

## Pengaruh *Psychological well-being* terhadap Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga di Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu

Tri Oktarila<sup>1</sup>, Febi Ramadhani<sup>2</sup>, Shofyyan Shory<sup>3</sup>

UIN Suska Riau<sup>1</sup>, Dinas kesehatan Kabupaten Pelalawan<sup>2</sup>, Badan Riset dan Inovasi Daerah Kabupaten Pelalawan<sup>3</sup>

e-mail:

[trioktarila85@gmail.com](mailto:trioktarila85@gmail.com)

Histori artikel	Abstrak
<b>Received:</b> 22 06 2026	<p>Ibu rumah tangga memiliki peran yang kompleks dalam kehidupan keluarga, meliputi peran produktif, reproduktif, dan sosial. Kompleksitas peran tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stres. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap tingkat stres adalah <i>psychological well-being</i>. Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai hubungan <i>psychological well-being</i> dan tingkat stres pada ibu rumah tangga di Kabupaten Rokan Hulu yang masih relatif jarang diteliti, khususnya pada kelompok ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik accidental sampling. Sampel penelitian berjumlah 323 ibu rumah tangga. Instrumen penelitian terdiri atas skala <i>Psychological well-being</i> berdasarkan teori Ryff dan skala tingkat stres berdasarkan teori Sarafino dan Smith. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>psychological well-being</i> berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga dengan nilai <math>R = 0,219</math>, <math>F = 16,248</math>, dan <math>p = 0,000</math> (<math>p &lt; 0,05</math>). <i>Psychological well-being</i> memberikan kontribusi sebesar 4,8% terhadap tingkat stres. Temuan ini menunjukkan bahwa <i>psychological well-being</i> merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres pada ibu rumah tangga. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesejahteraan psikologis perlu dilakukan untuk membantu ibu rumah tangga dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>psychological well-being</i> berkontribusi sebesar 4,8% terhadap tingkat stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis dapat menjadi salah satu upaya yang membantu ibu rumah tangga dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari dan mengelola tekanan psikologis secara lebih adaptif.</p> <p><b>Kata Kunci:</b> <i>psychological well-being</i>, tingkat stres, ibu rumah tangga</p> <p>Housewives perform complex roles including productive, reproductive, and social functions. These responsibilities may lead to psychological pressure and stress. One factor believed to influence stress levels is <i>psychological well-being</i>. This study aimed to determine the effect of <i>psychological well-being</i> on stress levels among housewives in Ujungbatu District, Rokan Hulu Regency. The study employed a quantitative correlational approach using</p>
<b>Accepted:</b> 29 06 2026	
<b>Published:</b> 30 06 2026	

<b>How to cite:</b>	Oktarila, T., Ramadhani, F., & Shory, S. (2026). Pengaruh <i>Psychological Well-Being</i> terhadap Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga di Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu (4) 1.
<b>E-ISSN:</b>	2988-5833
<b>Published by:</b>	Badan Riset dan Inovasi Daerah Kabupaten Pelalawan

---

accidental sampling techniques. A total of 323 housewives participated in this research. Data were collected using the *Psychological well-being* Scale based on Ryff's theory and a stress scale developed from Sarafino and Smith's theory. Data were analyzed using simple linear regression. The results indicated that *psychological well-being* significantly influenced stress levels among housewives with  $R = 0.219$ ,  $F = 16.248$ , and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). *Psychological well-being* contributed 4.8% to stress levels. These findings suggest that *psychological well-being* is one of the factors affecting stress levels among housewives. Therefore, efforts to improve *psychological well-being* are important to help housewives cope with daily life demands. This study provides empirical insight into the relationship between *psychological well-being* and stress levels among housewives in Rokan Hulu Regency, which remains relatively under-researched, especially within the non-working housewife demographic. The results demonstrate that *psychological well-being* contributes 4.8% to stress levels. This finding indicates that improving *psychological well-being* can be an effort to help housewives cope with daily demands and manage psychological pressure more adaptively.

**Keywords:** *psychological well-being*, stress level, housewives

---

## PENDAHULUAN

Ibu rumah tangga merupakan peran yang dijalankan oleh perempuan setelah memasuki kehidupan pernikahan. Dalam kehidupan keluarga, ibu rumah tangga memiliki peran yang sangat penting karena tidak hanya bertanggung jawab terhadap pengelolaan rumah tangga, tetapi juga berperan dalam mendukung kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Secara umum, ibu rumah tangga memiliki tiga peran utama, yaitu peran produktif, reproduktif, dan sosial. Peran produktif berkaitan dengan kontribusi perempuan dalam menghasilkan pendapatan atau membantu perekonomian keluarga melalui berbagai aktivitas ekonomi formal maupun informal. Peran reproduktif meliputi pengelolaan rumah tangga, pengasuhan anak, penyediaan kebutuhan keluarga, serta menjaga kebersihan dan kenyamanan lingkungan rumah. Sementara itu, peran sosial mencakup keterlibatan dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan, keagamaan, maupun organisasi sosial di lingkungan tempat tinggal.

Masalah kesehatan mental pada perempuan dan ibu rumah tangga menjadi isu yang semakin mendapat perhatian. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melaporkan bahwa masalah psikologis masyarakat Indonesia mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Ibu rumah tangga merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena menghadapi berbagai tuntutan domestik, pengasuhan anak, pengelolaan keuangan keluarga, serta tuntutan sosial yang berlangsung secara terus-menerus.

Beragamnya peran yang harus dijalankan menyebabkan ibu rumah tangga menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Tanggung jawab yang besar dalam mengurus keluarga sering kali menimbulkan kelelahan fisik maupun psikologis. Selain itu, ibu rumah tangga juga harus mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan kondisi keluarga, seperti masalah ekonomi, kebutuhan

pendidikan anak, hubungan dengan pasangan, serta tuntutan sosial dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menjadikan ibu rumah tangga sebagai kelompok yang rentan mengalami stres.

Stres pada ibu rumah tangga dapat muncul akibat berbagai faktor. Salah satu faktor yang sering menjadi sumber tekanan adalah kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil. Ketika kebutuhan keluarga meningkat sementara kemampuan ekonomi terbatas, ibu rumah tangga sering kali mengalami kecemasan dan tekanan emosional. Ketidakstabilan ekonomi bahkan dapat memicu konflik dalam rumah tangga yang berdampak pada meningkatnya risiko perceraian. Selain faktor ekonomi, tanggung jawab pengasuhan anak, pekerjaan rumah tangga yang terus-menerus, kurangnya penghargaan terhadap peran ibu rumah tangga, serta minimnya waktu untuk diri sendiri juga dapat menjadi penyebab munculnya stres.

Menurut Sarafino dan Smith (2020), stres merupakan kondisi ketika individu menghadapi tuntutan yang dipersepsikan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Tingkat stres yang dialami setiap individu dapat berbeda-beda, tergantung pada cara individu menilai dan mengelola tekanan yang dihadapi. Beberapa individu mampu mengatasi stres dengan baik, sementara yang lain merasa kewalahan sehingga mengalami berbagai gangguan psikologis maupun fisik. Tingkat stres dapat dikategorikan menjadi stres ringan, sedang, dan berat. Pada kondisi yang lebih serius, stres dapat menimbulkan gejala seperti kecemasan, gangguan tidur, mudah marah, sakit kepala, kelelahan berkepanjangan, hingga depresi.

Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kualitas hidup ibu rumah tangga. Oleh karena itu, diperlukan faktor-faktor yang mampu membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih efektif. Salah satu faktor yang diyakini memiliki peran penting dalam mengelola stres adalah *psychological well-being*. *Psychological well-being* merupakan kondisi psikologis positif yang memungkinkan individu menjalani kehidupan secara optimal, mampu menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara mandiri.

Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa *psychological well-being* terdiri atas enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan diri (*personal growth*). Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik cenderung mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, menjalin hubungan sosial yang sehat, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, serta mampu menemukan makna dan tujuan hidup yang jelas.

Pada konteks ibu rumah tangga, *psychological well-being* menjadi aspek yang sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan dalam menjalankan berbagai peran dan tanggung jawab sehari-hari. Ibu rumah tangga yang memiliki *psychological well-being* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup, mengelola konflik keluarga, serta mempertahankan kesehatan mentalnya. Penelitian Taslim dkk. (2021) menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang memiliki *psychological well-being* yang baik mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain,

memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu berkembang secara pribadi meskipun menghadapi berbagai keterbatasan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan dengan tingkat stres. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan hidup sehingga tingkat stres yang dirasakan cenderung lebih rendah. Namun demikian, terdapat pula penelitian yang menunjukkan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang tinggi tetap dapat mengalami tingkat stres yang tinggi. Kondisi ini dapat terjadi karena individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik biasanya memiliki kesadaran diri yang lebih tinggi, tanggung jawab yang lebih besar, serta keterlibatan yang lebih aktif dalam berbagai aktivitas kehidupan. Akibatnya, mereka lebih peka dalam mengenali dan melaporkan stres yang dialami meskipun tetap mampu mengelolanya secara efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, *psychological well-being* dipandang sebagai salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi tingkat stres pada ibu rumah tangga. Mengingat kompleksitas peran yang dijalankan oleh ibu rumah tangga serta pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan keluarga, penelitian mengenai pengaruh *psychological well-being* terhadap tingkat stres menjadi penting untuk dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *psychological well-being* terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga di Kecamatan Ujungbatu, Kabupaten Rokan Hulu.

Kecamatan Ujungbatu dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penduduk yang cukup besar di Kabupaten Rokan Hulu serta memiliki karakteristik masyarakat yang masih menempatkan ibu rumah tangga sebagai pengelola utama kehidupan keluarga. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengkaji *psychological well-being* dan tingkat stres pada ibu rumah tangga di wilayah ini.

Penelitian mengenai *psychological well-being* dan tingkat stres telah banyak dilakukan pada mahasiswa, tenaga kesehatan, pekerja, maupun kelompok masyarakat lainnya. Namun penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada ibu rumah tangga, terutama di Kabupaten Rokan Hulu, masih sangat terbatas. Oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan untuk memperkaya kajian empiris mengenai *psychological well-being* dan tingkat stres pada kelompok ibu rumah tangga.

## TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *psychological well-being* terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga di Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi *psychological well-being* dalam menjelaskan variasi tingkat stres yang dialami ibu rumah tangga.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk menguji pengaruh *psychological well-being* terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga serta memperoleh gambaran hubungan antarvariabel secara objektif berdasarkan data numerik. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui sejauh mana *psychological well-being* berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami oleh ibu rumah tangga.

Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Ujungbatu, Kabupaten Rokan Hulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu rumah tangga yang berdomisili di Kecamatan Ujungbatu. Sampel penelitian berjumlah 323 orang ibu rumah tangga yang diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Teknik ini dipilih karena memberikan kemudahan bagi peneliti dalam menjangkau responden yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia berpartisipasi pada saat pengumpulan data dilakukan. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang tidak bekerja di sektor formal maupun informal, tidak memiliki asisten rumah tangga, serta tinggal bersama suami.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian berupa skala *psychological well-being* dan skala tingkat stres. Skala *psychological well-being* diadaptasi dari instrumen yang disusun oleh Ahmad Fadhil (2021) berdasarkan teori *Psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff. Instrumen ini mengukur enam dimensi *psychological well-being*, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan diri (*personal growth*). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *psychological well-being* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,859 yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik.

Sementara itu, tingkat stres diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori stres dari Sarafino dan Smith (2017). Skala ini mengukur aspek biologis dan psikologis stres yang meliputi gejala fisik, kognitif, emosional, serta perilaku yang muncul ketika individu mengalami tekanan. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen tingkat stres memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,930 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat keandalan yang sangat tinggi.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis melalui uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis parametrik. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 26. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh *psychological well-being* terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga di Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *psychological well-being* berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga di Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Hasil pengujian memperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,219 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Selain itu, nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,048 menunjukkan bahwa *psychological well-being* memberikan kontribusi sebesar 4,8% terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *psychological well-being* merupakan prediktor yang signifikan, namun memiliki kekuatan penjelas yang relatif kecil sehingga masih terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan memengaruhi stres sebesar 95,2%.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kondisi psikologis ibu rumah tangga ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari. Sebagai individu yang menjalankan berbagai peran dalam keluarga, ibu rumah tangga dituntut untuk mampu mengelola pekerjaan domestik, mengasuh anak, menjaga hubungan dengan pasangan, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial. Beragam tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang berpotensi menimbulkan stres apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang memadai.

Menurut Ryff (2014), *psychological well-being* merupakan kondisi psikologis positif yang ditandai dengan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi diri. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik umumnya lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan karena memiliki sumber daya psikologis yang membantu dalam proses adaptasi terhadap tekanan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupannya.

Dalam perspektif teori stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2017), tingkat stres dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai suatu peristiwa dan kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan tersebut. Ketika individu memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik, individu cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami situasi yang dihadapi, mengelola emosi, serta menggunakan strategi coping yang lebih adaptif. Kondisi tersebut memungkinkan individu untuk menghadapi tekanan hidup secara lebih efektif sehingga dampak negatif stres dapat diminimalkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bulbuloglu et al. (2023) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dan stres. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *psychological well-being* berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis yang muncul akibat kondisi kesehatan dan tuntutan kehidupan yang kompleks. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian He et al. (2018) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang lebih baik cenderung memiliki

kemampuan yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik maupun tekanan kehidupan lainnya.

Selain itu, penelitian Li dan Hasson (2020) menunjukkan bahwa *psychological well-being* berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengurangi dampak negatif stres. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan kondisi psikologis yang stabil, meskipun menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Freire et al. (2016) yang menjelaskan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang tinggi lebih sering menggunakan strategi coping yang adaptif, seperti melakukan penilaian ulang secara positif terhadap masalah, mencari dukungan sosial, dan berupaya menyelesaikan permasalahan secara konstruktif.

Meskipun demikian, besarnya kontribusi *psychological well-being* dalam penelitian ini relatif kecil, yaitu hanya sebesar 4,8%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada ibu rumah tangga tidak hanya dipengaruhi oleh *psychological well-being*, tetapi juga oleh berbagai faktor lain. Sarafino dan Smith (2020) menjelaskan bahwa stres dapat dipengaruhi oleh faktor pribadi maupun faktor situasional. Faktor pribadi meliputi karakteristik individu, pola pikir, kepribadian, kondisi kesehatan, dan kemampuan coping. Sementara itu, faktor situasional dapat berupa kondisi ekonomi keluarga, konflik rumah tangga, jumlah anak yang diasuh, dukungan sosial, kondisi lingkungan tempat tinggal, serta berbagai tuntutan sosial yang dihadapi oleh ibu rumah tangga.

Rendahnya nilai kontribusi yang diperoleh dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa *psychological well-being* bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat stres pada ibu rumah tangga. Kondisi ekonomi keluarga, hubungan dengan pasangan, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta beban pengasuhan anak kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap munculnya stres. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi tingkat stres sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis ibu rumah tangga.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya peningkatan *psychological well-being* perlu menjadi perhatian dalam mendukung kesehatan mental ibu rumah tangga. Penguatan hubungan sosial, peningkatan dukungan keluarga, pengembangan kemampuan pengelolaan emosi, serta pemberdayaan perempuan melalui berbagai kegiatan positif dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan *psychological well-being* yang lebih baik, ibu rumah tangga diharapkan mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara lebih adaptif sehingga dapat menjaga kesehatan mental dan kualitas hidupnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya meneliti satu variabel prediktor, yaitu *psychological well-being*, sementara masih banyak faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat stres pada ibu rumah tangga. Selain itu, penggunaan teknik accidental sampling menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas kepada seluruh ibu rumah tangga di Kabupaten Rokan Hulu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan teknik sampling yang lebih representatif serta menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, strategi coping,

kondisi ekonomi keluarga, dan kepuasan pernikahan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres pada ibu rumah tangga.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *psychological well-being* terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga di Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu. Hasil analisis menunjukkan bahwa *psychological well-being* berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres. *Psychological well-being* memberikan kontribusi sebesar 4.8% terhadap tingkat stres yang dialami ibu rumah tangga. Hasil ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam tingkat stres, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain yang memiliki kontribusi lebih besar. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program peningkatan *psychological well-being* pada ibu rumah tangga melalui dukungan keluarga maupun intervensi psikologis berbasis komunitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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(1), 110–118.
- Arjanggi, R., & Fauziah, M. A. (2021). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Regulasi Emosi pada ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62–75.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bulbuloglu, S., Harmanci, P., & Aslan, F. E. (2023). Investigation of Perceived Stress and *Psychological Well-Being* in Liver Recipients Having Immunosuppressive Therapy. *iLIVER*, 2(1), 10–15.
- Ceri, V., & Cicek, I. (2021). Psychological Well-Being, *Depression and Stress During COVID-19 Pandemic in Turkey: A Comparative Study of Healthcare Professionals and Non-Healthcare Professionals*. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 85–97.
- Eva, N., Parameitha, D. D., Farah, F. A., & Nurfitriana, F. (2021). *Psychological Well-Being* pada Perempuan Bekerja dan Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 115–126.

- Freire, C., Ferradás, M. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). *Profiles of Psychological Well-Being and Coping Strategies Among University Students. Frontiers in Psychology, 7*, 1554
- Kumar, R. (2014). *Research Methodology: A Step-by-Step Guide for Beginners*. London: Sage Publications.
- Nezlek, J. B., Newman, D. B., & Thrash, T. M. (2018). *Psychological well-being and stress among adults: The role of meaning in life. Journal of Happiness Studies. 19*(5), 1237–1254.
- Oktaviani, D., & Suprpti, V. (2021). *Psychological Well-Being sebagai Faktor yang Memengaruhi Stres pada Individu Dewasa. Jurnal Psikologi Indonesia. 10*(2), 85–96.
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics. 83*(1), 10–28.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: Wiley.
- Taslim, T., Nurhayati, N., & Sari, P. (2021). *Gambaran Psychological Well-Being pada Ibu Rumah Tangga di Kota Bandung. Jurnal Psikologi Insight, 5*(1), 45–56.
- Tanujaya, W. (2014). *Hubungan Psychological Well-Being dengan Kemampuan Menghadapi Tantangan Hidup*.
- Winarni, S., Pratiwi, D., & Rahmawati, N. (2024). *Psychological Well-Being pada Ibu Rumah Tangga dan Kemampuan Menghadapi Tantangan Sehari-Hari. Jurnal Psikologi Sosial. 22*(1), 1–12.