

APAKAH DUKUNGAN SOSIAL BERHUBUNGAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU PEKERJA?

Muhammad Ari Arfianto^{1*}, Mustikasari², Ice Yulia Wardani²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Bendungan Sutami 188A Malang, Jawa Timur, Indonesia 6514

²Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jl. Prof. Dr. Bahder Djohan, Kampus UI Depok Jawa Barat, Indonesia 16424

*muhammad_ari@umm.ac.id

ABSTRAK

Jumlah ibu yang bekerja telah meningkat secara signifikan dalam dekade terakhir. Ibu pekerja memiliki peran ganda, sebagai pengasuh anak dan mencari nafkah. Peran seorang pekerja menambah beban dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu. Kesejahteraan psikologis merupakan indikator kesehatan mental individu. Dukungan sosial merupakan faktor penting dalam kesejahteraan psikologis ibu bekerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis ibu bekerja. Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan jenis cross sectional. 374 responden ibu pekerja di Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur diambil dengan teknik accidental sampling. Data diambil dengan kuesioner *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* dan kuesioner *Ryff's Scale Psychological Well-Being*. Variabel dianalisis dengan uji korelasi pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial (dukungan keluarga, dukungan teman, dukungan orang spesial) berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ibu bekerja (p value <0,05). Hasil ini menjelaskan pentingnya faktor dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pekerja.

Kata kunci: dukungan sosial; ibu pekerja; kesejahteraan psikologis

IS SOCIAL SUPPORT RELATED TO PSYCHOLOGICAL WELLBEING IN WORKING MOTHER?

ABSTRACT

The number of working mothers has increased significantly in the last decade. Working mothers have a dual role, as caregivers of children and earn a living. The role of a worker adds to the burden and affects the psychological well-being of the mother. Psychological well-being is an indicator of an individual's mental health. Social support are important factors in the psychological well-being of working mothers. The purpose of this study was to analyze relationship between social support and psychological well-being of working mothers. This research used correlational cross sectional study design. 374 working mother in Sidoarjo East Java were taken using accidental sampling technique. Variable was measured using Multidimensional Scale of Perceived Social Support questionair and Ryff's Scale Psychological Well-Being questionair. Variables were analyzed by pearson correlation. The result of this research showed that social support have significant correlation with psychological well-being (p value 0,000). These results explain the importance of social support factors in improving the psychological well-being of working mothers.

Keywords: psychological well-being; social support; working mother

PENDAHULUAN

Tingkat partisipasi perempuan dalam angkatan kerja di berbagai negara saat ini menunjukkan peningkatan. Hal ini didukung dengan data kenaikan prosentase pekerja wanita dari 53,7 persen pada tahun 2002 menjadi 64,3 persen (ILO, 2012), sedangkan di Indonesia dari total populasi 112 juta jumlah pekerja di Indonesia saat ini, ada 43 juta pekerja perempuan yang membantu pertumbuhan ekonomi Indonesia (ILO, 2015).

Banyak alasan yang menyebabkan seorang ibu untuk mengambil peran sebagai pekerja. Seorang wanita yang memiliki peran sebagai ibu bagi anaknya (Suparmiati et al., 2013), menjalankan peran istri untuk suaminya (Giesselmann et al., 2018), dengan kesibukan sebagai pekerja dapat menjadi jalan alternatif untuk melepaskan masalah atau kejenuhan di rumah tangga, meningkatkan kepercayaan diri ibu karena lebih mandiri, meningkatkan harga diri dan meningkatkan kesejahteraan keluarga

(Crawford, M & Unger, 2004). Selain itu wanita yang bekerja ternyata memiliki harga diri dan efikasi diri yang lebih tinggi dari pada yang tidak bekerja (Pish-ghadam et al., 2013).

Ibu rumah tangga bekerja untuk mencari nafkah bagi keluarganya, peran tersebut sering disebut sebagai wanita karir atau ibu bekerja (Bramadewardhana & Parahyanti, 2018). Kesuksesan dalam karir membuat wanita dapat mengurangi kekecewaan serta tekanan akibat kegagalan mencapai peran yang diharapkannya (Huang, 2019). Ibu yang bekerja juga mendapatkan manfaat berupa bertambahnya dukungan sosial dan mengurangi beban suami dalam mencari nafkah sehingga meningkatkan kesejahteraan keluarga (Anwar et al., 2018). Wanita yang bekerja memiliki harga diri yang lebih tinggi (Pish-ghadam et al., 2013).

Bekerja memberikan banyak manfaat bagi wanita, tetapi bagi seorang ibu rumah tangga bekerja ternyata juga sering memberikan dampak negatif. Masalah besar yang paling dirasakan oleh ibu yang bekerja adalah timbulnya konflik peran dan beban yang berlebih. Konflik peran yang ditimbulkan dapat berupa ketidaksesuaian antara tekanan, tuntutan dan harapan yang ada di rumah dengan yang ada di tempat kerja, adanya tuntutan dalam waktu yang bersamaan antara peran sebagai ibu, istri dan bekerja. Kelebihan beban disebabkan karena tuntutan energi dan waktu yang melebihi kapasitas yang dimiliki seorang ibu. (Mjoli et al., 2013). Konflik juga sering dirasakan akibat adanya perundungan pada sesama pekerja. Penelitian menunjukkan bahwa stress akibat perundungan ditempat kerja lebih banyak dialami oleh pekerja wanita (Gholipour et al., 2011).

Beberapa dampak tersebut menunjukkan bahwa adanya konflik peran dan beban yang berlebih akan menimbulkan dampak negatif bagi ibu yang bekerja, dampak tersebut dapat berupa stres, perasaan tertekan, letih, lebih rentan pada depresif, stres akibat pekerjaan dan kualitas tidur pada wanita (Pudrovskaya & Karraker, 2014), dampak bekerja terhadap konflik keluarga dan kerja pada pekerja

wanita (Mjoli et al., 2013), ibu yang bekerja juga berkaitan dengan keterlambatan anak dalam belajar berbicara (Suparmiati et al., 2013), hambatan dalam pemberian ASI eksklusif, stres dan beban kerja juga berpengaruh pada kesuburan wanita. Berbagai dampak tersebut merupakan penyebab penurunan dari kesejahteraan diri seseorang. Jika tujuan seorang ibu yang mengambil peran bekerja adalah untuk mencapai kesejahteraan diri, maka dampak yang diakibatkan dari peran tambahan tersebut justru menghambat tercapainya kesejahteraan diri (Geetha et al., 2020). Peningkatan stress psikososial dalam pekerjaan mempengaruhi keseimbangan dalam hidup dan menurunkan kesejahteraan diri (Winefield et al., 2012).

Kesejahteraan diri dapat dicapai jika seseorang tersebut mampu memanfaatkan potensi-potensi yang ada di dalam diri orang tersebut. Kesejahteraan diri ini disebut sebagai "*Psychological Well-being (PW)*" atau kesejahteraan psikologis (Stolk et al., 2014). Kesejahteraan psikologis sebagai suatu kehidupan yang berjalan bahagia, yaitu merupakan kombinasi dari perasaan senang dan berfungsi baik dalam kehidupan (McAllister et al., 2013). Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan menunjukkan perasaan senang, mampu, puas dalam hidup, merasa didukung dengan baik dan lain-lain. Kesejahteraan psikologis ditandai dengan mempunyai penerimaan diri yang positif, hubungan yang baik dengan orang lain, mampu memutuskan sesuatu dengan standar dirinya sendiri, mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologisnya, mempunyai arti dan tujuan hidup, serta mengalami perkembangan potensi (Ryff, C.D. & Singer, 2008). Enam komponen kesejahteraan psikologis tersebut merupakan indikator kesehatan jiwa menurut WHO (Videbeck, 2008). Sehingga dapat dikatakan bahwa mencapai kesejahteraan psikologis berarti menunjukkan kesehatan jiwa individu.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan diri seorang pekerja seperti usia, besarnya gaji, jenis pekerjaan, status pernikahan dan dukungan sosial. Seseorang

yang mempunyai banyak teman dan menjalin hubungan dengan lebih banyak orang, mendapatkan penerimaan dan dukungan orang-orang atau kelompoknya akan merasa lebih sejahtera (Pozzi et al., 2014). Dukungan sosial yang tinggi dan perasaan akan keberadaan dalam lingkungan sosial sangat dibutuhkan secara langsung maupun sebagai *buffer* dalam mencapai kesejahteraan diri (Ickes et al., 2018). Dukungan sosial menjadi faktor yang sangat penting untuk seseorang agar terhindar atau bangkit dari stres. Dukungan sosial merupakan pertukaran suatu sumber atau bantuan antara dua orang atau lebih dalam rangka meningkatkan kebahagiaan orang lain (Lowe et al., 2010). Dukungan sosial merupakan persepsi atau pengalaman hidup seseorang sehingga merasa dicintai dan diperhatikan, berharga serta menjadi bagian dari lingkungan sosial yang timbal balik (Jiang, 2015).

Sebagian besar orang memberikan dukungan social berdasarkan persepsi pemberi dukungan tetapi tidak melihat dari persepsi si penerima dukungan, sehingga sering kali dukungan yang telah diberikan ternyata tidak begitu dirasakan oleh penerima dukungan (Robinaugh et al., 2011). Dukungan sosial yang dipersepsikan merupakan perasaan bahwa dirinya sedang mendapatkan dukungan dari orang lain, sehingga akan sangat membantu seseorang dalam mengatasi stres (Yadav, 2010). Ketika seseorang berpikir bahwa banyak dukungan yang sedang dia dapatkan maka orang tersebut menjadi lebih tenang dan bahagia, meskipun sebenarnya dukungan yang dia dapatkan tidak sebesar yang dipersepsikannya (Yu et al., 2010). Oleh karena itu pada penelitian kali ini akan difokuskan pada dukungan sosial yang dipersepsikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja melalui penelitian kuantitatif.

METODE

Penelitian desain yang digunakan dalam penelitian korelasional dengan pendekatan *Cross sectional*. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 374 responden.

Responden merupakan ibu pekerja di Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel penelitian menggunakan metode *accidental sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah wanita berusia 26 – 65 tahun, masih aktif bekerja, sudah menikah atau pernah menikah. Penelitian dilakukan selama 4 bulan dan telah mendapatkan ijin etik dari Komite Etik Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dengan nomor 0220/UN2.F12.D/HKP.02.04/2016.

Data diambil dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari kuesioner demografi dan kuesioner *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang dikembangkan oleh Zimet (1988) (Stewart & Umar, 2014). untuk mengukur variabel dukungan sosial yang dipersepsikan. Kuisisioner demografi mengidentifikasi faktor usia, jumlah anak, jumlah penghasilan, asal suku bangsa, status pernikahan, jenis pekerjaan, tingkat pendidikan, orang yang tinggal bersama responden dan kepemilikan tempat tinggal responden. Sedangkan MSPSS mengukur dukungan sosial yang terdiri dari dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan dukungan orang spesial. MSPSS terdiri dari 12 item pertanyaan yang bernilai positif, diukur dengan skala likert (1-7). Skor total antara 12 sampai 72 poin.

Variabel kesejahteraan psikologis diukur dengan kuesioner *Ryff's Scale Psychological Well-Being (RPWB)* yang diciptakan pertama kali oleh Ryff dan dikembangkan oleh Siefert pada tahun 2005. Kuesioner ini terdiri dari 42 item pertanyaan yang terdiri dari 21 pertanyaan bernilai positif dan 21 pertanyaan bernilai negatif dengan skala likert (1-6). Skor total adalah 42 sampai 252 poin. Kuesioner terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dan reliabilitas kuisisioner dukungan sosial dengan nilai r hasil antara 0,561 sampai dengan 0,848 dan nilai r alpha 0,928. Sedangkan uji validitas dan reliabilitas kuisisioner kesejahteraan psikologis mempunyai nilai r hasil antara 0,418 sampai 0,862 dan nilai r alpha 0,755. Karena nilainya lebih besar dari nilai r tabel (0,361) maka kedua kuisisioner tersebut valid dan reliabel.

Variabel independen dan dependen kemudian dianalisis dengan uji statistik *pearson correlation* menggunakan SPSS versi 20.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh data karakteristik demografi ibu pekerja, dukungan sosial yang terdiri dari dukungan keluarga, dukungan teman dan dukungan orang spesial. Selain itu juga didapatkan data skor kesejahteraan psikologis ibu pekerja.

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 36,46 tahun, mempunyai 2 orang anak, penghasilan rata-rata sebesar 2.917.647,56 rupiah, mayoritas status pernikahannya masih mempunyai pasangan,

mayoritas responden berasal dari Jawa, sebagian besar responden berpendidikan SMA dan perguruan tinggi, mayoritas bekerja di sektor swasta full time, mayoritas responden tinggal bersama keluarga inti dan mempunyai rumah sendiri sebagai tempat tinggal.

Tabel 2 menjelaskan bahwa responden ibu pekerja mempunyai rata-rata skor dukungan sosial (50,92 poin) di bawah skor maksimal dukungan sosial (72 poin), begitu juga dengan rata-rata skor kesejahteraan psikologis responden (186,11 poin) juga di bawah skor maksimal (252 poin). Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji korelasi *pearson* untuk semua variabel memiliki nilai $p > 0,000$.

Tabel 1.
 Gambaran karakteristik ibu pekerja (n=374)

Variabel	f (%)
Age, Mean ± SD (tahun)	36,49±5,77
Jumlah anak ± SD (orang)	2,06±0,96
Jumlah penghasilan ± SD (rupiah)	2.917.647,56±2.312.075, 498
Status pernikahan	
Menikah/ masih mempunyai pasangan	252 (94,1)
Janda/ single parent	22 (5,9)
Suku bangsa	
Jawa	326 (87,2)
Madura	27 (7,2)
Tionghoa	16 (4,3)
Lain-lain	5 (1,3)
Tingkat pendidikan	
SD	6 (1,6)
SMP	56 (15,0)
SMA	158 (42,2)
Perguruan tinggi	154 (41,2)
Jenis pekerjaan	
Swasta full time	231 (61,8)
Swasta paruh waktu	49 (13,8)
Wiraswasta	55 (14,7)
PNS	39 (10,4)
Orang yang tinggal serumah	
Tinggal sendiri	10 (2,7)
Tinggal dengan keluarga inti	334 (89,3)
Tinggal dengan keluarga besar	30 (8,0)
Tempat tinggal/ kepemilikan tempat tinggal	
Rumah sendiri	328 (87,7)
Rumah sewa/kos	29 (7,8)
Rumah orang tua/mertua	17 (4,5)

Tabel 2.
 Gambaran dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis (n=374)

Variable	Mean ± SD	Range
Dukungan sosial	50,92 ± 8,873	23 – 69
Dukungan keluarga	17,29 ± 2,941	8 – 23
Dukungan teman	16,56 ± 2,998	7 – 23
Dukungan orang spesial	17,07 ± 3,097	8 – 23
Kesejahteraan psikologis	186,11 ± 24,009	135 – 234
Kemandirian	30,31 ± 4,600	20 – 41
Penguasaan lingkungan	31,53 ± 4,960	22 – 41
Perkembangan diri	31,29 ± 4,270	22 – 42
Hubungan yang positif	30,65 ± 4,993	21 – 42
Tujuan hidup	31,37 ± 3,988	23 – 39
Penerimaan diri	30,96 ± 4,244	21 – 39

Tabel 3.
 Nilai Keeratan Hubungan (r) Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu Pekerja (n=374)

Variabel	Nilai r		
	Dukungan keluarga	Dukungan teman	Dukungan orang spesial
Kesejahteraan psikologis	0,757*	0,734*	0,822*
Kemandirian	0,732*	0,719*	0,783*
Penguasaan lingkungan	0,710*	0,714*	0,799*
Perkembangan diri	0,579*	0,583*	0,662*
Hubungan positif	0,754*	0,727*	0,811*
Tujuan hidup	0,570*	0,577*	0,622*
Penerimaan diri	0,711*	0,749*	0,820*

Catatan: *, p<0,05

Karena nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial (keluarga, teman dan orang spesial) yang dipersepsikan responden berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Dari nilai r yang ditunjukkan pada tabel 3 juga dapat disimpulkan bahwa tingkat keeratan hubungan dukungan sosial yang dipersepsikan (keluarga, teman dan orang spesial) dengan kesejahteraan psikologis adalah sedang sampai sangat kuat. Arah hubungan menunjukkan korelasi positif (arah kanan), sehingga semakin tinggi persepsi responden terhadap dukungan sosialnya maka semakin meningkat pula kesejahteraan psikologis responden.

PEMBAHASAN

Hubungan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis sangat signifikan dengan tingkat keeratan sedang sampai kuat

dan arah hubungan positif. Semakin besar dukungan keluarga maka kesejahteraan psikologis ibu pekerja akan meningkat juga. Hasil penelitian ini didukung teori Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga merupakan faktor yang paling utama dalam membantu perempuan mengurangi stres kerja (Chalise, 2010). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa keluarga merupakan bagian yang paling dekat dan banyak berinteraksi dengan individu sehingga secara langsung dapat mempengaruhi perkembangan individu serta membantu individu mengatasi stres (Silva et al., 2017).

Dukungan dari keluarga yang dapat membantu tugas rumah tangga saat wanita bekerja juga menjadi faktor yang menentukan untuk mengambil keputusan bekerja atau

tidak. Beban pekerjaan baik beban kerja kantor dan rumah tangga akan menimbulkan kelelahan bagi ibu pekerja (Losoncz & Bortolotto, 2009). Dampaknya ibu pekerja akan merasa ada yang kurang puas dalam hidupnya. Kehadiran keluarga sangat penting untuk menjaga mood seorang ibu pekerja. Dukungan keluarga akan lebih mampu mengontrol emosi ibu pekerja sehingga afeknya lebih positif. Ibu pekerja akan merasa lebih bahagia karena merasa diperhatikan, dibantu dan dilindungi oleh keluarga (Jiang, 2015).

Analisis yang dilakukan oleh peneliti dari jawaban yang diberikan oleh responden pada kuesioner dukungan sosial menunjukkan bahwa jawaban negatif (sangat tidak setuju, tidak setuju dan cukup tidak setuju) pada pertanyaan nomer 8 (saya dapat membicarakan masalah pribadi kepada keluarga) mempunyai prosentase yang paling besar dibandingkan pertanyaan yang lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa ibu pekerja belum merasakan secara maksimal fungsi keluarga sebagai tempat untuk berbagi keluhan atau menceritakan masalah pribadi. Hal ini mungkin disebabkan karena budaya keterbukaan komunikasi dalam sebuah keluarga di tempat penelitian masih belum maksimal. Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa seorang ibu yang mengambil peran sebagai pekerja merupakan sesuatu yang masih dianggap tabu dalam budaya masyarakat. Ibu pekerja ingin menunjukkan kepada keluarga bahwa bekerja adalah keputusan yang tepat dan tidak mengganggu kesejahteraan ibu pekerja. Ibu pekerja tidak ingin menambah beban keluarganya dengan menceritakan masalah pribadi. Hal ini dapat memberikan efek positif maupun negatif bagi ibu pekerja. Jika ibu pekerja mempunyai mekanisme koping yang baik dan dapat menyelesaikan masalah pribadinya akan bermanfaat dalam meningkatkan kepercayaan diri maupun harga diri ibu pekerja. Tetapi jika mekanisme koping ibu pekerja maladaptif, maka tumpukan masalah yang dipendam menurunkan kesejahteraan ibu pekerja dan berdampak pada keluarganya.

Hubungan dukungan teman dengan kesejahteraan psikologis (kemandirian, penguasaan lingkungan, perkembangan diri, hubungan positif, tujuan hidup dan penerimaan diri) sangat signifikan. Tingkat keeratan hubungan dukungan teman dengan kesejahteraan psikologis adalah sedang sampai kuat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin besar dukungan teman yang dipersepsikan oleh ibu pekerja akan meningkatkan kesejahteraan ibu pekerja. Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa teman atau sahabat merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan individu yang telah masuk tahap dewasa. Individu yang memiliki lebih banyak teman akan memiliki lebih banyak sumber dukungan sehingga cenderung membuat seseorang menjadi lebih bahagia atau sejahtera. Dengan memiliki teman dapat membuat seorang individu menganggap dirinya baik atau orang lain menganggap dirinya baik sehingga lebih mudah dalam pergaulan atau hubungan pertemanan (Stewart et al., 2014).

Dukungan teman sangat dibutuhkan oleh ibu pekerja terutama untuk mengatasi stres akibat bekerja. Seseorang mungkin mempunyai banyak teman, tetapi mempunyai teman saja tidak cukup. Kehadiran teman setidaknya harus meringankan beban kerja ibu. Bantuan mungkin tidak dapat dilakukan oleh keluarga tetapi dapat dilakukan oleh teman. Ibu rumah tangga yang bekerja akan lebih memungkinkan untuk berinteraksi dengan lebih banyak teman dari pada yang tidak bekerja. Interaksi yang lebih sering memungkinkan hubungan yang lebih akrab sehingga dapat memberikan dukungan sosial pada ibu pekerja.

Dukungan sosial dari teman dapat berupa tempat untuk bercerita tentang perasaan atau masalah pribadi, memahami perasaan atau membantu masalah pekerjaan atau di luar pekerjaan. Dukungan tersebut akan membuat ibu pekerja lebih merasa bahagia, puas dengan kehidupannya dan lebih mampu mengendalikan emosi saat stres terjadi. Dukungan akan diterima jika seseorang mempunyai sumber dukungan yang adekuat. Teman merupakan provider dukungan yang

sangat diperlukan oleh ibu pekerja untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang maksimal. Dukungan teman yang optimal akan memudahkan ibu pekerja dalam mengembangkan potensi diri. Hubungan yang baik dengan teman juga berperan dalam meningkatkan dimensi penguasaan lingkungan, hubungan sosial yang positif dan penerimaan diri.

Jumlah teman tidak selalu berbanding lurus dengan persepsi ibu pekerja terhadap dukungan sosial. Peran teman dalam memberikan dukungan dapat berupa empat hal yaitu membantu menangani masalah pribadi yang tidak dapat diselesaikan, kesiapan membantu saat seseorang tersebut melakukan kesalahan, tempat berbagi perasaan gembira maupun sedih, pendengar yang baik saat teman menceritakan masalah pribadi (Zimet, Dahlem & Zimet, 1988). Empat peran teman tersebut yang paling pertama dipersepsikan oleh ibu pekerja. Jika teman di sekitar ibu pekerja tidak maksimal dalam melakukan peran tersebut pada maka persepsi ibu pekerja terhadap teman pun juga rendah. Persepsi dukungan teman yang rendah menunjukkan bahwa ibu pekerja kurang merasakan manfaat dari kehadiran teman. Mungkin dalam dunia kerja, kehadiran teman lebih mengarah pada persaingan.

Peneliti juga menemukan bahwa jawaban negatif (sangat tidak setuju, tidak setuju, cukup tidak setuju) pada pertanyaan nomer 7 (ketika saya melakukan kesalahan, ada teman yang dapat saya harapkan untuk membantu) mempunyai prosentase terbesar dibandingkan dengan pertanyaan dukungan teman yang lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa bantuan teman saat ibu pekerja melakukan sebuah kesalahan baik di tempat kerja atau di luar tempat kerja belum dirasakan secara maksimal. Hal ini menurut peneliti disebabkan karena tingginya persaingan dalam dunia kerja maupun lingkungan sekitar. Persaingan dapat membuat seseorang akan lebih mementingkan dirinya sendiri dari pada orang lain. Tingginya persaingan akan membuat seseorang berusaha untuk meminimalkan sebuah kesalahan dalam bekerja. Melakukan kesalahan dianggap

sebagai sesuatu yang mengancam karir, kredibilitas atau nama seseorang, sehingga seseorang kadang cenderung menutupi kesalahan yang sudah terlanjur dilakukan dan berusaha mengatasinya sendiri.

Sumber dukungan sosial juga dapat berasal dari orang spesial. Korelasi dukungan orang spesial dengan kesejahteraan signifikan dengan tingkat keeratan hubungan sangat kuat dan positif. Pada penelitian ini menemukan bahwa dukungan dari orang spesial mempunyai nilai keeratan (r) paling tinggi diantara dukungan lainnya. Ini menunjukkan bahwa peran orang spesial dalam menentukan kesejahteraan psikologis ibu pekerja secara statistik lebih tinggi dibandingkan dukungan teman dan keluarga. Orang spesial merupakan seseorang yang dianggap oleh individu penting dalam kehidupannya. Orang spesial dapat berasal dari teman, keluarga, guru, kekasih dan lain-lain (Stewart et al., 2014).

Dukungan dari orang spesial yang dipersepsikan berupa bantuan ketika individu membutuhkan bantuan, kesediaan untuk diajak berbagi kegembiraan dan kesedihan, kepedulian dengan perasaan, menjadi seseorang yang dapat melindungi dan memberi kenyamanan. Orang spesial dianggap sebagai seseorang yang istimewa, lebih dari sekedar hubungan keluarga atau persahabatan. Orang spesial diyakini secara subjektif oleh individu sebagai seseorang yang berpengaruh sehingga dukungan dari orang spesial akan sangat berpengaruh pada kesejahteraan seseorang. Kehadiran orang spesial dalam memberikan dukungan sosial akan membuat ibu pekerja lebih bahagia dan mampu mengendalikan mood yang positif.

Dukungan orang spesial dapat membantu ibu pekerja menerima semua aspek pada dirinya karena seseorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan lebih bersikap positif pada dirinya, menerima semua aspek baik maupun buruk pada dirinya, dan mempunyai perasaan yang positif pada masa lalunya. Dukungan orang spesial dapat membantu seorang ibu pekerja untuk hubungan yang hangat dengan sesama, memuaskan dalam pergaulan, mempunyai sikap saling percaya

pada orang lain, mempunyai empati, afek dan akrab terhadap orang lain, peduli pada kebahagiaan orang lain, memahami makna memberi dan menerima dalam berhubungan dengan sesama. Orang spesial juga dapat membantu ibu pekerja untuk menguatkan diri, mampu menolak dan melawan tekanan sosial dalam berpikir, berperilaku dengan cara tertentu, mengatur perilaku sesudah dengan standar dirinya, mengevaluasi diri dengan standar yang ditetapkan sendiri.

Kedekatan orang dengan orang spesial dapat membantu mengontrol lingkungannya, mengontrol aktifitas di lingkungannya, mampu memilih dan memanipulasi kondisi lingkungannya menjadi lebih sesuai dengan dirinya. Hal tersebut merupakan indikator tercapainya kesejahteraan psikologis ibu pekerja. Peneliti melakukan analisis pada jawaban responden pada kuesioner dukungan orang spesial. Hasilnya menunjukkan bahwa peran orang spesial bagi ibu pekerja adalah keberadaan orang spesial sebagai seseorang yang peduli dengan perasaan ibu pekerja. Hal ini ditunjukkan dengan prosentase jawaban positif (cukup setuju, setuju, sangat setuju) pada pertanyaan nomer 10 yang paling besar dibandingkan pertanyaan yang lainnya. Fakta tersebut juga menjadi jawaban dari fakta sebelumnya tentang belum maksimalnya peran keluarga sebagai tempat berbagi cerita tentang masalah pribadi. Ibu pekerja merasa lebih nyaman dan terbantu saat menceritakan masalah pribadi pada orang yang dianggap spesial dari pada keluarga atau teman.

Peran tenaga kesehatan jiwa penting untuk meningkatkan coping ibu pekerja maupun keluarga menjadi adaptif sehingga dapat membantu ibu pekerja mencapai kesejahteraan diri. Praktisi kesehatan jiwa dapat melakukan terapi baik pada ibu pekerja itu sendiri maupun pada keluarga dan lingkungan sekitar. Fokus pemberian terapi adalah ditujukan untuk meningkatkan coping adaptif baik pada ibu pekerja maupun keluarga. Dengan terapi tersebut, ibu pekerja dapat mempunyai persepsi positif terhadap dukungan sosial sekecil apapun dari keluarga. Keluarga ibu pekerja pun juga dapat lebih peka terhadap stresor ibu pekerja

sehingga dapat memberikan dukungan yang lebih besar.

SIMPULAN

Dukungan sosial berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memberikan pelayanan kesehatan jiwa bagi ibu pekerja. Meningkatkan dukungan sosial baik dari keluarga, teman dan orang spesial akan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pekerja. Kesejahteraan ibu pekerja sangat penting karena terkait dengan ketahanan keluarga. Kondisi ibu pekerja yang tidak sejahtera membuat ibu pekerja tidak maksimal dalam melakukan tugasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, H., Suhariadi, F., & Fajrianti, F. (2018). Career Wellbeing, The Challenging Role of Working Mothers. *Advances in Social Science, Education and Humanities, 127*(Icaaip 2017), 82–86. <https://doi.org/10.2991/icaaip-17.2018.17>
- Bramadewandhana, P., & Parahyanti, E. (2018). The Moderating Role of Family Supportive Supervisor Behavior in Relationship between Work-Family Conflict and Job Satisfaction among Working Mother. *Advances in Social Science, Education and Humanities, 139*(Uipsur 2017), 297–304. <https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.44>
- Chalise, H. N. (2010). Social Support and its Correlation with Loneliness and Subjective Well-being : A Cross-cultural Study of Older Nepalese Adults. *Asian Social Workand PolicyReview, 4*(23200), 1–25. <https://doi.org/10.1111/j.1753-1411.2009.00034.x>
- Crawford, M & Unger, R. (2004). *Women and gender: A feminist psychology (4th ed)*. McGraw-Hill.
- Geetha, S., Manimekalai, K., & Sivakumar, I. (2020). Psychosocial well-being of working mothers in Sivaganga District of Tamil Nadu. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24*(1), 257–

262.
<https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I1/PR200128>
- Gholipour, A., Sanjari, S. S., Bod, M., & Kozekanan, S. F. (2011). Organizational Bullying and Women Stress in Workplace. *International Journal of Bussines and Management*, 6(6), 234–241.
<https://doi.org/10.5539/ijbm.v6n6p234>
- Giesselmann, M., Hagen, M., & Schunck, R. (2018). Motherhood and mental well-being in Germany: Linking a longitudinal life course design and the gender perspective on motherhood. *Advances in Life Course Research*, 37(June 2017), 31–41.
<https://doi.org/10.1016/j.alcr.2018.06.002>
- Huang, T. (2019). Making it work as a working mother: The role of paradox mindset in positive appraisal of working motherhood tensions. In *Dessertation and theses Collection*. Singapore Management University.
- Ickes, S. B., Wu, M., Mandel, M. P., & Roberts, A. C. (2018). Associations between social support, psychological well-being, decision making, empowerment, infant and young child feeding, and nutritional status in Ugandan children ages 0 to 24 months. *Maternal and Child Nutrition*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.1111/mcn.12483>
- ILO. (2012). *Global Employment Trends for Women 2012*. International Labour Office.
- ILO. (2015). *Tren Ketenagakerjaan dan Sosial di Indonesia 2013, Memperkuat Peran Pekerjaan Layak dalam Kesetaraan Pertumbuhan*. International Labour Office.
- Jiang, Z. (2015). Social Support and Career Psychological States: An Integrative Model of Person–Environment Fit. *Journal of Career Assessment*, 25(2), 219–237.
<https://doi.org/10.1177/1069072715621019>
- 19
- Losoncz, I., & Bortolotto, N. (2009). Work-life balance: The experiences of Australian working mothers. *Journal of Family Studies*, 15(2), 122–138.
<https://doi.org/10.5172/jfs.15.2.122>
- Lowe, S. R., Chan, C. S., & Rhodes, J. E. (2010). Pre-Hurricane Perceived Social Support Protects Against Psychological Distress: A Longitudinal Analysis of Low-Income Mothers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(4), 551–560.
<https://doi.org/10.1037/a0018317>
- Mcallister, J., Collier, J., & Shepstone, L. (2013). Short Report The impact of adolescent stuttering and other speech problems on psychological well-being in adulthood: evidence from a birth cohort study. *International Journal OfLanguage &Communication Disorders*, 48 (4), 458–468.
<https://doi.org/10.1111/1460-6984.12021>
- Mjoli, T., Dywili, M., & Dodd, N. (2013). Demographic Determinants of Work-Family Conflict among Female Factory Workers in South Africa. *Journal of Economic, Bussiness and Management*, 1(1), 39–41.
<https://doi.org/10.7763/JOEBM.2013.V1.9>
- Pish-ghadam, M., Bakhshipour, B. A., & Ebrahimi, S. (2013). Self-esteem comparison between employed and non-employed women of Tehran city. *Journal of Novel Applied Science*, 2(Mwamwenda 1991), 1991–1994.
https://doi.org/JNAS_Journal-2013-2-S/787-790
- Pozzi, M., Marta, E., Marzana, D., Gozzoli, C., & Ruggieri, R. A. (2014). The Effect of the Psychological Sense of Community on the Psychological Well-Being in Older Volunteers. *Europe’s Journal of Psychology*, 10(4), 598–612.
<https://doi.org/10.5964/ejop.v10i4.773>
- Pudrovska, T., & Karraker, A. (2014). Gender , Job Authority , and Depression. *Journal*

- of Health and Social Behavior*, 55(4), 424–441.
<https://doi.org/10.1177/0022146514555223>
- Robinaugh, D. J., Marques, L., Traeger, L. N., Marks, E. H., Sung, S. C., Beck, J. G., Pollack, M. H., & Simon, N. M. (2011). Journal of Anxiety Disorders Understanding the relationship of perceived social support to post-trauma cognitions and posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(8), 1072–1078.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.07.004>
- Ryff, C.D. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
<https://doi.org/10.1007/s10902-011-9251-0>
- Silva, A. P., Ahmad, A., Omar, Z., & Rasdi, R. M. (2017). Personal Social Support and Non-Support in Career Aspirations towards Senior Management amongst Women in Middle Management: Multiple Dimensions and Implications on Measurement. *Canadian Center of Science and Education*, 8(11), 205–218.
<https://doi.org/10.5539/ass.v8n11p205>
- Stewart, R. C., & Umar, E. (2014). Validation of the multi-dimensional scale of perceived social support (MSPSS) and the relationship between social support , intimate partner violence and antenatal depression in Malawi. *BMC Psychiatry*, 14, 180. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-180>
- Stewart, R. C., Umar, E., Tomenson, B., & Creed, F. (2014). Validation of the multi-dimensional scale of perceived social support (MSPSS) and the relationship between social support, intimate partner violence and antenatal depression in Malawi. *BMC Psychiatry*, 14, 180.
<https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-180>
- Stolk, C. Van, Hofman, J., & Hafner, M. (2014). *Psychological Wellbeing and Work* (Issue January). Department for work & pensions.
- Suparmiati, A., Ismail, D., & Sitaresmi, M. N. (2013). Hubungan Ibu Bekerja dengan Keterlambatan Bicara pada Anak. *Sari Pediatri*, 14(5), 3–6.
- Videbeck, S. . (2008). *Buku Ajar Keperawatan*. EGC.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress : is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
- Yadav, S. (2010). *Perceived social support , hope , and quality of life of persons living with HIV / AIDS : a case study from Nepal*.
<https://doi.org/10.1007/s11136-009-9574-z>
- Yu, S., Christine, R. Æ., & Malecki, K. (2010). Relationship Between Multiple Sources of Perceived Social Support and Psychological and Academic Adjustment in Early Adolescence : Comparisons Across Gender. *Journal Youth Adolescence*, 39, 47–61.
<https://doi.org/10.1007/s10964-008-9368-6>
- Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, F. G. (1988). Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). *Journal of Personality Assessment*, 30–41.