalami stres dan 48% pada ibu bekerja. Perasaan mudah marah ditemukan pada 19% ibu rumah tangga dan 14% ibu bekerja (Handayani and Abdinnah, 2012).

Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen dari *Subjective Well-Being*, di mana kepuasan hidup itu sendiri seringkali dianggap sebagai tujuan yang diinginkan seseorang untuk mencapai kesejahteraan (Myers, 1992). Seseorang dapat dikatakan memiliki kepuasan hidup yang tinggi apabila dia merasa cukup dan puas terhadap apa yang dimiliki, begitupun sebaliknya. Seseorang dapat merasa lebih puas ketika standar kehidupan yang diinginkan terpenuhi (Ed Diener, 1984). Kepuasan hidup mengacu pada dimensi kesehatan mental. Apabila seseorang merasa memiliki tingkat

kepuasan hidup yang rendah maka dapat berdampak pada kesehatan mentalnya. Hal tersebut telah dibuktikan pada suatu penelitian yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup berhubungan secara signifikan dengan depresi dan kecemasan pada mahasiswa. Artinya apabila kepuasan hidup mereka rendah maka dapat terjadi depresi maupun kecemasan dalam hidupnya (Guney, 2009). Seseorang apabila memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang tinggi dapat berdampak baik bagi kesehatan diri khususnya pada kesehatan mentalnya (Guney et al., 2010).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seorang ibu mencapai kepuasan hidup yang lebih tinggi, salah satunya status bekerja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kepuasan hidup ibu bekerja dan ibu rumah tangga pada Ibu PKK Di Desa Kaligung, Kecamatan Blimbingsari Kabupaten Banyuwangi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan komparatif. Populasi pada penelitian ini adalah Ibu PKK di Desa Kaligung Kecamatan Blimbingsari Kabupaten Banyuwangi yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi. Teknik total populasi merupakan teknik penentuan sampel apabila semua populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian (Sugiyono, 2012).

Penelitian ini dilakukan di Desa Kaligung Kecamatan Blimbingsari Kabupaten Banyuwangi pada bulan Mei 2019. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel independen (kelompok ibu bekerja dan ibu rumah tangga) dan variabel dependen (tingkat kepuasan hidup). Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan *Life Satisfaction Index* yang disusun oleh Neugarten, B. L dan Havighurst, R. J tahun 1961.

Kuesioner terdiri dari 20 item dengan 2 opsi pilihan alternatif yaitu setuju dan tidak setuju. Apabila pernyataan bersifat positif maka skor yang diberikan adalah 2 untuk jawaban setuju dan 1 untuk jawaban tidak setuju. Sebaliknya, apabila pernyataan bersifat negatif maka skor yang diberikan adalah 1 untuk jawaban setuju dan 2 untuk jawaban tidak setuju.

Skala pengukuran tersebut digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan hidup dari masing-masing responden. Adapun kategori penilaian kepuasan yang diberikan yaitu skor 1 – 8 termasuk dalam kategori sangat tidak puas, skor 9 – 16 termasuk dalam kategori tidak puas, skor 17 – 24 termasuk dalam kategori cukup, skor 25 – 32 termasuk dalam kategori puas dan skor 33 – 40 termasuk dalam kategori sangat puas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Responden

Distribusi karakteristik responden dari hasil penelitian disajikan oleh Tabel 1 berikut:

Hasil Kuesioner

Hasil penyebaran kuesioner pada 35 orang ibu disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3. Berdasarkan hasil perhitungan kuesioner dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3, bahwa rata-rata (*mean*) pada ibu bekerja sebesar 1.64 sedangkan rata-rata (*mean*) pada ibu rumah tangga 1.67. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata *mean* ibu rumah tangga lebih besar daripada rata-rata (*mean*) ibu bekerja. Hal ini berarti bahwa ibu rumah tangga memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada ibu yang bekerja.

Tabel 1. Distribusi Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	20	57,14
Ibu Bekerja	15	42,86
Usia		
26 – 35 tahun	12	34,29
36 – 45 tahun	19	54,29
46 – 55 tahun	4	11,42
Pendapatan		
Tidak memiliki pendapatan	20	57,14
100.000 – 1.000.000	7	20,00
1.000.000 – 2.000.000	3	8,57
> 2.000.000	5	14,29
Status Pernikahan		
Menikah	31	88,57
Belum Menikah	1	2,86
Bercerai	3	8,57
Pendidikan		
SD	13	37,14
SMP	12	34,29
SMA	8	22,86
PT	2	5,71

Tabel 1. Distribusi Responden (lanjutan)

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Tinggal Bersama		
Sendiri	0	0,00
Suami dan Anak	21	60,00
Keluarga Besar	14	40,00

Sumber : data primer

Tabel 2. Hasil Kuesioner pada Ibu Bekerja

Pernyataan	Mean	Median	Modus
P1	1.93	2	2
P2	1.93	2	2
P3	1.80	2	2
P4	1.53	2	2
P5	1.27	1	1
P6	1.93	2	2
P7	1.93	2	2
P8	1.00	1	1
P9	1.80	2	2
P10	1.07	1	1
P11	1.80	2	2
P12	1.53	2	2
P13	1.40	1	1
P14	1.60	2	2
P15	1.67	2	2
P16	1.67	1	1
P17	1.27	1	1
P18	1.93	2	2
P19	1.73	2	2
P20	1.93	2	2
Rata-Rata Mean		1.64	

Sumber: data primer

Tabel 3. Hasil Kuesioner pada Ibu Rumah Tangga

Pernyataan	Mean	Median	Modus
P1	1.95	2	2
P2	2.00	2	2
P3	1.80	2	2
P4	1.70	2	2
P5	1.15	1	1
P6	1.90	2	2
P7	1.75	2	2
P8	1.00	1	1
P9	1.95	2	2
P10	1.30	1	1
P11	1.95	2	2
P12	1.30	1	1
P13	1.55	2	2
P14	1.95	2	2
P15	1.75	2	2
P16	1.80	2	2
P17	1.40	1	1
P18	1.55	2	2
P19	1.95	2	2
P20	1.65	2	2
Rata-Rata Mean		1.67	

Sumber: data primer

Pembahasan

Berdasarkan nilai rata-rata *mean* didapatkan hasil bahwa *mean* ibu rumah tangga lebih besar daripada ibu bekerja. Artinya, tingkat kepuasan hidup pada ibu rumah tangga lebih tinggi dibandingkan ibu bekerja. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Inggris yang menyatakan bahwa ibu rumah tangga lebih merasa bahagia karena dinilai jarang merasa bosan dan frustrasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga memberikan skor 8 – 10 untuk menilai hidup mereka, sedangkan ibu bekerja hanya memberikan skor 7,8 (Hapsar, 2013). Selain itu, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa pada ibu yang tidak bekerja cenderung lebih rendah mengalami stres. Hal tersebut dikarenakan ibu bisa lebih fokus pada pekerjaan rumah tangga seperti mengurus suami, anak dan mengerjakan urusan rumah tangga (Apreviadizy and Puspitacandri, 2014). Sehingga dari penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga memiliki tingkat kepuasan hidup lebih tinggi dibandingkan ibu bekerja. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa kepuasan hidup pada ibu yang tidak bekerja di Islamabad lebih tinggi dibandingkan dengan ibu bekerja. Hal tersebut dikarenakan pada kelompok ibu yang tidak bekerja mengalami banyak kebebasan, fasilitas hidup yang lebih baik dan memiliki latar belakang ekonomi yang kuat sehingga membuat kelompok ibu yang tidak bekerja di Islamabad merasa lebih santai dan puas (Arshad et al., 2015).

Pendapat yang dikemukakan oleh Sarafino menyebutkan bahwa stres bersumber dari tiga hal yaitu diri sendiri, keluarga, komunitas dan lingkungan. Dalam hal ini ibu bekerja lebih banyak memiliki komunitas dan lingkungan kerja di luar lingkungan keluarga, sedangkan ibu rumah tangga biasanya hanya memiliki lingkungan dan komunitas di sekitar keluarga saja (Rohmawati, 2009). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja memiliki sumber stres lebih banyak dan rentan mengalami stres lebih besar dibandingkan ibu rumah tangga.

Sebuah survei lain yang digagas oleh National Statistics mengungkapkan bahwa ibu rumah tangga merupakan kelompok wanita yang menjalani hidup lebih bahagia. Hal tersebut dikarenakan mayoritas ibu rumah tangga merasa berarti dan puas apabila fokus dalam mengurus keluarga (Female, 2016).

Seorang ibu yang memiliki peran ganda dapat menimbulkan efek psikologis negatif seperti merasa tidak puas dalam pekerjaan maupun kehidupan rumah tangga, merasa tertekan dan mengalami kelelahan emosional. Oleh karena itu, kepuasan hidup ibu rumah tangga dapat lebih tinggi dibandingkan ibu bekerja (Frone et al., 1992). Namun hal tersebut berbeda dengan survei yang dilakukan oleh *Newser* bahwa sekitar 28% ibu yang hanya tinggal di rumah mengalami depresi dan stres, sedangkan pada ibu bekerja hanya sebesar 17%. Artinya ibu rumah tangga lebih mudah mengalami stres dan depresi akibat merasa bosan dibandingkan dengan ibu bekerja (Ananda, 2012).

Adanya waktu yang lebih banyak untuk fokus mengurus urusan rumah tangga pada ibu rumah tangga dapat mempengaruhi pertumbuhan pribadi individu termasuk kepuasan hidup yang dirasakan. Kondisi seperti ini membuat kaum ibu rumah tangga pada Ibu PKK Desa Kaligung Kecamatan Blimbingsari Kabupaten Banyuwangi mampu mencapai tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Sebagian besar kelompok ibu rumah tangga merasa bahwa hal yang mereka lakukan saat ini tidak membosankan dan tidak monoton. Artinya mereka lebih dapat merasa nyaman dengan apa yang mereka lakukan *fulltime* di rumah dibandingkan melakukan pekerjaan di luar rumah. Selain itu, sebagian besar kelompok ibu rumah tangga juga telah merasa puas dengan apa yang didapatkan selama ini dalam hidupnya meskipun mereka hanya melakukan pekerjaan di rumah. Lain halnya dengan kelompok ibu bekerja, terdapat beberapa ibu yang bekerja merasa bahwa belum puas dengan apa yang didapatkan selama hidupnya seperti gaji yang didapatkan, waktu untuk mengurus anak dan suami lebih sedikit dibandingkan dengan ibu rumah tangga.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kepuasan hidup pada Ibu PKK Desa Kaligung Kecamatan Blimbingsari Kabupaten Banyuwangi menunjukkan bahwa tidak terdapat individu dari kelompok ibu rumah tangga maupun ibu bekerja yang memiliki skor sangat tidak puas, tidak puas dan cukup. Hasil kategorisasi skor tersebut menunjukkan bahwa kelompok ibu rumah tangga sebanyak 20% merasa puas dan 80% merasa sangat puas. Sedangkan kelompok ibu bekerja sebanyak 53,33% merasa puas dan 46,67% merasa sangat puas. Hal tersebut menunjukkan bahwa baik

pada ibu rumah tangga maupun ibu bekerja memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, meskipun kepuasan hidup pada ibu rumah tangga lebih tinggi dibandingkan dengan kepuasan hidup pada ibu bekerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kepuasan hidup pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga pada Ibu PKK Desa Kaligung Kecamatan Blimbingsari Kabupaten Banyuwangi, di mana kelompok ibu rumah tangga mampu mencapai tingkat kepuasan hidup lebih tinggi daripada kelompok ibu bekerja. Hal tersebut dikarenakan kelompok ibu rumah tangga selalu merasa puas dengan apa yang didapatkan selama ini dalam hidupnya meskipun hanya melakukan pekerjaan di rumah. Selain itu, kelompok ibu rumah tangga juga lebih merasa puas dengan adanya waktu yang lebih banyak dan fokus dalam mengurus rumah tangga dibandingkan dengan ibu bekerja serta menganggap bahwa pekerjaan yang dilakukan selama ini tidak membosankan dan tidak monoton.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan hasil bahwa kepuasan hidup pada ibu rumah tangga lebih tinggi dibandingkan dengan ibu bekerja, dikarenakan kualitas dan kuantitas waktu bersama keluarga dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup pada ibu. Oleh karena itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan perencanaan program terkait upaya peningkatan dukungan keluarga bagi seorang ibu agar lebih dapat meningkatkan kepuasan hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- 1] Amat, S., Mahmud, Z., 2009. Hubungan antara Ketegasan Diri dan Kepuasan Hidup dalam Kalangan Pelajar Institusi Pengajian Tinggi indo. *Jurnal Pendidikan Malaysia* 34.
- 2] Ananda, K.S., 2012. Ibu rumah tangga lebih rentan depresi? URL <https://www.merdeka.com/sehat/ibu-rumah-tangga-lebih-rentan-depresi.html> .

- accessed 15 November 2019.*
- 3] Anggraini, A.P., 2018. Ibu Rumah Tangga Adalah Profesi “Terberat” Dibanding Pekerjaan Lainnya Artikel ini telah tayang di Kompas.com dengan judul “Ibu Rumah Tangga Adalah Profesi ‘Terberat’ Dibanding Pekerjaan Lainnya.” URL <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/03/17/075000420/ibu-rumah-tangga-adalah-profesi-terberat-dibanding-pekerjaan-lainnya> . *accessed 13 June 2019.*
 - 4] Apreviadizy, P., Puspitacandri, A., 2014. Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa* 9, 58–65.
 - 5] Apsaryanthi, N.L.K., Lestari, M.D., 2017. Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana* 4.
 - 6] Arshad, M., Gull, S., Mahmood, K., 2015. Life satisfaction among working and non working women. *European Journal of Research in Social Sciences Vol 3.*
 - 7] Desa Kaligung, 2017. Profil Desa. URL <http://kaligung.desa.id/web/detailnews/profil-desa> . *accessed 20 March 2020.*
 - 8] Ed Diener, 1984. Subjective Well Being. *Psychological Bulletin* 95, 542–575.
 - 9] Febrida, M., 2014. Ibu Pekerja Tak Lagi Merasa Bersalah Saat Jauh dari Anak. *Liputan6.com*. URL <https://www.liputan6.com/health/read/2036620/ibu-pekerja-tak-lagi-merasa-bersalah-saat-jauh-dari-anak> . *accessed 10 March 2020.*
 - 10] Female, R., 2016. Ibu Rumah Tangga Hidup Lebih Bahagia ketimbang Ibu Bekerja. URL <https://lifestyle.kompas.com/read/2016/09/30/080000520/ibu.rumah.tangga.hidup.lebih.bahagia.ketimbang.ibu.bekerja> . *accessed 15 June 2016.*
 - 11] Frone, M., Russell, M., Cooper, M., 1992. Antecedents and Outcomes of Work-Family Conflict: Testing a Model of the Work-Family Interface. *The Journal of applied psychology* 77, 65–78.
 - 12] Guney, S., 2009. Life Satisfaction of University Students in Turkey. *In: Poster: 1st World Positive Psychology Conference*. Pennsylvania: USA.
 - 13] Guney, S., Kalafat, T., Boysan, M., 2010. Dimensions of mental health: Life satisfaction, anxiety and depression: A preventive mental health study in Ankara University students population. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2, 1210–1213.
 - 14] Handayani, W., Abdinnah, F., 2012. Stress Mana, Menjadi Ibu atau Wanita Karir?. *viva.co.id*. URL <https://www.viva.co.id/arsip/316215-stress-mana-menjadi-ibu-atau-wanita-karir> . *accessed 10 March 2020.*
 - 15] Hapsar, E., 2013. Riset: Ibu Rumah Tangga Adalah Orang Paling Berbahagia. URL <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf> . *accessed 10 June 2019.*
 - 16] Husnayani, S., Khumas, A., Siswanti, D.N., 2015. Kebahagiaan dan Kesedihan Istri yang Memilih Berhenti Berkarir.
 - 17] Myers, D.G., 1992. *The Pursuit of Happiness*. New York: Morrow.
 - 18] Pemerintah Kabupaten Banyuwangi, 2019. Data Persebaran Penduduk. URL <https://www.banyuwangikab.go.id/profil/kependudukan-dan-naker.html>. *accessed 16 June 2019.*
 - 19] Rohmawati, N., 2009. Tingkat Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Tuna Grahita Ditinjau dari Tahap Perkembangan. Universitas Muhammadiyah Malang.
 - 20] Sugiyono, 2012. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. PT. Bumi Aksara, Jakarta.