

Psychological well-being para perempuan bekerja: Bagaimana peran dukungan sosial?

Waskito Rizky Ramadhani¹, IGAA. Noviekayati^{2*}, Aliffia Ananta³

^{1,2,3}) Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: noviekayati@untag-sby.ac.id

Published:
4 Feb. 2023

Abstract

This research is aiming to find out the relationship of social supports and psychological well-being on working women. It is a quantitative correlational research. The subjects of this research are 96 working women in Surabaya. The method of data collection in non-parametric this research is carried out by giving online questionnaire using Google form and likert scale. From data analysis technique in this research, it obtains 0.206 for the correlation score. It means that there is a positive relationship between social supports and psychological well-being on working women.

Keyword: Psychological well-being, Social supports, Working women

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan Psychological well-being pada Perempuan bekerja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 96 Perempuan bekerja di Surabaya. Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuisioner secara online menggunakan google form dengan menggunakan skala likert. Teknik analisis data non-parametrik dalam penelitian, diperoleh skor 0,206. Hal ini, berarti adanya hubungan positif antara pengaruh dukungan sosial dengan psychological well-being pada Perempuan yang sedang bekerja.

Kata Kunci: Psychological Well-Being, Dukungan Sosial, Perempuan Bekerja

Copyright © 2023. Waskito Rizky Ramadhani, IGAA. Noviekayati, Aliffia Ananta

Pendahuluan

Perempuan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) V ialah Perempuan yang telah beranjak dewasa dan mengalami pubertas. Perempuan tak ubahnya sebagai manusia yang memerlukan kebutuhan secara fisik dan psikis. Menurut Hurlock (1990) istilah Perempuan diberikan pada seorang gadis yang telah mencapai usia tertentu yaitu diusia 20-40 tahun atau memasuki masa dewasa. Perempuan ialah seorang gadis yang telah memiliki kematangan emosi dan afeksi serta telah memiliki kebebasan untuk menentukan cita-cita dan tujuan hidup yang dimilikinya (Backer, 1993). Perbedaan yang terlihat jelas antara pria dan wanita, membuat pola pikir yang berbeda. Perbedaan yang dituntut inilah yang mendasari perbedaan kondisi psikologis wanita, perempuan yang memiliki kepekaan emosional, kehangatan, ekspresif. Perempuan memiliki tugas yang diketahui secara umum yaitu jika ia sudah berkeluarga maka harus menjadi seorang istri yang bijak dan menjadi ibu rumah tangga yang penuh kasih sayang. Banyak sekali stigma bahwa perempuan dikatakan berhasil ketika sudah memenuhi kodratnya seperti dapat memasak, melahirkan, dan berdandan. Peran perempuan yang diharuskan memenuhi kodratnya membuat beberapa perempuan berlomba-lomba untuk memenuhi standarisasi yang telah ditentukan.

Data pada Badan Pusat Statistik (BPS), diketahui jika perempuan bekerja jauh lebih banyak yang bekerja memiliki jumlah yang lebih unggul dibandingkan pekerja laki-laki. perempuan memiliki berbagai macam alasan yang membuatnya memutuskan untuk bekerja. Alasan perempuan bekerja yang dikutip dari Kompas yang dilansir dari Puan.co ingin mendapatkan kebebasan, keuangan, prioritas karir, dan hidup lebih baik. Tingkat partisipasi angkatan kerja perempuan di Indonesia berkisar pada angka 53,34 persen, jauh di bawah partisipasi laki-laki yang nilainya pada di atas 82,27 persen. Hal ini tidak terlepas dari peran domestik perempuan dalam rumah tangga. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018 yang dikutip dari Harian Kompas edisi 3 Agustus 2020 tercatat ada 10,3 juta rumah tangga dengan 15,7 persen Perempuan sebagai kepala keluarga.

Semakin meningkatnya keterlibatan Perempuan sebagai tenaga kerja juga diindikasikan karena tuntutan ekonomi rumah tangga yang semakin tinggi. Kondisi itu menyebabkan banyak kaum Perempuan yang mengambil keputusan untuk berkarir di lingkungan kerja. Kondisi itu merubah paradigma lama, yaitu bahwa Perempuan saat ini juga berposisi sebagai pencari nafkah dan berdampingan secara sejajar dengan suami membiayai perekonomian rumah tangga mereka (Michel et al., 2010; Cohen & Liani, 2009).

Fenomena-fenomena tersebut ternyata kemudian memunculkan permasalahan utama berupa dilema diri dari perempuan yang bekerja yang harus membagi fokus dirinya antara menyelesaikan beban pekerjaan di kantor dan tanggungjawabnya mengurus rumah tangga. Permasalahan tersebut dipandang harus direspon segera oleh pihak manajemen organisasi karena kondisi itu dinilai bisa memunculkan tekanan atau stress pada diri pekerja wanita, yang selanjutnya menyebabkan menurunnya kepuasan kerja yang dirasakan oleh pekerja Perempuan yang bersangkutan.

Semakin banyaknya perempuan bekerja yang menjadi kepala rumah tangga dengan faktor ditinggal diceraikan, ditinggal begitu saja oleh suami, tidak dianggap, sang suami tidak menjalankan fungsinya untuk mencari nafkah (kompas, 2018). Faktor penyebab yang demikian dapat membuat Perempuan mengorbankan waktunya untuk fokus bekerja dengan tujuan mencari nafkah untuk bertahan hidup. Komponen atau aspek *psychological wellbeing* yang diungkapkan oleh Ryff (1996) bahwa individu berada dalam potensi yang sesungguhnya ditandai dengan kemandirian dan mampu bertahan dalam tekanan sosial hal ini, sangat relevan adanya dengan kemampuan seorang Perempuan bekerja yang menjadi

kepala keluarga seperti, mengambil tanggungjawab, berani dalam mengambil keputusan, dan mandiri.

Fenomena yang terjadi pada perempuan bekerja seringkali masih berada tahap *psychological wellbeing* yang rendah, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya kejadian nyata di sekitar bahwa Perempuan yang bekerja memiliki beberapa dampak yang menunjukkan bahwa adanya konflik peran dan beban yang berlebihan akan menimbulkan dampak negatif bagi Perempuan yang bekerja, dampak tersebut dapat berupa stres, perasaan tertekan, letih, lebih rentan pada depresif, stres akibat pekerjaan dan kualitas tidur pada Perempuan (Pudrovska & Karraker, 2014).

Bahagia memiliki standarisasi tersendiri bagi seorang ibu yang telah bekerja, seperti dapat mandiri, beradaptasi dengan lingkungan dengan baik dapat perkembangan diri, memiliki hubungan positif atau sehat pada keluarga atau teman bekerja, tujuan hidup, penerimaan diri. kebahagiaan yang didapat selain adanya dorongan dorongan dari sendiri tak luput dorongan dari orang lain. Dorongan tersebut berupa dukungan sosial seperti, dukungan teman terdekat, keluarga, orang spesial. (Afianto, dkk 2022).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putriyani (2018) terkait dukungan suami pada jurnalis wanita, melibatkan 100 jurnalis perempuan dengan rentan usia 23-40 tahun, dengan kondisi baik yang sudah memiliki anak maupun yang belum memiliki anak. Penelitian ini menegaskan bahwa, saat perempuan yang bekerja pada bidang jurnalis jika didukung oleh suami akan memiliki pengaruh positif pada kesejahteraan psikologisnya. Dukungan suami ini berupa 4 (empat) komponen yang telah ditentukan peneliti seperti dukungan secara emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Kesejahteraan psikologis yang terpenuhi berupa penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Penelitian yang lain berbeda dengan dua penelitian diatas, pada penelitian ini menyatakan bahwa hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis tidak memiliki dampak yang baik bagi individu, kurangnya dukungan dari keluarga membuat berdampak menjadikan individu kurang percaya diri, tidak dapat diterima di lingkungannya dengan baik, tidak dapat menggali kemampuan dirinya. Kesejahteraan psikologis (Islami & Tanti, 2021).

Masih banyak yang menganggap Perempuan yang bekerja menyalahi kodratnya, nyatanya di lapangan banyak Perempuan yang harus bekerja karena ditinggal oleh suami, membiayai keperluan keluarganya, membantu suami dalam mencari nafkah, menjadi kepala rumah tangga akibat tidak dinafkahi oleh suami secara lahir. Perempuan yang telah berumah tangga dan harus membiayai keperluan rumah tangga atau mengganti peran suami akhirnya menjadi multi peran dalam rumah tangga yang telah dibina. Menurut Yayasan Program Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (Pekka), yang dimaksud dengan perempuan kepala keluarga ialah perempuan yang melaksanakan peran dan tanggung jawab sebagai pencari nafkah, pengelola rumah tangga, menjaga keberlangsungan kehidupan keluarga, dan pengambil keputusan dalam keluarga.

Perempuan asal Bandung yang sempat menjadi pembicaraan dengan pekerjaannya sebagai ojek online namun tetap bersemangat untuk menyelesaikan pendidikannya di strata 1. Perempuan ini juga menyempatkan dirinya untuk tetap belajar di sela-sela mencari rejeki sebagai pengemudi ojek online (Liputan 6, 2019). Profesi sebagai pengemudi ojek online Perempuan bukan suatu hal yang mudah, seperti pengemudi ojek online di kota Padang memiliki kendala seperti kekurangan ekonomi yang membuat untuk memenuhi kebutuhan,

tingkat Pendidikan rendah, mudah untuk dilecehkan, kurangnya waktu untuk keluarga terutama anak (Syevtiandini, 2021).

Profesi lain seperti penyanyi dangdut juga memiliki kendala bahkan stigma sebagai penyanyi dangdut dan memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga akan dianggap oleh masyarakat selain menghibur pada suaranya juga kerap kali dapat dilecehkan secara verbal maupun secara fisik. (kemenpppa, 2020). Banyak sekali pelecehan yang dilakukan baik secara fisik maupun non fisik bagi penyanyi dangdut seperti yang terlihat di beberapa sosial media penyanyi dangdut kerap kali dipegang bagian-bagian yang tidak sepatasnya seperti pantat atau mendapat siulan, bahkan ada yang ditawarkan untuk tidur bersama. Hal ini membuat penyanyi dangdut dipandang negatif oleh masyarakat.

Peneliti juga melakukan proses wawancara sebagai dasar dalam melakukan penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada Perempuan bekerja. Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 September 2022 melalui via telepon ke beberapa narasumber dengan kriteria utama sebagai Perempuan bekerja. Narasumber memiliki berbagai macam latar belakang yang berbeda, rentang umur yang berbeda, dan jenis pekerjaan yang berbeda.

Menurut House (dalam Ratnasari, 2017) menjelaskan dukungan sosial adalah seberapa besar fungsi dari hubungan yang dapat dikategorikan dalam empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penilaian. Perempuan bekerja yang memiliki dukungan sosial yang cukup tinggi, tingkat kesehatan mental yang dimiliki juga tinggi seperti halnya *psychological well being* yang dimiliki oleh individu itu sendiri.

Psychological well being merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat beradaptasi dengan lingkungannya, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengembangkan dirinya kearah yang lebih baik (Ryff, 1996). Perempuan bekerja yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah akan mengalami kesulitan dalam melihat diri sendiri untuk menggali potensi diri, bersosialisasi dengan lingkungan secara positif, dan mengganggu perkembangan diri yang seharusnya dilakukan individu.

Berdasarkan penjelasan dalam permasalahan diatas, maka peneliti memiliki hipotesis bahwa dukungan sosial berkorelasi positif dengan *psychological well-being*, dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang ada pada perempuan bekerja.

Berdasarkan hasil ulasan diatas dapat dikatakan bahwa menjadi Perempuan juga perlu mandiri, termasuk mencari nafkah baik untuk diri sendiri ataupun untuk keluarga. Segala bentuk keterbatasan baik waktu, fisik, keadaan, tidak membatasi untuk tetap bekerja dan mengembangkan diri. Rendahnya *psychological well-being* Perempuan bekerja dan memiliki profesi yang beragam tetap membutuhkan adanya dukungan sosial. Menurut Sarason (dalam Baron & Byrne, 2005), dukungan sosial adalah Kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Dukungan sosial yang dirasakan individu dapat diterima dari berbagai pihak, yang diberikan baik secara disadari maupun tidak disadari oleh pemberi dukungan. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu yang diterima dari orang lain atau kelompoknya (Sarafino, 2011).

Metode

Desain Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Metode penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel (Arikunto, 2005). Variabel yang ingin diketahui hubungannya atau korelasinya ialah variabel dukungan sosial dengan variabel *psychological well-being*

Partisipan Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi (Sugiyono, 2013). Data yang diperoleh dari BPJS Perempuan bekerja di Surabaya 655.746 orang.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Sugiyono (2013) menjelaskan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini yang menjadi pertimbangan ialah Perempuan bekerja yang membiayai diri sendiri dan juga keluarga sekaligus dengan beberapa kriteria sebagai berikut: a) perempuan bekerja minimal 1 tahun, b) usia 25-40 tahun. Berdasarkan penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow (1997), hal ini dikarenakan jumlah populasi tidak diketahui. Berikut rumus Lemeshow.

Jumlah total dari hasil memperoleh jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 96 responden. Alasan peneliti menggunakan rumus dari Lemeshow (1997) karena populasi yang dituju terlalu besar dengan jumlah yang berubah-ubah.

Instrumen

Menurut Sugiyono (2017), *instrument* penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang sedang di observasi. Instrumen penelitian ini dapat digunakan untuk mengumpulkan data awal atau dasar. Dasar untuk menyusun *instrument* penelitian ialah berdasarkan variabel yang telah ditetapkan, berikut merupakan *instrument* yang digunakan untuk setiap variabel

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Analisa bivariat. Analisa bivariat merupakan analisis menghubungkan dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat (Arikunto, 2006). Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan korelasi *Spearman Rho* dimana bertujuan untuk mengukur atau eratnya hubungan dua variabel yang berskala ordinal (Hidayat, 2014). Penggunaan teknik korelasi *Spearman Rho* dikarenakan uji asumsi klasik yang tidak terpenuhi sehingga teknik analisis regresi berganda tidak bisa digunakan dalam penelitian ini sehingga menggunakan statistik non parametrik yakni korelasi Spearman Rho.

Hasil

Tabel 1
Karakteristik Subjek Berdasarkan Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Frekuensi
Ojek Online	0
Buruh Pabrik	7
Pedagang Onlinshop	8
Pembantu Rumah Tangga	1
<i>Freelancer</i>	19
Penjual Makanan	2
Pengusaha	3
Lainnya (pegawai swasta, Guru, Asisten Apoteker, Dosen, PNS, <i>Wedding Organizer</i> , Kasir, Klinik Kecantikan, Dokter, peneliti, Retail, Tentor, <i>Cooperate Slave</i>)	57
TOTAL	96

Sumber: Output google form

Tabel 2
Karakteristik Subjek berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi
< 25 Tahun	26
25 – 30 Tahun	39
31 – 35 Tahun	8
36 – 40 Tahun	13
>40 tahun	11
TOTAL	96

Sumber: Output google form

Tabel 3
Karakteristik Subjek Status Hubungan

Status Hubungan	Frekuensi
<i>Single</i>	57
Sudah Menikah	36
Cerai mati	2
Cerai Hidup	2
TOTAL	96

Sumber: Output google form

Hasil pengujian menggunakan spearman Rho dengan bantuan SPSS windows version 25, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4

Uji Korelasi Kecenderungan Dukungan Sosial dan *Psychological Well-Being* dan Dukungan Sosial

Correlation Coefficient	Sig.	Keterangan
0.206	0.005	Signifikan

Sumber: Output SPSS for Windows version 25

Berdasarkan hasil uji korelasi Kecenderungan *Psychological well-being* dengan Dukungan sosial dengan uji sprearmen rho menggunakan program SPSS for windows version 25. 45 diatas, didapatkan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0.206 dengan taraf signifikansi sebesar 0.001 (< 0.05).

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.005 (< 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecenderungan *psychological well-being* dan dukungan sosial.

Pembahasan

Bantuan-bantuan kecil berupa mendengarkan cerita dan memberikan nasehat untuk jalan keluar terhadap masalah yang tengah dihadapi oleh perempuan bekerja akan meringankan sedikit beban yang dan memudahkan dalam aktivitas berikutnya. Perempuan bekerja yang memiliki target atau *goals* dalam pekerjaannya keinginan yang dimiliki harus didukung secara nyata, seperti dukungan secara finansial. Adanya dukungan secara nyata dan masukkan terhadap masalah yang dialami dapat mendukung untuk meningkatkan potensi dan menggali potensi dalam diri untuk berkarir dan target pekerjaan yang diinginkan. Nasehat aau masukkan yang diberikan dapatnya membuat perempuan bekerja tetap mengambil keputusannya sendiri dan menyesuaikan prinsip yang telah dimiliki. Penelitian ini untuk rentan usia yang mengisi lebih banyak pada usia 25-30 tahun, dengan status hubungan masih *single* atau masih sendiri. Usia yang memasuki tahap dewasa ini perlunya untuk didukung oleh orang tua atau kekasih untuk dapat lebih mengembangkan diri mereka di usia muda.

Usia yang masih memasuki masa produktif antara 20 sampai 40 tahun dalam penelitian ini tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap produktivitas kerja yang diperoleh. Kemampuan karyawan secara keseluruhan pada usia produktif hampir sama. Selain itu juga dipengaruhi dengan jenis pekerjaan yang tidak terlalu rumit sehingga tidak memerlukan skill khusus (Aprilyanti, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada wanita bekerja. perempuan bekerja yang memiliki dukungan penuh dari keluarga, kerabat Dukungan yang diberikan suami atau keluarga pada wanita yang bekerja adalah salah satu bentuk untuk meningkatkan *psychological well-being*. Dukungan yang diberikan kepada wanita bekerja ini meliputi dukungan secara emosional, dukungan penghargaan, instrumental, dukungan informasi.

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan telah didapatkan *Product Moment Correlation* sebesar 0,206, angka ini bermakna bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan adanya dukungan sosial pada Perempuan bekerja yang ada di Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada Perempuan bekerja di Surabaya” dapat diterima. Dengan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini berarti dukungan

sosial berkaitan erat dengan adanya *psychological well-being*. Saat Perempuan yang sedang bekerja mendapatkan dukungan sosial (suami, mertua, orang tua, teman sebaya, sahabat, orang spesial), maka kecenderungan *psychological well-being* yang dimiliki akan semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah Perempuan bekerja mendapatkan dukungan sosial maka semakin rendah *psychological well-being*. Data demografis yang diperoleh menunjukkan bahwa berdasarkan perempuan bekerja yang ada di Surabaya, sebagian besar merupakan perempuan bekerja yang masih single (sendiri) dan berdasarkan usia subjek terbanyak merupakan perempuan dengan rentan usia 25-30 tahun.

Pada hasil analisa deskriptif juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial berada dalam kategori cukup tinggi begitu dengan kecenderungan *psychological well-being* berada dalam kategori cukup. Hal itu menandakan bahwa Perempuan bekerja di Surabaya mendapatkan dukungan sosial cukup tinggi akan memiliki *psychological well-being* yang cukup tinggi. Dukungan sosial sebagai penekanan pada peran hubungan sosial, kehadiran *significant other* dalam mendukung individu saat menghadapi tekanan dapat meredakan dampak dari tekanan yang dihadapi individu tersebut. (House, 1989). Menurut Sarafino (2006) Dukungan sosial emosional merupakan dukungan melalui ekspresi langsung seperti perhatian, empati, dan turut prihatin kepada individu yang berasal dari luar, misalnya pasangan hidup, keluarga, teman, rekan kerja, dan organisasi komunitas, sehingga membuat individu merasa dimiliki dan dicintai. Berdasarkan hal tersebut individu akan memiliki *psychological well-being* yang baik yang diungkapkan oleh Ryff(1996) *Psychological well-being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat beradaptasi dengan lingkungannya, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengembangkan dirinya kearah yang lebih baik. Jadi, saat Perempuan yang sedang bekerja tanpa adanya dukungan dari orang terdekat akan cenderung memiliki *psychological well-being* yang rendah dan lebih tidak percaya diri sehingga tidak dapat mengeksplor diri sendiri untuk jauh lebih baik dan tidak dapat melihat potensi yang ada dalam diri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap perempuan bekerja yang ada di Surabaya yang masih single maupun yang telah menikah, didapatkan kesimpulan bahwa ada korelasi yang cukup kuat antara dukungan sosial dan *psychological well-being*. Hasil perhitungan signifikansi menggunakan *statistic nonparametrik (spearman rho)* dengan bantuan *SPSS for windows version 25* yang didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan. *Psychological well-being* dan pola dukungan sosial memiliki arah hubungan searah dimana koefisiensi korelasi sebesar 0.206 yang bernilai positif. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki individu dan begitu juga sebaliknya.

Saran yang diberikan bagi subjek penelitian yaitu perempuan bekerja yang mengalami *psychological well-being* rendah diharapkan dapat mengungkapkan atau menjalin komunikasi yang baik terhadap lingkungan sekitar terutama keluarga. Untuk tidak selalu dapat mengatasi segala sesuatu sendirian dan jangan pernah merasa sendirian. Saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya adalah dapatnya menggunakan subjek penelitian dengan status hubungan yang lebih spesifik dan penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif agar data yang diperoleh lebih detail dan mendalam.

Referensi

- Ali Masduki. Ternyata Belum Separuh dari Total Angkatan Kerja Surabaya Terlindungi Jaminan Sosial. <https://daerah.sindonews.com/read/368070/704/ternyata-belum-separuh-dari-total-angkatan-kerja-surabaya-terlindungi-jaminan-sosial-1616025783>. 18 Maret 2021
- House, J. S. (1989). *Social Relationship and Health: Theory, Evidence and Implications for Public Health Policy*. University of Michigan, Institute for Social Research.
- Lestari, V. (2016). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI*.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of *Psychological Well-Being* Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* 2 nd Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sepfitri, N. (2011). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa MAN 6 Jakarta*.
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grasindo.
- Stanley Lemeshow et. al., *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1997)
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.