

**HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE*
DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *PARENTING*
STRESS PADA IBU YANG BEKERJA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

EVELYNA SHAFI MARETTA
NBI: 1512200259

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *PARENTING STRESS* PADA IBU YANG BEKERJA

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

EVELYNA SHAFa MARETTA

NBI: 1512200259

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *PARENTING STRESS* PADA IBU YANG BEKERJA

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

EVELYNA SHAFa MARETTA

NBI: 1512200259

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 08 Januari 2026



Evelyna Shafa Maretta

NBI: 1512200259



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Evelyn Shafa Maretta

NBI/ NPM : 1512200259

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *PARENTING STRESS* PADA IBU YANG BEKERJA

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty - Free Right*), Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 08 Januari 2026



Menyatakan

Evelyn Shafa Maretta

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Proposal penelitian berikut telah mendapatkan persetujuan dari Pembimbing dan Ketua Program Studi untuk diseminarkan

Nama : Evelyn Shafa Maretta

NBI : 1512200259

Judul : Hubungan Antara *Work Life Balance* dan *Self Efficacy* dengan *Parenting Stress* Pada Ibu Yang Bekerja

Surabaya, 07 Januari 2026

Disetujui Oleh,

Pembimbing I

Pembimbing II

(Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog)

(Hikmah Husniyah Farhanindya,
S.Psi., M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 12 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

2. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog

3. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog
NPP. 20510.02.0551

HALAMAN MOTTO

“Berjalan sendiri tidak berarti kehilangan arah.”

-The Lion King

“Kesepian hadir untuk membentuk kedewasaan.”

-Moana

HALAMAN PERSEMBAHAN

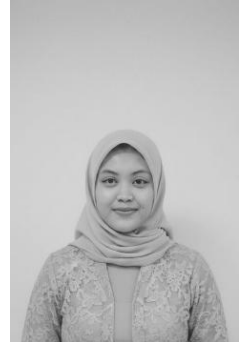
Sujud syukur yang tak terhingga saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, Sang Pemilik Ilmu, yang telah memberikan kekuatan, kesabaran, dan ketetapan hati dalam menuntaskan setiap lembar penelitian ini. Karya ini adalah bukti nyata dari doa-doa yang diijabah dan ikhtiar yang tiada henti. Saya persembahkan skripsi ini sebagai tanda cinta dan bakti kepada kedua orang tua saya, sosok hebat yang kasih sayangnya menjadi kompas di kala saya kehilangan arah. Terima kasih atas peluh yang tidak pernah kalian keluhkan dan dukungan moral yang tak pernah surut karya ini adalah keberhasilan abi dan umik juga.

Ucapan terima kasih yang tulus dan rasa hormat saya haturkan kepada Bapak Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog dan Ibu Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang bukan sekadar pembimbing akademis, melainkan guru yang telah membukakan cakrawala berpikir saya melalui diskusi-diskusi yang mencerahkan dan bimbingan yang penuh kesabaran. Terima kasih telah percaya bahwa saya mampu menyelesaikan tantangan ini.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Evelyn Shafa Maretta
Tempat Lahir : Jombang
Tanggal Lahir : 31 Maret 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Kudu Jombang
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : evelynamaretta4@gmail.com
No. Telepon : 081249859541



B. Riwayat Pendidikan

2022 - Sekarang : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2019 - 2022 : SMA PGRI 2 Jombang
2016 - 2019 : SMPN 1 Kudu
2009 - 2016 : SDN Kepuhrejo 1

C. Riwayat Pekerjaan

-

D. Riwayat Organisasi

Remaja Masjid

E. Kemampuan

MS WORD
MS EXCEL

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Work Life Balance* dan *Self Efficacy* dengan *Parenting Stress* pada Ibu yang Sedang Bekerja.” Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Strata-1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan. Namun, berkat bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T selaku Pj. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Effendy., S.Pd., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan selama proses penyusunan skripsi.
6. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang telah mendampingi dan membimbing penulis selama menempuh pendidikan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
8. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman selama penulis menempuh pendidikan.
9. Keluarga penulis, khususnya orang tua tercinta yang senantiasa memberikan dukungan moral, material, doa, serta motivasi selama proses pendidikan hingga terselesaikannya skripsi ini.
10. Seseorang yang memiliki peran penting dalam kehidupan penulis Hisnul Jihad (Hijam), yang selalu memberikan dukungan emosional, semangat, dan kehadiran yang berarti bagi penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

11. Teman seperjuangan penulis, Fadiah Ulil Abshar, yang telah menjadi rekan diskusi, penyemangat, serta pendamping dalam menghadapi berbagai proses dan tantangan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
12. Teman kuliah saya beranggota 11 orang yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi serta bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 08 Januari 2026

Penulis



Evelyna Shafa Maretta

HUBUNGAN ANTARA *WORK LIFE BALANCE* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *PARENTING STRESS* PADA IBU YANG BEKERJA

Evelyna Shafa Maretta

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

evelynamaretta4@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance* dan *self-efficacy* dengan *parenting stress* pada ibu bekerja. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik analisis regresi linier berganda. Partisipan penelitian berjumlah 220 ibu bekerja yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa skala *work-life balance*, skala *self-efficacy*, dan skala *parenting stress* yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Hasil analisis regresi sangat simultan menunjukkan bahwa *work-life balance* dan *self-efficacy* berhubungan secara signifikan dengan *parenting stress* dengan nilai $F = 17,389$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil uji parsial menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *work-life balance* dan *parenting stress* dengan nilai $t = -4,319$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hubungan negatif yang sangat signifikan juga ditemukan antara *self-efficacy* dan *parenting stress* dengan nilai $t = -3,100$ dan $p = 0,003$ ($p < 0,01$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *work-life balance* dan *self-efficacy* yang dimiliki ibu bekerja, semakin rendah tingkat *parenting stress* yang dirasakan. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya *work life balance* dan *self efficacy* sebagai faktor psikologis yang berperan dalam membantu ibu bekerja mengelola *parenting stress*.

Kata Kunci: (*work-life balance*, *self-efficacy*, *parenting stress*, ibu bekerja)

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK-LIFE BALANCE AND SELF-EFFICACY WITH PARENTING STRESS AMONG WORKING MOTHERS

Evelyna Shafa Maretta

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

evelynamaretta4@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between work-life balance and self-efficacy with parenting stress among working mothers. A quantitative correlational method was employed using multiple linear regression analysis. The participants consisted of 220 working mothers selected through purposive sampling. Data were collected using work-life balance, self-efficacy, and parenting stress scales that met validity and reliability requirements. The results of very simultaneous regression analysis showed that work-life balance and self-efficacy were significantly associated with parenting stress, with an F value of 17.389 and a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Partial regression analysis indicated a very significant negative relationship between work-life balance and parenting stress with a t value of -4.319 and $p = 0.000$ ($p < 0.01$). A significant negative relationship was also found between self-efficacy and parenting stress with a t value of -3.100 and $p = 0.003$ ($p < 0.01$). These findings indicate that higher levels of work-life balance and self-efficacy are associated with lower levels of parenting stress among working mothers. The results emphasize the importance of role balance and self-belief as psychological resources in managing parenting stress

Keywords: (work-life balance, self-efficacy, parenting stress, working mothers)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
Abstrak	xi
<i>Abstract</i>.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
B. Tujuan dan Manfaat.....	4
1. Tujuan Penelitian.....	4
2. Manfaat Penelitian.....	5
C. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. <i>Parenting Stress</i>	9
1. Definisi <i>Parenting Stress</i>	9
2. Aspek-aspek <i>Parenting Stress</i>	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Parenting Stress</i>	11
B. <i>Work Life Balance</i>	13
1. Definisi <i>Work Life Balance</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Work Life Balance</i>	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Work Life Balance</i>	15
C. <i>Self Efficacy</i>	17
1. Definisi <i>Self Efficacy</i>	17

2. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	17
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	18
D. Kerangka Berpikir.....	21
E. Hipotesis Penelitian	23
BAB III	25
METODE PENELITIAN	25
A. Populasi dan Partisipan	25
1. Populasi.....	25
2. Partisipan.....	25
B. Desain Penelitian.....	25
C. Instrumen Pengumpul Data	26
1. <i>Parenting Stress</i>	26
2. <i>Work-Life Balance</i>	29
3. <i>Self Efficacy</i>	33
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	37
1. Uji Prasyarat.....	37
2. Analisis Data	39
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	44
BAB V	47
KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Table 1. Blue Print Sebaran Aitem Skala <i>Parenting Stress</i>	27
Table 2 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Parenting Stress</i>	28
Table 3. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Parenting Stress</i>	29
Table 4. Blue Print Sebaran Aitem Skala <i>Work Life Balance</i>	30
Table 5. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Work Life Balance</i>	31
Table 6. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Work Life Balance</i>	32
Table 7. Blue Print Sebaran Aitem Skala <i>Self Efficacy</i>	33
Table 8 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self Efficacy</i>	35
Table 9. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	36
Table 10. Hasil Uji Normalitas	37
Table 11. Hasil Uji Linieritas	38
Table 12. Uji Multikolinieritas	38
Table 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas	39
Table 14. Hasil Uji Hipotesis Simultan	42
Table 15. Hasil Uji Hipotesis Parsial	43
Table 16. Kategorisasi Empirik	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir <i>Work-Life Balance</i> , <i>Self-Efficacy</i>	23
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuisisioner Google Form	53
Lampiran 2 : Kuisisioner Skala <i>Parenting Stress</i>	54
Lampiran 3 : Kuisisioner Skala <i>Work Life Balance</i>	56
Lampiran 4 : Kuisisioner Skala <i>Self Efficacy</i>	58
Lampiran 5 : Skala <i>Work Life Balance</i>	61
Lampiran 6 : Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala <i>Work Life Balance</i>	64
Lampiran 7 : Skala <i>Self Efficacy</i>	65
Lampiran 8 : Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	68
Lampiran 9: Skala <i>Parenting Stress</i>	69
Lampiran 10 : Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala <i>Parenting Stress</i>	71
Lampiran 11: Uji Normalitas.....	72
Lampiran 12: Uji Linieritas.....	73
Lampiran 13: Uji Multikolinieritas dan Uji Heteroskedastisitas	74
Lampiran 14 : Hasil Turnitin.....	76