



**PERAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEIMBANGAN KERJA KELUARGA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA IBU BEKERJA**

Bilhuda Ning Penggalih

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

**ABSTRAK**

Tantangan yang dihadapi ibu bekerja dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Aktivitas fisik dan keseimbangan kerja keluarga diketahui dapat berpengaruh positif bagi kesejahteraan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran aktivitas fisik dan keseimbangan kerja keluarga terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja. Subjek penelitian adalah 106 orang ibu yang bekerja pada sektor formal di wilayah DIY. Kesejahteraan psikologis diukur dengan skala kesejahteraan psikologis oleh Ryff (1989). Analisis data dilakukan dengan teknik regresi menggunakan metode *causal steps* (Baron & Kenny, 1986) dengan bantuan program SPSS IBM Versi 20.0 untuk Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan kerja keluarga mampu memediasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis. Hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis secara langsung ( $B=0,180$ ;  $p<0,05$ ) namun setelah keseimbangan kerja keluarga masuk ke dalam persamaan, peran aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis menjadi tidak signifikan ( $B=0,082$ ;  $p>0,05$ ). Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa secara bersama-sama aktivitas fisik dan keseimbangan kerja keluarga mampu memberikan sumbangan efektif sebesar 29,9% kesejahteraan psikologis. Sementara itu, secara parsial keseimbangan kerja keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 27,49% dan aktivitas fisik memberikan sumbangan sebesar 2,33% terhadap kesejahteraan psikologis.

kata kunci: aktivitas fisik, ibu bekerja, keseimbangan kerja keluarga, kesejahteraan psikologis.

**ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY AND WORK FAMILY BALANCE ON  
PSYCHOLOGICAL WELLBEING AMONG WORKING MOTHER**

Bilhuda Ning Penggalih

Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

**ABSTRACT**

*Challenges faced by working mothers can affect their psychological wellbeing. Physical activity and work family balance found to have positive effect on psychological wellbeing. The purpose of this study is to examine the role of physical activity and work family balance in psychological wellbeing among working mother. The data collected from 106 mothers who work on the formal sector in the area of Special Region of Yogyakarta. Psychological wellbeing was measured using psychological wellbeing scale by Ryff (1989). Data analyzed with regression using causal steps method (Baron & Kenny, 1986) with the help of IBM SPSS program Version 20.0 for Windows. Results showed that work family balance can mediate the relationship between physical activity and psychological wellbeing. Regression analysis showed that physical activity can significantly predict psychological wellbeing ( $B=0,180$ ;  $p<0,05$ ) but when work family balance is included in the regression the role became insignificant ( $B=0,082$ ;  $p>0,05$ ). Furthermore, multiple regression analysis showed that simultaneously, physical activity and work family balance can predict 29,9% of variations in psychological wellbeing, while partial analysis showed that work family balance can predict 27,49% and physical activity can predict 2,33% of variations in psychological wellbeing.*

*key words: physical activity, psychological wellbeing, work family balance, working mother.*