

2. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

Di dalam bab ini akan dijelaskan mengenai variabel *subjective well-being*, dukungan sosial, ibu bekerja, serta hubungan antara *perceived social support* dengan *subjective well-being* pada ibu bekerja.

2.1. *Subjective Well Being*

Ada dua pendekatan dalam menjelaskan kesejahteraan diri, yaitu pendekatan *eudaimonic* dan pendekatan *hedonic* (Ryan & Deci, 2001). Ryan dan Deci menjelaskan lebih lanjut bahwa aliran *eudaimonic* adalah aliran yang menekankan pada kesejahteraan diri yang melibatkan pemenuhan atau pengidentifikasian diri seseorang yang sebenarnya. Di sisi lain, aliran *hedonic* menjelaskan kesejahteraan diri yang melibatkan kebahagiaan secara subjektif. Aliran tersebut juga memperhatikan pengalaman menyenangkan versus tidak menyenangkan yang didapatkan dari penilaian baik buruknya hal-hal yang ada dalam kehidupan seseorang.

Ryan dan Deci (2001) menjelaskan bahwa konsep yang banyak dipakai pada penelitian dengan pandangan hedonik adalah *subjective well-being* (SWB), sedangkan konsep *psychological well-being* (PWB) dipakai untuk penelitian dengan pandangan *eudaimonic*. SWB lebih menekankan bahwa seseorang dinilai sejahtera apabila secara subjektif ia merasa bahagia, sedangkan PWB menjelaskan bahwa seseorang dinilai sejahtera apabila ia menggunakan potensi yang ada di dalam dirinya. SWB dikatakan oleh Diener dkk. (dalam Ryan & Deci, 2001) lebih unggul dalam menjelaskan hal apa yang membuat kehidupan seseorang lebih baik.

Penjelasan berikut ini akan meliputi definisi dari *subjective well-being* (SWB), komponen-komponen SWB, dan faktor-faktor yang mempengaruhi SWB.

2.1.1. Definisi *Subjective Well Being*

Subjective well-being, atau SWB, didefinisikan oleh Diener dan Lucas (1999, hal 213) sebagai

“...people’s evaluation of their lives. These evaluations include both cognitive judgements of life satisfaction and affective evaluations of moods and emotions.”

Definisi lain SWB dari Russell (2008, hal. 117) adalah “*people’s perceptions of their existence or their subjective view of their life experience*”. Sedangkan menurut Veenhoven (dalam Schiff & Bargal, 2000, hal. 276) SWB adalah “*the degree to which an individual judges the overall quality of his life favorably.*”

Untuk penelitian ini, peneliti memakai definisi dari Diener dan Lucas (1999), yaitu “evaluasi seseorang tentang kehidupannya, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta evaluasi afektif terhadap *mood* dan emosinya”. Definisi tersebut dipilih karena lebih operasional dibandingkan kedua definisi lainnya, dan menggambarkan komponen-komponen yang akan digunakan untuk mengukur SWB dalam penelitian ini.

2.1.2. Komponen *Subjective Well Being*

Komponen SWB dapat dibagi menjadi dua, yaitu evaluasi kognitif (penilaian atau *judgement*) dan afektif (emosional) (Diener, Suh, Lucas & Smith dalam Lyubomirsky & Dickerhoof, 2005). Penjelasan komponen tersebut adalah sebagai berikut:

2.1.2.1. Komponen Kognitif *Subjective Well-Being*

Komponen kognitif dari SWB adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi:

- a. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global, yaitu evaluasi responden terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk merepresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya (Diener, 2006). Menurut Shin dan Johnson (dalam Treistman, 2004), kepuasan hidup secara global didasarkan pada proses penilaian dimana seorang individu mengukur kualitas hidupnya dengan didasarkan pada satu set kriteria yang unik yang mereka tentukan sendiri. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan

persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standar unik yang mereka punyai.

- b. Evaluasi terhadap kepuasan pada *domain* tertentu, adalah penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi *domain* dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga (Diener, 2006).

Kedua komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global merupakan refleksi dari persepsi seseorang terhadap hal-hal yang ada di dalam hidupnya, ditambah dengan bagaimana kultur mempengaruhi pandangan hidup yang positif dari seseorang (Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto, & Suh, 2000). Diener, dkk. (2004) mengatakan bahwa seseorang akan menggunakan informasi mengenai kepuasan *domain* yang paling penting bagi hidupnya untuk menilai kepuasan hidupnya secara global.

2.1.2.2. Komponen Afektif *Subjective Well-Being*

Secara umum, komponen afektif SWB merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Dengan meneliti tipe-tipe dari reaksi afektif yang ada, seorang peneliti dapat memahami cara seseorang mengevaluasi kondisi dan peristiwa di dalam hidupnya (Diener, dkk., 2004).

Komponen afektif SWB dapat dibagi menjadi:

- a. Evaluasi terhadap keberadaan afek positif
Afek positif merepresentasikan *mood* dan emosi yang menyenangkan, seperti kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari SWB karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang ia inginkan (Diener, 2006). Watson dan Tellegen (dalam Diener dkk., 2004) mengatakan bahwa afek positif adalah kombinasi dari hal yang sifatnya membangkitkan (*arousal*) dan hal yang bersifat menyenangkan (*pleasantness*). Watson, Clark, dan Tellegen (1988) menyebutkan bahwa afek positif yang tinggi adalah keadaan di mana seseorang merasakan energi yang

tinggi, konsentrasi penuh, dan keterlibatan yang menyenangkan; sedangkan afek positif yang rendah dikarakterisasi oleh kesedihan dan kelelahan.

b. Evaluasi terhadap keberadaan afek negatif

Afek negatif merepresentasikan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan, dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami (Diener, dkk., 2006). Watson dan Tellegen (dalam Diener dkk., 2004) mengatakan bahwa afek negatif adalah kombinasi dari hal yang sifatnya membangkitkan (*arousal*) dan hal yang bersifat tidak menyenangkan (*unpleasantness*). Keadaan afek negatif yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan kemarahan, kebencian, jijik, rasa bersalah, ketakutan, dan kegelisahan; sedangkan afek yang rendah adalah keadaan dimana seseorang merasakan ketenangan dan kedamaian (Watson, dkk., 1988).

Walaupun beberapa emosi negatif memang diharapkan terjadi dalam hidup dan dibutuhkan agar seseorang dapat hidup secara efektif, emosi negatif yang sering terjadi dan berkepanjangan mengindikasikan bahwa seseorang percaya bahwa hidupnya berjalan dengan buruk (Diener, dkk., 2006). Diener dkk. menjelaskan lebih lanjut bahwa pengalaman merasakan emosi negatif yang berkepanjangan dapat mengganggu seseorang dalam bertindak laku secara efektif dalam kehidupannya sehari-hari. Hal tersebut dapat membuat hidupnya tidak menyenangkan.

Diener dkk. (2004) mengatakan bahwa sebaiknya afek positif dan afek negatif diukur secara terpisah, terutama karena kedua afek tersebut terkadang mempunyai hubungan yang berbeda dengan berbagai faktor. Dalam pengukurannya, Diener, Sandvik, dan Pavot (dalam Diener dkk., 2004) mengatakan bahwa frekuensi dari emosi yang dialami lebih penting dibandingkan intensitas dari emosi tersebut dalam penelitian SWB. Diener dkk. memberikan beberapa penjelasan mengenai hal tersebut. Pertama, tampaknya proses yang mengarahkan pada emosi positif yang intens terkadang akan mengarahkan seseorang pada emosi negatif yang intens. Selanjutnya, kedua emosi intens tersebut akan meniadakan satu sama lainnya. Kedua, pengalaman emosi yang

sangat intens merupakan sesuatu yang jarang terjadi. Ketiga, pengukuran emosi melalui frekuensi lebih akurat dibandingkan pengukuran emosi melalui intensitas.

Seseorang dideskripsikan mempunyai SWB yang tinggi apabila ia menilai kepuasan hidupnya tinggi, dan merasakan afek positif lebih sering dibandingkan afek negatif (Diener & Lucas dalam Ryan & Deci, 2001). Andrews dan Robinson (1991) mengatakan bahwa dalam pengukurannya, seorang peneliti dapat memilih untuk menggunakan kepuasan hidup secara global atau kepuasan terhadap *domain* tertentu untuk mengukur komponen kognitif SWB. Di dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada komponen evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global, afek positif, dan afek negatif.

2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well Being*

Ada beberapa faktor yang diketahui mempengaruhi *subjective well-being*:

1. Faktor genetik

Diener dkk. (2005) menjelaskan bahwa walaupun peristiwa di dalam kehidupan mempengaruhi SWB, seseorang dapat beradaptasi terhadap perubahan tersebut dan kembali kepada '*set point*' atau 'level adaptasi' yang ditentukan secara biologis. Adanya stabilitas dan konsistensi di dalam SWB terjadi karena ada peran yang besar dari komponen genetik; jadi ada sebagian orang yang memang lahir dengan kecenderungan untuk bahagia, dan ada juga yang tidak. Faktor genetik tampaknya mempengaruhi karakter respon emosional seseorang pada kondisi kehidupan tertentu.

2. Kepribadian

SWB adalah sesuatu yang stabil dan konsisten, dan secara empiris berhubungan dengan konstruk kepribadian. Lykken dan Tellegen (dalam Diener & Lucas, 1999) menyatakan bahwa kepribadian mempunyai efek terhadap SWB saat itu (*immediate SWB*) sebesar 50 %, sedangkan pada jangka panjangnya, kepribadian mempunyai efek sebesar 80% terhadap SWB. Sisanya adalah efek dari lingkungan. Dua *traits* kepribadian yang ditemukan paling berhubungan dengan SWB adalah *extraversion* dan *neuroticism* (Pavot & Diener, 2004). *Extraversion* mempengaruhi afek

positif, sedangkan *neuroticism* mempengaruhi afek negatif. Menurut Pavot dan Diener (2004), banyak peneliti berargumen bahwa *extraversion* dan *neuroticism* berhubungan dengan SWB karena kedua *traits* tersebut mencerminkan temperamen seseorang.

Di sisi lain, *trait* lain dalam model kepribadian “*the big five trait factors*”, yaitu *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *openness to experience* menunjukkan hubungan yang lebih lemah dengan SWB (Watson & Clark dalam Diener & Lucas, 1999). Seidlitz (dalam Diener & Lucas, 1999) mengatakan bahwa hubungan tersebut lebih lemah karena *trait* tersebut terbentuk dari *reward* oleh lingkungan, dan bukannya oleh reaktivitas faktor biologis terhadap lingkungan. Hubungan *extraversion*, *conscientiousness* dan *neuroticism* dengan SWB ditengahi (*moderated*) oleh *self-esteem*. Sedangkan *relational esteem* (kepuasan terhadap keluarga dan teman) menjadi moderator bagi hubungan *agreeableness* dan *extraversion* dengan SWB (Benet-Martinez & Karakitapoglu-Aygun; Kwan, Bond, & Singelis dalam Ozer & Benet-Marinez, 2006).

3. Faktor demografis

Secara umum, Diener (dalam Diener, Lucas, dan Oishi, 2005) mengatakan bahwa efek faktor demografis (misalnya pendapatan, pengangguran, status pernikahan, umur, jenis kelamin, pendidikan, ada tidaknya anak) terhadap SWB biasanya kecil. Faktor demografis membedakan antara orang yang sedang-sedang saja dalam merasakan kebahagiaan (tingkat SWB sedang), dan orang yang sangat bahagia (tingkat SWB tinggi).

Diener, dkk. (2005) menjelaskan bahwa sejauh mana faktor demografis tertentu dapat meningkatkan SWB tergantung dari nilai dan tujuan yang dimiliki seseorang, kepribadian, dan kultur. Penjelasan lain mengenai hubungan antara faktor demografis dan SWB adalah dengan menggunakan teori perbandingan sosial. Teori tersebut menyebutkan bahwa kepuasan seseorang tergantung pada apakah ia membandingkan dirinya dengan seseorang yang statusnya ada di atas dia atau ada di bawah dia.

Berikut ini adalah rangkuman pengaruh faktor demografis terhadap SWB.

a. Pendapatan

Pendapatan secara konsisten berhubungan dengan SWB dalam analisis pada tingkat dalam suatu negara (*intra-nation*) dan antar negara (*inter-nation*), namun dalam analisis di dalam individu itu sendiri dan dalam tingkat nasional, perbedaan pendapatan di dalam selang waktu tertentu mempunyai efek yang kecil pada SWB (Diener dkk., 2005).

b. Pengangguran

Adanya periode pengangguran dapat menyebabkan berkurangnya SWB, walaupun akhirnya orang tersebut dapat bekerja kembali (Clark, Georgellis, Lucas, & Diener dalam Pavot & Diener, 2004). Pengangguran adalah penyebab besar adanya ketidakbahagiaan, namun perlu diperhatikan bahwa tidak semua pengangguran mengalami ketidakbahagiaan (Argyle, 1999). Argyle mengungkapkan lebih lanjut bahwa beberapa penyebab penganggur tidak bahagia adalah karena berkurangnya afek positif, *self-esteem*, kepuasan terhadap uang, kesehatan, dan tempat tinggal, serta munculnya apati.

c. Status pernikahan

Efek dari status pernikahan ditentukan oleh kultur. Pasangan di dalam kultur individualis yang tidak menikah tapi tinggal bersama (*cohabiting*) lebih bahagia daripada pasangan yang menikah atau seseorang yang tidak mempunyai pasangan. Namun, pada pasangan yang tinggal di dalam kultur kolektivis, pasangan yang menikah lebih bahagia daripada pasangan yang belum menikah tapi tinggal bersama atau seseorang yang tidak mempunyai pasangan (Diener, Gohm, Suh, & Oishi dalam Diener dkk., 2005). Pernikahan diduga berhubungan timbal balik dengan SWB (Heady, Veenhoven, & Wearing, 1991). Menikah memang meningkatkan SWB, tapi apabila orang yang menikah tersebut mempunyai SWB yang rendah, maka pernikahannya cenderung untuk menjadi buruk (Heady, dkk., 1991).

d. Umur dan jenis kelamin

Umur dan jenis kelamin berhubungan dengan SWB, namun efek tersebut juga kecil, dan tergantung kepada komponen mana dari SWB yang diukur (Diener dkk., 2005). Penelitian dari Puspita (1998) juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan SWB yang signifikan pada ibu dengan kelompok umur 30 – 39 tahun dengan kelompok umur 40 – 45 tahun.

Penelitian yang ada mengenai hubungan jenis kelamin dan SWB (dalam Lyubomirsky & Dickerhoof, 2005) menunjukkan bahwa perempuan sama bahagianya dengan laki-laki, bahkan mungkin lebih bahagia daripada laki-laki. Namun, perempuan dua kali lipat lebih berisiko mengalami depresi secara klinis (Nolen-Hoeksema dalam Lyubomirsky & Dickerhoof, 2005). Hal tersebut menurut Lyubomirsky dan Dickerhoof (2005) terjadi karena perempuan mengalami emosi positif dan negatif yang lebih intens daripada laki-laki.

e. Pendidikan

Korelasi pendidikan dengan SWB umumnya kecil. Pendidikan berhubungan dengan SWB apabila ditengahi oleh status di dalam pekerjaannya. Apabila status pekerjaannya dikontrol, efek pendidikan menjadi kecil atau hilang sama sekali (Glenn & Weaver dalam Argyle, 1999). Apabila pendapatan yang dikonstankan, maka pendidikan mempunyai efek yang negatif, karena pendidikan memberi ekspektasi akan didapatkannya pendapatan yang lebih besar (Clark & Oswald dalam Argyle, 1999).

f. Ada tidaknya anak

Diener (dalam Daukantantie, 2006) mengatakan bahwa keberadaan anak dalam keluarga mempunyai efek negatif atau tidak ada efek terhadap SWB, namun penemuan tersebut masih simpang siur dan respondennya terdiri dari berbagai usia dan gender. Mempunyai anak dan membesarkannya dihubungkan dengan banyak beban dan kekhawatiran yang terjadi sehari-harinya sehingga dapat mempengaruhi SWB secara negatif. Tapi di sisi lain, anak memainkan peran yang

penting di dalam keluarga, dan pasangan yang tidak mempunyai anak mempunyai kemungkinan lebih besar untuk bercerai dibandingkan dengan pasangan yang paling tidak mempunyai satu anak (Daukantantie, 2006). Dalam hubungannya dengan jumlah anak yang ada, penelitian Puspita (1998) pada ibu di Jakarta menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan SWB yang signifikan antara kelompok ibu yang memiliki anak antara 1 – 2 orang dengan kelompok ibu yang memiliki anak > 2 orang.

4. Hubungan sosial

Diener & Seligman (dalam Pavot & Diener, 2004) menemukan bahwa hubungan sosial yang baik merupakan sesuatu yang diperlukan, tapi tidak cukup untuk membuat SWB seseorang tinggi. Artinya, hubungan sosial yang baik tidak membuat seseorang mempunyai SWB yang tinggi, namun seseorang dengan SWB yang tinggi mempunyai ciri-ciri berhubungan sosial dengan baik.

5. Dukungan sosial

Dukungan sosial dikatakan oleh Arygle (dalam Heady dkk., 2001) merupakan salah satu variabel determinan dari SWB. Dalam hubungannya dengan komponen SWB, Walen dan Lachman (2000) mengatakan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan dapat menjelaskan sebagian besar varians pada kepuasan hidup dan afek positif. Penemuan Walen dan Lachman (2000) tersebut didukung oleh Goodwin dan Plaza (2000) yang menemukan bahwa ada korelasi yang signifikan ($r= 0,59$) antara dukungan sosial yang dipersepsikan secara global dengan kepuasan hidup. Hubungan antara dukungan sosial yang dipersepsikan dan kepuasan hidup juga ditemukan oleh Kazarian dan McCabe (dalam Young, 2006) dan Treistman (2004). Selain itu, Iverson, Olekalns dan Erwin (dalam Boehm & Lyubomirsky, 2008) menemukan bahwa seseorang dapat merasakan afek positif jika ia menerima dukungan sosial dari teman kerja dan atasannya.

Hubungan dukungan sosial dengan afek negatif masih tergantung pada karakteristik responden dari penelitian. McCaskill dan Lakey (2000) menemukan bahwa persepsi terhadap adanya dukungan sosial dari keluarga

tidak berhubungan dengan afek negatif pada remaja. McCaskill dan Lakey berargumentasi bahwa tidak adanya hubungan tersebut dikarenakan dukungan sosial sebenarnya lebih berhubungan dengan afek positif. Persepsi terhadap dukungan sosial yang rendah berhubungan dengan afek positif yang juga rendah, dan bukannya afek negatif yang lebih tinggi. Penelitian yang bertentangan dengan penemuan tersebut antara lain adalah penelitian dari Walen dan Lachman (2000), yang menemukan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial dapat memprediksi afek negatif pada orang dewasa, serta Lyons (2002) yang menemukan bahwa dukungan sosial mempunyai efek langsung dalam mengurangi afek negatif pada orang dewasa dengan ras Afrika yang tinggal di Amerika.

6. Pengaruh masyarakat atau budaya.

Diener (dalam Pavot & Diener, 2004) mengatakan bahwa perbedaan SWB dapat timbul karena perbedaan kekayaan negara. Ia menerangkan lebih lanjut bahwa kekayaan sebuah negara dapat menimbulkan SWB yang tinggi karena biasanya negara yang kaya menghargai hak asasi manusia, memungkinkan orang yang hidup di situ untuk berumur lebih panjang, dan memberikan demokrasi.

Adanya hubungan antara masyarakat dan budaya dengan SWB dapat dijelaskan pula dengan adanya perbedaan persepsi masyarakat di negara masing-masing mengenai pentingnya konsep kebahagiaan (Diener & Suh, 1999). Masyarakat individualis lebih mementingkan kebahagiaan daripada masyarakat kolektivistis, yang menekankan pada nilai-nilai seperti harmoni dan penghormatan. Selain perbedaan persepsi terhadap konsep kebahagiaan, Diener dan Suh (1999) juga menyatakan ada variabel lain di dalam konteks masyarakat yang berhubungan dengan SWB yang lebih tinggi, yaitu stabilitas politik di suatu negara.

Perbedaan norma kultural juga dapat mempengaruhi afek positif dan afek negatif. Diener, Suh, Oishi, dan Shao (dalam Diener & Lucas, 1999) mengatakan bahwa afek positif lebih dipengaruhi oleh norma kultural dibandingkan afek negatif. Di dalam kultur yang menganggap bahwa tidak baik mengekspresikan positif, seseorang akan melaporkan tingkat afek

positif yang lebih sedikit. Baker (dalam Diener & Lucas, 1999) mengatakan bahwa afek menyenangkan mungkin lebih dipengaruhi oleh lingkungan karena lebih bersifat sosial.

Selain membuat adanya perbedaan SWB antara satu negara dengan negara yang lain, norma kultur juga dapat mempengaruhi hal-hal yang berhubungan dengan SWB (Diener dkk, 2005). Contohnya, hubungan *self-esteem* dengan SWB lebih kuat pada negara individualis daripada negara kolektivis (Diener & Diener dalam Ryan & Deci, 2001).

7. Proses kognitif

Disposisi kognitif seperti harapan (Synder dalam Diener dkk. 2005), kecenderungan seseorang untuk optimis (Scheier & Carver dalam Diener dkk., 2005), dan kepercayaan bahwa dirinya mempunyai kendali ditemukan mempengaruhi SWB (Grob, Stetensko, Sabatier, Botcheva, & Macek dalam Diener dkk., 2005). Perbedaan SWB juga dihasilkan dari perbedaan individu dalam bagaimana ia berpikir tentang dunia (Diener dkk., 2005). Apakah informasi yang dapat dipikirkan oleh seseorang saat itu menyenangkan atau tidak menyenangkan, juga akurasi dan efisiensi bagaimana seseorang memproses informasi tersebut juga mempengaruhi SWB (Diener dkk., 2005). Selain itu, perbedaan SWB juga dapat terjadi dari adanya persepsi terhadap perbedaan dari apa yang dialami seseorang dan standar yang ia punya dalam dirinya (Michalos dalam Keyes, dkk., 2002).

8. Tujuan (*goals*)

Emmons, Little, Freund, dan Klinger (dalam Diener & Scollon, 2003) menyatakan bahwa mempunyai sebuah tujuan merupakan hal yang penting bagi seseorang, dan kemajuan terhadap pencapaian tujuan tersebut adalah hal yang penting bagi SWB-nya. Cantor (dalam Diener & Scollon, 2003) menekankan pada pentingnya mengetahui tugas yang dihadapi dalam tahap perkembangan seseorang, dimana kultur juga berperan dalam menentukan tujuan tertentu untuk tiap tahap.

Dari penjabaran mengenai SWB di atas, dapat disimpulkan bahwa SWB adalah evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai kehidupannya, termasuk di

dalamnya penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya dan evaluasi afektif terhadap *mood* dan emosinya. Komponen SWB antara lain adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global, afek positif, dan afek negatif.

2.2. Dukungan Sosial

Didalam sub bab ini, dijabarkan mengenai definisi dukungan sosial, fungsi dukungan sosial, sumber dukungan sosial, serta jenis-jenis dukungan sosial.

2.2.1. Definisi Dukungan Sosial

Secara umum, dukungan sosial berarti *“the availability of helping relationships and the quality of those relationships”* (Leavy dalam Visweravan, Sanchez, & Fisher, 1999, hal. 314).

Definisi dukungan sosial menurut Willis (dalam Taylor dkk., 2004, hal. 354-355) adalah

“perception or experience that one is loved and cared for, esteemed and valued, and part of social network of mutual assistance and obligations.”

Sedangkan definisi dukungan sosial menurut Duffy dan Atwater (2004, hal. 232) adalah *“a process whereby one individual or group offers psychological and sometimes physical aid to another individual or group.”*

Jika dilihat dari definisi-definisi dukungan sosial tersebut, terlihat bahwa ada perbedaan konsep dukungan sosial yang ada. Definisi dari Leavy (dalam Visweravan dkk., 1999) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan dan kualitas dari hubungan yang ada; Willis (dalam Taylor dkk., 2004) menitikberatkan konsep dukungan sosialnya pada persepsi atau pengalaman dari seorang individu; sedangkan Duffy dan Atwater (2004) mendefinisikan dukungan sosial lebih kepada prosesnya.

Dari ketiga definisi yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti memilih definisi dari Willis (dalam Taylor dkk., 2004). Definisi tersebut menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah *“persepsi atau pengalaman bahwa seseorang dicintai dan disayangi, dihargai dan mempunyai nilai, serta menjadi bagian dari sebuah jaringan sosial yang saling membantu dan mempunyai kewajiban masing-*

masing”. Definisi tersebut dipilih karena sesuai dengan fokus dari konsep dukungan sosial yang dipakai dalam penelitian ini, yaitu persepsi.

2.2.2. Fungsi Dukungan Sosial

Taylor dkk. (2004) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat dibagi menjadi tiga tipe berdasarkan fungsinya, yaitu:

1. Dukungan informasional.

Dukungan informasional didapatkan ketika seorang individu dibantu oleh orang lain untuk mengerti dengan lebih baik suatu peristiwa yang membuatnya tertekan, juga memberi kepastian informasi mengenai sumber daya atau strategi *coping* apa yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya.

2. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental melibatkan pemberian bantuan yang diberikan secara nyata. Bantuan tersebut meliputi pemberian jasa, bantuan finansial, dan bantuan jasa serta barang lain secara spesifik.

3. Dukungan emosional

Dukungan sosial melibatkan pemberian kehangatan dan pengasuhan serta memberikan kepastian bagi seseorang bahwa dirinya adalah seseorang yang berharga untuk disayangi.

Dalam aplikasinya, dukungan sosial mempunyai fungsi sebagai berikut:

1. Sumber daya atau mekanisme *coping* yang penting untuk mengurangi efek negatif dari stres dan konflik.

Carlson dan Perrewe (1999) menemukan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi kemungkinan seseorang untuk mempersepsikan bahwa perannya menimbulkan tekanan bagi dirinya, juga mengurangi persepsi terhadap tuntutan pemakaian waktu atau kelebihan beban baik di tempat pekerjaan maupun di rumah. Carlson dan Perrewe (1999) juga menjelaskan bahwa apabila seseorang menghadapi konflik di kantornya tapi ia mendapatkan dukungan sosial yang baik dari teman-teman di kantornya, efek buruk yang didapatkan dari adanya konflik tersebut dapat

berkurang atau malah hilang sama sekali. Selanjutnya, Carlson dan Perrewé menjelaskan bahwa hal yang sama juga dapat terjadi dengan seseorang yang mempunyai banyak tuntutan di keluarganya. Dengan dukungan pasangannya, efek buruk yang dirasakan dari tuntutan tersebut dapat berkurang atau tidak terasa. Namun, ketika seseorang sudah mempersepsikan perannya sebagai sesuatu yang menekannya, maka dukungan sosial hanya sedikit membantu dalam mengurangi tekanan yang disebabkan oleh peran yang ia jalani.

2. Meningkatkan kepuasan terhadap lingkungan yang memberikan dukungan sosial (Carlson & Perrewé, 1999).

Suchet dan Barling (dalam Treistman, 2004) mengatakan bahwa dukungan dari pasangan memprediksi kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dan menurunkan efek negatif dari konflik antar peran pada kepuasan pernikahan serta komunikasi verbal. Selain itu, dukungan sosial yang dipersepsikan di rumah dan di tempat kerja dapat meningkatkan kepuasan kerjanya (Roxborough, 1999). Namun, ada perbedaan dari efek dukungan sosial pada kepuasan kerja terhadap laki-laki dan perempuan (Roxborough, 1999). Kepuasan kerja pada perempuan akan lebih dipengaruhi oleh dukungan pasangannya dibandingkan kepuasan kerja pada laki-laki.

3. Menguntungkan bagi kesehatan mental dan fisik seseorang (Argyle, 1999). Salah satu contoh fungsi dukungan sosial dalam membantu kesehatan fisik seseorang adalah penelitian dari Uchino, Uno dan Holt-Lunstad (dalam Ryan & Deci, 2001) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi tingkat kematian dengan mengubah sistem kardiovaskular, endokrin, dan imunitas diri (*autoimmune*). Roxborough (1999) juga mengatakan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan di lingkungan kerja serta keluarga berhubungan dengan kesejahteraan diri.

2.2.3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat datang dari berbagai sumber, dan ada perbedaan fungsi dari sumber tersebut. Berikut ini adalah sumber-sumber dukungan sosial seseorang:

1. Keluarga.

Keluarga dapat menjadi pemberi dukungan yang utama bagi seseorang apabila ia menganggap keluarganya lebih penting daripada lingkungan kerjanya, dan menemukan kualitas serta kuantitas bantuan yang didapat dari keluarga lebih efektif dibandingkan bantuan dari tempat kerjanya (Caplan dalam Maldonado, 2005). Penelitian yang ada menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga merupakan hal yang paling efektif dalam mengurangi stres kerja pada perempuan, sedangkan dukungan sosial dari tempat kerja lebih efektif untuk laki-laki (Dunahoo, Geller & Hobfoll; House dalam Maldonado, 2005). Pentingnya dukungan sosial pada keluarga juga diungkapkan oleh Holahan dan Moos (dalam Pakalns, 1990) yang menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga lebih berpengaruh kepada *mood* dibandingkan dukungan sosial dari lingkungan kerja pada wanita bekerja.

Arnott (dalam Carlson & Perrew, 1999) menemukan bahwa dukungan suami merupakan hal yang krusial dalam menentukan konsekuensi negatif dari bekerja atau tidaknya seorang istri. Holahan dan Gilbert (dalam Carlson & Perrew, 1999) menemukan bahwa dukungan yang sedikit mengenai pekerjaan seseorang dari pasangannya diasosiasikan dengan tingkat konflik pekerjaan-keluarga yang lebih tinggi pada pasangan yang dua-duanya bekerja (*dual-earner family*). Persepsi terhadap adanya dukungan sosial dari suami juga merupakan hal yang penting bagi kesejahteraan psikologis ibu bekerja dengan anak prasekolah dibandingkan dukungan sosial dari kerabat atau teman-teman di sekitarnya (Pakalns, 1990). Selain itu, dukungan sosial dari suami juga berkaitan dengan kepuasan perkawinan istri pada usia 40 – 50 tahun di Jakarta (Orchidita, 1996).

2. Lingkungan kerja.

Penelitian dari Moertono (1997) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari tempat kerja tidak berhubungan dengan konflik pekerjaan-keluarga pada wanita berperan ganda. Namun, atasan dan teman kerja dapat menjadi

sumber dukungan sosial primer bagi seseorang di tempat kerjanya, karena keluarga dan pasangan adalah sumber dukungan primer di luar organisasi (Boehr dalam Maldonado, 2005). Fungsi lain dari dukungan sosial pada lingkungan kerja disebutkan oleh Parasuraman dkk. (dalam Carlson & Perrewe, 1999) yang menemukan bahwa atasan yang suportif dapat meningkatkan kepuasan kerja bawahannya. Selain itu, Scandura dan Lankau (dalam Carlson & Perrewe, 1999) menemukan bahwa organisasi yang suportif dapat diasosiasikan dengan komitmen organisasi. Adanya dukungan sosial dari tempat kerja juga dapat menimbulkan iklim kerja yang lebih positif.

2.2.4. Jenis-Jenis Dukungan Sosial

Menurut Young (2006), penelitian yang ada secara umum membagi dukungan sosial menjadi *received support* dan *perceived support*. Young (2006) mengatakan bahwa *received support* merupakan pengukuran dari dukungan yang sebenarnya didapatkan dari orang lain, sedangkan *perceived support* biasanya diukur dengan menanyakan seseorang sampai mana dia percaya mereka akan ditolong oleh orang-orang yang mengenalnya. *Received support* terkadang diistilahkan dengan *enacted support* atau *received social support*; sedangkan *perceived support* terkadang diistilahkan dengan *perceived social support*. Di dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan istilah *received social support* (RSS) dan *perceived social support* (PSS).

Menurut Taylor dkk. (2004), secara umum PSS ditemukan lebih bermanfaat untuk beradaptasi dengan stres daripada keseluruhan dukungan yang sebenarnya didapatkan. Hal tersebut dikarenakan RSS terkadang malah mengganggu dan pemberi dukungan terkesan berusaha untuk mengendalikan penerima dari dukungan tersebut (Lewis & Rook dalam Taylor dkk., 2004), serta berbeda dari apa yang seharusnya diperlukan (Thoits dalam Taylor dkk., 2004). Selain itu, Kessler (dalam Taylor dkk., 2004) mengatakan bahwa apabila seseorang meminta bantuan kepada teman-teman mereka ketika sedang stres, maka hal tersebut akan dapat menjadi sumber stres yang baru karena *self-esteem*

mereka menurun dan adanya penilaian bahwa mereka mengganggu orang yang dimintai tolong.

Taylor dkk. (2004) lebih lanjut lagi menjelaskan bahwa PSS dapat membantu seseorang untuk berpikir bahwa ada seseorang yang dapat membantu dalam kejadian yang membuat stress. Pemikiran itu sendiri sudah dapat mengurangi stres seseorang dibandingkan benar-benar menggunakan bantuan dari orang lain. PSS juga lebih berhubungan dengan kepuasan hidup (Kazarian dan McCabe dalam Young, 2006) dan juga *psychological well-being* (Barrera dalam Gibson, Cheavens, & Warren, 1994) daripada RSS. Selain itu, RSS ditemukan kurang reliabel dalam mengurangi efek stress pada kesehatan psikologis (Cohen dan Wills; Kessler dalam Coventry, Gillespie, Heath, & Martin, 2004) dan kurang dapat memprediksi kesehatan serta kesejahteraan diri (Kessler & McLeod; Turner; Vaux dalam Coventry, dkk., 2004). Berdasarkan keunggulan PSS dibandingkan RSS tersebut, peneliti memfokuskan penelitian ini pada PSS.

2.2.4.1. Definisi *Perceived Social Support*

Sebelum membahas secara lebih spesifik tentang definisi PSS, ada baiknya kalau definisi dari persepsi dijelaskan terlebih dahulu. Menurut Schiffman dan Kanuk (2007), persepsi adalah

“the process by which an individual selects, organizes, and interprets stimuli into a meaningful and coherent picture of the world.” (hal.148)

Definisi PSS menurut Dunkel-Schetter dan Bennett; Lakey dan Cassady; Lakey dan Drew; Sarason, Sarason, dan Pierce (dalam Ross, Lutz, & Lakey, 1999, hal. 896) adalah *“a person’s generalized cognitive appraisal of being supported rather than the reflection of enacted behavior per se”*.

Sedangkan definisi PSS menurut Barrera (dalam Kitamura, Kijima, Watanabe, Takezaki, & Tanaka, 1999, hal. 649) adalah *“the perception of individuals that support would be available when it is wanted”*. Procidano (dalam McCaskill & Lakey, 2000, hal. 820) mengatakan bahwa PSS adalah *“the subjective evaluation of the quality of support received or available”*.

Dari definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa PSS adalah “evaluasi subjektif mengenai kualitas dari keberadaan dukungan pada saat dibutuhkan serta kualitas dari dukungan yang diterima”.

2.2.4.2. Aspek-Aspek *Perceived Social Support*

Weiss (dalam Cutrona & Russell, 1987) menyatakan bahwa ada enam kebutuhan (*provisions*) yang harus dipenuhi agar seseorang dapat merasa didukung secara cukup. Berikut ini adalah penjabaran dari masing-masing kebutuhan tersebut:

1. *Guidance* (bimbingan), yaitu adanya seseorang yang memberikan nasehat atau informasi. Biasanya pemenuhan aspek ini didapatkan dari guru, mentor, atau figur orang tua.
2. *Reliable alliance* (keberadaan teman yang dapat diandalkan), yaitu adanya keyakinan bahwa ada orang lain yang dapat diandalkan untuk membantu penyelesaian masalah yang bersifat terlihat atau *tangible*. Biasanya pemenuhan aspek ini bersumber dari anggota keluarga.
3. *Reassurance of worth* (meyakinkan keberhargaan diri), yaitu adanya pengakuan dari orang lain terhadap kompetensi, keterampilan, dan nilai yang dimiliki seseorang.
4. *Opportunity for nurturance* (kesempatan memberikan perhatian pada orang lain), yaitu adanya perasaan bahwa orang lain bergantung pada dirinya untuk mendapatkan kesejahteraan diri. Pemenuhan aspek ini biasanya didapatkan dari anak dan juga pasangan. Walaupun dalam kebutuhan ini seseorang memberikan dukungan sosial dan bukannya menerima dukungan sosial, memberikan dukungan sosial kepada orang lain juga dikaitkan dengan kesehatan yang lebih baik. Selain itu, memberikan dan mendapatkan bantuan juga melewati mekanisme kognitif yang sama.
5. *Attachment*, yaitu adanya perasaan kedekatan secara emosional kepada orang lain yang memberikan rasa aman, biasanya didapatkan dari pasangan, teman dekat, atau hubungan keluarga.

6. *Social integration* (integrasi sosial) merujuk pada adanya perasaan memiliki minat, kepedulian, dan aktivitas rekresional yang sama. Fungsi ini biasanya didapatkan dari teman dan dapat memberikan kenyamanan, rasa aman, kepuasan, dan identitas.

Aspek-aspek tersebut menurut Cutrona dan Russell (1987) pada dasarnya dapat disamakan dengan klasifikasi dukungan sosial berdasarkan fungsinya seperti yang disebutkan dalam sub bab 2.2.2. Aspek *attachment*, *social integration*, dan *reassurance of worth* dapat disamakan dengan dukungan emosional; *reliable alliance* dapat disamakan dengan dukungan instrumental; sedangkan *guidance* dapat disamakan dengan dukungan informasional. *Opportunity of nurturance* tidak dapat disamakan dengan tipe dukungan sosial yang ada, karena aspek tersebut merupakan aspek unik yang ada di dalam model teoritis Weiss (Cutrona & Russell, 1987). Weiss menambahkan aspek tersebut karena perasaan dibutuhkan oleh orang lain merupakan suatu aspek yang penting dalam hubungan interpersonal.

Dari penjabaran mengenai PSS di atas, dapat disimpulkan bahwa PSS adalah evaluasi subjektif mengenai kualitas keberadaan dukungan pada saat dibutuhkan serta kualitas dari dukungan yang diterima. Aspek-aspek PSS adalah pemenuhan kebutuhan *guidance*, *reliable alliance*, *reassurance of worth*, *opportunity of nurturance*, *attachment*, dan *social integration*.

2.3. Ibu Bekerja

Berikut ini akan dijelaskan mengenai definisi dari ibu bekerja, masalah ketika menjadi ibu bekerja, dan keuntungan menjadi ibu bekerja.

2.3.1. Definisi Ibu Bekerja

Boris (dalam McDonagh, 1998, hal. 3) mengatakan bahwa ibu bekerja

“...usually meant a mother who works in a productive labor job, but, of course, for others, a “mother” is someone who also works, albeit at reproductive labor tasks, so the term, “working mother,” refers to a woman who has not one, but two jobs.”

Kestenbaum dalam Frey (2006, par. 1) mengatakan bahwa ibu bekerja adalah label yang

“...refers to women who are mothers and who work outside the home for income in addition to the work they perform at home in raising their children”

Apabila dilihat dari kedua definisi di atas, maka ibu rumah tangga pun sebenarnya dapat dianggap sebagai ibu yang bekerja, karena ibu rumah tangga pun mengerjakan pekerjaan rumah tangga di rumah. Pada penelitian ini, ibu bekerja mengacu pada definisi Kestenbaum dalam Frey (2006.), yaitu perempuan yang merupakan seorang ibu dan bekerja di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan, ditambah dengan pekerjaan yang mereka lakukan di rumah untuk membesarkan anaknya. Definisi tersebut dipilih karena lebih operasional dalam menyebutkan apa hal yang dikerjakan oleh ibu bekerja.

2.3.2. Alasan untuk Bekerja

Menurut Hoffman dan Nye (1984), ada beberapa alasan yang mendasari seorang ibu untuk bekerja, yaitu:

1. **Kebutuhan keuangan**

Kebutuhan keuangan merupakan alasan utama dari mayoritas ibu untuk bekerja. Seorang ibu bekerja dapat menjadi orang yang diandalkan dalam memenuhi kebutuhan keluarga, dan bahkan terkadang menjadi satu-satunya orang yang bekerja di dalam keluarga. Seorang ibu juga terkadang bekerja untuk mempertahankan standar kehidupan, membayar hutang, meningkatkan kualitas hidup, serta memenuhi kebutuhan pribadi secara lebih independen.

2. **Peran sebagai ibu rumah tangga membosankan**

Pekerjaan rumah tangga hanya membutuhkan sedikit kreativitas, keterampilan, dan hanya ada sedikit ruang untuk merasa lebih unggul daripada ibu rumah tangga yang lain. Pekerjaan rumah tangga juga semakin mudah dengan kemajuan teknologi sehingga ibu rumah tangga semakin punya waktu kosong di rumah. Bekerja di luar rumah dapat

memberikan variasi kepada seorang ibu sehingga ia tidak menjadi bosan. Selain itu, bekerja di luar rumah memberikan seorang ibu lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, berkreaitivitas, dan memberikan perasaan bahwa dirinya berkontribusi serta kompeten.

3. Peran sebagai ibu kurang cukup

Seorang ibu dapat merasa bahwa dirinya menjadi tidak berguna ketika anaknya yang termuda masuk ke dalam sekolah, dan bahwa perannya yang utama sudah berakhir. Pada saat itu, seorang ibu dapat bekerja untuk menghilangkan ketidakpuasan yang ia rasakan terhadap dirinya sendiri karena peran utamanya sudah berakhir. Selain itu, ketika anaknya yang termuda masuk ke dalam sekolah, seorang ibu dapat merasakan kelegaan dari tekanan dalam mengurus anak, dan mengekspresikannya dengan bekerja.

2.3.3. Masalah Ketika Menjadi Ibu Bekerja

Seorang perempuan akan berpotensi mengalami beberapa masalah ketika ia memutuskan untuk bekerja. Masalah yang berpotensi terjadi pada perempuan yang bekerja antara lain diskriminasi di tempat kerjanya, pelecehan seksual, bahaya kesehatan dari pekerjaannya, kelebihan beban pada perannya, dan konflik peran (Asnani dkk., 2004). Berikut ini adalah penjelasan lebih lanjut pada masalah ibu bekerja pada hal yang berhubungan dengan perannya.

a. Kelebihan beban pada perannya (*role overload*)

Walaupun seorang perempuan bekerja secara penuh, tanggung jawab tradisional pada rumah dan keluarganya tidak berubah (Asnani dkk., 2004). Kebanyakan dari perempuan menghadapi tuntutan yang melebihi waktu dan energi yang ia punya, sehingga mereka secara terus-menerus merasakan tekanan dan kecemasan (Asnani dkk., 2004). Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa ibu bekerja melakukan pekerjaan rumah tangga selama 33 jam dalam seminggu, sedangkan suaminya hanya mengerjakan pekerjaan tersebut selama 14 jam; dan mengurus anak tidak termasuk dalam pekerjaan tersebut (Yoder dalam Betz, 2005). Beberapa penelitian telah menemukan bahwa jumlah pekerjaan di dalam suatu rumah

tangga seiring dengan bertambahnya jumlah anak, terutama dalam keluarga dengan tiga atau lebih anak (Lundberg dkk; Parasuraman, dalam Ferguson, 1998).

Kelebihan beban pada perannya membuat ibu bekerja antara lain menjadi kurang peka terhadap urusan rumah tangga karena letih, mempunyai keinginan untuk menghindari dari pekerjaan rumah tangga, dan tertekan karena suami dan anak-anaknya kurang tenggang rasa (Diana, 1991). Grant-Vallone dan Donaldson (2001) merangkum efek beban dari peran seseorang berdasarkan hasil penelitian dari Chapman; Googins; Frone, dkk.; Burke, Adams dkk; Aryee; Higgins dkk.; dan Rice. Efek tersebut adalah tingkat stres yang lebih tinggi, meningkatnya depresi, penyakit fisik, meningkatkan keluhan somatik, berkurangnya kepuasan hidup, berkurangnya kualitas kehidupan keluarga, dan tingkat energi yang lebih rendah. Adanya kelebihan beban juga berakibat pada meningkatnya kemungkinan rendahnya kepuasan pernikahan, lebih banyaknya tekanan dan konflik yang berhubungan dengan perannya, dan tingginya perasaan bahwa beban dari satu tempat terbawa ke tempat yang lain pada ibu bekerja (Roxborough, 1999).

b. Konflik peran.

Stres yang dialami oleh seorang perempuan yang bekerja biasanya disebabkan oleh konflik peran (Asnani dkk., 2004). Menurut Fox dan Dwyer; Greenhaus (dalam Asnani dkk., 2004), ada tiga alasan kenapa peran di rumah dapat tidak cocok dengan peran di tempat bekerja: (a) waktu yang dipakai untuk satu peran dapat mengurangi waktu yang dipakai untuk peran lain; (b) tekanan dari satu peran dapat berimbas ke peran yang lain; dan (c) tingkah laku yang sesuai untuk satu peran dapat dianggap disfungsional bagi peran yang lain.

Penelitian dari Diana (1991) mengidentifikasi beberapa masalah yang dialami oleh ibu bekerja di Jakarta sehubungan dengan konflik perannya, yaitu kurang dapat berperan secara seimbang karena kurangnya dukungan dan pengertian dari suami dan anak-anak, sering membawa masalah dari kantor ke rumah, sulit untuk mengatur prioritas, waktu untuk

berinteraksi dan bersama keluarga di rumah kurang, serta tidak dapat mengejar karier pada jenjang yang lebih tinggi karena harus memperhitungkan keluarga.

Penelitian dari Jain dan Gunthey (dalam Asnani dkk., 2004) menunjukkan bahwa penyebab stres yang dimunculkan dari konflik pekerjaan dan rumah dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) seseorang. Selain itu, konflik yang ada di rumah dapat terbawa ke tempat bekerja dan sebaliknya. Danna dan Griffin (1999) mengemukakan bahwa konflik peran berhubungan dengan kelelahan emosional.

2.3.4. Keuntungan Menjadi Ibu Bekerja

Ada beberapa keuntungan menjadi ibu bekerja, yaitu:

- a. Ketika seseorang mempunyai lebih dari satu peran yang penting bagi hidupnya, tekanan atau kekecewaan di peran tertentu dapat dikurangi dengan kesuksesan atau kepuasan di peran yang lain (Barnett & Hyde dalam Betz, 2005). Diana (1991) juga menemukan bahwa bekerja dapat menjadi tempat melepaskan persoalan di rumah bagi ibu bekerja di Jakarta terutama karena kesibukan bekerja di kantor.
- b. Pendapatan yang didapat seorang ibu akan mengurangi tekanan suaminya karena tidak menjadi satu-satunya orang yang berpendapatan di keluarga; dan terkadang menjadi pegangan ketika salah satu dari mereka dipecat (Barnett & Hyde dalam Betz, 2005). Bekerja juga dipersepsikan dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga oleh ibu bekerja di Jakarta (Diana, 1991)
- c. Pekerjaan memberi tambahan sumber dukungan sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan diri (Barnett & Hyde dalam Betz, 2005). Repett (dalam Weber, 1998) juga mengatakan bahwa tambahan dukungan sosial dari tempat kerja merupakan mediator yang menyambungkan antara pekerjaan seseorang dengan kesehatan yang lebih baik.
- d. Sumber meningkatnya *self-esteem* (Steil dalam Crawford & Unger, 2004), serta kemandirian dan kepercayaan diri (Diana, 1991).

- e. Memberikan *reward* secara konkrit (misalnya: gaji) dan simbolik (misalnya: penghargaan dari tempat kerja) bagi ibu bekerja yang tidak didapatkan dari ibu yang tidak bekerja (Aston & Lavery dalam Weber, 1998).
- f. Memperbesar kemungkinan untuk menilai kehidupan sebagai sesuatu yang memuaskan. Penelitian dari Puspita (1998) pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga di Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bekerja menilai kehidupannya sebagai sesuatu yang memuaskan dibandingkan dengan ibu bekerja.

Perlu diperhatikan bahwa menurut Benin dan Keith; Sears dan Galambos (dalam Arendell, 1999) mengatakan bahwa keuntungan fisik dan psikologis yang diasosiasikan dengan bekerjanya seseorang dapat tidak berguna di dalam situasi dimana dukungan yang diberikan kurang.

2.4. Dinamika Hubungan antara *Perceived Social Support* dengan *Subjective Well-Being* pada Ibu Bekerja

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi SWB, yaitu faktor genetik, kepribadian, faktor demografis, hubungan sosial, dukungan sosial, masyarakat atau budaya, proses kognitif, dan tujuan (*goals*). Di antara faktor-faktor yang mempengaruhi SWB, dukungan sosial merupakan satu faktor yang menarik untuk diteliti hubungannya dengan SWB pada ibu bekerja.

Ketertarikan peneliti pada faktor dukungan sosial datang dari tiga pernyataan. Pernyataan pertama datang dari Benin dan Keith serta Sears dan Galambos (dalam Arendell, 1999) yang menyebutkan bahwa keuntungan fisik dan psikologis dari pekerjaan seseorang dapat menjadi tidak berguna apabila dukungan yang diberikan kurang. Pernyataan kedua datang dari Repett (dalam Weber, 1998) bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang penting sebagai mediator yang menghubungkan pekerjaan seseorang dengan kesehatan yang lebih baik. Pernyataan ketiga datang dari Diana (1991) bahwa pada ibu bekerja di Jakarta, dukungan sosial ditemukan sebagai hal yang dapat membantu menyeimbangkan peran ibu bekerja.

Dilihat dari tiga pernyataan tersebut, maka keberadaan dukungan sosial merupakan hal yang esensial bagi seorang ibu bekerja untuk memaksimalkan keuntungan fisik dan psikologis yang didapat dari pekerjaannya serta membantu menyeimbangkan perannya. Keuntungan fisik dan psikologis serta keseimbangan peran tersebut tersebut diduga peneliti dapat membantu seorang ibu untuk memiliki SWB yang lebih tinggi dengan dimaksimalkannya dukungan sosial. Sebaliknya, apabila seorang ibu bekerja tidak mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, diduga bahwa ibu bekerja akan merasakan lebih banyak tuntutan dibandingkan keuntungan yang ia dapatkan, sehingga SWB-nya menurun.

Dukungan sosial dapat dikonseptualisasikan secara berbeda pada setiap penelitian. Di dalam penelitian ini, peneliti terfokus pada PSS ibu bekerja. Hubungan antara PSS dengan SWB dapat dijelaskan melalui hubungan antara PSS dengan ketiga komponen SWB dari penelitian-penelitian sebelumnya. Ada tiga komponen SWB yang menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu kepuasan hidup secara global, afek positif, dan afek negatif.

Ada beberapa penelitian yang menemukan bahwa PSS mempunyai hubungan dengan kepuasan hidup secara global dan afek positif. Walen dan Lachman (2000) menemukan bahwa PSS dapat menjelaskan sebagian besar varians pada kepuasan hidup dan afek positif. Penelitian Goodwin dan Plaza (2000), Kazarian dan McCabe (dalam Young, 2004), serta Treistman (2004) mendukung keterkaitan antara PSS dengan kepuasan hidup secara global. Sedangkan penelitian Iverson, dkk. (dalam Boehm & Lyubomirsky, 2008) mendukung keterkaitan antara dukungan sosial dari lingkungan kerja dengan timbulnya afek positif.

Peneliti menduga bahwa hasil yang sama dapat terjadi pada ibu bekerja. Dugaan tersebut timbul dari pengkaitan kepuasan hidup secara global dan afek positif dengan fungsi dan aspek dari PSS. Dukungan sosial dapat meningkatkan kepuasan dari pekerja terhadap lingkungan yang memberikan dukungan sosial (Carlson & Perrew, 1999). Kepuasan terhadap lingkungan tersebut mendukung diperolehnya kepuasan hidup secara global pada ibu bekerja, karena kepuasan hidup secara global terbentuk dari kepuasan individu terhadap hal-hal yang ada dalam kehidupannya (Diener, 2000).

Dalam kaitannya dengan afek positif, adanya dukungan sosial di tempat kerja dapat membuat iklim kerja lebih positif (Carlson & Perrewé, 1999). Iklim kerja yang positif diduga memberikan keterlibatan yang menyenangkan bagi ibu bekerja dengan tempat kerjanya. Keterlibatan yang menyenangkan tersebut merupakan salah satu ciri dari keadaan afek positif yang tinggi (Watson dkk., 1988). Selain itu, keterlibatan yang menyenangkan juga diduga bisa didapatkan dari teman yang mempunyai minat dan kepedulian yang sama. Keberadaan teman yang mempunyai minat dan kepedulian yang sama dapat dikategorikan sebagai salah satu aspek PSS menurut Weiss (dalam Cutrona & Russell, 1987), yaitu integrasi sosial.

Salah satu ciri keadaan afek positif yang rendah menurut Watson dkk. (1988), yaitu kelelahan, dapat datang dari kelebihan beban pada peran yang dipunyai seorang ibu bekerja (Diana, 1991) dan konflik peran (Danna & Griffin, 1999). Kelebihan beban pada peran dan konflik peran dapat dikurangi dengan dukungan sosial (Carlson & Perrewé, 1999). Carlson dan Perrewé (1999) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi kelebihan beban seseorang di tempat kerja dan di rumah. Dukungan sosial juga dapat mengurangi efek konflik di tempat kerja dan di rumah.

Contoh dari aspek PSS yang dapat mengurangi kelelahan dari ibu bekerja antara lain adalah pemenuhan kebutuhan *reliable alliance*. *Reliable alliance* dapat membantu penyelesaian masalah yang bersifat terlihat (Weiss dalam Cutrona & Russell, 1987). Masalah yang sifatnya terlihat tersebut pada ibu bekerja misalnya pengasuhan anak ketika bekerja. Dengan adanya pembantu rumah tangga, *babysitter*, atau kerabat yang membantu ibu bekerja dalam mengasuh anak dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga, kelelahan yang dirasakan oleh ibu bekerja dapat berkurang.

Penelitian dari Walen dan Lachman (2000) serta Lyons (2002) menghubungkan antara PSS dan afek negatif pada orang dewasa. Walen dan Lachman (2000) menemukan bahwa PSS dapat memprediksi afek negatif pada orang dewasa, sedangkan Lyons (2002) menemukan bahwa dukungan sosial mempunyai efek langsung dalam mengurangi afek negatif pada orang dewasa dengan ras Afrika yang tinggal di Amerika.

Peneliti sendiri menduga pada ibu bekerja, PSS berhubungan secara negatif dengan afek negatif. Afek negatif merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksi terhadap kehidupan dan peristiwa yang mereka alami (Diener, 2006). Di sisi lain, dukungan sosial dapat berperan sebagai sumber daya atau mekanisme *coping* yang penting untuk mengurangi efek negatif dari stres dan konflik. Adanya pengurangan efek negatif tersebut dapat membantu mengurangi respon negatif yang dialami seorang ibu bekerja, sehingga afek negatifnya berkurang. Salah satu contoh hal yang dapat membuat ibu bekerja bereaksi negatif terhadap kehidupannya sehari-hari adalah tekanan dari konflik peran yang dirasakan oleh ibu bekerja. Dukungan sosial dapat mengurangi kemungkinan seseorang mempersepsikan adanya tekanan dari perannya (Carlson & Perrewé, 1999), sehingga akan mengurangi respon negatif dari peran yang ia punyai.

Sama seperti pada contoh aspek PSS yang dapat mengurangi kelelahan ibu bekerja, tekanan dari peran dapat dikurangi dengan aspek *reliable alliance*. Contoh tekanan dari konflik peran yang dapat dikurangi dengan pemenuhan aspek tersebut adalah konflik antara pengasuhan anak (dari peran sebagai ibu) dengan penyelesaian pekerjaan kantor (dari peran sebagai pekerja). Dengan adanya orang lain yang dapat diandalkan untuk mengasuh anaknya di saat ia bekerja, seorang ibu bekerja akan merasakan lebih sedikit tekanan untuk secepatnya menyelesaikan pekerjaan kantor.

Seseorang dideskripsikan mempunyai SWB yang tinggi apabila ia menilai kepuasan hidupnya tinggi, dan merasakan afek positif lebih sering dibandingkan afek negatif (Diener & Lucas dalam Ryan & Deci, 2001). Dilihat dari penjabaran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemungkinan besar PSS akan berhubungan secara positif dengan komponen-komponen SWB pada ibu bekerja. PSS akan berhubungan secara positif dengan kepuasan hidup secara global dan afek positif, sedangkan PSS akan berhubungan secara negatif dengan afek negatif. Apabila melihat hubungan PSS dengan komponen-komponen SWB tersebut, maka secara keseluruhan, PSS akan berhubungan secara positif dengan SWB.

3. PERMASALAHAN, HIPOTESIS DAN VARIABEL PENELITIAN

Di dalam bab ini akan dijelaskan mengenai permasalahan yang ada di dalam penelitian ini, hipotesis penelitian, dan variabel penelitian

3.1. Permasalahan Penelitian

Permasalahan dari penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan yang positif antara *perceived social support* dengan *subjective well-being* pada ibu bekerja?
2. Apakah ada hubungan yang positif antara *perceived social support* dengan kepuasan hidup secara global pada ibu bekerja?
3. Apakah ada hubungan yang positif antara *perceived social support* dengan afek positif pada ibu bekerja?
4. Apakah ada hubungan yang negatif antara *perceived social support* dengan afek negatif pada ibu bekerja?

3.2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah kecurigaan, asumsi, pernyataan, atau ide mengenai sebuah fenomena, hubungan atau situasi, kenyataan atau kebenaran yang tidak diketahui. Hipotesis bukanlah sesuatu yang esensial di dalam sebuah penelitian, namun keberadaan hipotesis dapat membawa kejelasan pada permasalahan penelitian (Kumar, 1999).

Hipotesis dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu hipotesis alternatif (H_a), dan hipotesis null (H_0). Berikut ini adalah hipotesis penelitian ini:

1. H_a : Ada korelasi positif yang signifikan antara skor *perceived social support* dengan skor *subjective well-being* pada ibu bekerja.
 H_0 : Tidak ada korelasi positif yang signifikan antara skor *perceived social support* dengan skor *subjective well-being* pada ibu bekerja.
2. H_a : Ada korelasi positif yang signifikan antara skor *perceived social support* dengan skor kepuasan hidup secara global pada ibu bekerja.

H_0 : Tidak ada korelasi positif yang signifikan antara skor *perceived social support* dengan skor kepuasan hidup secara global pada ibu bekerja.

3. H_a : Ada korelasi positif yang signifikan antara skor *perceived social support* dengan skor afek positif pada ibu bekerja.

H_0 : Tidak ada korelasi positif yang signifikan antara skor *perceived social support* dengan total skor afek positif pada ibu bekerja.

4. H_a : Ada korelasi negatif yang signifikan antara skor *perceived social support* dengan total skor afek negatif pada ibu bekerja.

H_0 : Tidak ada korelasi negatif yang signifikan antara skor *perceived social support* dengan skor afek negatif pada ibu bekerja.

3.3. Variabel Penelitian

Variabel yang akan diteliti di dalam penelitian ini ada dua, yaitu *perceived social support* dan *subjective well-being*. Berikut ini adalah penjelasan lebih lanjut mengenai operasionalisasi kedua variabel tersebut dalam penelitian ini.

3.3.1. *Perceived Social Support*

Di dalam penelitian ini, definisi konseptual PSS adalah evaluasi subjektif mengenai kualitas dukungan yang ada pada saat dibutuhkan serta kualitas dari dukungan yang diterima. Sedangkan definisi operasional PSS adalah skor *Social Provisions Scale (SPS)*. Semakin tinggi skor SPS-nya, semakin tinggi PSS-nya.

3.3.2. *Subjective Well-Being*

Di dalam penelitian ini, pengukuran SWB akan dibagi menjadi SWB secara keseluruhan dan tiga komponen SWB secara terpisah.

Definisi konseptual SWB adalah evaluasi seseorang tentang hidup mereka, termasuk di antaranya penilaian kognitif dari kepuasan hidup dan evaluasi afektif dari *mood* dan emosi-emosi (Diener & Lucas, 1999). Definisi operasional SWB adalah z *mean* skor kepuasan hidup secara global ditambah dengan z skor *affect balance* (*mean* skor afek positif *mean* dikurangi skor afek negatif). Cara

penghitungan skor SWB tersebut telah dikatakan dapat digunakan untuk menghitung skor tunggal SWB oleh Diener (komunikasi personal, 5 Juni 2008).

Definisi konseptual kepuasan hidup secara global adalah evaluasi responden terhadap kehidupannya secara menyeluruh (Diener 2006). Definisi operasional kepuasan hidup secara global adalah total skor dari *Satisfaction with Life Scale* (SWLS).

Definisi konseptual afek positif adalah *mood* dan emosi yang menyenangkan (Diener, 2006). Definisi operasional afek positif adalah total skor dari *item* afek positif dalam *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS). Sedangkan definisi konseptual afek negatif adalah *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan (Diener, 2006). Definisi operasional afek negatif adalah total skor dari *item* afek negatif dalam PANAS.

