

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Menurut Corsini (2002), pengertian kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan subyektif yang baik, termasuk kebahagiaan, *self-esteem*, dan kepuasan dalam hidup. Sedangkan menurut Ryff dalam Iriani (2005), kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tidakan sendiri (*autonomy*).

Huppert (2009) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah hidup yang berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif. Orang-orang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki perasaan senang, mampu, mendapat dukungan dan puas dengan kehidupannya. Selain itu, Huppert (2009) juga

memasukkan kesehatan fisik yang lebih baik dimediasi oleh pola aktivasi otak, efek neurokimia dan faktor genetik.

Ryff juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya merupakan bagian dari kesehatan mental yang bersifat negatif, tetapi lebih mengarah kepada kemampuan individu untuk dapat mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya secara optimal, sebagai individu yang utuh baik secara fisik, emosional maupun psikologis (Iriani,2005).

Ryan & Deci (2001) mengidentifikasi dua pendekatan pokok untuk memahami kesejahteraan psikologis. Pertama, kesejahteraan psikologis difokuskan pada kebahagiaan, dengan memberi batasan dengan batas-batas pencapaian kebahagiaan dan mencegah dari kesakitan. Fokus yang kedua kesejahteraan psikologis adalah batasan menjadi orang fungsional secara keseluruhan atau utuh, termasuk cara berfikir yang baik dan fisik yang sehat.

Ryff dan Singer (Ryff dan Singer, 1996) menjelaskan bahwa, tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan bahwa orang itu memiliki hubungan yang baik dengan lingkungannya, mempunyai kepercayaan diri yang baik, bisa membangun hubungan baik dengan orang lain dan menunjukkan bahwa individu tersebut mempunyai tujuan pribadi dan juga dalam pekerjaannya. Ryff (1995) menyatakan bahwa agar seseorang dapat memunculkan potensi terbaiknya, seseorang harus sejahtera secara psikologis. Ketika seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, diharapkan dapat mengaktualisasikan potensinya dengan maksimal.

Kesejahteraan psikologis hanya dapat dipahami secara menyeluruh dan masing-masing dimensi tidak berdiri sendiri, ada interdependensinya dan sama-sama memberikan sumbangan penting terhadap kesejahteraan psikologis (Corsini, 2002). Katarina (Utami, 2011) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah reaksi evaluasi individu mengenai kenyamanan dalam hidupnya. Voyer dan Boyer (Utami, 2011) mengemukakan bahwa indikasi dari kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dalam berbagai konteks kehidupan, seperti menyesuaikan diri terhadap masa remaja, dewasa, usia lanjut, dan pekerjaan disebut kesejahteraan psikologis. Perasaan terhadap kesejahteraan psikologis merupakan evaluasi individu atas hidupnya (Papalia, Olds, & Feldman, 2004).

Berdasarkan uraian di atas mengenai kesejahteraan psikologis, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tidakan sendiri (*autonomy*).

2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff (Iriani, 2005) menemukan 6 dimensi kesejahteraan psikologis, antara lain :

- a. *Self acceptance*. Penerimaan diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Individu yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya. Sebaliknya, individu yang menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya.
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antarpribadi. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina

hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.

- c. Otonomi (*autonomy*). Otonomi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*) dan mengatur perilaku diri sendiri, kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu.
- d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang

sesuai dengan kebutuhan pribadi. Sebaliknya individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri lingkungan sekitarnya.

- e. Tujuan hidup (*purpose of life*). Tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalaninya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan.
- f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Individu yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari

potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik.

Aspek yang lain dikemukakan oleh Ryan dan Deci (2001) bahwa aspek kesejahteraan psikologis terdiri dari :

a. Otonomi (*Autonomy*)

Adanya fluktuasi harian pada kepuasan dari otonomi dan kompetensi selama 2 minggu, ada perbedaan level otonom dan kompetensi seseorang yang memprediksi.

b. Kompetensi (*Competence*)

Kompetensi seseorang dilihat bersamaan dengan otonomi, bahwa ada perbedaan yang memprediksi kebahagiaan dan kekuatan.

c. Hubungan (*Relatedness*)

Hubungan yang positif ditemukan menjadi salah satu hal yang sangat kuat berhubungan dengan pengalaman emosi yang positif. Secara umum, emosi dilihat sebagai katalisator tingkat kesehatan, dan mereka memfokuskan pada kapasitas pengalaman emosi yang dalam untuk mengerahkan anti stress dan melawan kerusakan fungsi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu *self acceptance*, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

3. Faktor Yang Mempengaruhi

Eddington dan Shuman (Christie, 2013) mengemukakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan gambaran ungkapan perilaku suportif (mendukung) yang diberikan seseorang individu kepada individu lain yang memiliki keterikatan dan cukup bermakna dalam hidupnya. Dukungan sosial dari orang-orang yang bermakna dalam kehidupan seseorang dapat memberikan peramalan akan *well-being* seseorang. Dukungan sosial yang diberikan bertujuan untuk mendukung penerima dalam mencapai tujuan dan kesejahteraan hidup. Adanya interaksi yang baik dan memperoleh dukungan dari rekan kerja akan mengurangi munculnya konflik dan perselisihan ditempat kerja.

b. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Seperti besarnya income keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi dan status sosial di masyarakat. Kegagalan dalam pekerjaan dan terhambatnya *income* dapat mengakibatkan stres kerja yang berdampak pada menurunnya

kesejahteraan psikologis karyawan yang berakhir dengan performa kerja buruk dan produktifitas rendah akan merugikan organisasi ataupun perusahaan.

c. Jaringan sosial

Berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan. Jaringan sosial yang baik dan menjaga kualitas hubungan sosial dengan lingkungan akan mengurangi munculnya konflik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam hidup.

d. Religiusitas

Hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna.

e. Kepribadian

Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, coping skill yang efektif akan cenderung terhindar dari konflik dan stres (Warr, 2011). Seseorang yang tidak dapat menentukan pilihan secara bijak, tidak berani mengambil resiko, kurangnya dalam hal kemampuan mengontrol diri dan tidak memiliki penerimaan diri yang baik

merupakan indikasi keberadaan konflik dalam dirinya yang akan mengurangi tingkat kesejahteraan secara psikologis di kehidupannya.

Kemudian, Huppert (2009) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang terdiri dari :

a. Faktor sosial dan perkembangan otak

Orang-orang dengan gaya emosi yang berubah-ubah merupakan orang yang memiliki kecenderungan untuk merasakan hal positif maupun negatif. Kunci untuk memahami perbedaan individu dalam gaya emosionalnya adalah periode yang luar biasa berkepanjangan dari periode perkembangan otak.

b. Faktor genetik

Tidak dapat diragukan lagi bahwa genotip yang dimiliki individu juga memiliki pengaruh pada perkembangan mengenai kesejahteraan psikologis dan resiliensi menghadapi *stress*.

c. Kepribadian

Salah satu faktor yang dapat memprediksi emosi seseorang adalah kepribadian, yang lebih khusus pada ekstraversi dan neurotisme. Kepribadian berhubungan tidak hanya dengan bagaimana perasaan kita tetapi bagaimana dapat berfungsi psikologis secara baik.

d. Faktor demografis

Karakteristik demografis juga menunjukkan perbedaan efek pada kesejahteraan maupun sakit. Perempuan menunjukkan gejala yang lebih tinggi terkait gangguan mental seperti kecemasan dan depresi

dibandingkan laki-laki. Seseorang yang telah menikah biasanya dihubungkan dengan kepuasan hidupnya yang tinggi dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan memiliki rata-rata yang rendah terkait sakit secara psikologis.

e. Faktor sosial ekonomi

Sebagian besar faktor sosial ekonomi memiliki kecenderungan untuk membedakan efek pada mental, yang sejahtera dan mental yang sakit. Pendapatan yang tinggi dan status ekonomi dihubungkan dengan level kesejahteraan yang tinggi dan rata-rata yang rendah terkait dengan gangguan.

f. Faktor lain

Terdapat kemungkinan yang besar dalam mengembangkan intervensi yang dapat mengubah perilaku, pikiran, dan motivasi sebagai metode untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial, status sosial, jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

B. Dukungan Sosial Suami

1. Pengertian Dukungan Sosial Suami

Dukungan suami merupakan bagian dari dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya yang diperoleh dari individu maupun kelompok (Kaheksi, 2008).

Menurut Schaie dan Willis dalam Putrianti (2007) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari pasangan dan keluarga merupakan suatu sistem yang didalamnya terdapat unsur hubungan saling tergantung (*Interdependent relationship*).

Greenglass dalam Putrianti (2007) juga menjelaskan bahwa dukungan suami merupakan kemampuan suami untuk membantu istri berupa informasi, nasehat, atau sesuatu yang dapat membesarkan hati agar istri lebih aktif untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Orford (Kaheksi, 2008) menyatakan bahwa sumber dukungan terbesar yang didapatkan seseorang itu berasal dari orang terdekat, berarti atau *Significant other* dan memiliki kedekatan emosional seperti pacar ataupun pasangan jika sudah menikah.

Menurut Sarason, Levine & Bashaum (Apollo, 2007) orang-orang yang mendapat dukungan sosial tinggi akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, mempunyai *self esteem* yang tinggi dan *self concept* yang lebih baik, serta kecemasan yang lebih rendah. Orang-orang ini juga memiliki pandangan yang optimis terhadap kehidupan dan pekerjaannya, karena yakin akan kemampuannya, dibanding orang-orang yang rendah dukungan sosialnya. Orang yang kurang mendapat dukungan sosial cenderung merasa tidak puas dengan kehidupan dan pekerjaannya.

Sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger dan Breznitz (Apollo, 2007) adalah orang tua, saudara sekandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat rekan sekerja, atau juga dari tetangga. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Wentzel (Sari, 1998) bahwa sumber-sumber dukungan

sosial adalah orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan sekerja, saudara, dan tetangga, teman-teman dan guru-guru di sekolah.

Bentuk-bentuk dukungan sosial menurut House dan Kahn (Apollo, 2007) yaitu dukungan emosional berupa penghargaan, cinta, kepercayaan, perhatian, dan kesediaan untuk mendengarkan; dukungan informatif berupa nasihat, sugesti, arahan langsung, dan informasi; dukungan instrumental berupa bantuan uang, kesempatan, dan modifikasi lingkungan; bantuan penilaian positif berupa umpan balik dan membandingkan dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial suami merupakan kemampuan suami untuk membantu istri berupa informasi, nasehat, atau sesuatu yang dapat membesarkan hati agar istri lebih aktif untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Aspek-aspek dukungan menurut Sarafino (Kaheksi, 2008) antara lain :

a. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini dapat berupa penghargaan positif kepada orang lain, mendorong dan memberikan persetujuan atas ide-ide individu atau perasaannya, memberikan semangat, dan membandingkan orang tersebut secara positif. Individu memiliki seseorang yang dapat diajak bicara tentang masalah mereka.

b. Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan dukungan yang berhubungan dengan hal yang bersifat emosional atau menjaga keadaan emosi, afeksi, atau ekspresi. Dukungan ini meliputi ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian pada individu, memberikan rasa nyaman, memiliki, dan perasaan dicintai. Dukungan ini melibatkan perhatian, rasa percaya, dan empati sehingga individu merasa berharga.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan ini merupakan pemberian sesuatu berupa bantuan nyata (*tangible aid*) atau dukungan alat (*Instrumental aid*). Dukungan ini meliputi banyak aktivitas seperti meminjamkan atau mendermakan uang, menyampaikan pesan, menyediakan transportasi, membantu menyelesaikan tugas-tugas, menyediakan benda-benda, seperti perabot, alat-alat kerja dan buku. Dukungan ini sangat diperlukan dalam menghadapi keadaan yang dianggap dapat dikontrol.

d. Dukungan Informasi

Dukungan informasi berarti memberi solusi pada masalah. Dukungan ini diberikan dengan cara menyediakan informasi, memberikan saran secara langsung, atau umpan balik tentang kondisi individu dan apa yang harus ia lakukan. Dukungan ini dapat membantu individu dalam mengenali masalah yang sebenarnya. Dukungan informasi antara lain memberikan solusi terhadap suatu masalah, memberikan naseha,

pengarahan, saran, atau *feedback* mengenai apa yang telah dilakukan seseorang.

e. Dukungan Jaringan

Merupakan perasaan individu sebagai bagian dari kelompok. Dukungan ini dapat berupa menghabiskan waktu bersama dengan orang lain dalam aktivitas rekreasi di waktu senggang, serta dukungan ini juga dapat diberikan dalam bentuk menemani seseorang untuk beristirahat atau berekreasi. Dukungan ini dapat mengurangi stress dengan memenuhi kebutuhan afiliasi dan kontak dengan orang lain, membantu mengalihkan perhatian seseorang dari masalah yang mengganggu serta memfasilitasi suatu suasana hati yang positif.

Cutrona, Gardner, dan Uchino (Sarafino & Smith, 2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang dapat diberikan terdiri dari :

a. Dukungan emosi

Melibatkan empati, kasih sayang, kepedulian, hubungan positif, dan dorongan untuk lebih baik pada seseorang.

b. Dukungan instrumental

Meliputi kemudahan bantuan atau menolong orang lain sebagai contoh adalah memberikan atau meminjamkan sejumlah uang atau bantuan berupa pekerjaan yang tidak tetap ketika dia stress atau mengalami kesulitan.

c. Dukungan *informative*

Aspek *informative* ini terdiri dari pemberian nasihat, pengarahan, maupun timbal balik mengenai apa yang telah individu lakukan.

d. *Companionship support*

Ketersediaan seseorang untuk meluangkan waktunya dengan orang lain, memberikan perasaan memiliki didalam sebuah kelompok seseorang yang saling membagi kesenangan ataupun ketertarikan sesuatu dan aktivitas sosial.

Berdasarkan permasalahan tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan sosial adalah dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan.

C. Hubungan antara Dukungan Sosial Suami dan Kesejahteraan Psikologis pada Istri yang Bekerja

Memiliki kehidupan berumah tangga merupakan salah satu tujuan hidup kebanyakan orang tak terkecuali perempuan. Menjadi seorang istri yang sempurna dan dapat memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani dalam rumah tangga merupakan dambaan setiap istri dalam membangun kebahagiaan dalam kehidupan rumah tangga. Tugas seorang istri yang ideal adalah mengerjakan tugas-tugas rumah tangga. Namun, tidak semua perempuan yang sudah berumah tangga hanya berperan sebagai ibu rumah tangga. Banyak seorang istri yang memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan bekerja.

Suami merupakan sosok yang penting dalam memberikan keputusan bagi seorang istri untuk mengambil keputusan. Bekerjanya seorang istri pun diperlukan keputusan dari suami terlebih dahulu, karena hal tersebut merupakan hak seorang suami kepada istrinya. Keputusan suami untuk menerima istrinya bekerja tergantung dengan bagaimana persepsi seseorang, tidak semua suami menerima istrinya bekerja dikarenakan bekerja merupakan tugas utama seorang suami bukan seorang istri. Namun bagi beberapa suami juga menerima peranan istrinya yang bekerja dan tidak meninggalkan tugas utamanya sebagai ibu rumah tangga. Penerimaan dari suami tersebut mempengaruhi penerimaan diri istri dalam membangun pikiran positif dalam dirinya.

Untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi, seorang istri yang bekerja membutuhkan dukungan sosial dari keluarga. Barnet dan Baruch (Mufida, 2008) menyatakan bahwa dengan bekerja perasaan *well-being* perempuan dapat meningkat. Ada atau tidaknya dukungan suami atau pasangan akan berpengaruh langsung terhadap perasaan istri tentang peran gandanya itu, istri dapat merasa terbebani atau puas (Putrianti, 2007).

Dalam teori Sarafino dan Smith (Kaheksi, 2008), dukungan penghargaan ini berupa penghargaan positif kepada orang lain, mendorong dan memberikan persetujuan atas ide-ide individu atau perasaannya, memberikan semangat, dan membandingkan orang tersebut secara positif. Menurut Wallace (Ihromi, 1995) istri atau ibu berperan ekspresif, yaitu peran yang dikaitkan dengan kasih sayang, pelayanan, pengasuhan atau pemeliharaan. Menurut Kartono (1992), seorang ibu berperan sebagai istri, sebagai ibu dan pendidik bagi anak-anaknya dan sebagai

pengatur rumah tangganya. Peran suami dalam memberikan dukungan kepada istrinya yang bekerja akan mempengaruhi penerimaan diri seorang istri, karena suami merupakan sosok yang paling mempengaruhi perempuan setelah ia menikah.

Dukungan emosional merupakan dukungan yang berhubungan dengan hal yang bersifat emosional atau menjaga keadaan emosi, afeksi, atau ekspresi. Suami juga berperan dalam memberikan dukungan emosional pada istrinya dengan memberikan empati, afeksi, perhatian, rasa nyaman, dan perhatian pada istrinya. Apabila suami dapat memberikan dukungan emosional pada istrinya dengan baik, maka hubungan positif dengan orang lain dalam aspek kesejahteraan psikologis terpenuhi. Perempuan yang berhasil menyesuaikan diri menunjukkan ciri-ciri memiliki kepuasan dalam hidupnya, mampu mengatasi berbagai ketegangan yang dialaminya, serta bebas dari berbagai gangguan psikologis, seperti rendah diri, minder, dan pemalu (Cahyadi dan Apollo, 2012). Seorang yang dapat mengatasi ketegangan dalam dirinya tersebut akan mempengaruhi bagaimana ia dapat membangun hubungan dengan orang lain.

Dukungan instrumental merupakan dukungan berupa pemberian suatu bantuan nyata (*tangible aid*) atau dukungan alat (*instrumental aid*). Pada kenyataannya peran ganda memberikan konsekuensi yang berat bagi perempuan. Di satu sisi perempuan mencari nafkah untuk membantu suami bahkan pada kasus tertentu perempuan lebih bisa diandalkan dalam menafkahi dan di sisi lain perempuan harus bisa melaksanakan tanggung jawabnya sebagai istri dan ibu (Cahyadi dan Apollo, 2012). Dalam hal ini, suami dapat memberikan dukungan

baik menolong istrinya mengerjakan pekerjaan rumah tangga, maupun memberikan asisten rumah tangga untuk menyelesaikan tugas-tugas istri yang ditinggalkan. Namun tetap pada tugas utamanya, istri juga bertanggung jawab dengan tugas-tugasnya sebagai seorang istri yang utama.

Dukungan informasi merupakan pemberian solusi pada masalah dengan memberikan saran secara langsung, atau umpan balik tentang kondisi individu dan apa yang harus dilakukan. Tugas suami dalam memberikan dukungan informasi berupa pemberian solusi pada masalah yang dihadapi istri yang berperan ganda, sehingga ia dapat mengontrol lingkungannya dengan baik. Perempuan yang aktif bekerja sulit menjalankan tugas sebagai istri dan berfungsi sebagai ibu dalam hal mengasuh, merawat, mendidik, dan mencurahkan kasih sayang kepada anak-anaknya secara penuh (Cahyadi dan Apollo, 2012).

Dukungan jaringan merupakan dukungan berupa menghabiskan waktu bersama dengan orang lain dalam aktivitas rekreasi di waktu senggang, serta dapat diberikan dalam bentuk menemani seseorang untuk beristirahat atau berekreasi. Konflik peran ganda yang dialami ibu bekerja tersebut terjadi karena kesulitan untuk membagi waktu dan perhatiannya, sehingga mereka sulit untuk mencapai kesejahteraan psikologis (Pratiwi, 2011). Dalam menjalankan peran gandanya, seseorang dapat mengalami stress. Dengan dukungan jaringan, suami dapat berperan dalam mengurangi stress dengan memberikan kebutuhan afiliasi dan kontak dengan orang lain, membantu mengalihkan perhatian seseorang dari masalah yang mengganggu dan memfasilitasi suasana hati yang positif. Peran suami dalam mengurangi pemikiran istrinya yang takut akan konsekuensi

negative dalam dirinya dapat dikurangi dengan memberikan dukungan jaringan, yang berupa rileksasi, rekreasi, dan sebagainya.

Penelitian yang dilakukan oleh Kaufmann dan Beehr (Fitri, 2000) menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman terutama yang berbentuk emosional mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan kepuasan kerja, kebosanan, dan depresi.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan tersebut, aspek-aspek dukungan sosial suami seperti dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan jaringan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi merupakan hal penting yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial suami dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja, yang berarti apabila dukungan sosial suami meningkat maka kesejahteraan psikologis juga akan meningkat, begitupun sebaliknya apabila dukungan sosial suami menurun maka kesejahteraan psikologis juga akan menurun.