**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA IBU YANG BEKERJA**

**Muna Rohadatul ‘Aisy**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

munarohadatul@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial suami dengan *psychological well being* pada ibu yang bekerja. Hipotesis pada penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara dukungan sosial suami dengan *psychological well being* pada ibu yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita yang bekerja di Ponorogo. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 103 wanita. Pengumpulan data dilakukan dengan Skala *Psychological Well Being* dan Skala Dukungan Sosial Suami. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis Pearson Correlation. Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = 0.310 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0.000 (p < 0.050), yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial suami dan *psychological Well Being* pada ibu yang bekerja. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan koefesien determinasi (R²) yang memperoleh sumbangan efektif sebesar 0.096 atau 9,6% dari dukungan sosial suami untuk *psychological well being* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya, seperti: factor demografis (meliputi: usia, jenis kelamin, dan budaya) dan penguasaan lingkungan.

**Kata kunci :** *psychological well being,* dukungan sosial suami, ibu yang bekerja

***RELATIONSHIP BETWEEN HUSBAND SOCIAL SUPPORT WITH PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN MOTHER WHO WORKS***

**Muna Rohadatul ‘Aisy**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

munarohadatul@gmail.com

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between husband's social support with psychological well being in working mothers. The hypothesis of this study is that there is a positive relationship between husband's social support and psychological well being in working mothers. The subjects in this study were women who worked in Ponorogo. The subjects in this study were 103 women. Data collection was done with the Psychological Well Being Scale and the Husband's Social Support Scale. The data analysis method used is Pearson Correlation analysis. Based on the results of the study, the hypothesis obtained by the correlation coefficient of rxy = 0.310 with a significance level of p = 0.000 (p <0.050), which means there is a significant positive relationship between social support of husband and psychological Well Being in working mothers. The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R²) which gets an effective contribution of 0.096 or 9.6% of the husband's social support for psychological well being and the rest is influenced by other factors, such as: demographic factors (including: age, sex, and culture) and environmental control.*

***Keywords:*** *psychological well being, husband social support, working mother.*

**PENDAHULUAN**

Pada era milenial ini merupakan era wanita yang mandiri. Tingkat kesadaran wanita akan pentingnya sebuah pekerjaan semakin meningkat. Begitupun dalam dunia kerja, saat ini peran wanita dalam dunia kerja mulai diperhitungkan. Berdasarkan keadaan ketenagakerjaan Indonesia pada bulan Februari 2018, badan pusat statistika kependudukan dan ketenagakerjaan mengungkapkan bahwa presentasse tingkat partisipasi tenaga kerja (TPAK) antara pria dan wanita pada Februari 2018 lebih besar TPAK pria kebanding wanita. Jumlah presentase 83,01% untuk laki-laki dan 55,44% untuk wanita (BPS, 2018). Data tersebut menunjukkan baik pria ataupun wanita pada saat ini mempunyai peluang yang sama untuk bekerja.

Wanita yang telah bekerja tentunya memiliki dorongan yang kuat untuk ikut andil dalam ketenagakerjaan ini. Salah satunya seperti yang dijelaskan oleh Soeharto & Kuncoro (2015), tingginya tuntutan ekonomi dapat menjadikan dorongan untuk wanita dalam bekerja. Saat ini di Indonesia sedang sangat marak terkait peningkatan wanita memasuki pasar tenaga kerja. Seorang wanita yang telah menikah yang memiliki peran ganda sebagai ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga juga sedang marak terjadi untuk terus mencukupi kebutuhan hidup keluarganya.

Seorang ibu saat ini tidak lagi membatasi perannya sebagai ibu rumah tangga. Seorang ibu juga tidak hanya terbatas dalam mengurus anak, memasak, ataupun hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan rumah. Seorang ibu memiliki hak untuk mengembangkan kemampuannya dan mencapai kepuasan dalam pengembangan karir diluar rumah. Maka dari itu di era yang milenial ini ibu berperan tak hanya di dalam rumah namun juga diluar rumah dengan pekerjaan – pekerjaan yang seorang ibu kerjakan (Anandita, 2016). Meskipun demikian sebagian besar suami dan istri melaporkan bahwa seorang suami dan istri menghargai keluarganya lebih dari pekerjaannya, tetap ada perbedaan tersendiri untuk suami dan istri dalam perihal pekerjaan. Pekerjaan untuk suami adalah tanggung jawab keluarga dan pemeliharaan rumah adalah untuk istri. (Gutek; dalam Gutek & Searle, 1991).

Untuk ibu yang memiliki peran ganda dalam hidupnya sebagai ibu yang bekerja dan sebagai ibu rumah tangga cenderung memiliki banyak konflik dalam dirinya*.* Ibu yang bekerja juga mengalami hambatan dalam menjalankan pekerjaanya. Banyak alasan yang mendasari ibu menjalankan peran ganda tersebut. Ibu seringkali kewalahan dalam menghadapi permasalahan-permasalahan dalam kehidupannya, baik ibu yang sedang bekerja ataupun tidak bekerja. Stress adalah salah satu dampak dari permasalahan yang dialami oleh ibu yang tidak dapat mengelola tekanan-tekanan masalah yang dihadapinya, baik ibu yang bekerja ataupun yang tidak bekerja (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

Peran ibu yang bekerja memberikan konsekuensi yang berat bagi dirinya. Disatu sisi seorang ibu mencari nafkah untuk membantu suami dan di sisi lain seorang ibu harus bisa melaksanakan tanggungjawabnya sebagai istri dan ibu. Memiliki peran ganda dalam kehidupan sebagai ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga tidak dipungkuri pasti memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Tidak bisa disamakan antara keduanya. Menjadi ibu yang tidak bekerja memiliki kekurangan kecenderungan yang lebih tinggi untuk menghadapi emosi negatif seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi dibandingkan ibu yang bekerja. Kelebihan ibu yang tidak bekerja yaitu memiliki lebih banyak waku dirumah kebandingkan ibu yang bekerja. Kelebihan pada ibu yang bekerja yaitu dapat meningkatkan harga diri, menjadi lebih mandiri, serta memliki hubungan setara dengan suami. Namun kekurangan yang dirasakan oleh ibu yang bekerja ialah terjadinya konflik peran dalam kehidupannya. Adanya perbedaan kelebihan dan kekurangan yang dijalankan oleh kaum wanita baik yang berperan sebagai ibu rumah tangga dan ibu bekerja akan berdampak pada *psychological well-being* yang telah dicapai oleh ibu (Apsaryanti & Lestari, 2017).

*Psychological Well Being* juga merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya atau merupakan pandangan positif terhadap diri sendiri. Hubungan yang hangat dengan orang lain atau adanya jalinan hubungan yang hangat dengan orang lain. Kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial atau sikap mandiri dalam menenutukan dan menjalani kehidupan, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidupnya, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan atau pertumbuhan pribadi merupakan proses untuk berkembang dan memperbaiki potensi yang ada dalam diri (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Ryff (1995) *psychological well being* memiliki 6 aspek,yaitu : (1) Penerimaan diri, (2) Hubungan postif dengan orang lain, (3) Otonomi ,(4) Pertumbuhan pribadi adalah , (5) Tujuan hidup ,(6) Penguasaan lingkungan. Sedangakan factor yang memepengaruhi *psychological well being* yaitu faktor demografis (meliputi usia, jenis kelamin, dan budaya), penguasaan lingkungan dan dukungan sosial.

Sarafino & Smith (2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yaitu tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain yang memberikan kenyamanan, kepedulian, dan penghargaan yang diberikan. Dukungan sosial juga merujuk pada berbagai sumber yang disediakan antara pribadi seseorang. Suami adalah salah satu orang yang terpenting dalam kehidupan seorang ibu karena suami merupakan orang yang pertama dan utama dalam memberikan dorongan kepada istrinya sebelum pihak lain turut memberikan dorongan (Dagun; dalam Melati & Raudatussalamah, 2012).

Dukungan sosial suami adalah bantuan berupa tindakan yang bersifat membantu istri dengan melibatkan emosi, informasi, instrumental, penghargaan, dan motivasi yang diberikan sepenuhnya kepada istri. Adanya dukungan sosial suami beban yang dirasakan oleh istri dapat berkurang dan istri akan merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh suami (Dewi & Saman, 2010). Adapun aspek – aspek yang terdapat dalam dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011) ada 4 yaitu: (a) Dukungan emosional, (b) Dukungan instrumental, (c) Dukungan informasi, (d) Dukungan persahabatan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial suami dengan *psychological well being* pada ibu yang bekerja di Ponorogo.

**METODE**

Variable Kriterium (*Psychological Well Being)***.** *Psychological Well Being* merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya atau merupakan pandangan positif terhadap diri sendiri, hubungan yang hangat dengan orang lain atau adanya jalinan hubungan yang hangat dengan orang lain. *Psychological well being* dalam penlitian ini diukur dengan menggunakan Skala *Psychological Well Being* yang disusun oleh Kumalasari (2020) berdasarkan aspek – aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1995). Aspek yang digunakan yaitu: (1) Penerimaan diri*,* (2) Otonomi*,* (3) Hhubungan yang positif dengan orang lain*,* (4) Penguasaan lingkungan*,* (5) Pertumbuhan pribadidan (6) Tujuan hidup. Masing-masing aspek dijabarkan oleh peneliti menjadi 60 aitem pernyataan dengan 30 aitem *favorable* dan 30 aitem *unfavorable*

Variable Prediktor penelitian ini yaitu Dukungan Sosial Suami. Dukungan sosial suami adalah sebuah tindakan yang dirasakan seorang istri karena suami telah memberikan kenyamanan, kepedulian dan pengharagaan yang diberikan untuk seorang istri ketika mengalami masalah dalam hidupnya. Dukungan sosial suamidalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala Dukungan sosial disusun oleh Widiasarai (2019) dengan mengacu pada aspek –aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011), yaitu : (1) Dukungan Emosional, (2) Dukungan Instrumental, (3) Dukungan Informasi, (4) Dukungan Persahabatan*.* Masing-masing aspek dijabarkan oleh peneliti menjadi 24 aitem pernyataan dengan 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable.*

Skala pengukuran variabel *psychological well being* dimulai dengan menggunakan rentang skor 1-4 yaitu pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skala pengukuran variabel perilaku memaafkan dimulai dengan menggunakan rentang skor 1-4 yaitu pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pernyataan *favourable* memiliki skor 4 untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan *unfavourable* memiliki skor 1 untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS) (Azwar, 2015).

Subjek dalam penelitian ini adalah wanita bekerja yang sedang tinggal dengan suaminya dan memiliki rentan waktu bekerja minimal 1th. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik *Product Moment (Pearson Correlation).*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *psychological well being* menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 81,5% (84 subjek), kategori sedang sebesar 18,5% (19 subjek), dan tidak ada subjek yang berada dalam kategori rendah. Sedangkan berdasarkan hasil kategorisasi skala *dukungan sosial suami* menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 97% (100 subjek), kategori sedang sebesar 1% (1 subjek), dan 2% (2 subjek).

Kategorisasi skala *psychological well being* menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 81,5% (84 subjek), kategori sedang sebesar 18,5% (19 subjek), dan tidak ada subjek yang berada dalam kategori rendah. Sedangkan berdasarkan hasil kategorisasi skala *dukungan sosial suami* menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 97% (100 subjek), kategori sedang sebesar 1% (1 subjek), dan 2% (2 subjek).

**Uji Normalitas**

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variable *psychological well being* diperoleh K-S Z= 0,090 dan p = 0,040 (p < 0.050) berarti sebaran data variable *psychological well being* mengikuti sebaran data tidak normal. Selanjutnya, untuk variable dukungan sosial suami berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov diperoleh K-S Z= 0,097 dan p= 0,019 (p < 0,050) berarti sebaran data variable dukungan sosial suami mengikuti sebaran data tidak normal.

**Uji Linieritas**

Setelah melakukan uji normalitas, maka peneliti melakukan uji prasyarat yang kedua yaitu uji linieritas. Berdasarkan uji linieritas untuk variabel *psychological well being* dan variabel dukungan sosial suami diperoleh F = 15.618 dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 (p < 0.050) hal ini berarti hubungan antara variabel dukungan sosial suami dan psychological well being merupakan hubungan yang linier.

**Uji Hipotesis**

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisi korelasi *product moment* pada penelitilan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial suami dengan *psychological well being.* Dalam hal ini diperoleh kofisien korelasi (rxy) sebesar 0.310 dengan p = 0.001 (p < 0.010) artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi dukungan sosial suami maka semakin tinggi pada ibu yang bekerja. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial suami maka semakin rendah *psychological well being* pada ibu yang bekerja.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial suami dengan *psychological well being* pada ibu yang bekerja. Hal ini ditunjukkan pada hasil korelasi *product moment,* bahwa hasil korelasi mendapatkan nilai (rxy) = 0.310 dengan p = 0.0001 (p < 0.050), hal ini menunjukkan bahwa seorang ibu yang bekerja yang memiliki dukungan sosial suami akan merasa lebih tenang dalam menyelesaikan permasalahannya karena ibu merasa suami mampu untuk mendengarkan keluh kesah yang dialami, suami mampu membantu mengerjakan pekerjaan rumah, suami juga mampu memberi kritik yang membangun, dan suami mampu berbagi suka duka dalam menjalani kehidupan rumah tangga. Adanya perhatian, bantuan, pemberian saran, dan rasa kebersamaan dari suami yang diberikan akan memberikan dampak yang positif karena dapat menjadikan ibu yang bekerja memiliki *psychologicall well being* yang tinggi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anandita, W. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Suami dan Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Bekerja. *Jurnal Psukologi*, 2(1).

Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *9*(1).

Apsaryanthi, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan tingkat psychological well-weing pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di kabupaten gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *4*(1).

Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Dewi, E. M. P., & Saman, A. (2010). Peran motivasi kerja dan dukungan suami terhadap stres konflik peran ganda dan kepuasan perkawinan. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *3*(2), 167-177.

Gutek, B. A., & Searle Sabrina (1991). Rational versus gender role explanations for work-family conflict. *Journal of Applied Psychology.* 76 (4) 560-568.

Melati, R., & Raudatussalamah, R. (2012). Hubungan dukungan sosial suami dengan motivasi dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. *Jurnal Psikologi*, *8*(2), 111-118.

Midayanti, N. (2018). Keadaan Ketengakerjaan Indonesia Februari 2018. *Badan pusat statistik, statistik kependudukan dan ketenagakerjaan. Jakarta: BPS*.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, *4*(4), 99-104.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, *69*(4), 719

Sarafino, P.E., & Smith, W.T. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (7th ed.). John Wiley & Sons Inc.

Soeharto, T. N. E., & Kuncoro, M. W. (2015). Dukungan suami dan kepuasan kerja yang dimediasi oleh konflik pekerjaan-keluarga pada ibu yang bekerja. *Jurnal Psikologi*, *42*(3), 207-216.