

Pengaruh Dukungan Sosial Pasangan Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Ibu Bekerja Sebagai Guru

Jovanka Candra Kirana

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

^{1*}jovankacandra210@gmail.com

Abstrak

Tuntutan peran ganda sebagai pendidik dan ibu rumah tangga rentan memicu tekanan emosional yang dapat menurunkan *subjective well-being* (SWB) pada ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru. Dalam mengatasi penurunan kesejahteraan tersebut, kehadiran dukungan pasangan memegang peranan krusial bagi ibu bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan pasangan terhadap *subjective well-being* (SWB) pada kelompok tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan sampel 164 ibu bekerja berprofesi sebagai guru. Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan kuesioner yang mencakup instrumen *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) oleh Diener (1985) dengan reliabilitas 0,913, *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) oleh Watson (1988) dengan nilai reliabilitas NA = 0,882 dan PA = 0,789, serta *Receipt of Spousal Support* oleh Dorio (2009) dengan nilai reliabilitas 0,914. Metode analisis dalam penelitian ini dilakukan dengan metode korelasi regresi sederhana. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan pasangan memiliki pengaruh signifikan terhadap SWB ibu bekerja dengan persentase 3,9% dan dengan arah negatif terhadap *subjective well-being* pada ibu bekerja sebagai guru ($\beta = -0,197$; $p < 0,05$; $R^2 = 0,039$). Intensitas bantuan pasangan yang makin tinggi justru memicu penurunan SWB pada ibu bekerja sebagai guru. Arah pengaruh negatif dijelaskan melalui fenomena *supportive equity*, di mana penerimaan bantuan yang tidak seimbang (*overbenefit*) memicu emosi negatif akibat terancamnya kemandirian dan munculnya rasa berutang budi. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pemberian dukungan pasangan yang benar-benar dibutuhkan ibu bekerja dan efektivitas pembagian peran tanpa mengikis otonomi ibu bekerja.

Kata Kunci: Dukungan pasangan, Guru, Ibu bekerja, *Subjective well-being*

PENDAHULUAN

Pada era modern, peran wanita telah meluas ke dunia kerja demi mencapai kemajuan diri dan karier (Hilman, 2017). Peningkatan ini didorong oleh gerakan pemberdayaan perempuan (*women's empowerment*) yang terintegrasi melalui *Sustainable Development Goals* (SDG 5) guna mewujudkan kesetaraan gender dan partisipasi penuh perempuan di berbagai sektor. Salah satu profesi yang didominasi oleh wanita adalah guru, di mana data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi per Semester I TA 2024/2025 mencatat sekitar 72% dari total guru di Indonesia adalah perempuan. Meskipun profesi ini sering dianggap sebagai panggilan jiwa (*vocation*) dan sarana aktualisasi diri (Watt & Richardson, 2007), realitas di lapangan menunjukkan masalah psikologis yang kompleks. Ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru menghadapi tuntutan *emotional labor* yang tinggi akibat tingginya dinamika interaksi interpersonal, penanganan kasus siswa, serta ketidakkooperatifan orang tua murid (Putra & Utami, 2021). Kondisi ini memicu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang berlanjut pada konflik pekerjaan-keluarga (*work-family conflict*) dan penumpukan stres kerja ketika mereka harus kembali menjalankan peran domestik di rumah (Wahyuma & Kusuma, 2023). Permasalahan beban ganda ini secara mendasar mengikis kesejahteraan subjektif (*subjective well-being* atau SWB) mereka.

Untuk mengatasi permasalahan penurunan SWB pada ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru, dibutuhkan solusi nyata berbasis faktor eksternal melalui pendekatan *bottom-up* (Diener, 1984). Salah satu solusi utama yang ditawarkan adalah optimalisasi dukungan sosial pasangan (*marital partner support*). Dukungan sosial dari suami, baik berupa dukungan emosional, instrumental, informasional, maupun apresiasi dapat bertindak sebagai input positif yang meredam efek negatif dari kelelahan emosional di sekolah, sehingga membantu ibu bekerja mempertahankan evaluasi kognitif dan afektif yang positif terhadap kehidupannya (Diener dkk., 2009; Sarafino & Smith, 2011).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji dinamika SWB dan dukungan sosial pada berbagai populasi. Putra dan Utami (2021) mengidentifikasi bahwa tuntutan *emotional labor* pada guru merupakan pemicu utama kelelahan emosional. Selanjutnya, Wahyuma dan Kusuma (2023) menemukan bahwa tingginya tuntutan kerja pada guru perempuan berkorelasi signifikan terhadap peningkatan *work-family conflict*. Dalam konteks kesejahteraan, Sintha dan Adnans (2024) menegaskan pentingnya SWB bagi ibu bekerja untuk memperkuat resiliensi saat menghadapi tekanan ganda. Sementara itu, Prasiska dkk. (2024) meneliti pengaruh dukungan sosial terhadap SWB pada ibu bekerja secara umum tanpa membedakan sektor pekerjaan. Di sisi lain, Chaylaurent dkk. (2024) berfokus pada peran dukungan sosial terhadap SWB ibu bekerja, namun terbatas pada profesi tenaga medis.

Dari pemaparan penelitian-penelitian terdahulu tersebut, muncul sebuah *gap analysis* yang nyata. Belum ada penelitian yang secara spesifik menguji peran dukungan sosial *pasangan* terhadap SWB pada subjek ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru populasi yang memiliki karakteristik beban emosional unik akibat interaksi harian dengan murid dan orang tua, sekaligus dibayangi oleh budaya gender tradisional. Keaslian dan pembeda penelitian ini terletak pada spesifikasi sumber dukungan (khusus dari pasangan/suami) serta spesifikasi profesi target (guru) untuk menghasilkan gambaran hubungan variabel yang lebih murni.

Berdasarkan analisis kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial pasangan terhadap *subjective well-being* pada ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya literatur psikologi perkembangan dan industri terkait pembentukan SWB pendidik. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan evaluasi bagi instansi sekolah dalam merancang program kesejahteraan tenaga pendidik yang lebih peka gender dan melibatkan peran keluarga, sehingga beban ganda yang dipikul ibu bekerja dapat berkurang dan tingkat SWB mereka tetap terjaga secara optimal.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi ada tidaknya pengaruh antara variabel independen (dukungan pasangan) terhadap variabel dependen (*subjective well-being*).

Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru di Kabupaten Jember, dengan jumlah populasi secara pasti tidak terbatas (*infinite*). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Kriteria inklusi sampel meliputi: (1) ibu yang bekerja sebagai guru, (2) telah memiliki anak, dan (3) memiliki suami. Jumlah sampel yang dibutuhkan dihitung menggunakan rumus *Cochran* dengan tingkat kepercayaan 80% dan *sampling error* (alfa) sebesar 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 164 responden. Pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui penyebaran kuesioner mandiri kepada responden yang memenuhi kriteria.

Instrumen Penelitian

Variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan tiga instrumen kuesioner baku yang telah ditransadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Aspek kognitif atau kepuasan hidup dari *subjective well-being* diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dari Diener dkk. (1985) yang terdiri dari 5 item pernyataan dengan skala Likert 1 hingga 7 dan memiliki koefisien reliabilitas 0,828. Selanjutnya, aspek afektif diukur menggunakan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) dari Watson dkk. (1988) yang terdiri atas 20 item kata sifat dengan skala Likert 1 hingga 5, serta memiliki nilai reliabilitas afek positif sebesar 0,789 dan afek negatif sebesar 0,882. Skor akhir *subjective well-being* (SWB) diperoleh sebagai skor komposit melalui pengintegrasian kedua instrumen tersebut menggunakan formula $SWB = SWLS + (PA - NA)$. Terakhir, variabel dukungan sosial pasangan diukur menggunakan instrumen *Receipt of Spousal Support* dari Dorio (2009) yang mencakup empat aspek dukungan yakni emosional, instrumental, informasional, dan penilaian, terdiri dari 20 item dengan skala Likert 0 hingga 6, serta menunjukkan nilai reliabilitas yang tinggi sebesar 0,914.

Tahapan Penelitian

Tahap persiapan penelitian diawali dengan penentuan fenomena utama yang menjadi fokus kajian. Fenomena lapangan tersebut kemudian dikaitkan dengan teori yang relevan serta dipetakan bersama jurnal-jurnal terdahulu melalui pembuatan tabel matriks. Penandatanganan draf variabel, penetapan judul, hingga penyusunan latar belakang dan tinjauan pustaka menjadi dasar dilaksanakannya seminar *outline*. Penyusunan draf Bab 1 hingga Bab 3 diselesaikan sebagai syarat utama menuju tahap seminar proposal. Setelah seminar proposal usai, izin penggunaan alat ukur diajukan langsung kepada pemilik instrumen. Penelitian ini menggunakan instrumen berbahasa Indonesia versi adaptasi yang sudah ada, meliputi *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), dan *Receipt of Spousal Support*. Proses dilanjutkan dengan pengajuan izin kaji etik guna memastikan perlindungan hak-hak subjek penelitian. Tim Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember menerbitkan surat keterangan laik etik dengan nomor 54/ETK/IL.3.AU/FPSI/F/2026. Pengumpulan data tidak memerlukan surat perizinan khusus ke instansi pemerintahan karena proses jangkauan responden dilakukan secara mandiri. Uji coba instrumen (*try out*) dilaksanakan pada tanggal 18 Juni – 19 Juni 2026 untuk menguji tingkat validitas serta reliabilitas alat ukur pada responden yang sesuai dengan karakteristik populasi.

Pengambilan data utama berlangsung pada rentang waktu 2 Juli – 25 Juli 2026 dengan melibatkan 164 ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru. Jumlah sampel minimal tersebut ditetapkan berdasarkan perhitungan rumus *Cochran* dengan *margin of error* sebesar 5%. Seluruh proses pengumpulan data dilakukan secara daring (*online*) memanfaatkan platform *Google Form*, di mana pada bagian awal kuesioner dicantumkan lembar persetujuan (*informed consent*) untuk memastikan partisipasi responden bersifat sukarela. Proses penyaringan responden dilakukan melalui pengisian data sosiodemografis di dalam kuesioner. Bagian ini mencakup kriteria spesifik seperti status pekerjaan sebagai guru, usia pernikahan, status pekerjaan suami, serta jumlah anak yang tinggal bersama guna memastikan subjek sesuai dengan karakteristik populasi yang diteliti. Penyebaran kuesioner dijalankan secara mandiri dengan memanfaatkan media sosial *WhatsApp* dan *TikTok*. Peneliti mengunggah poster publikasi digital, mengirimkan pesan pribadi (*direct message* atau *chat* personal) kepada calon responden, serta menyebarkan tautan kuesioner ke berbagai grup komunitas guru. Selama periode pengumpulan data, para responden mengisi kuesioner secara mandiri hingga target kuota terpenuhi. Setelah rentang waktu pengambilan data berakhir, seluruh respon yang masuk

dievaluasi dan diverifikasi. Sebanyak 164 data yang terkumpul dinyatakan memenuhi kriteria inklusi tanpa ada data yang dieliminasi, sehingga seluruhnya diproses langsung ke tahap pengolahan dan analisis data untuk menguji hipotesis penelitian.

Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS 24 for Windows melalui beberapa tahapan pengujian. Pertama, uji asumsi yang mencakup uji normalitas menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas melalui tabel ANOVA untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis parametrik. Kedua, uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui arah dan besaran pengaruh dukungan sosial pasangan terhadap *subjective well-being* ibu bekerja sebagai guru, dengan taraf signifikansi ditetapkan sebesar $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap 164 responden ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru, diperoleh gambaran mengenai pengaruh dukungan sosial pasangan terhadap *subjective well-being* (SWB). Berdasarkan Tabel 1, hasil pengujian regresi linear sederhana menunjukkan besaran pengaruh dan arah hubungan antarvariabel.

Tabel 1. Hasil ringkasan analisis regresi linear sederhana

Variabel	Beta (β)	R Square (R^2)	Sig. (p)
Dukungan Pasangan	-0,197	0,039	0,013

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dukungan sosial pasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* ibu bekerja sebagai guru dengan nilai koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0,039$ atau menyumbang persentase sebesar 3,9%. Hasil analisis juga menunjukkan nilai koefisien regresi bertanda negatif ($\beta = -0,197$; $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas bantuan atau dukungan sosial yang diberikan oleh pasangan, justru berpotensi memicu penurunan tingkat *subjective well-being* pada kelompok ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial pasangan terhadap *subjective well-being* (SWB) pada ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru. Berdasarkan temuan utama, terbukti bahwa dukungan sosial pasangan berpengaruh secara signifikan terhadap SWB ibu bekerja sebagai guru, namun dengan arah pengaruh yang bernilai negatif. Artinya, peningkatan intensitas dukungan dari pasangan tidak serta-merta meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu bekerja sebagai guru, melainkan berkontribusi pada penurunan skor SWB sebesar 3,9%.

Secara ilmiah, temuan ini diinterpretasikan melalui fenomena *supportive equity*. Dalam konteks psikologi keluarga, ketika seorang istri yang memikul beban ganda (sebagai guru dan ibu rumah tangga) menerima bantuan yang tidak seimbang atau berlebihan (*overbenefit*) dari pasangannya, hal tersebut justru dapat memicu emosi negatif. Perasaan tidak seimbang ini muncul karena intervensi bantuan yang terlalu masif dapat dirasakan oleh istri sebagai bentuk ancaman terhadap otonomi dan kemandirian pribadinya. Alih-alih merasa terbantu, istri justru dihinggapi rasa berutang budi (*indebtedness*) dan tekanan psikologis baru untuk membalas budi atau menjaga standar domestik tertentu, yang pada akhirnya menggerus aspek afektif dan kognitif pembentuk kepuasan hidup (*subjective well-being*).

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan karakteristik dengan beberapa temuan dari peneliti terdahulu. Studi yang dilakukan oleh Chaylaurent dkk. (2024) serta Prasiska dkk. (2024) umumnya melaporkan adanya hubungan positif yang linier antara dukungan pasangan dan SWB pada ibu bekerja. Namun, perbedaan arah pengaruh yang ditemukan dalam riset ini menegaskan pentingnya melihat konteks kekhususan subjek. Guru perempuan menghadapi tuntutan *emotional labor* yang tinggi di lingkungan sekolah, seperti menangani konflik dengan orang tua murid dan menghadapi tekanan administratif yang membuat kondisi psikologis mereka sangat sensitif. Ketika pasangan memberikan dukungan tanpa mengukur kebutuhan nyata (*perceived need*) atau dilakukan dengan cara yang mendominasi otonomi istri, bentuk dukungan tersebut kehilangan efektivitasnya sebagai sumber daya pemulih energi. Oleh karena itu, implikasi dari temuan ini menekankan bahwa efektivitas dukungan pasangan tidak diukur dari seberapa banyak bantuan yang diberikan, melainkan bagaimana bentuk pembagian peran tersebut selaras dengan kebutuhan otonomi dan kebutuhan ibu bekerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan pasangan (*spousal support*) terhadap *subjective well-being* (SWB) pada ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru, sehingga hipotesis penelitian diterima dengan nilai signifikansi sebesar 0,200. Meskipun demikian, dukungan pasangan hanya memberikan kontribusi sebesar 3,9% terhadap variansi tingkat SWB, sedangkan 96,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar lingkup penelitian ini. Arah pengaruh dukungan pasangan terhadap SWB ditemukan bernilai negatif, yang mengindikasikan dinamika khusus pada interaksi variabel dalam populasi guru perempuan.

Secara umum, tingkat SWB pada ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 55%. Dimensi yang paling dominan dalam membentuk SWB responden adalah aspek kognitif, yaitu *life satisfaction* (kepuasan hidup) sebesar 63%. Di sisi lain, persepsi tingkat dukungan pasangan yang diterima oleh para guru perempuan ini sebagian besar juga berada pada kategori tinggi, yakni sebesar 51%. Dimensi yang paling memberikan kontribusi dominan pada variabel dukungan pasangan adalah *appraisal support* (dukungan penghargaan/apresiasi) sebesar 63%. Temuan ini menegaskan pentingnya evaluasi kognitif dan apresiasi pasangan dalam gambaran kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja di sektor pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember atas dukungan akademis dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini, serta Komisi Etika Penelitian yang telah menerbitkan surat keterangan laik etik. Ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya ditujukan kepada seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, para ibu yang berprofesi sebagai guru yang telah bersedia menjadi responden, serta keluarga dan rekan-rekan yang telah memberikan dukungan moral maupun teknis hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, S., & Airlza, Q. A. (2022). Subjective Well-Being pada Guru TK Masyitoh IV Laweyan Surakarta. *Jurnal Inovasi: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*. Tautan: <https://journalcenter.org/index.php/inovasi/article/view/903>
- Azwar, S. (2018). Metode penelitian psikologi (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (25 April 2025). *Perempuan sebagai Tenaga Profesional, 2024*. Diakses pada 27 September 2025, dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDY2IzI=/perempuan-sebagai-tenaga-profesional.html>.
- Chaylaurent, C., Prameswari, Y., & Maryana. (2024). Medical Love Support: Peran Dukungan Pasangan Terhadap Subjective Well Being Ibu Tenaga Kesehatan. *Psychocentrum Review*, 6(2), 59-70. DOI: 10.26539/pcr.621286
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (Edisi ke-5). SAGE Publications
- Dahyu, S. R., Prahara, S. A., & Setyaningtyas, A. D. A. (2021). Dukungan pasangan dan subjective well-being pada ibu yang menerapkan work from home di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Spirits*, 11(2), 111-118. Tautan: <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/spirit/article/view/12670>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener. (2009). *Culture and Well-Being* (Prof. Ed Diener, Ed.). Springer Netherlands. <http://www.springer.com/series/6548>
- Dorio, Jay M., "The Provision of Spousal Support: Antecedents, Consequences, and Crossover Effects" (2009). USF Tampa Graduate Theses and Dissertations. <https://digitalcommons.usf.edu/etd/1938>
- Fajri, F., Bachtiar, N., & Kamarni, N. (2025). Dilema karir dan keluarga: Partisipasi kerja perempuan menikah di Indonesia. *Jurnal Informatika Ekonomi Bisnis*, 7(3), 465-470.
- Fajriyati Y. N., Lestari S., Hertinjung W. S. (2023). Pengalaman Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Balita dalam Mencapai Keseimbangan Kerja-Keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology* (2023), 10(1), 59-78
- Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81-100. <https://doi.org/10.1007/BF00292652>
- Hilman, N. L. M. (2017). *Wanita karir: Sebuah pilihan dilematis antara pekerjaan dan keluarga (Studi kasus pada wanita karir di Yogyakarta)* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Islam Indonesia.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Publishing Company.
- Kadir, A., Wirawan, H., Salam, R., & Zahra, N. S. (2023). Working mothers in Indonesian public organizations: Investigating the effect of work-family conflict on positive discipline parenting via well-being. *Journal of Applied Social Science*, 1-17. <https://doi.org/10.1177/19367244231196782>
- Novenia, D., & Ratnaningsih, I. Z. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami dengan *Work-Family Balance* pada Guru Wanita di SMA Negeri Kabupaten Purworejo. *Jurnal Empati*, 6(1), 97-103. Tautan: <https://media.neliti.com/media/publications/61490-ID-hubungan-antara-dukungan-sosial-suami-de.pdf>

- Novenia, D., & Ratnaningsih, I. Z. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Work-Family Balance Pada Guru Wanita Di Sma Negeri Kabupaten Purworejo. *Jurnal EMPATI*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:151525895>
- Prasiska, N. N. A., Hudaniah, H., & Andriany, D. (2024). The role of husband support on the subjective well-being of working mothers. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 39–45. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i1.30784>
- Putra, F. W., & Utami, L. H. (2021). Burnout pada guru sekolah dasar fullday: Menguji peranan kecerdasan emosional dan dukungan sosial. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 1-17.
- Rizal, G. L., Fikry, Z., & Yasmin, M. (2023). The effect of spousal support on work-family conflict of women with dual-career family in Padang City. Dalam I. Hidayati (Ed.), *ICOPHI 2022, AHSR 66* (hlm. 3–18). https://doi.org/10.2991/978-94-6463-212-5_2
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sintha, D., & Adnans, A. A. (2024). The influence of work life balance to subjective wellbeing on women working in PTPN II. *International Journal of Research and Review*, 11(7), 1–6. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20240723>
- Syukron, B. (2026, 3 Februari). *Dosen dan overwork: Ketika dedikasi berubah menjadi beban sistemik*. Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung. <https://www.metrouniv.ac.id/artikel/dosen-dan-overwork-ketika-dedikasi-berubah-menjadi-beban-sistemik/>
- Anwar, H., Suhariadi, F., & Fajrianthi. (2017). Career wellbeing, the challenging role of working mothers. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 127, 1–5. <https://doi.org/10.2991/icaaip-17.2018.1>
- Tov, W. (2018). Subjective Well-being concepts and components, In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Wahyuma, N. K., & Kusuma, K. A. (2023). Work-Family Conflict, Work Stress and Its Relationship with Performance in the Life of Female Honorary Teachers at MI Muhammadiyah 1 Kedungbanteng Tanggulangin. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 22, 10-21070.
- Watt, H. M. G., & Richardson, P. W. (2007). Motivational factors influencing teaching as a career choice: Development and validation of the FIT-Choice scale. *The Journal of Experimental Education*, 75(3), 167–202. <https://doi.org/10.3200/JEXE.75.3.167-202>