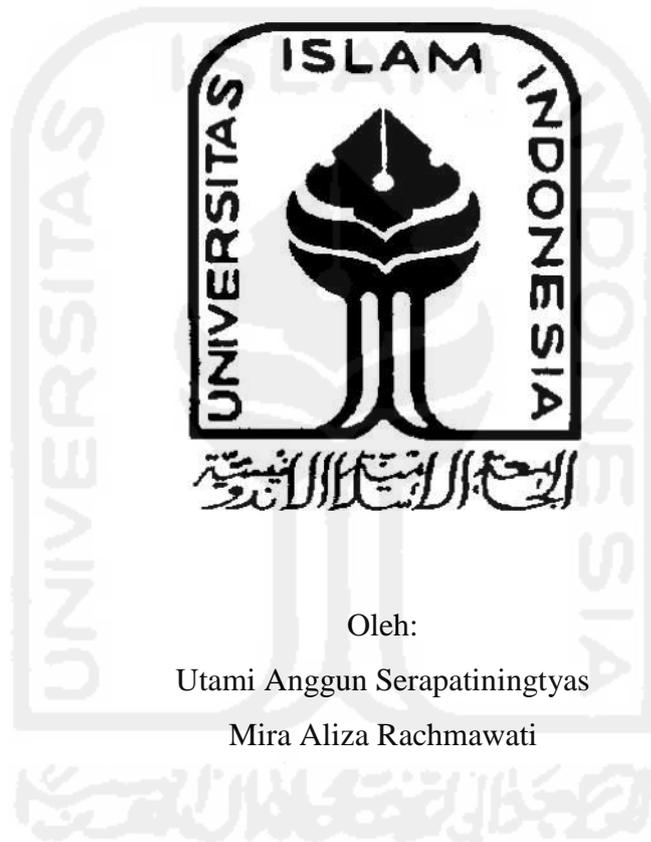


**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA *WORK FAMILY BALANCE* DAN  
KUALITAS HIDUP PADA IBU BEKERJA**



Oleh:

Utami Anggun Serapatiningtyas

Mira Aliza Rachmawati

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2017**

**NASKAH PUBLIKASI**

***WORK FAMILY BALANCE* DAN KUALITAS HIDUP PADA  
IBU BEKERJA**



Oleh:

Utami Anggun Serapatiningtyas

Mira Aliza Rachmawati

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2017**

NASKAH PUBLIKASI

**WORK FAMILY BALANCE DAN KUALITAS HIDUP PADA  
IBU BEKERJA**

Telah Disetujui Pada Tanggal

16 OCT 2017

Dosen Pembimbing



(Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.)

# WORK FAMILY BALANCE AND QUALITY OF LIFE OF WORKING MOTHERS

Utami Anggun Serapatiningtyas

Mira Aliza Rachmawati

## ABSTRACT

*This study aim to determine the relationship between work family balance and quality of life of working mothers concerning to type of works. Hypothesis of this research belieced that there was relationship between work family balance and quality of life experienced bymothers who work. The total number of respondents was 95 working mothers who worked as nurse, teacher, or employees, had children under 10 years old, and had working husband. The data were collected by using scale of work family balance adapted from Sari (2016) and life quality scale of WHOQOL-BREF. Techniques in analyzing data were correlational analysis, anova analysis, and multiple regression analysis. The results showed that there was a relationship between work family balance and quality of life of working mother with  $r = 0.512$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). The results also found that there was no difference in quality of life and work family balance concerning to occupations. The result of multiple regression analysis showed R square = 0.305. This meant that aspects of work family balance had 30.5% effective contribution to the quality of life of working mothers.*

**Keywords :** *Work family balance, quality of life, working mothers*

## Pengantar

Ibu merupakan seorang wanita yang memiliki peran penting dalam keluarga, Kartono (1992) menjelaskan bahwa perempuan sebagai ibu memiliki tugas untuk pemeliharaan jasmani dan mendidik anak. Seiring berjalannya waktu, peran ibu dalam keluarga terbagi karena semakin banyak ibu rumah tangga yang bekerja. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2016) menyebutkan bahwa jumlah pencari kerja di Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri berjumlah 16.711 orang dengan rincian 8.026 orang laki-laki dan 8.685 orang perempuan. Kemudian jumlah penempatan kerja DIY menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan antara laki-laki dan perempuan, yaitu 3.864 orang laki-laki dan 7.125 orang perempuan.

Data-data tersebut menunjukkan tingginya minat wanita bekerja dan semakin banyaknya wanita yang bekerja. Bekerja bagi ibu memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup (Kosim, Istiyani, & Komariyah (2015). Fayers dan Machin (Larasati, 2012) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu tentang keberfungsian diri terhadap berbagai bidang kehidupan, terutama penilaian terhadap kehidupan berdasarkan konteks budaya dan sistem nilai yang berlaku di tempat tinggalnya yang berhubungan dengan tujuan, harapan, standar, dan hal yang menjadi fokus diri. Menurut WHO (1996), kualitas hidup memiliki empat aspek yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Aspek-aspek tersebut dapat menunjukkan tingkat kualitas hidup yang dimiliki ibu bekerja.

Beberapa penelitian menemukan bahwa bekerja menyebabkan kelelahan, bahkan pekerjaan tertentu dapat menyebabkan, gangguan irama sirkadian, dan

peningkatan resiko kanker payudara yang berdampak pada menurunnya aspek kesehatan fisik pada ibu bekerja (Haryani, Wulandari, & Karmaya, 2014; Kryger, Roth, & Dement, 2017). Penelitian lain juga menemukan bahwa ibu mengalami perasaan negatif seperti sedih, kecewa, dan bersalah pada anak yang berdampak pada aspek psikologis ibu (Utari, 2015; Linandar, 2009). Selain itu, Delina dan Raya (2013) menemukan bahwa sebagian besar ibu bekerja mengalami masalah pada hubungannya dengan pasangan akibat jam kerja ibu yang panjang dan mengalami kesulitan untuk berkumpul dengan teman dan keluarga yang menyebabkan menurunnya aspek hubungan sosial ibu bekerja.

Kualitas hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kesehatan, keamanan pribadi, pekerjaan, keluarga, dan kehidupan masyarakat (Cummins dalam Pukeliene & Starkauskiene, 2011). Menurut ibu bekerja, keluarga adalah suatu hal yang penting, tetapi pekerjaan juga menjadi hal yang penting untuk memenuhi tuntutan ekonomi keluarga (Haryani, dkk, 2014). Oleh karena itu, ibu bekerja memerlukan sebuah strategi agar faktor pekerjaan dan faktor keluarga tidak mengalami masalah yang berdampak pada kualitas hidup.

Menurut Lewis (2009), tuntutan kerja dan tuntutan keluarga yang dialami ibu bekerja dapat diatasi dengan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga (*work family balance*). Greenhaus dan Allen (Grzywacz & Carlson, 2007) mendefinisikan *work family balance* sebagai tingkat efektifitas dan tingkat kepuasan seseorang terhadap pekerjaan dan keluarga yang kompatibel dengan prioritas hidup seseorang tersebut. *Work family balance* yang dimiliki ibu dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis, bahkan hasil penelitian

menemukan bahwa *work family balance* dikaitkan pada kualitas hidup (St-Amour, Laverdure, Devault, Manseau, & Jacob, 2007; Kofodimoz dalam Aziz, 2011).

Marks dan MacDermind (1996) menjelaskan bahwa keseimbangan peran meminta seseorang untuk dapat mengutamakan peran secara hierarki agar mengatur berbagai tanggungjawab yang dimiliki. Tanggungjawab setiap ibu bekerja berbeda-beda, tergantung situasi yang dihadapi seperti status sebagai ibu dengan usia anak yang beragam dan jenis pekerjaan yang dijalani. Pengaruh status usia anak didukung oleh hasil penelitian Craig dan Sawrikar (2008) yang menemukan bahwa keseimbangan kerja keluarga lebih dirasakan orang tua yang memiliki anak remaja daripada orang tua dengan anak yang lebih kecil. Sedangkan pengaruh jenis pekerjaan didukung oleh hasil penelitian Rizkillah (2013) yang menemukan bahwa ibu yang bekerja pada sektor formal lebih mengalami masalah kurangnya waktu dengan anak, kendala komunikasi dengan keluarga, dan kendala membagi pekerjaan dengan anggota keluarga yang lebih besar dibandingkan ibu bekerja pada sektor informal. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *work family balance* dan kualitas hidup pada ibu bekerja sebagai perawat, guru atau yang memiliki anak usia dibawah 10 tahun. Hipotesis penelitian yang diajukan peneliti adalah “Ada hubungan antara *work family balance* dan kualitas hidup pada ibu bekerja sebagai perawat, guru, dan karyawan yang memiliki anak usia dibawah 10 tahun”.

### *Kualitas Hidup*

*World Health Organization* atau WHO (1996) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi seseorang tentang kehidupan dalam konteks budaya dan

sistem nilai yang berlaku di tempat tinggalnya dan dalam hubungan dengan tujuannya seperti harapan dan standar. WHO (1996) juga menjelaskan bahwa kualitas hidup terdiri dari empat aspek yaitu kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Kualitas hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor global seperti lingkungan makro, faktor eksternal seperti pekerjaan, faktor interpersonal seperti keluarga, dan faktor personal seperti keadaan fisik dan psikologis (Lindstrom dan Ericson, 1993).

#### *Work Family Balance*

*Work family balance* didefinisikan sebagai tingkat keterlibatan dan tingkat kepuasan antara pekerjaan dan keluarga pada seseorang (Greenhaus, Collin, & Shaw, 2003). Selanjutnya Lune, Pumar, dan Koppel (2010) mendefinisikan *work family balance* sebagai pemenuhan harapan terkait peran yang dibagi dengan rekan dalam ranah kerja dan keluarga. Greenhaus, dkk (2003) menjelaskan bahwa *work family balance* memiliki tiga aspek, yaitu keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan.

#### Metode Penelitian

Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja sebagai perawat, guru, atau karyawan dengan karakteristik memiliki anak usia dua minggu sampai 10 tahun dan memiliki suami yang juga bekerja. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kualitas hidup dan skala *work family balance*. Skala kualitas hidup yang digunakan merupakan adaptasi dari skala *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-*

*BREF* dengan jumlah aitem 24 yang terdiri dari 21 aitem favorabel dan tiga aitem unfavorabel serta memiliki lima pilihan jawaban. Sedangkan skala *work family balance* yang digunakan merupakan adaptasi dari Sari (2016) dengan jumlah aitem 23 yang terdiri dari 12 aitem favorabel dan 11 aitem unfavorabel serta lima pilihan jawaban.

Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasional *Pearson r* atau *Pearson Product Moment Correlation Coefficient* untuk uji hipotesis. Peneliti juga melakukan analisis tambahan berupa analisis anova serta analisis regresi ganda untuk melihat perbedaan *work family balance* dan kualitas hidup pada ibu bekerja ditinjau dari jenis pekerjaan serta pengaruh setiap aspek *work family balance*. Analisis data dilakukan dengan bantuan software *Statistical Package for Social Science (SPSS)*.

### Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Responden Penelitian

Pekerjaan	Jumlah	Persentase	Pendidikan	Jumlah	Persentase
Perawat	33	34.7%	S1	6	6.3%
Guru	29	30.5%	S2	37	38.9%
Karyawan	33	34.7%	D3	52	54.7%

Usia Anak	Jumlah	Persentase	Usia	Jumlah	Persentase
1	17	17.9%	21-30	17	17.9%
2	11	11.6%	31-40	59	62.1%
3	9	9.5%	41-50	18	18.9%
4	9	9.5%	51-60	1	1.1%
5	13	13.7%			
6	11	11.6%			
7	6	6.3%			
8	10	10.5%			
9	7	7.4%			
10	2	2.1%			

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Maks	SD	Mean	Min	Maks	SD	Mean
Kualitas Hidup	24	120	16	72	67	112	8.67	88.3
<i>Work Family Balance</i>	21	105	14	63	58	104	9.25	83.19

Kategori	Kualitas Hidup	Work Family Balance
Sangat rendah	$X < 43.2$	$X < 37.8$
Rendah	$43.2 \leq X \leq 62.4$	$37.8 \leq X \leq 54.6$
Sedang	$62.4 < X \leq \mu + 81.6$	$54.6 < X \leq 71.4$
Tinggi	$81.6 < X \leq \mu + 100.8$	$71.4 < X \leq 88.2$
Sangat tinggi	$X > 100.8$	$X > 88.2$

## 3. Uji Asumsi

### a) Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh nilai K-SZ untuk kualitas hidup adalah 0.75 dengan  $p = 0.200$  ( $p > 0.05$ ) dan nilai K-SZ untuk *work family balance* adalah 0.66 dengan  $p = 0.200$  ( $p > 0.05$ ). Hal tersebut memiliki arti bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

### b) Uji Linearitas

Sedangkan uji linear yang dilakukan diperoleh nilai  $p$  dari *F deviation from linearity* lebih besar dari 0.05 ( $0.301 > 0.05$ ) dan nilai  $p$  dari *F linearity* lebih kecil dari 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ). Nilai tersebut memiliki arti bahwa hubungan antara kualitas hidup dan variabel *work family balance* linear.

#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan teknik *Pearson r* menunjukkan korelasi antara variabel kualitas hidup dan *work family balance* yang dilihat dari nilai  $r = 0.512$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel kualitas hidup dengan *work family balance*. Analisis korelasi *Pearson* juga menemukan bahwa usia anak tidak mempengaruhi kualitas hidup dan *work family balance* pada ibu yang ditunjukkan dengan R square usia sebesar 0.000 terhadap kualitas hidup dan 0.012 terhadap *work family balance*.

#### 5. Analisis Tambahan

##### a) Anova

Analisis anova menunjukkan kualitas hidup memperoleh nilai  $F = 0.269$  dengan  $p = 0.765$  ( $p > 0.05$ ) dan *work family balance* memperoleh nilai  $F = 2.688$  dengan  $p = 0.073$  yang menunjukkan bahwa kualitas hidup dan *work family balance* tidak memiliki perbedaan jika ditinjau dari jenis pekerjaan sebagai perawat, guru, dan karyawan.

##### b) Regresi Ganda

Analisis regresi menunjukkan nilai R square = 0.305 yang memiliki arti bahwa aspek-aspek *work family balance* yaitu keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan secara bersama-sama dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu bekerja sebesar 30.5%.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis korelasi yang telah dilakukan diperoleh  $r = 0.512$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *work family balance* dengan kualitas hidup pada ibu bekerja. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian Prasetya (2016) yang menemukan bahwa *work family balance* dan kualitas hidup memiliki hubungan positif signifikan. Friedman dan Greenhaus (2000) menjelaskan bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan dan keluarga yang cukup parah dapat menyebabkan kualitas hidup berkurang.

Selain analisis korelasi, hasil analisis anova menunjukkan nilai F sebesar 0.269 dengan  $p = 0.765$  ( $p > 0.05$ ) untuk kualitas hidup dan nilai  $F = 2.688$  dengan  $p = 0.073$  ( $p > 0.05$ ) untuk *work family balance* yang memiliki arti bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kualitas hidup dan *work family balance* pada ibu bekerja jika ditinjau berdasarkan jenis pekerjaan. Hal tersebut dapat disebabkan karena jenis pekerjaan yang peneliti gunakan sama-sama termasuk sektor formal atau kelompok kerah putih (*white collar*), yaitu salah satu kelompok pekerja yang lebih merasakan kepuasan kerja daripada kelompok lain (Greenberg & Baron dalam Dhamayanti, 2006). Cimete, Gencalp, dan Keskin (2003) menemukan bahwa kepuasan kerja memiliki hubungan dengan kualitas hidup, oleh karena itu responden yang terdiri dari perawat, guru, dan karyawan tidak memiliki perbedaan kualitas hidup yang bermakna.

Selanjutnya, Selanjutnya, hasil analisis regresi ganda menemukan bahwa masing-masing aspek *work family balance* dalam penelitian ini mempengaruhi

kualitas hidup sebesar 30.5%, sedangkan 69.5% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan Greenhaus, dkk (2003) yang menemukan bahwa keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas hidup. Kualitas hidup tinggi dimiliki oleh ibu yang memiliki keseimbangan keterlibatan, keseimbangan waktu, dan keseimbangan kepuasan antara domain pekerjaan dan domain keluarga. Beham dan Drobnic (2010) juga menemukan bahwa keseimbangan peran antara ibu rumah tangga dan wanita karir memiliki pengaruh terhadap kepuasan yang berdampak terhadap kualitas hidup.

Tidak hanya jenis pekerjaan, usia anak di bawah 10 tahun juga tidak mempengaruhi kualitas hidup dan *work family balance* pada ibu bekerja. Kualitas hidup dan *work family balance* pada penelitian ini berada pada kategori tinggi. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Milkie dan Peltola (1999) yang menemukan bahwa usia dan jumlah anak tidak mempengaruhi keberhasilan ibu bekerja untuk menciptakan *work family balance*. Milkie, Kendig, Nomaguchi, dan Denny (2010) menjelaskan bahwa waktu yang dihabiskan oleh orangtua untuk melakukan kegiatan interaktif sederhana seperti bermain dan mengajari anak justru memiliki hubungan positif dengan *work family balance*.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa ada hubungan positif antara *work family balance* dengan kualitas hidup pada ibu bekerja sebagai perawat, guru, dan karyawan. Penelitian ini juga menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan kualitas hidup dan *work family balance* ditinjau berdasarkan jenis pekerjaan yang didukung dengan hasil analisis *Pearson* yang menunjukkan bahwa jenis pekerjaan dan usia anak tidak mempengaruhi kualitas hidup dan *work family balance* pada ibu bekerja. Aspek-aspek *work family balance* pada penelitian ini mempengaruhi kualitas hidup sebesar 30.5%.

## Saran

### 1. Bagi Responden Penelitian

Ibu bekerja diharapkan dapat mempertahankan *work family balance* yang telah dimiliki karena memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi kesadaran bagi ibu bekerja lain untuk lebih meningkatkan kemampuan untuk menyeimbangkan waktu, keterlibatan, dan kepuasan antara pekerjaan dan keluarga.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan responden dengan kriteria berbeda agar hasil penelitian mengenai variabel ini lebih beragam. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menggunakan variabel lain untuk mengungkapkan masalah kualitas hidup pada ibu bekerja.

## Daftar Pustaka

- Aziz, A. 2011. Role Demands and Work-Family Balance Experience in Malaysia: The Different Moderating Effects of Collectivism and Gender Role Identity among Diverse Ethnic Group. *Tesis* (Tidak Diterbitkan). Malaysia: Queensland University of Technology
- Badan Pusat Statistik. 2016. Pencari Kerja Terdaftar, Lowongan Kerja Terdaftar, dan Penempatan/Pemenuhan Tenaga Kerja Menurut Provinsi dan Jenis Kelamin, 2000-2015. *Badan Pusat Statistik*. <https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/984>, pada 3 Oktober 2016
- Beham, B., & Drobic, S. 2010. Satisfaction with *Work family balance* among German Office Workers. *Journal of Managerial Psychology*, 25, 669-689
- Cimete, G., Gencalp, N. S., & Keskin, G. 2003. Quality of Life and Job Satisfaction. Nurses. *Journal of Nursing Care Quality*, 18 (2), 151-158
- Craig, L. & Sawrikar, P. 2008. Satisfaction with Work Family Balance for Parent of Early Adolescents Compared to Parents of Younger Children. *Journal of Family Studies*, 14 (1), 91-106
- Delina, G. & Raya, R. P. 2013. A Study on Work-Life Balance in Working Women. *International Journal of Commerce, Business and Management*, 2 (3), 274-282
- Dhamayanti, R. 2006. Pengaruh konflik Keluarga-Pekerjaan, Keterlibatan Pekerjaan, dan Tekanan Pekerjaan terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Wanita Studi Pada Nusantara Tour & Travel Kantor Cabang dan Kantor Pusat Semarang. *Jurnal Studi Manajemen & Organisasi*, 3 (2), 93-107
- Friedman, S. D., & Greenhaus, J. H. 2000. *Work and Family Allies or Enemies: What Happens When Business Professionals Confront Life Choices*. New York: Oxford University Press
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. 2003. The Relation Between Work Family Balance and Quality of Life. *Journal of Vocational Behavior*, 510-531
- Grzywacz, J. & Carlson, D. 2007. Conceptualizing Work-Family Balance: Implications for Practice and Research. *Developing Human Resources*, 9, 455-471

- Haryani, Wulandari, L., & Karmaya, M. 2014. Alasan Tidak Diberikan ASI Eksklusif oleh Ibu Bekerja di Kota Mataram Nusa Tenggara Barat. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 2 (2), 162-168
- Kartono, K. 1992. *Psikologi Wanita Jilid 2 : Mengenal Wanita Sebagai Ibu & Nenek*. Bandung: Mandar maju
- Kryger, M., Roth, T., & Dement, W. C. 2015. *Principles and Practice of Sleep Medicine* (6<sup>th</sup> ed). Philadelphia: Elsevier Health Sciences
- Larasati, T. 2012. Jurnal Kualitas Hidup pada Wanita yang Sudah Memasuki Masa Menopause. *E-Journal Psikologi Universitas Gunadarma*
- Lewis, J. 2009. *Work –Family Balance, Gender, and Policy*. USA: Edward Elgar Publishing
- Lindstrom, B. & Eriksson, B. 1993. Quality of Life among Children in the Nordic Countries. *Quality of Life Research*, 2, 23-32
- Lune, H., Pumar, E. S., & Koppel, R. (Eds.). 2010. *Perspectives in Social Research Methods and Analysis: A Reader fo Sociology*. USA: Sage Publications
- Marks, S. R., & MacDermid, S. M. (1996). Multiple roles and the self: A theory of role balance. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 417–432
- Milkie, M. & Peltola, P. 1999. Playing All the Roles: Gender and the Work-Family Balancing Act. *Journal of Marriage and the Family*, 61 (2). 476-490
- Milkie, M. A., Kendig, S. M., Nomaguchi, K. M., & Denny, K. E. 2010. Time with Children, Children’s Well-Being, and Work-Family Balance among Employed Parents. *Journal of Marriage and Family*, 72 (1329-1343)
- Prasetya, B. E. A. 2016. The Correlation between Work and Family Balance and Quality of Life with Gender as Mediator Variabel among Java Ethnic Group. *The Asian Conference on Psychology and the Behavioral Sciences: Justice in Psychology*. 31 Maret – 3 April. Jepang.
- Pukeliene, V. & Starkauskiene, V. 2011. Quality of Life : Factors Determining its Measurement Complexity. *Inzinerine Ekonomika-Engineering Economics*, 22 2, 147-156

Rizkillah, R. 2013. Masalah dan Konflik Kerja-Keluarga serta Strategi Penyeimbangan pada Keluarga dengan Suami Isteri Bekerja. *Skripsi*. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor

Sari, E. P. 2016. Keseimbangan Kerja-Keluarga Ditinjau dari Segmentasi Peran & Dukungan Sosial Suami pada Ibu Bekerja. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan)

St-Amour, N., Laverdure, J., Devault, A., Manseau, S., & Jacob, R. 2007. *The Difficulty of Balancing Work and Family Life: Impact on the Physical and Mental Health of Quebec Families*. Canada: Institut National de Sante Publique Quebec

World Health Organization. 1996. WHOQOL-BREF Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of the Assessment.

#### Identitas Penulis

Nama : Utami Anggun Serapatiningtyas

Alamat Kampus : Universitas Islam Indonesia, Jalan Kaliurang KM. 14.5,  
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55584

Alamat Rumah : Demangan GK.I/303 Jalan Perkutut Yogyakarta

No.Handphone : 08973173064

E-mail : [utami.anggun15@gmail.com](mailto:utami.anggun15@gmail.com)