

Hubungan *Self Management* dan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well Being* pada Ibu Bekerja

Luqman Zakariyah

Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja yang dikaji dalam penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Subjek penelitian adalah 35 orang ibu bekerja di wilayah Kelurahan Bulak Banteng Kecamatan Kenjeran Kota Surabaya. Peneliti mengembangkan tiga alat ukur penelitian, yaitu: skala *self management* (X1) menggunakan indikator yang dikembangkan oleh Boyatzis (1999) terdiri dari 18 item valid (*index corrected item total correlation* bergerak dari 0,315 s.d. 0,685) dengan koefisien reliabilitas 0,865; skala *dukungan sosial* (X2) menggunakan indikator yang dikembangkan oleh Taylor (1999) terdiri dari 16 item valid (*index corrected item total correlation* bergerak dari 0,257 s.d. 0,611) dengan koefisien reliabilitas 0,806; dan skala *psychological well being* (Y) menggunakan indikator yang dikembangkan oleh Ryff (1989) terdiri dari 11 item valid (*index corrected item total correlation* bergerak dari 0,289 s.d. 0,628) dengan koefisien reliabilitas 0,789. Data variabel penelitian dianalisis dengan analisis regresi ganda. Hasil analisis antara lain: 1) Nilai $F = 3,996$ dengan $\text{Sig. Regresi} = 0,028 (<0,05)$. Artinya secara simultan ada hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja; 2) Nilai $F = 6,217$ dengan $\text{Sig. Parsial} = 0,018 (<0,05)$. Artinya ada hubungan antara *self management* dengan *psychological well being* pada ibu bekerja; 3) Nilai $F = 5,247$ dengan $\text{Sig. Parsial} = 0,029 (<0,05)$. Artinya ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.

Kata kunci: *Self Management*, Dukungan Sosial, *Psychological Well Being* dan Ibu Bekerja

A. Pendahuluan

Setiap orang pria maupun wanita menginginkan kesejahteraan di dalam hidupnya. Penilaian dimana seseorang kurang atau sudah merasa puas terhadap kehidupannya merujuk pada istilah *psychological well being* seseorang.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menjelaskan pentingnya *psychological well being* atau kebahagiaan bagi individu. *Psychological well being* dapat berpengaruh pada kualitas hidup seseorang mulai dari hubungan sosial, spiritualitas, kesehatan, kepuasan kerja, rasa nyaman hingga rasa aman.

Zaman sekarang ini pekerja bukan hanya dari kaum pria saja, namun juga dari kaum wanita. Seorang wanita yang bekerja dengan status belum menikah menjadi sangat menyenangkan karena dapat menjelajahi berbagai bidang pekerjaan tanpa banyak tanggungan, memiliki banyak waktu bercengkerama dengan rekan kerja dan mendapatkan gaji untuk kebutuhan pribadi. Berbeda jika seorang wanita tersebut sudah menikah yang sudah punya suami dan anak, perubahan akan terlihat jelas mulai dari status lajang menjadi istri sekaligus ibu bagi anak-anaknya. Kesibukan dan tanggung jawab pekerja wanita tersebut menjadi bertambah.

Perubahan dari pekerja wanita lajang menjadi ibu bekerja menjadikan seorang wanita mengalami perubahan dan masalah dalam kesejahteraan psikologis. Ibu bekerja menyadari pentingnya antara keluarga dan pekerjaan sehingga kesejahteraan psikologis ibu bekerja tersebut tetap terjaga.

Seorang ibu bekerja membutuhkan *self management* agar dapat menyeimbangkan profesinya sebagai pekerja dan sebagai ibu rumah tangga untuk mengontrol / mengendalikan dirinya agar masalah-masalah dalam dirinya tidak terjadi. Tugas yang banyak dalam pekerjaan serta peran ganda menjadi seorang ibu menjadikan ibu bekerja menjadi lelah. Kenyataannya ada beberapa ibu bekerja yang tidak bisa mengendalikan dirinya di tempat kerja maupun di rumah. Hal tersebut membuat ibu menjadi cenderung kurang bisa mengontrol emosi dan perasaannya apabila terjadi hal-hal negatif di luar dugaan.

Faktor lain yang mempengaruhi *psychological well being* adalah dukungan sosial. Seorang ibu bekerja membutuhkan dukungan sosial agar dapat menyeimbangkan profesinya sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pekerja untuk tetap merasa nyaman dalam menjalani keduanya. Dukungan sosial yang diterima dapat berupa pemberian informasi, bantuan perilaku, maupun materi dari orang sekitarnya sehingga membuat ibu bekerja merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai.

Psychological well being merupakan perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktivitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif. Seorang ibu bekerja merupakan ibu yang memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pekerja. Ibu bekerja yang bahagia adalah memiliki rasa kontrol yang kuat. Ibu bekerja juga membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang yang ada di sekitarnya sehingga mampu mencapai *psychological well being* seperti yang diharapkan.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat ditarik suatu hipotesis yang akan diuji kebenarannya, yaitu :

1. Ada hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.

2. Ada hubungan antara *self management* dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.
3. Ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.

B. Dasar Teori

1. *Psychological Well Being*

Psychological well being merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktivitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan *psychological well being* (Bradburn dalam Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Ryff (1989) manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain. Hal yang lebih penting untuk diperhatikan adalah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara berkelanjutan. Ryff juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

2. *Self Management*

Self management didefinisikan sebagai suatu usaha dari individu untuk mengontrol perilakunya (Millis dalam Gerhardt, 2006). Lebih spesifiknya, *self management* meliputi penyelesaian masalah, menetapkan tujuan, mengamati waktu dan masalah lingkungan yang dapat menghambat dalam mencapai tujuan dan menggunakan *reinforcement* dan *punishment* untuk mencapai tujuan tersebut (Frayne dalam Gerhardt, 2006).

Menurut Gie (1996) manajemen diri adalah dimana setelah seseorang menetapkan tujuan hidup bagi dirinya, maka orang tersebut harus mengatur dan mengelola diri sebaik-baiknya untuk membawanya ke arah tercapainya tujuan hidup dan itu juga segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola dirinya. Menurut Stewart dan Lewis (Nursalim, 2013) mengemukakan bahwa *self management* menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.

3. *Dukungan Sosial*

Pierce (dalam Kaul and Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Dimatteo (1991) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

Pierce (dalam Kaul and Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Dimatteo (1991) mendefinisikan

dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

4. Ibu Bekerja

Ibu bekerja adalah ibu yang melakukan suatu kegiatan di luar rumah dengan tujuan untuk mencari nafkah untuk keluarga. Salah satu tujuan ibu bekerja adalah suatu bentuk aktualisasi diri guna menerapkan ilmu yang telah dimiliki ibu dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain dalam bidang pekerjaan yang dipilihnya (Santrock, 2007).

Ibu bekerja yang dimaksud dalam penelitian ini difokuskan pada istilah yang diutarakan oleh Sigelman dan Harjoni, yaitu wanita yang telah menikah dan memiliki tanggung jawab sebagai istri atau ibu dari anak-anaknya sekaligus bekerja di luar rumah sebagai wanita karir (Sigelman, 1994) yang disebut oleh Harjoni (dalam Sastriyani, 2005) memiliki peran ganda (*double burden*). Peran ganda yang dimaksud antara lain sebagai wanita karir (tugas produktif), melahirkan dan mendidik anak (tugas reproduksi), pengatur rumah tangga sekaligus memegang peranan sosial dalam keluarga.

C. Metode Penelitian

1. Subjek Penelitian

Winarsunu (2004) mengemukakan bahwa populasi adalah seluruh individu yang dimaksudkan untuk diteliti dan nantinya dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan keputusan terhadap kelompok individu yang lebih luas jumlahnya berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok yang lebih sedikit jumlahnya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah para ibu bekerja yang ada di area Surabaya.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling* yaitu pengambilan sampel secara aksidental (*accidental*) dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Notoatmodjo, 2010). Adapun jumlah sampel yang didapatkan dalam penelitian ini adalah 35 orang ibu bekerja yang berada di wilayah Kelurahan Bulak Banteng Kecamatan Kenjeran Kota Surabaya.

2. Alat Ukur Penelitian

a. *Psychological Well Being*

Alat ukur *psychological well being* menggunakan indikator-indikator yang dirumuskan Ryff (dalam Ryff, 1989; Ryff dan Keyes, 1995) meliputi penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, mampu mengatur lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang terarah.

b. *Self Management*

Alat ukur *Self Management* menggunakan indikator-indikator yang dirumuskan Boyatzis (dalam Winarno, 2008) meliputi *self control* (kendali diri), *trustworthiness* (menjaga standar-standar kejujuran dan integritas), *conscientiousness* (bertanggung jawab terhadap prestasi pribadi), *Adaptability* (penyesuaian diri), *Achievement Orientation* (berusaha keras untuk meningkatkan hasil), dan *Initiative* (inisiatif).

c. Dukungan Sosial

Alat ukur dukungan sosial menggunakan indikator-indikator yang dirumuskan Taylor (dalam Perdana, 2014) meliputi: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

D. Hasil Analisis dan Pembahasan

1. Hasil Analisis

- a. Hubungan antar variabel secara simultan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being*. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier ganda yaitu dengan menggunakan SPSS versi 20. *Psychological well being* sebagai variabel tergantung sedangkan *self management* dan dukungan sosial sebagai variabel bebas yang telah memenuhi uji normalitas sebaran dan uji linieritas hubungan. Hasil uji regresi linieritas ganda hubungan antar variabel secara simultan diperoleh nilai $F = 3,996$ dengan taraf $\text{Sig.} = 0,028 (<0,05)$, berarti ada hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja. Artinya semakin tinggi *self management* ibu bekerja dan semakin tinggi dukungan sosial ibu bekerja maka semakin tinggi *psychological well being* ibu bekerja tersebut.
- b. Hubungan antar variabel secara parsial antara *self management* dengan *psychological well being*. Hubungan antar variabel secara parsial yaitu *self management* terhadap *psychological well being* tanpa dukungan sosial. Diketahui nilai $F = 6,217$ dengan $\text{Sig.} = 0,018 (<0,05)$, berarti secara parsial ada hubungan antara *self management* dengan *psychological well being*. Artinya semakin tinggi *self management* ibu bekerja maka semakin tinggi *psychological well being* ibu bekerja tersebut. Semakin rendah *self management* ibu bekerja maka semakin rendah *psychological well being* ibu bekerja tersebut.
- c. Hubungan antar variabel secara parsial antara dukungan sosial dengan *psychological well being*. Hubungan antar variabel secara parsial yaitu dukungan sosial terhadap *psychological well being* tanpa *self management*. Diketahui nilai $F = 5,247$ dengan $\text{Sig.} = 0,029 (<0,05)$, berarti secara parsial ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being*. Artinya semakin tinggi dukungan sosial ibu bekerja maka semakin tinggi *psychological well being* ibu bekerja tersebut. Semakin rendah dukungan sosial ibu bekerja maka semakin rendah *psychological well being* ibu bekerja tersebut.

2. Pembahasan

1. Hipotesis 1

Hipotesis pertama menyatakan ada hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja. *Self management* mewakili faktor internal diri ibu bekerja sedangkan dukungan sosial mewakili faktor eksternal diri ibu bekerja. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Individu yang memiliki *psychological well being* tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol

kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya (Ryff, 1989).

Self management sebagai faktor dari dalam individu (internal) dan dukungan sosial sebagai faktor dari luar individu (eksternal) terbukti secara bersama-sama mempunyai hubungan positif terhadap *psychological well being* ibu bekerja. Hal ini terjadi karena ibu bekerja yang memiliki *self management* dan dukungan sosial tinggi dari keluarga dan orang-orang di sekelilingnya memiliki sesuatu yang mendorong ibu bekerja untuk mencapai kesejahteraan secara psikologis sehingga ibu bekerja yang memiliki *self management* dan dukungan sosial yang tinggi akan lebih mudah dalam menjalani kehidupannya sebagai perempuan yang berperan ganda dan juga mudah dalam mencapai tujuan hidupnya. Berbeda dengan ibu bekerja yang memiliki *self management* dan dukungan sosial rendah yang cenderung tidak mampu dalam mengatur jadwal kegiatannya sehari-hari serta tidak memiliki dukungan sosial dari keluarga dan orang-orang di sekitarnya sehingga kehidupan ibu bekerja tersebut menjadi kurang mampu dalam menjalankan fungsi peran sebagai istri / ibu rumah tangga dan sebagai pekerja serta tidak terbantu dalam mencapai tujuan hidupnya di dunia.

Hasil observasi dan wawancara peneliti dengan subjek bahwa para ibu bekerja yang melakukan kontrol diri salah satunya dengan cara mengatur waktu antara keluarga dan pekerjaan merasa lebih bahagia dan merasa lebih bermakna. Para ibu mampu menentukan *quality time* untuk suami dan anak-anaknya di hari libur sehingga ibu bekerja merasakan hidup yang bermakna. Para ibu bekerja juga merasa memiliki kontribusi yang tinggi dalam keluarganya karena dapat mampu memiliki penghasilan sendiri sehingga membantu perekonomian keluarga.

Observasi di atas sesuai dengan penjelasan Gie (1996) yang menyatakan bahwa manajemen diri adalah dimana setelah seseorang menetapkan tujuan hidup bagi dirinya, orang tersebut harus mengatur dan mengelola dirinya sebaik-baiknya untuk membawanya ke arah tercapainya tujuan hidup dan itu juga segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola dirinya.

Pierce (dalam Kaul and Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan.

Tujuan hidup yang telah ditetapkan individu merupakan sesuatu yang harus dicapai oleh individu tersebut. Pengaturan jadwal kegiatan yang rutin dilakukan sehari-hari, pengontrolan emosi agar dirinya terkendali serta dukungan keluarga yang dapat memotivasi seorang ibu bekerja tentu akan membantu ibu bekerja tersebut mencapai tujuan hidupnya yang membuatnya merasa bahagia.

2. Hipotesis 2

Hipotesis kedua menyatakan bahwa ada hubungan positif antara *self management* dengan *psychological well being* pada ibu bekerja. Semakin tinggi *self management* yang diterima oleh ibu bekerja maka semakin tinggi *psychological well being*. Semakin rendah *self management* yang diterima oleh ibu bekerja maka semakin rendah *psychological well being*. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Self management dikatakan tinggi apabila seseorang mampu mengatur waktu kegiatan-kegiatan dalam hidupnya serta mengendalikan emosinya demi tercapai tujuan hidup yang telah ditetapkan.

Menurut Stewart dan Lewis (Nursalim, 2013) bahwa *self management* menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.

Ibu bekerja yang berusaha semaksimal mungkin dalam mengendalikan perilaku serta emosinya sehingga tujuan hidupnya tercapai maka ibu bekerja tersebut akan merasa bahagia.

Subjek mampu mengendalikan emosional dirinya dengan baik dan tetap tenang serta berfikiran jernih ketika ada berada dalam suasana yang tidak kondusif. Subjek juga tidak goyah meskipun berhadapan dengan situasi yang menantang ketahanannya sehingga membuat subjek mampu menyelesaikan segala kesulitan yang dihadapinya dengan kepala dingin.

Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1995) bahwa manusia memiliki dua fungsi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Pertama adalah tentang bagaimana individu membedakan hal positif dan negatif akan memberikan pengaruh untuk pengertian kebahagiaan. Konsep yang kedua adalah menekankan kepuasan hidup sebagai kunci utama kesejahteraan.

Kesediaan subjek untuk terus belajar berbagai cara untuk melakukan peningkatan dalam perannya sebagai seorang istri dan sebagai ibu yang bertugas mendidik anak-anaknya membuat subjek memiliki berbagai pengalaman dan ilmu dalam hidupnya untuk memberikan yang terbaik untuk keluarganya sehingga membuat subjek merasa puas menjalani hidupnya.

Proses pembelajaran berkesinambungan yang dilakukan subjek sesuai dengan yang dijelaskan oleh Ryff (1989) bahwa manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ketika ada kemampuan untuk memiliki rasa pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara berkelanjutan.

3. Hipotesis 3

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh ibu bekerja maka semakin tinggi *psychological well being*. Semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh ibu bekerja maka semakin rendah *psychological well being*. Hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental maupun dukungan informasi merupakan suatu bekal bagi seorang ibu bekerja dalam menjalani peran ganda yang dijalannya.

Dukungan sosial membuat ibu bekerja merasa memiliki tanggung jawab atas dukungan yang diterimanya sehingga menjadikan ibu bekerja lebih semangat dalam menjalani kehidupannya. Dukungan sosial juga membuat ibu bekerja merasa dihargai dan merasakan kenyamanan dalam hidupnya.

Hal di atas sesuai dengan pendapat Sarafino (2006) yang menyatakan bahwa dukungan sosial akan mempengaruhi individu tergantung pada ada atau tidaknya tekanan dalam kehidupan individu, tekanan tersebut dapat berasal dari individu sendiri atau dari luar dirinya untuk menghindari gangguan baik secara

fisik dan psikologi. Individu membutuhkan orang lain disekitarnya untuk memberi dukungan guna memperoleh kenyamanan.

Ibu bekerja yang memiliki dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja baik dari dukungan emosional yaitu merasa dirinya mendapatkan kasih sayang dan perhatian mampu menjadikan motivasi dalam menjalani peran ganda. Seorang ibu bekerja yang menghadapi persoalan baik dalam keluarga maupun tempat kerja merasa dirinya tidak menanggung beban sendiri, tetapi masih ada orang lain yang memperhatikan, mau mendengar segala keluhannya, bersimpati dan empati terhadap persoalan yang dihadapinya, bahkan mau membantu memecahkan masalah yang dihadapi sehingga beban yang dirasakan menjadi berkurang. Dukungan tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang baik antara subjek dengan orang di sekitarnya. Hal ini sesuai dengan aspek *psychological well being* yang ditemukan oleh Ryff (dalam Ryff dan Singer, 2008) yaitu hubungan positif dengan orang lain.

Perasaan bahagia mengenai kehidupan peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pekerja pada subjek menunjukkan adanya kemampuan dalam menguasai lingkungan yang merupakan salah satu aspek *psychological well being*. Subjek walaupun bekerja di luar rumah tidak merasa berbeda dengan para ibu rumah tangga lainnya. Ibu bekerja memberikan makna peran ganda yang dijalannya sebagai hal yang wajar di zaman modern ini sehingga subjek merasa bahagia dengan hidup yang dijalannya.

Menurut Devis (dalam Mami, 2015), individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari orang lain atau kelompok. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, maupun organisasi sosial.

E. Penutup

1. Kesimpulan

Peran ganda yang dimiliki ibu bekerja sebagai wanita yang telah menikah dan memiliki tanggung jawab sebagai istri atau ibu dari anak-anaknya sekaligus bekerja di luar rumah sebagai wanita karir mengarahkan ibu bekerja pada beberapa permasalahan. Seorang ibu yang bekerja di luar rumah tidak dapat merasakan kebersamaan dengan anak-anaknya dan fungsinya sebagai ibu rumah tangga dalam kehidupan sehari-hari menjadi berkurang. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi *psychological well being* ibu bekerja.

Ibu bekerja yang mencapai *psychological well being* adalah ibu bekerja yang mampu mengatur diri sendiri dan mampu mengatasi berbagai macam tuntutan hidup. Membangun *self management* dalam diri ibu bekerja dan memberikan dukungan sosial dari keluarga serta rekan kerja ibu bekerja dapat membantu meningkatkan *psychological well being* yang dimiliki ibu bekerja.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja. Subyek dalam penelitian ini adalah para ibu yang bekerja di wilayah Surabaya. Analisis data menggunakan analisis

regresi ganda untuk menguji hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.

Berdasarkan hasil analisis data dengan teknik regresi ganda maka dinyatakan ada hubungan yang signifikan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja. Hal ini berarti hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja diterima.

2. Saran

a. Bagi ibu bekerja

Ibu bekerja sebaiknya tetap mengontrol perilaku dan emosinya dalam menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pekerja. Sisi lain, ibu bekerja juga harus pandai mengatur dan membagi waktu dalam melakukan aktivitas kerja di luar rumah sehingga peran sebagai seorang ibu rumah tangga dalam merawat anak-anaknya tetap terjaga.

b. Bagi keluarga ibu bekerja

Keluarga ibu bekerja disarankan agar selalu memberi semangat, penghargaan, nasehat-nasehat dan *problem solving* agar ibu bekerja tetap dapat mengurus keluarga di rumah serta menyelesaikan tugas-tugasnya di tempat kerja dengan rasa yang nyaman dan bahagia.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti lain yang ingin mengembangkan atau melanjutkan penelitian tentang *psychological well being* ini diharapkan dapat menggunakan variabel-variabel bebas lain seperti jenis kelamin dan tingkat pendidikan.

Daftar Pustaka

- Boyatzis, R. E., Goleman, D. & Rhee, K. (1999). *Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI)*. *Handbook of Emotional Intelligence*. Jossey Bass. San Francisco.
- Dimatteo, M.R. (1991). *Psychology of Health, Illness & Medical Care*. California: Books. Cole Publishing Company.
- Gerhardt, Megan. W. (2006). *Individual Self Management Training in Management Education*. Miami University. Oxford.
- Gie. (1996). *Strategi Hidup Sukses*. Liberty. Yogyakarta.
- Kaul & Cavanaugh. (2000). *Human Development: a life span view*. Wadsworth. USA.
- Mami, L. (2015). Harga Diri, Dukungan Sosial dan *Psychological Well Being* Perempuan Dewasa yang Masih Lajang. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nursalim. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Unesa University Press. Surabaya.
- Perdana, N. A. R. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Self efikasi Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kraksaan Probolinggo. *Tesis*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*; Vol.57, No.6, 1069-1081.
- Ryff, C.D. & Singer, H.B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well Being. *Journal of Happiness Studies* Vol.9 No.1 : 13-39.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Edisi 11 Jilid 1. Erlangga. Jakarta
- Sarafino, E.P. dan Smith, T.W. (2002). *Health Psychology, Biopsychology Interactions*. Seventh edition. John Wiley & Son's Inc.
- Sastriyani, S.H. (2005). *Women in Public Sector (Perempuan di Sektor Publik)*. Pusat Studi Wanita UGM. Yogyakarta.
- Taylor, S.E. (1999). *Social Psychology*. 10th Edition. Prentice Hall College Div.
- Winarno, J. (2008). Emotional intelligence sebagai salah satu faktor penunjang prestasi kerja. *Jurnal Manajemen*. Fakultas Ekonomi. Universitas Kristen Maranatha Bandung.
- Winarsunu, T. (2004). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. UMM. Malang.