

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU PEKERJA PENUH
WAKTU**



Oleh :

Heriyanti Dwi Adha

H. Fuad Nashori

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2018

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU PEKERJA PENUH
WAKTU**



Oleh :

Heriyanti Dwi Adha

H. Fuad Nashori

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2018

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS IBU PEKERJA PENUH WAKTU**



Dosen Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized letters and a horizontal line.

(H. Fuad Nashori)

RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF FULL TIME WORKING MOTHER

Heriyanti Dwi Adha

H. Fuad Nashori

ABSTRACT

This study aims to analyse the relationship between family support and psychological well being. The research hypothesis proposed is predicted there will be a positive relationship between family support and psychological well being of full-time working mother. The subjects were civil servants of Rengat Barat sub-district, Indragiri Hulu, Riau, which accounted for 105 people. The scale of family support was modified by researchers referring aspect proposed by Sarafino and Smith (2011) ($r = 0.312 - 0.578$; $\alpha = 0.793$) and the psychological well-being scale was modified by researchers with reference to aspects of Ryff and Singer (2008) ($r = 0.270 - 0.707$; $\alpha = 0.884$). The analytical method used in this study is Spearman Rho correlation method to analyse the relationship between family support and psychological well-being. The result shows the value of $r = 0.406$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$) from Family support where psychological well being is able to explain the total variance in the amount of 15.2% (medium effect size). This suggests that there is a significant positive relationship between the support of the family and the psychological well-being of full-time working mother, hence the hypothesis is accepted.

Keywords: family support, psychological well-being.

Pengantar

Jika dahulu peran wanita identik dengan pekerjaan rumah, saat ini wanita juga dapat merintis karir dan bekerja untuk mengembangkan potensinya. Wanita yang memilih untuk bekerja tidak hanya berstatus lajang. Wanita yang telah menikah dan mempunyai anak juga memutuskan untuk tetap bekerja dan merintis karir tanpa mengesampingkan tanggung jawab sebagai ibu dan istri. Hal ini sebagaimana berita yang dilansir oleh liputan 6 (2014) tentang survei yang dilakukan oleh konsultan manajemen Accenture. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa 42% wanita di Indonesia lebih memilih untuk bekerja dibandingkan diam di rumah, meskipun individu tersebut tidak mengalami kesulitan ekonomi. Survey tersebut juga di dukung oleh Subdirektorat statistik ketenagakerjaan yang menemukan bahwa pada bulan Agustus 2017 wanita pekerja berjumlah 46.285.877, sedangkan wanita yang tidak memiliki pekerjaan berjumlah 2.665.072. Hal ini membuktikan bahwa jumlah wanita pekerja lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak memiliki pekerjaan.

Selain itu, berita yang dilansir oleh CNN Indonesia (2016) mengatakan bahwa sebesar 20 % posisi *general manager* atau *office manager* dikendalikan oleh wanita. Selain itu, tidak sedikit pula wanita yang memegang posisi lebih penting, seperti CEO dengan angka 17%, direktur sebesar 10%, *Chief Financial Officer* (CFO) sebanyak 7%, dan *Chief Operating Officer* (COO) sebanyak 3% (CNN, 2016). Liputan 6 (2017) juga melansir bahwa wanita adalah bagian yang sangat penting dalam suatu peradaban. Peningkatan jumlah ibu yang bekerja sering dihubungkan dengan pencapaian tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

Faktor tersebut juga disebutkan oleh Jacobs, Elizabeth, Meltzer dan Robin (1988) yang menyatakan bahwa perempuan yang memiliki tingkat jenjang pendidikan yang tinggi akan cenderung untuk bekerja dibandingkan perempuan yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah.

Undang-undang republik Indonesia juga membahas tentang ketenagakerjaan nomor 13 tahun 2003 pasal 78 ayat (1) yang menyatakan bahwa jam kerja efektif bagi pria dan wanita di Indonesia adalah 7 (tujuh) jam 1 (satu) hari dan 40 (empat puluh) jam 1 (satu) minggu untuk 6 (enam) hari kerja dalam 1 (satu) minggu. Undang-undang tersebut juga menyatakan tidak adanya perbedaan perilaku jam kerja antara wanita, pria maupun ibu pekerja. Jam kerja tersebut diluar dari jam kerja lembur maupun pekerjaan yang membutuhkan pertemuan diluar kota. Jika situasi ini berlangsung terus menerus, maka akan berdampak pada ibu pekerja penuh waktu yang tidak dapat mengurus dan mendidik anak dengan waktu yang maksimal, karena sebagian waktunya telah dihabiskan untuk bekerja diluar rumah (Iklima, 2014).

Ibu yang memilih untuk bekerja penuh waktu juga akan menambah tanggung jawab yang harus dikerjakan yaitu tanggung jawab untuk bekerja, mengurus rumah dan anak (Iklima, 2014). Menurut Setiawati (2012) dalam sebuah rumah tangga seorang ibu mempunyai peran antara lain sebagai istri bagi suami, ibu sebagai anak-anak dan ibu sebagai kepala rumah tangga. Setiawati (2012) menyatakan bahwa ibu sebagai istri memberikan motivasi, cinta kasih dan doa untuk suami. Selain itu, seorang ibu memegang peranan yang sangat penting dan utama dalam memberikan pembinaan dan bimbingan (baik secara fisik

maupun psikologis) kepada putra-putrinya seperti melaksanakan peran pendamping terhadap anak, baik dalam belajar, bermain dan bergaul, serta menegakkan disiplin dalam rumah (Setiawati, 2012). Ibu sebagai kepala rumah tangga terkandung fungsi pengelolaan atau manajemen, peran yang utama adalah mengatur dan merencanakan kebutuhan rumah tangga dan berorientasi ke masa depan (Setiawati, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu X, didapati bahwa ibu X tidak dapat melaksanakan semua tuntutan tekanan-tekanan yang didapatinya dalam melakukan pekerjaan rumah tangga maupun tuntutan pekerjaan di luar rumah, sehingga ibu X sering mengalami dilema dan stres saat tidak dapat memenuhi tuntutan keluarga dan tuntutan pekerjaan. Ibu X juga menyatakan bahwa anak tidak membolehkan ibu X untuk meeting ataupun pergi dinas ke luar kota, karena anak tidak mau berpisah dengan ibu X. Hal ini membuat ibu X mengalami dilema dan konflik batin harus memilih pekerjaan atau keluarga yang akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu X. Menurut Ryff dan Singer (2008) individu yang selalu melaksanakan semua tekanan sosial akan berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis ibu pekerja penuh waktu, karena individu tidak dapat mengevaluasi dirinya dan tidak dapat membuat keputusan disaat adanya tekanan sosial. Penelitian Lakoy (2009) juga menemukan bahwa perempuan pekerja yang sudah menikah memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dibandingkan perempuan pekerja yang belum menikah.

Penelitian Sianturi dan Zulkarnain (2013) juga menyatakan bahwa bertemunya dua peran sekaligus dalam satu waktu akan menciptakan tekanan-

tekanan psikologis yang akan berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja. Santrock (2002) juga menyatakan bahwa peran yang dijalankan oleh ibu pekerja dapat menimbulkan stres yang disebabkan oleh adanya tuntutan waktu dan tenaga tambahan, pembagian waktu untuk keluarga dan karir, konflik antara peran pekerjaan dan peran keluarga, persaingan kompetitif antara suami dan istri, serta permasalahan yang penting adalah apakah perhatian terhadap kebutuhan anak sudah terpenuhi dengan baik atau belum.

Ibu pekerja yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu untuk menilai dan menentukan pilihan yang terbaik untuk masa mendatang serta mampu membentuk jati diri yang lebih baik (Ryff, 2014). Adanya kesejahteraan psikologis di dalam diri akan membantu ibu pekerja untuk bertahan serta memaknai kesulitan yang dialami sebagai pengalaman hidup, meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif, dan pertumbuhan diri (Ryff,1989).

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, individu menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mampu menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar, mandiri, mampu merubah lingkungan agar sesuai dengan keinginan, memiliki tujuan yang jelas dalam hidup, serta mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Kesejahteraan psikologis ini sangat penting untuk ibu pekerja penuh waktu, karena jika kesejahteraan psikologis ibu rendah akan dapat mempengaruhi perannya dalam keluarga maupun dalam melakukan pekerjaan. Menurut Ryff dan Singer (2008), kesejahteraan psikologis yang rendah, dapat

menjadikan seseorang merasa tidak puas dan tidak menerima kekurangan diri, kurang percaya dengan orang lain, tidak mampu bekerjasama, tidak dapat menerima evaluasi dari orang lain, merasa tidak mampu untuk mengubah dan meningkatkan situasi yang lebih baik, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, tidak meyakini bahwa hidup ini berarti serta kurang memiliki keinginan untuk berkembang dan tumbuh.

Penelitian Ryff dan Singer (2008) menyebutkan bahwa ada enam aspek kesejahteraan psikologis antara lain (1) self acceptance, sikap positif terhadap diri sendiri, menerima semua hal baik maupun buruk tentang dirinya, merasa positif dan dapat menerima apa yang terjadi di masa lalu; (2) positive relation with others, memiliki kualitas diri dalam menjalin hubungan dengan orang lain; (3) autonomy, sikap mandiri dan menolak tekanan sosial; (4) environmental mastery, kemampuan untuk mengelola kehidupan dan lingkungan; (5) purpose in life, memiliki tujuan hidup dan cita-cita yang ingin dicapai; (6) personal growth, bersikap terbuka terhadap pengalaman baru serta memiliki keterbukaan untuk mengembangkan diri. Dilihat dari salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang diungkapkan oleh Ryff dan Singer (2011) yaitu hubungan positif dengan orang lain menunjukkan adanya hubungan kesejahteraan psikologis dengan dukungan keluarga.

Dukungan keluarga merupakan faktor yang penting bagi ibu pekerja. Penelitian Appola dan Cahyadi (2012) membuktikan bahwa dukungan keluarga dapat mencegah terjadinya konflik pada ibu pekerja sehingga ibu akan terhindar dari situasi yang tidak diinginkan seperti tuntutan pekerjaan dan tuntutan

keluarga. House (Arifiati, 2013) mendefinisikan dukungan keluarga sebagai dukungan potensial yang diterima dari lingkungan terdekat yang mengacu pada kesenangan yang dirasakan sebagai bentuk penghargaan, pemberian bantuan secara langsung serta perhatian. Sarafino dan Smith (2011) berpendapat bahwa dukungan keluarga adalah bantuan, perhatian, penghargaan yang dirasakan dari orang lain atau lingkungan sekitar yang membuat individu merasa dicintai. Dukungan keluarga yang diberikan dapat membuat pekerjaan yang terasa berat menjadi ringan dan melakukan semua pekerjaan dengan ikhlas dan bahagia.

Ibu pekerja penuh waktu memiliki tanggung jawab besar atas pekerjaannya dan perannya sebagai seorang ibu rumah tangga. Untuk itu sangat diperlukan sekali dukungan keluarga bagi ibu bekerja untuk melakukan pekerjaannya. Hasil penelitian Desiningrum (2010) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga memberikan kontribusi yang tinggi terhadap kesejahteraan psikologis individu, hal ini dikarenakan individu merasa keluarga mencintai dan menerima dirinya apa adanya dan dapat memahami kekurangan dan kelebihan potensi dirinya.

Dukungan keluarga merupakan sebuah dorongan dan motivasi bagi ibu pekerja untuk menghadapi tekanan-tekanan yang didapatinya dalam melakukan pekerjaan rumah tangga maupun pekerjaan di luar rumah. Melalui dukungan keluarga, diharapkan ibu pekerja dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja penuh waktu.

Metode Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu pegawai negeri sipil tingkat kecamatan Rengat Barat, sudah menikah, mempunyai anak, berusia 18-60 tahun. Penelitian ini memilih pegawai negeri sipil sebagai sampel dalam ibu pekerja penuh waktu, karena ibu pegawai negeri sipil memenuhi jam kerja efektif yakni minimal 7 jam dalam satu hari. Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 105 (25% dari populasi = 420) dengan subjek yang bekerja di kantor camat Rengat Barat sebesar 1.9%, subjek yang bekerja di kantor desa sebesar 1%, 18.1% subjek bekerja di dinas kesehatan Rengat Barat, dan 79.1% subjek bekerja di dinas pendidikan dan kebudayaan kecamatan Rengat Barat. Selain itu, subjek yang berada pada golongan dewasa awal (18-40 tahun) sebesar 33.3% dan dewasa madya (40-60 tahun) sebesar 66.7%. Selain itu, subjek penelitian ini juga memiliki jumlah anak < 3 sebesar 40.95% sedangkan subjek yang memiliki anak ≥ 3 sebesar 59.05%.

Tabel 1

Informasi demografik subjek penelitian secara lengkap dapat dilihat pada

NO	Deskripsi Subjek		Jumlah
1	Dinas	Kantor Camat Rengat Barat	8
		Kantor Desa	18
		Kesehatan	32
		Pendidikan dan Kebudayaan	25
		Total	105
2	Umur	Dewasa Awal (18-40 tahun)	35
		Dewasa Madya (40-60 tahun)	70
		Total	105
3	Jumlah Anak	< 3 Anak	43
		≥ 3 Anak	62
		Total	105

2. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan dua skala yaitu skala dukungan keluarga dan skala kesejahteraan psikologis. Skala merupakan salah satu alat pengumpul data yang berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Berikut skala yang digunakan oleh peneliti:

a. Skala Dukungan Keluarga

Skala dukungan keluarga dimodifikasi oleh peneliti dari skala Faizah (2014) dengan mengacu pada aspek Sarafino dan Singer (2011) berisi 12 aitem dengan koefisien reliabilitas ($\alpha = 0.793$).

b. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis dimodifikikasi oleh peneliti dari skala Kusuma (2016) dengan mengacu pada aspek Ryff dan Singer (2008) yang terdiri dari 26 aitem dengan koefisien reliabilitas ($\alpha = .884$).

3. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam peneleitian ini adalah anallisis deskriptif untuk memperoleh informasi sederhana mengenai data penelitian dan subjek penelitian, selain itu peneliti juga menggunakan analisis inferensial untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Analisis data statistik dilakukan dengan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 21.0 for windows*.

Hasil Penelitian

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk memastikan apakah data penelitian menunjukkan normalitas sebaran dan homogenitas varian. Berikut hasil uji asumsi normalitas sebaran dan uji hipotesis penelitian:

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Statistic Kolmogorov-Smirnov</i>	P	Hasil
Dukungan Keluarga	0.153	0.000	Tidak Normal
Kesejahteraan Psikologis	0.145	0.000	Tidak Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.153 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) untuk skala dukungan keluarga, nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.145 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) untuk skala kesejahteraan psikologis. Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa skala dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis terdistribusi atau tersebar dengan tidak normal. Hal ini berarti sebaran data tidak mengikuti kurva normal. Jika data tidak normal, maka peneliti dapat menggunakan uji hipotesis non-parametrik yaitu analisis *Spearman Rho* sebagai berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	r^2	Sig	<i>Effect Size</i>
Dukungan Keluarga*Kesejahteraan Psikologis	0.319	0.152	0.000	<i>Medium Effect Size</i>

Hasil analisis data dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai r sebesar 0.319 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Hasil korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil yang telah didapati, maka hipotesis dinyatakan diterima dengan sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 15.2% (*medium effect size*).

Peneliti juga melakukan kategorisasi dengan menggunakan norma persentil untuk mengetahui lebih jauh di mana level dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja penuh waktu.

Tabel 4
Kategorisasi Menurut Nilai Persentil

Nilai Persentil	Variabel Penelitian	
	Dukungan Keluarga	Kesejahteraan Psikologis
Persentil 20	36.00	76.20
Persentil 40	38.00	79.40
Persentil 60	39.00	82.60
Persentil 80	42.00	88.80

Tabel 5
Deskripsi Subjek Data Penelitian

Kategorisasi	Dukungan Keluarga		Kesejahteraan Psikologis	
	F	%	F	%
Sangat Rendah $\leq 20\%$	18	17.14%	21	20%
Rendah 40%	22	20.95%	21	20%
Sedang 60%	18	17.14%	21	20%
Tinggi 80%	30	28.57%	21	20%
Sangat Tinggi $\geq 80\%$	17	16.19%	21	20%

Tabel 5 diatas menunjukkan hasil persentase terbesar dari variabel dukungan keluarga berada pada kategorisasi tinggi sebesar 28.57%. Sementara itu, variabel kesejahteraan psikologis memiliki persentase yang seimbang dalam semua kategorisasi yaitu sebesar 20%.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis ibu pekerja penuh waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang positif antara dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis ibu pekerja penuh waktu. Artinya, semakin tinggi dukungan keluarga, maka kesejahteraan psikologis akan meningkat. Sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis ibu pekerja penuh waktu. Dukungan keluarga dalam penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 15.2% terhadap kesejahteraan psikologis ibu pekerja penuh waktu. Menurut Cohen (1988) sumbangan tersebut dapat dikategorisasikan pada *medium effect size*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Desiningrum (2010) yang menemukan bahwa dukungan keluarga memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis lansia. Dukungan informatif yang diterima lansia akan membuat lansia merasa nyaman, dihargai dan dicintai. Selain itu, ekspresi positif pada Ide, perasaan, dan kinerjanya akan membuat mereka mampu untuk melihat sisi positif dari diri mereka sendiri. Disisi lain, keluarga yang bersedia untuk mendengar keluh kesah lansia akan memberi efek positif seperti mengurangi stres

emosional, meningkatkan kompetensi diri dan mampu menyelesaikan permasalahan mereka dengan mudah. Hal inilah yang menjadikan kesejahteraan psikologis lansia meningkat. Penelitian Sood dan Bakhri (2012) menemukan bahwa adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis imigran yang berumur 60-79 dengan sumbangan efektif sebesar 44.8%.

Selain itu, Penelitian Asante (2012) juga menemukan adanya hubungan negatif dukungan keluarga terhadap tingkat depresi, stres, dan kecemasan pada individu yang mengalami HIV/AIDS di Ghana dengan sumbangan efektif menurunkan stres sebesar 1.1%, menurunkan depresi sebesar 5.4% dan menurunkan tingkat kecemasan sebesar 7.2%. Hal menarik lainnya yang ditemukan pada penelitian Asante bahwa wanita memiliki tingkat yang lebih tinggi mengalami stres, depresi dan kecemasan dibanding pria. Selain itu, Asante juga menemukan bahwa individu yang memasuki masa dewasa madya mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan individu dewasa awal.

Hal yang serupa juga ditemukan pada penelitian Purwaningsih, Hasanah dan Utomo (2013) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga akan membentuk keseimbangan mental dan kepuasan psikologis ibu pekerja. Pemberian dukungan keluarga juga dapat memberikan keberhasilan dalam pekerjaan ibu. Keluarga yang memberikan dukungan keluarga seperti dukungan emosi, instrumental, penghargaan maupun informasi akan meningkatkan motivasi ibu dalam menikmati semua peran ganda yang dimilikinya.

Analisis kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini menunjukkan 20% ibu pekerja memiliki kesejahteraan psikologis yang berada

pada kategori sedang, 20% pada kategori tinggi dan 20% ibu pekerja memiliki kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebanyak 60% ibu pekerja dapat menerima keadaan dirinya dengan baik, mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol dan menguasai lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk pertumbuhan pribadi.

Ryff (1989) mengungkapkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis individu berkaitan erat dengan keberfungsian positif yang terjadi di dalam kehidupannya. Ketika individu memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang baik, maka individu tersebut memaknai positif setiap kehidupannya. Kesejahteraan psikologis yang baik akan berdampak positif di dunia kerja seperti, mendapatkan komitmen individu, produktivitas kerja individu, target-target dalam pekerjaan, hubungan dengan rekan kerja, kepuasan kerja serta penguasaan lingkungan kerja (Tanujaya, 2014).

Pada penelitian ini, variabel dukungan keluarga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis ibu pekerja penuh waktu. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu pekerja. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel kesejahteraan psikologis ditinjau dari aspek dukungan keluarga, maka peneliti membuat analisis korelasi tiap-tiap aspek dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis.

Dukungan instrumental memiliki sumbangan terbesar yaitu sebesar 71.4% terhadap kesejahteraan psikologis ibu pekerja penuh waktu. Dukungan

instrumental yang diperoleh ibu dari keluarga dapat berupa memberikan bantuan finansial, tenaga bahkan membantu ibu dalam pekerjaan rumah tangga yang dapat memberikan pengaruh bagi pencapaian kesejahteraan psikologisnya. Dukungan instrumental merupakan dukungan secara langsung dalam bentuk nyata yang akan membuat ibu pekerja merasa tertolong dengan adanya keluarga yang membantunya. Sehingga, ibu tidak merasa tertekan saat menyelesaikan semua tugas-tugasnya sebagai ibu maupun pekerja penuh waktu. Penelitian Utami (2013) juga menegaskan bahwa dukungan instrumental juga diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, seperti pinjaman uang, pemberian barang, membantu pekerjaan rumah serta pelayanan. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi kecemasan dan beban pekerjaan karena individu dapat langsung memecahkan masalah yang berhubungan dengan materi.

Penelitian Almasitoh (2011) juga menyatakan bahwa ibu pekerja yang mendapatkan dukungan instrumental dari keluarga, cenderung memiliki tingkat stres yang rendah dibandingkan ibu pekerja yang tidak mendapatkan dukungan instrumental dari keluarga. Almasitoh (2011) juga menyimpulkan bahwa individu yang memiliki tingkat stres yang rendah akan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Pada penelitian ini diperoleh bahwa usia dewasa awal (18-40 tahun) lebih memberikan sumbangan terbesar terhadap kesejahteraan psikologis ibu pekerja daripada ibu yang memiliki usia dewasa madya (40-60 tahun). Usia dewasa awal memberikan sumbangan sebesar 12.3% dan usia madya memberikan sumbangan efektif sebesar 9.8% . Hal ini dikarenakan pada masa dewasa awal seseorang

akan menjadi lebih produktif sehingga dapat mengembangkan pertumbuhan pribadi seseorang (Santrock, 2011).

Pada dewasa awal juga ditandai sebagai masa komitmen. Pada dewasa awal tampak lebih berkomitmen dengan apa yang telah dipilihnya dan akan menjalankan semua tanggung jawab yang diterimanya (Hurlock, 1980). Hal ini menyebabkan ibu pekerja yang berada pada tahap dewasa awal dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Penelitian wahyuningsih dan Surjaningrum (2013) menemukan bahwa dewasa awal berstatus menikah lebih menonjol pada dimensi pertumbuhan dan tujuan hidup. Hal ini disebabkan dewasa awal merasa lebih produktif dan percaya diri sehingga dapat meningkatkan dan menunjukkan penghargaan kepada nilai-nilai tujuan.

Penelitian ini juga melihat tingkat kesejahteraan psikologis berdasarkan jumlah anak. Ibu pekerja yang memiliki anak < 3 orang mendapatkan sumbangan terbesar sebesar 14,7% dibandingkan ibu yang memiliki anak ≥ 3 orang yang hanya menyumbangkan 7% dalam dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis. Hasil ini juga didukung dengan penelitian Pujiastuti dan Retnowati (2014) yang menyatakan bahwa jumlah anak yang < 3 orang mempunyai permasalahan dan stres yang rendah dalam proses pemeliharaan dan pendidikan anak dibandingkan dengan ibu yang memiliki anak lebih banyak.

Sebagai individu, ibu pekerja dapat membuktikan potensi dirinya kepada keluarga, bahwa mereka adalah individu yang produktif dan dapat membantu pemenuhan ekonomi. Namun, untuk membuktikan hal tersebut, ibu pekerja memerlukan dukungan keluarga terutama dari orang-orang terdekat seperti suami,

anak, orang tua dan bahkan kerabat. Selain itu, dengan bekerja ibu memberikan perwujudan bukti cinta, kasih sayang, hormat dan dapat membanggakan keluarga. Semua pekerjaan tersebut dilakukan dengan ikhlas dan nyaman sebagai bentuk pengabdian terhadap keluarga yang ia cintai. Apabila ibu pekerja berhasil dalam perannya sebagai pekerja dan ibu rumah tangga, maka ibu akan mencapai kesejahteraan psikologisnya.

Peneliti merasa masih banyak sekali kekurangan serta kelemahan dalam proses penelitian. Kelemahan dari penelitian ini adalah hanya mengukur pegawai negeri sipil pada tingkat kecamatan sehingga belum bisa mewakili semua ibu pekerja penuh waktu yang ada di kecamatan rengat barat. Selain itu, peneliti meninggalkan kuesioner kepada dinas-dinas, sehingga peneliti tidak dapat mengontrol subjek saat mengisi kuesioner yang mengakibatkan beberapa skala tidak terisi dengan lengkap dan beberapa skala tidak dikembalikan kepada peneliti.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antaradukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis ibu pekerja penuh waktu. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diperoleh oleh ibu maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang didapatkan, sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga yang dimiliki ibu maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang didapatkan, sehingga hipotesis yang diajukan peneliti diterima.

Saran

1. Bagi Dinas

Bagi dinas agar dapat memberikan dukungan maupun bantuan secara nyata dengan teman kantor maupun lingkungan kantor agar dapat sehingga menciptakan suasana yang nyaman untuk bekerja.

2. Bagi Keluarga

Bagi keluarga agar menerapkan dukungan keluarga sebagai bentuk apresiasi terhadap ibu pekerja. Dukungan keluarga dapat dilakukan dengan cara memberikan perhatian, kasih sayang, cinta, membantu pekerjaan ibu, memberikan pelukan serta memberikan bantuan pinjaman finansial sehingga kesejahteraan psikologis ibu pekerja penuh waktu meningkat dan terhindar dari stres maupun tekanan-tekanan sosial.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik dukungan keluarga untuk dapat mengaitkan dengan variabel lain sehingga menambah kajian berkaitan dengan topik ini. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya yang berminat pada topik kesejahteraan psikologis maupun kesejahteraan psikologis untuk lebih teliti dalam proses pengambilan data dan analisis hasil, agar hasil penelitian dapat benar-benar mencerminkan keadaan yang sesungguhnya dan hasil yang didapati dapat dipertanggungjawabkan.

Daftar Pustaka

- Almasitoh, U.H. (2011). Stres Kerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pada Perawat. *Psikoislamika*, 8 (1), 63-82.
- Apollo.,& Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta*, 2 (36), 254 – 271.
- Asante, K.O. (2012). Social Support and the Psychological Wellbeing of People Living with HIV/AIDS IN Ghana. *AFI J Psychiatry*, 15 (1), 340-345.
- Badan Pusat Statistik. (2017). Keadaan Angkatan Kerja di Indonesia Agustus 2017. *Katalog Badan Pusat Statistik*. Indonesia: Subdirektorat Statistik Ketenagakerjaan.
- Buehler, C.,& O'Brien, M. (2011). Mother s' Part-Time Employment: Associations With Mother and Family Well-Being. *Journal of Family Psychology*, 25 (6), 895 – 906.
- Chatterji, P., Markowitz.,& Brooks-Gunn, J. (2011). Early Maternal Employment and Family WellBeing. *Nber Working Paper Series*. National Bureau of Economic Research; Cambridge, MA.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences: Second Edition*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- CNN Indonesia. (08/03/2016 14:22 WIB) Wanita Karier Indonesia Terbanyak Keenam di Dunia. dilansir Selasa. Di akses pada tanggal 12 Maret 2017. <http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160308121332-277-116053/wanita-karier-indonesia-terbanyak-keenam-di-dunia/>.
- Desiningrum, D.R. (2010). Family's Social Support and Psychological Well-Being of the Elderly in Tembalang. *Anima, Indonesian psychological journal*, 26 (1), 61 – 68.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Jacobs, E.M.,& Robin, H. (1988). Women in multiple roles: Implications for school psychologists. *Professional School Psychology*, 3 (1), 21-27.

- Keyes, C.L., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *J Pers Soc Psychol*, 82 (6), 1007-1022.
- Lakoy, F. S. (2009). Psychological well being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal psikologi*, 7 (2), 38-47.
- Liputan 6. (10 Mar 2017, 07:39 WIB). *DPR Dorong Peningkatan Keterlibatan Perempuan di Bidang Politik*. Di akses pada tanggal 12 Maret 2017. <http://news.liputan6.com/read/2881076/dpr-dorong-peningkatan-keterlibatan-perempuan-di-bidang-politik?source=search>.
- Liputan 6. (07 Mar 2014, 13:40 WIB). *42% Wanita Indonesia Memilih Bekerja Daripada Diam di Rumah*. Di akses pada tanggal 12 Maret 2017. <http://bisnis.liputan6.com/read/2019532/42-wanita-ri-lebih-pilih-bekerja-daripada-diam-di-rumah>
- Peraturan Menteri dalam Negri Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2013. *Disiplin Kerja Pegawai Negri Sipil di Lingkungan Kementerian dalam Negri*. Indonesia: Menteri dalam Negri Republik Indonesia.
- Pujiastuti, E., & Retnowati, S. (2014). Kepuasan Pernikahan dengan Depresi pada Kelompok Wanita Bekerja dan yang Tidak Bekerja. *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*, 1 (2), 1-9.
- Purwaningsih, A., Hasanah, O., & Utomo, W. (2013). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Manajemen Laktasi pada Ibu Bekerja. *Ners Jurnal Keperawatan*, 9 (2), 175-189.
- Ryff, C.D (1989). Happiness is Everything, or Is It?; Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Psychology and Social Psychology*, 57 (6), 1069 - 1081.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development*. Edisi ke 5. Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions: Seventh Edition*. New York: John Wiley and Sons, Inc.

- Sod.S.,& Bakhshi, A. (2016). Preceived Social Support and Psychological Well Being of Aged Kashmiri Migranis. *Research on Humanities and Social Sciences*, 2 (2), 1-6.
- Tamujaya, W. (2014). Hubungan Kepuasan Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis pada Karyawan *Cleaner* yang Menerima Gaji Tidak Sesuai Standar UMP di PT. Sinergi Integra Servis, Jakarta. *Jurnal Psikologi*. 12 (2), 67-79.
- Undang-undang republik indonesia Nomor 13 tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan.
- Utami, N.M.S.N. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Diri Individu yang Mengalami Asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (1), 12-21.
- Wahyuningsih, A.,& Surjaningrum, E. (2013). Kesejahteraan Psikologis pada Orang dengan Lupus (Odapus) Wanita Usia Awal Berstatus Menikah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesejahteraan Mental*, 2 (1), 1-8.