

# Jurnal Social Library

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/SL/index>

## Efektivitas Group Positive Psychotherapy Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Bali (Perawat) Yang Mengalami Konflik Kerja-Keluarga

### *The Effectiveness of Group Positive Psychotherapy to Improve Psychological Well-Being in Balinese Mothers (Nurses) Who Experience Work-Family Conflict*

Luh Putu Ratih Andhini<sup>(1\*)</sup>, Ni Made Irene Novianti Astaningtias<sup>(2)</sup>,  
Anak Agung Sagung Suari Dewi<sup>(3)</sup>, Putu Debby Noviyanti Mantara Putri<sup>(4)</sup>,  
Sagung Ratih Trisna Pratami Dewi<sup>(5)</sup> & Ni Made Sintya Noviana Utami<sup>(6)</sup>  
Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis, Sosial, Teknologi dan Humaniora,  
Universitas Bali Internasional, Indonesia

\*Corresponding author: ratihandhini@iikmpbali.ac.id

#### Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *group positive psychotherapy* terhadap kesejahteraan psikologis pada perawat yang mengalami konflik kerja-keluarga. Metode penelitian menggunakan *group pretest posttest desain* yang hanya melibatkan satu kelompok saja yang diberikan perlakuan dan dilakukan dua kali pengukuran terhadap kelompok sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) diberikan perlakuan. Populasi pada penelitian ini adalah para perawat di RS. Sampel penelitian diambil dengan cara *purposive random*, yaitu memenuhi karakteristik penelitian sebagai berikut: berjenis kelamin perempuan, berada dalam masa kerja aktif, telah menikah, memiliki anak minimal satu (berusia 0-16 tahun), berprofesi sebagai perawat, dan melakukan kegiatan *menyama braya*. Jumlah sampel berjumlah 30 orang. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala *work family conflict* (WFC) diadaptasi dari Artiawati dengan reliabilitas 0.901, terdapat 12 item. Skala *psychological well-being* (PWB) diadaptasi dari Muflilha dengan reliabilitas 0.810, terdapat 30 item. Analisis data penelitian ini menggunakan uji wilcoxon dan *uji paired sample t-test*. Hasil didapatkan *group positive psychotherapy* efektif meningkatkan *psychological well-being* pada ibu Bali (Perawat), tetapi tidak efektif menurunkan konflik kerja-keluarga. Konflik kerja-keluarga dapat diturunkan dengan menggunakan manajemen stres.

**Kata Kunci:** Group Positive Psychotherapy; Kesejahteraan Psikologi; Perawat; Konflik Kerja-Keluarga.

#### Abstract

The purpose of the study was to determine the effect of group positive psychotherapy on psychological well-being in nurses who experience work-family conflicts. The research method used a group pretest posttest design that only involved one group that was given treatment and carried out two measurements of the group before (*pre-test*) and after (*post-test*) was given treatment. The population in this study was nurses in hospitals. The research sample was taken by purposive random means, which meets the following research characteristics: female, in active employment, married, has at least one child (aged 0-16 years), works as a nurse, and carries out *menyama braya* activities. The number of samples amounted to 30 people. The measurement scale used is the *work family conflict* (WFC) scale adapted from Artiawati with a reliability of 0.901, there are 12 items. The *psychological well-being* (PWB) scale is adapted from Muflilha with a reliability of 0.810, there are 30 items. Data analysis of this study using Wilcoxon test and paired sample *t-test*. The results found that *group positive psychotherapy* was effective in improving psychological well-being in Balinese mothers (nurses), but not effective in reducing work-family conflict. Work-family conflict can be lowered by using stress management.

**Keywords:** Group Positive Psychotherapy; well-being psychology; Nurse; Work-Family Conflict.

**How to Cite:** Andhini, L. P. R., Astaningtias, N. M. I. N., Dewi, A. A. S. S., Putri, P. D. N. M., Dewi, S. R. T. P. & Utami, N. M. S. N. (2023), Efektivitas Group Positive Psychotherapy Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Bali (Perawat) Yang Mengalami Konflik Kerja-Keluarga, *Jurnal Social Library*, 3 (3): 197-203.

## PENDAHULUAN

Perawat ialah seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan keperawatan di dalam atau di luar negeri sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Potter dan Perry mencatat beberapa peran perawat, termasuk pengasuh, pengambil keputusan klinis, advokat klien, manajer kasus, penyedia kenyamanan, komunikator, konselor yang memfasilitasi kebutuhan klien dan keluarga selama proses perawatan, dan melakukan peran karir di jabatan tertentu. Perawat yang sebagian besar perempuan, harus bekerja dan mengasuh keluarganya pada saat yang bersamaan, sehingga dapat menimbulkan konflik pekerjaan-keluarga (*work family conflict*). Pamintaningtiyas dan Soetjiningsih menggambarkan fenomena konflik pekerjaan-keluarga pada ibu yang bekerja sebagai perawat diantaranya datang terlambat karena keperluan mengurus anak, menjalankan tugas ibu rumah tangga, dan mengurus keperluan suami di pagi hari. Perawat yang jam kerjanya cukup padat harus menitipkan anaknya pada pembantu rumah tangga, anggota keluarga, atau tempat penitipan anak. Seorang ibu yang berprofesi sebagai perawat mempunyai banyak peran (baik dalam lingkup pekerjaan maupun dalam lingkup keluarga), hal ini sangat dirasakan oleh ibu Bali yang mempunyai peran tambahan dalam masyarakat.

Melalui penelitiannya, Agus Darmayoga menemukan bahwa perempuan Bali mempunyai tugas yang sangat penting dalam lingkup keluarga dan masyarakat, hal ini terlihat dari ritual keagamaannya. Perempuan Bali terikat dengan sistem patriarki yang dianut masyarakat, namun mereka harus

mengalami pekerjaan lain yang tidak dapat digantikan oleh laki-laki. Hal ini akan mempengaruhi stres kerja. Wisuda Putri dan Eko Prihatmoko mempelajari model stres kerja ABC pada ibu bekerja di Bali, meliputi manajemen waktu, keseimbangan peran dan tanggung jawab. Pemilihan peran, otoritas tempat kerja dan komunikasi dengan rekan kerja. Menghindari *krama adat*, menjadi sebuah cerita *krama adat*, dan *krama adat* hampir tidak membantu.

Ibu bekerja di Bali yang stres kerja akan mempengaruhi kondisi *psychological well-being*. Pamintaningtiyas dan Soetjiningsih menjelaskan bahwa tingginya *work family conflict* dapat mempengaruhi rendahnya *psychological well-being*. Prabowo dan Yuniardi menulis bahwa *group positive psychotherapy* mungkin ialah alternatif guna meningkatkan *psychological well-being*. *Group positive psychotherapy* dapat digunakan pada individu yang menderita gangguan depresi dan non-depresi.

Peneliti gunakan *group positive psychotherapy* sebagai cara pemecahan masalah. *group positive psychotherapy* terdiri dari tiga aspek menurut Prabowo dan Yuniardi, aspek *pleasant life* ialah kemampuan individu dalam menerima segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, baik buruk maupun baik. Aspek *engaged life* dapat diartikan sebagai kehidupan yang terikat pada berbagai aktivitas yang berkaitan dengan aspek intrapersonal dan interpersonal individu. Aspek *pursuit of meaning* dimaknai sebagai kemampuan individu dalam memahami segala sesuatu yang terjadi pada dirinya dengan fokus menyikapi secara positif berbagai permasalahan yang ada dalam diri individu.

Furchtlehner, Schuster, dan Laireiter menemukan dalam penelitian mereka yakni psikoterapi positif ini memiliki efek yang lebih besar daripada terapi perilaku kognitif, dimana grup psikoterapi positif memiliki tingkat gejala depresi yang lebih rendah dari waktu ke waktu dibandingkan dengan kelompok terapi perilaku kognitif.

Berdasarkan pemaparan di atas, rumusan masalah yang dapat diajukan ialah apakah *group positive psychotherapy* efektif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis pada perawat yang mengalami konflik kerja-keluarga? Penelitian ini bertujuan guna mengetahui pengaruh *group positive psychotherapy* terhadap kesejahteraan psikologis pada perawat yang mengalami konflik kerja-keluarga.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan menggunakan variabel penelitian kesejahteraan psikologis dan konflik pekerjaan-keluarga.

*Treatment* yaitu *group positive psychotherapy*. Desain yang digunakan ialah desain *Pretest Posttest Kelompok* mencakup hanya satu kelompok yang menerima perlakuan, dan dua pengukuran dilakukan pada kelompok tersebut.

Populasi penelitian ini ialah perawat di suatu rumah sakit. Sampel penelitian dikumpulkan dengan *purposive random sampling*, artinya memenuhi ciri-ciri studi sebagai berikut: berjenis kelamin perempuan, aktif bertugas, sudah menikah, mempunyai anak minimal satu (0-16 tahun), bekerja sebagai perawat, dan melakukan aktivitas *menyama braya*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang.

Skala pengukuran yang digunakan ialah skala *work family conflict* (WFC)

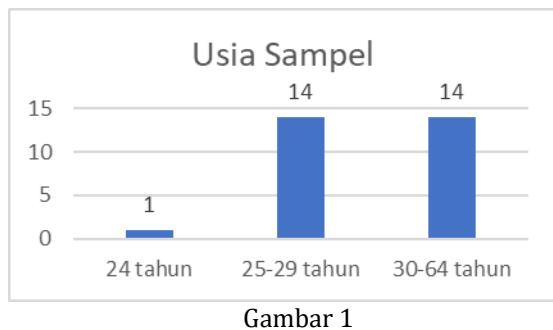
diadopsi dari Artiawati dengan reliabilitas 0,901 dan memiliki 12 item dengan tanggapan berkisar dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju). Skala *psychological well-being* (PWB) diadaptasi dari Mufligha dengan reliabilitas 0,810 dan memiliki 30 item dengan jawaban berkisar antara 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju).

Prosedur pelaksanaan *group positive psychotherapy* dilaksanakan dalam tiga tahap: (1) tahap pra-implementasi: pengenalan dan penyusunan laporan, penjelasan garis besar singkat *group positive psychotherapy*, perjanjian; (2) fase implementasi: sesi eksplorasi kekuatan, sesi tiga hal kebahagiaan, sesi pengenalan diri, sesi kunjungan berterima kasih, sesi respon aktif, sesi menikmati; (3) tahap evaluasi, langkah implementasi *group positive psychotherapy* berlangsung selama 3 bulan, dengan 2 kali pertemuan setiap bulannya, sehingga total 6 kali pertemuan.

Analisis data penelitian ini menggunakan uji wilcoxon dan uji t sampel berpasangan. Deskripsi Widiyanto uji-t sampel berpasangan ialah salah satu metode pengujian yang digunakan guna menilai efektivitas perlakuan, ditandai dengan perbedaan antara rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan dalam sampel berpasangan. Sampel berpasangan menggunakan sampel yang sama tetapi menguji sampel tersebut dua kali pada waktu yang berbeda atau pada interval waktu tertentu.

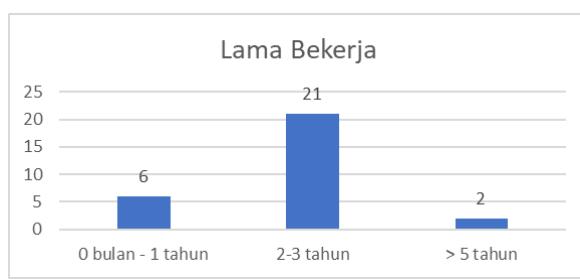
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh dari 29 perawat ialah sebagai berikut.



Gambar 1

Gambar 1 menggambarkan terdapat satu sampel berusia 24 tahun, 14 sampel berusia 25 hingga 29 tahun, dan 14 sampel berusia 30 hingga 60 tahun.



Gambar 2

Gambar 2 mengilustrasikan 6 sampel yang bekerja dari 0 hingga 1 tahun. 21 sampel bekerja selama 2 hingga 3 tahun, dan ada 2 orang yang telah bekerja selama lebih dari 5 tahun.



Gambar 3

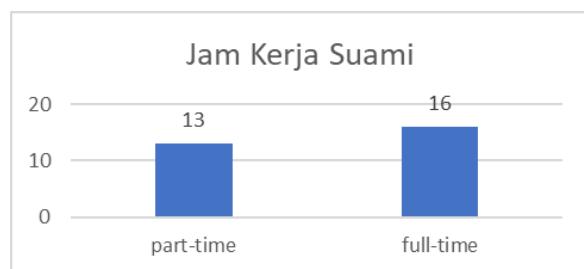
Gambar 3 menggambarkan 3 sampel dengan pendidikan akhir D3 dan 26 orang mempunyai gelar sarjana.



Gambar 4

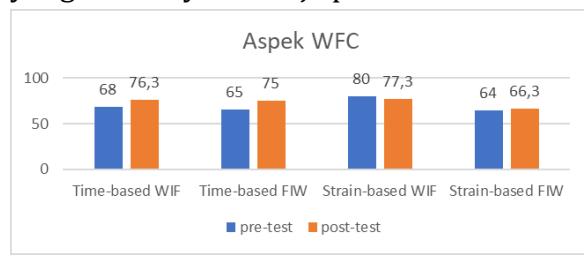
Gambar 4 menunjukkan bahwa 15 sampel memiliki 1 anak, 11 sampel

memiliki 2 anak dan 3 sampel memiliki 3 anak.



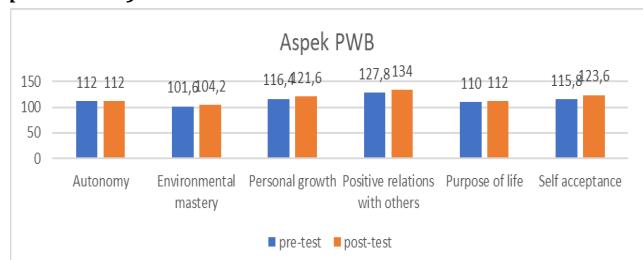
Gambar 5

Gambar 5 menggambarkan 16 yang suaminya bekerja penuh waktu dan 13 yang suaminya bekerja paruh waktu.



Gambar 6

Gambar 6 menggambarkan dimensi WFC yang terdiri dari *time-based* WIF (*pre-test* memiliki rata-rata 68 kemudian naik menjadi 76,3 *post-test*), *time-based* FIW (*pre-test* memiliki rata-rata 65 kemudian naik menjadi 75 *post-test*), *strain-based* WIF (*pre-test* memiliki rata-rata 80 dan turun menjadi 77,3 *post-test*), dan *strain-based* FIW (*pre-test* memiliki rata-rata 64 kemudian naik menjadi 66,3 *post-test*).



Gambar 7

Gambar 7 menggambarkan aspek *psychological well-being* terdiri dari *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose of life*, dan *self acceptance* terlihat nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test* meningkat secara keseluruhan.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		29
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.7311471
Most Extreme Differences	Absolute	.152
	Positive	.152
	Negative	-.144
Test Statistic		.152
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.085
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	.082
99% Confidence Interval	Lower Bound	.074
	Upper Bound	.089

Gambar 8

Gambar 8 menunjukkan uji normalitas variabel *work family conflict* dengan sig.  $0,085 > 0,05$  berarti datanya normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		29
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.89083107
Most Extreme Differences	Absolute	.129
	Positive	.129
	Negative	-.105
Test Statistic		.129
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.242
99% Confidence Interval	Lower Bound	.231
	Upper Bound	.253

Gambar 9

Gambar 9 menggambarkan variabel *psychological well-being* dengan sig.  $0,200 > 0,05$  berarti datanya normal.

ANOVA Table					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
post_wfc * new_pre_wfc Between Groups (Combined)	1752.408	16	109.526	3.065	.028
Linearity	46.735	1	46.735	1.308	.275
Deviation from Linearity	1705.673	15	113.712	3.182	.025
Within Groups	428.833	12	35.736		
Total	2181.241	28			

Gambar 10

Gambar 10 menunjukkan bahwa variabel *work family conflict* menyimpang dari linearitas sig.  $0,025 < 0,05$  berarti data tidak linier.

ANOVA Table					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
post_pwb * pre_pwb Between Groups (Combined)	1292.132	18	71.785	.768	.700
Linearity	13.653	1	13.653	.146	.710
Deviation from Linearity	1278.479	17	75.205	.804	.667
Within Groups	934.833	10	93.483		
Total	2226.966	28			

Gambar 11

Gambar 11 menggambarkan bahwa variabel *psychological well-being* menyimpang dari linearitas sig.  $0,667 > 0,05$  berarti data linier.

Berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas variabel *work family conflict*, berikut uji Wilcoxon yang digunakan guna menguji hipotesis.

### Test Statistics<sup>a</sup>

post_wfc - new_pre_wfc	
Z	- .337 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.736

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Gambar 12

Pengujian hipotesis (Gambar 12) menggambarkan bahwa variabel *work family conflict* memperoleh nilai sig. =  $0,736 > 0,05$  yang berarti *group positive psychotherapy* tidak efektif dalam menurunkan *work family conflict*.

Berbeda dengan variabel *psychological well-being*, data yang diperoleh normal dan linier, sehingga pengujian hipotesis menggunakan tes *Uji-t sampel berpasangan* Sebagai berikut:

Paired Samples Test							Significance		
	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference					
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 pre_pwb - post_pwb	-4.103	10.638	1.975	-8.150	-.057	-2.077	28	.024	.047

Gambar 13

Pengujian hipotesis (Gambar 13) menggambarkan bahwa variabel *psychological well-being* memperoleh nilai Sig. =  $0,024 < 0,05$ , artinya *group positive psychotherapy* efektif meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian (sig. =  $0,024 < 0,05$ ) artinya *group positive psychotherapy* efektif meningkatkan *psychological well-being* ibu (perawat) Bali. Hal ini mendukung penelitian wadiya yang menunjukkan bahwa model *group positive psychotherapy* dapat meningkatkan *psychological well-being* remaja. Hasil penelitian Prabowo dan Yuniardi menunjukkan adanya perbedaan

yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test kelompok eksperimen, membuktikan bahwa *group positive psychotherapy* dapat menjadi salah satu alternatif peningkatan *psychological well-being* siswa.

Penelitian lain menunjukkan bahwa *group positive psychotherapy* tidak efektif dalam mengurangi *work family conflict*. *Group positive psychotherapy* dapat digantikan dengan pelatihan manajemen stres. Individu yang tidak mampu mengelola *work family conflict* dapat menyebabkan stres dan perilaku maladaptif, menurut penelitian Takalapeta dan Benu menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang manajemen stres. Selain itu, peserta dapat menerapkan *emotional coping stress* dan *problem solving coping stress* ketika menghadapi stresor.

*Work family conflict* terdiri dari aspek *time-based WIF* (meningkat dari pre-test ke post-test) yaitu konflik terjadi ketika waktu yang digunakan guna menyelesaikan masalah pekerjaan mengganggu pemenuhan tanggung jawab keluarga, *time-based FIW* (meningkat dari pre-test ke post-tes) dengan kata lain konflik terjadi ketika waktu guna menyelesaikan tuntutan keluarga mengganggu pemenuhan tanggung jawab dalam pekerjaan, *strain-based WIF* (pengurangan dari pre-test ke post-test) yaitu konflik ketika urusan pekerjaan mengganggu performa dalam memenuhi tanggung jawab keluarga, dan *strain-based FIW* (peningkatan pre-test ke post-test) yaitu konflik terjadi ketika urusan keluarga mengganggu performa dalam memenuhi tuntutan pekerjaan. Andhini, Utami, Dewi, dan Shantiyani menggambarkan adanya peran negatif yang signifikan antara dukungan pasangan terhadap *work family*

*conflict*, artinya responden memiliki persepsi yang lebih rendah terhadap *work family conflict* karena dukungan yang mereka terima dari pasangannya. Di sisi lain, konflik dirasakan sangat tinggi karena kurangnya dukungan dari responden. Hal ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan pasangan lebih umum terjadi ketika suami bekerja penuh waktu dibandingkan paruh waktu.

Penelitian Anggarwati dan Thamrin menemukan adanya hubungan negatif antara *work family conflict* dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja, artinya semakin tinggi tingkat *work family conflict* yang dimiliki seseorang maka semakin rendah tingkat *psychological well-being*, begitu pula sebaliknya. *Psychological well-being* mempunyai aspek yang terdiri dari *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose of life*, dan *self acceptance*, dan dapat diketahui nilai rata-rata pres-test sampai postes secara keseluruhan meningkat. Hal ini dipengaruhi oleh faktor, (1) perempuan mendapat skor lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam hal hubungan positif dengan orang lain, otonomi, dan pertumbuhan pribadi; Sementara itu, laki-laki memiliki skor lebih tinggi pada penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup. (2) Usia, individu pada masa dewasa awal (14 orang) memperoleh skor tinggi dalam hal pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup. Mereka juga mendapat nilai rendah dalam hal hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Kelompok usia paruh baya (14 orang) mendapat nilai tinggi dalam hal penguasaan lingkungan, kemandirian, dan hubungan positif

dengan orang lain. Sementara itu, mereka mendapat nilai rendah dalam hal pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri. (3) Pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka ia akan semakin mampu dan mudah dalam mengatasi permasalahan yang timbul dibandingkan dengan individu yang tingkat pendidikannya lebih rendah. Faktor pendidikan juga berhubungan dengan dimensi tujuan hidup.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa *group positive psychotherapy* efektif meningkatkan *psychological well-being* ibu (perawat) Bali, namun tidak efektif mengurangi *work family conflict*. *Work family conflict* dapat dikurangi melalui manajemen stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Darmayoga IK. Perempuan dan budaya patriarki dalam tradisi, keagamaan di Bali (studi kasus posisi superordinat dan subordinat laki-laki dan perempuan). Danapati. 2021;1(2):139–52.
- Andhini L, Utami N, Dewi A, Shantiyani I. Peran dukungan pasangan dan keyakinan diri mengelola konflik kerja-keluarga terhadap konflik kerja-keluarga selama work from home pada dosen wanita yang sudah menikah. Jurnal Psikologi Udayana. 2021;8(2):30–40.
- Anggarwati PI, Thamrin WP. Work Family Conflict Dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja. J Psikol. 2019;12(2):200–12.
- Artiawati. Work family conflict in asian cultural context: the case of Indonesia, makalah dipresentasikan sebagai bagian dari simposium Project 3535 pada International Conference Society for Industrial and Organizational Psychology, Chicago, USA. In 2014.
- Fadila D. Work family conflict dan psychological well-being pada PNS NAKES wanita yang melanjutkan pendidikan. Universitas Sriwijaya; 2020.
- Fitria Y, Muhdi N. Hubungan antara konflik peran ganda dengan psychological well-being pada dokter perempuan berkeluarga yang menjalani program pendidikan Dokter Spesialis-1 di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. J Psikiatri Surabaya. 2017;6(1).
- Keputusan Menteri Kesehatan RI. Registrasi dan Praktik Perawat. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2001.
- Mufligha H. Validasi Ryff psychological well-being scale pada remaja di Kota Medan. Universitas Sumatera Utara; 2020.
- Pamintaningtiyas ID, Soetjiningsih CH. Hubungan antara work family conflict dengan psychological well-being pada ibu yang bekerja sebagai perawat di Rumah Sakit Sumber Kasih Cirebon. J Psikol Konseling. 2020;16(1):581–9.
- Potter, Perry. Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice Edisi 7. Vol. 3. Jakarta: EGC; 2010.
- Prabowo A, Yunardi MS. Pengaruh group positive psychotherapy terhadap psychological well being mahasiswa. In: Konferensi Nasional Pain Management & Quality of Life. Fakultas Psikologi Universitas Yarsi; 2010.
- Ryff C, Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. Journal Pers Soc Psychol. 1995;69(4):719–27.
- Ryff C. Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality Social Psychology. 1989;57(6):1069–81.
- Sari P. PN. Psychological well-being pada individu yang hidup sendiri. [Medan]: Universitas Sumatera Utara; 2017.
- Takalapeta T, Benu J. Pelatihan Manajemen Stres Untuk Mengatasi Work Family Conflict Pada Guru. Journal of Health and Behavioral Science. 2019;1(1):34–46.
- Wardiyah M. Group positive psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Psychol J Sci Pract. 2013;1(2).
- Widyanto AM. Statistika terapan konsep dan aplikasi dalam penelitian bidang pendidikan psikologi dan ilmu sosial lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2013.
- Wisuda Putri NPT, Eko Prihatmoko RL. Gambaran Stres Kerja Yang Disebabkan Oleh Peran Ganda Serta Hubungan Antara Work-Family Conflict Dan Work-Family Balance Pada Ibu Bali Bekerja. Vol. 3, Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma. 2022. p. 21–45.