

PENGARUH RASA SYUKUR DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU BEKERJA

Dewi Fransiska Simanjuntak¹, Fauziah Wijayanti², Nanda Putri Adhiningtyas³, Muhammad Fathraka Yusuf⁴, Julia Angel⁵

^{1,2,3,4,5}, Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

Email: dewi.fransiska@unj.ac.id

p-ISSN: 2337-4845

e-ISSN: 2620-7486



Received	Revised	Accepted	Published
18 Agustus 2025	13 Oktober 2025	14 Oktober 2025	30 Oktober 2025

Abstract

This study aims to investigate the contribution of gratitude and social support to the psychological well-being of working mothers in Indonesia. This study used a quantitative approach with 106 working mothers in Indonesia, age range above 20 until 60 years, participating in the research. Data were collected via online questionnaires consisted of, Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and Ryff's Psychological Well-being Scale (Short Form). Data analysis was conducted using a regression technique to test the effect between the variables. The multiple regression analysis indicated that gratitude and social support together accounted for 27.1% of the variance in psychological wellbeing ($R^2 = 0.271$; $F = 19.099$; $p < 0.001$). This finding suggests that the model is statistically significant, although the majority of variance in psychological well-being is explained by other factors beyond the scope of this study. The findings of this study can provide practical input to working mothers on how to increase their gratitude and can inform people involved in supporting working mothers that the support they provide can enhance mothers' psychological well-being.

Keywords: gratitude, social support, psychological well-being, working mother

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi kontribusi rasa syukur (*gratitude*) dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ibu bekerja di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 106 ibu bekerja di Indonesia berusia antara 20 hingga 60 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang terdiri atas *Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (versi singkat). Analisis data dilakukan dengan teknik regresi untuk menguji pengaruh antar variabel. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial secara bersama-sama menjelaskan 27,1% variasi kesejahteraan psikologis ($R^2 = 0,271$; $F = 19,099$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa model yang digunakan signifikan secara statistik, meskipun sebagian besar variasi kesejahteraan psikologis dijelaskan oleh faktor lain di luar lingkup penelitian ini. Temuan penelitian ini dapat memberikan masukan praktis bagi ibu bekerja untuk meningkatkan rasa syukur, serta bagi pihak-pihak yang terlibat dalam memberikan dukungan kepada ibu bekerja bahwa dukungan tersebut dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci: rasa syukur, dukungan sosial, *psychological well-being*, ibu bekerja, peran ganda

1. Pendahuluan

Banyak faktor yang menyebabkan semakin banyaknya wanita bekerja, salah satunya akses internet yang luas menunjang pertumbuhan ekonomi digital yang pesat dan membuka peluang baru bagi perempuan di Indonesia untuk berpartisipasi dalam dunia kerja (Halim, Johnson, & Perova, 2022). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa partisipasi angkatan kerja perempuan di Indonesia terus meningkat, termasuk di sektor formal yang menuntut profesionalisme dan keterlibatan penuh waktu. Perkembangan industri membuat kebutuhan akan tenaga kerja semakin meningkat termasuk tenaga kerja perempuan, dan sebagian diantaranya adalah perempuan yang juga berperan sebagai ibu, hal ini membuat ibu bekerja memiliki peran ganda yaitu sebagai pekerja dan juga ibu dalam rumah tangga (Wulandari, 2015). Peran yang dijalankan oleh ibu bekerja memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang berbeda, untuk berperan sebagai tenaga kerja yang produktif sekaligus

pengelola rumah tangga dan pengasuh utama bagi anak (Wijayanto & Fauziah, 2020). Peran ganda didefinisikan oleh Greenhaus dan Beutell, (1985) sebagai konflik antar peran dimana beberapa pekerjaan dan tanggung jawab dalam keluarga tidak memiliki kinerja yang sesuai. Dengan beban dan tanggungjawab yang ada dalam menjalankan peran ganda, ibu bekerja mudah mengalami stress (Wahyudi & Hadi, 2017). Dalam menjalankan peran ganda ini, ibu bekerja perlu menjaga kesehatan mental yang baik, karena kondisi fisik dan mental merupakan dua hal yang saling berkaitan. Ketika kondisi mental seseorang terganggu, masalah fisik dapat muncul, dan begitu juga sebaliknya (Dewi, 2012). Sementara peran ganda yang dijalankan ibu bekerja dapat memengaruhi *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. Fava (2012) menyatakan bahwa *psychological well-being* yang rendah merupakan faktor yang dapat menyebabkan depresi, maka menjaga *psychological well-being* merupakan hal yang sangat penting untuk ibu bekerja agar dapat menyeimbangkan perannya sebagai ibu dan juga pekerja profesional.

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kondisi optimal yang mencerminkan aktualisasi potensi diri secara penuh. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis ditandai dengan kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangannya, memiliki tujuan hidup yang jelas, menjalin hubungan positif dengan orang lain, bersikap mandiri, serta terus mengalami pertumbuhan pribadi. Terdapat 6 dimensi dalam *psychological well-being* diantaranya: pertama *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri) yaitu sejauh mana individu mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri, penerimaan diri yang baik akan membuat individu cenderung memahami dan menghargai perasaan yang dimilikinya. Kedua, *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain), yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk membangun dan menjaga hubungan interpersonal yang hangat, penuh empati, dan bermakna. Dimensi ketiga, *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi) yang menggambarkan kapasitas individu untuk terus berkembang dan merealisasikan potensi dirinya. Dimensi keempat adalah, *Purpose in Life* (Tujuan Hidup) yang menggambarkan bagaimana individu memiliki arah dan makna di dalam hidupnya. Dimensi kelima adalah, *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan) yaitu kemampuan individu dalam menciptakan dan mengelola lingkungan hidupnya secara efektif. Dimensi keenam adalah *Autonomy* (Otonomi) yang menggambarkan kemampuan individu untuk membuat keputusan secara mandiri, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, serta mampu menentukan tujuan hidupnya sendiri tanpa membutuhkan persetujuan dari orang lain.

Psychological well-being pada ibu bekerja merupakan topik yang sering diteliti. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang hubungan antara *psychological well-being* ibu bekerja. Meriko & Hadiwirawan (2019) menemukan bahwa ibu bekerja memperoleh *psychological well-being* dalam menjalankan peran ganda mereka. Anggarwati & Thamrin (2019) menemukan bahwa konflik dalam rumah tangga memiliki hubungan negatif signifikan dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja, semakin tinggi konflik antara pekerjaan dan keluarga, maka *psychological well-being* ibu bekerja akan menurun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rabbani & Yuniardi (2024) menggali hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* ibu bekerja yang dimediasi oleh *work family conflict*, hasil dari penelitian ini menunjukkan jika dukungan sosial meningkat maka *psychological well-being* pada ibu bekerja juga akan meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Kirwin & Ettinger (2022) menemukan bahwa perubahan situasi eksternal seperti pandemi Covid-19 dapat menurunkan *psychological well-being* ibu bekerja. Status sosial ekonomi (SES) berhubungan dengan *psychological well-being*, individu dengan tingkat SES yang lebih tinggi, cenderung memiliki akses sumber daya dan kecenderungan yang lebih besar untuk memperoleh *psychological well-being* (Navarro-Carrillo et al., 2020).

Penelitian yang sudah disebutkan sebelumnya, menunjukkan bahwa *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal. Namun, terdapat beberapa faktor internal yang juga berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being*. Usia, merupakan faktor internal yang berpengaruh terhadap dimensi *psychological well-being*, seperti dimensi *personal growth* dan *purpose in life* yang cenderung lebih tinggi pada usia dewasa muda, sementara dimensi lainnya seperti *autonomy* dan *enviromental mastery* meningkat seiring bertambahnya usia (Suberry et al., 2024). Jenis kelamin juga dapat berpengaruh terhadap *psychological well-being*, dimensi *autonomy* lebih tinggi pada laki-laki, sementara dimensi *positive relations* lebih tinggi pada perempuan (Wan et al., 2025).

Faktor-faktor yang sudah disebutkan menunjukkan bahwa *psychological well-being* ini dipengaruhi oleh faktor eksternal dan juga dan faktor internal. Namun, penelitian tentang faktor internal yang mungkin berpengaruh terhadap *psychological well-being* seperti rasa syukur masih jarang diteliti, sehingga penelitian untuk melihat hubungan pengaruh syukur dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* ibu bekerja, perlu dilakukan. Dalam konteks ibu yang bekerja, faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being* tersebut menjadi semakin kompleks karena adanya peran ganda yang harus dijalani, yakni sebagai pekerja profesional dan sekaligus sebagai pengasuh serta pengelola rumah tangga. Rasa syukur (*gratitude*) didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk mengenali dan menghargai kebaikan yang diterima dari orang lain maupun dari kehidupan secara umum (Emmons & McCullough, 2003). Rasa syukur dapat membuat ibu bekerja terbantu dalam melihat sisi positif dari situasi yang sedang dihadapinya, hal ini dapat membantu ibu bekerja untuk mengelola tekanan dalam pekerjaan dan tuntutan rumah tangga dengan lebih baik, karena rasa syukur dapat mengurangi perasaan cemas (Lovell & Wetherell, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, lebih resilien terhadap stres, dan mampu mempertahankan emosi positif dalam jangka panjang (Wood et al., 2010; Lovell & Wetherell, 2023). Intervensi berbasis psikologi positif, seperti journaling rasa syukur, juga terbukti meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi stres serta kecemasan pada ibu (AlHugail, 2025).

Dukungan sosial juga merupakan faktor eksternal yang berpengaruh terhadap *psychological well-being* ibu bekerja. Menurut Zimet et al., (1988) dukungan sosial bukan berarti sekedar ada orang lain di sekitar individu, tetapi lebih dari itu, yaitu persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan yang berarti untuk individu. Dukungan sosial dibedakan ke dalam tiga bentuk, antara lain: Pertama, dukungan emosional yaitu perhatian, empati, dan kasih sayang yang diberikan oleh orang lain. Kedua, dukungan instrumental yaitu bantuan nyata dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah. Ketiga, dukungan informasional, yaitu saran, arahan, atau informasi yang membantu individu mengambil keputusan atau menghadapi situasi sulit. Dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung terhadap stres (Zimet et al., 1998). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada ibu bekerja (Arfianto et al., 2020), dukungan sosial dari orang lain berkorelasi positif dengan adaptabilitas karir (Giffari & Suhariadi, 2017; Atqakum et al., 2022). Kemudian penelitian yang dilakukan Sulaeman dan Kustimah (2024), dukungan sosial memiliki hubungan positif yang kuat dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Indonesia.

Hubungan antara rasa syukur, dukungan sosial, dan *psychological wellbeing* menjadi penting untuk diteliti lebih lanjut pada konteks ibu bekerja di Indonesia. Meskipun studi di negara lain telah menemukan kaitan positif antara rasa syukur dan *psychological wellbeing* (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010), serta antara dukungan sosial dan *psychological wellbeing* (Taylor, 2011; Cohen & Wills, 1985), penelitian dengan fokus pada ibu bekerja di Indonesia masih relatif terbatas. Mengingat adanya perbedaan konteks budaya, struktur sosial, dan peran keluarga di Indonesia, pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ketiga variabel ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi intervensi dan kebijakan yang mendukung *psychological well-being* ibu bekerja. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh rasa syukur dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja.

2. Metode Penelitian

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 106 ibu bekerja yang berdomisili diberbagai wilayah di Indonesia. Data diperoleh dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dengan rentang usia 20 tahun sampai dengan 50 tahun. Sebagian besar partisipan berada pada kelompok usia 31–35 tahun (45,3%), diikuti oleh kelompok usia 36–40 tahun (28,3%). Seluruh partisipan mengikuti penelitian secara sukarela setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan hak mereka sebagai responden. Usia pernikahan di bawah 5 tahun (16%), sebagian besar partisipan ada dalam rentang usia pernikahan 5 sampai 10 tahun (54,7%), usia pernikahan dalam rentang 11–15 tahun (21,7%), usia pernikahan dalam rentang 16–20 tahun (2,8%), dan terdapat (4,7%) usia pernikahan dalam rentang di atas 20 tahun. Lama bekerja partisipan pun berbeda-beda, terdapat (12,3%) partisipan yang bekerja di bawah 5 tahun, sementara partisipan yang bekerja dalam rentang 5–10 tahun sejumlah (40,6%), terdapat (36,8%) partisipan yang bekerja dalam rentang 11–15 tahun. Sementara (6,6%) partisipan sudah bekerja dalam rentang 16–20 tahun, dan (3,8%) partisipan bekerja di atas 20 tahun. Partisipan juga merupakan ibu bekerja yang memiliki 1 anak (40,6%), sementara (45,3%) memiliki 2 anak, sementara ibu bekerja yang memiliki 3 anak sejumlah (13,2%), dan Ibu yang memiliki 5 anak (0,9). Sebelum mengisi kuesioner, partisipan memberikan *informed consent* sebelum melanjutkan pengisian kuesioner secara *online*.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara rasa syukur dan dukungan sosial, terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan *Google Form*, yang berisi instrumen *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) dari McCullough et al. (2002), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dari Canty-Mitchell & Zimet (2000), dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* versi *short scale* (Ryff & Keyes, 1995).

Prosedur

Penelitian ini diawali dengan pengajuan proposal penelitian kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Jakarta (LPPM UNJ), yang disertai pengurusan izin kepada komite etik dengan mengisi *form* penilaian mandiri klirens etik (*self assessment ethical clearance*). Setelah mengisi *form* klirens etik, peneliti menyusun kuesioner daring melalui *google form* yang terdiri atas lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*), pertanyaan demografis seperti rentang usia partisipan, usia pernikahan, lama bekerja, dan jumlah anak, kemudian partisipan diminta mengisi tiga instrumen utama penelitian. Kuesioner disebarluaskan melalui media sosial (*WhatsApp*, *Instagram*, dan *Facebook*) peneliti melakukan pengambilan data selama tiga minggu. Partisipan yang

bersedia berpartisipasi mengisi kuesioner secara mandiri. Peneliti memastikan kerahasiaan data responden dan menjelaskan bahwa data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen psikologis yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya untuk mengukur variabel rasa syukur, dukungan sosial, dan *psychological well-being* pada ibu bekerja.

1. *Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)*

Rasa syukur diukur menggunakan *Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* yang dikembangkan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002). Instrumen ini terdiri dari enam item yang mengukur kecenderungan individu untuk merasakan dan mengekspresikan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. Respon diberikan menggunakan skala Likert 1–7, dimana “1” = sangat tidak setuju dan “7” = sangat setuju, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat rasa syukur yang lebih tinggi. GQ-6 telah banyak digunakan dalam penelitian lintas budaya dan menunjukkan konsistensi internal yang baik ($\alpha = 0,82$) (McCullough et al., 2002). Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Moningga & Soewastika (2023) menggunakan alat ukur ini memperoleh konsistensi internal sebesar ($\alpha = 0,73$). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas skala dengan enam item menunjukkan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,654 dan meningkat menjadi 0,773 apabila item G6 dihapus. Hal ini mengindikasikan konsistensi internal skala berada pada kategori cukup hingga baik.

2. *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*

Untuk menilai persepsi dukungan sosial atau *social support* dari orang-orang terdekat, yaitu keluarga, teman, dan orang-orang penting, Canty-Mitchell dan Zimet (2000) mengembangkan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Alat ukur ini telah digunakan dalam studi yang melibatkan siswa sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA) di Turki dan Indonesia (Turan et al., 2014; Laksmi et al., 2020), serta mahasiswa sarjana (S1) di Hongkong, Amerika Serikat bagian Midwest, dan Indonesia (Hui et al., 2018; Ghosh & Fouad, 2017; Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Model MSPSS yang telah diterjemahkan dalam bentuk bahasa Indonesia memiliki sifat psikometrik yang baik untuk mengukur dukungan sosial, sehingga skala MSPSS Indonesia dapat direkomendasikan untuk mengukur *social support* (Sulistiani et al., 2022). *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* awalnya dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) dan kemudian divalidasi ulang pada berbagai populasi, termasuk remaja oleh Canty-Mitchell dan Zimet (2000). Di Indonesia, versi adaptasi MSPSS telah dikembangkan dan divalidasi oleh Sulistiani, Fajrianti, dan Kristiana (2022). Penelitian tersebut menggunakan pendekatan model Rasch untuk menilai validitas dan reliabilitas instrumen, sehingga menghasilkan bukti bahwa versi Bahasa Indonesia dari MSPSS layak digunakan untuk mengukur persepsi dukungan sosial pada konteks budaya Indonesia. Instrumen dukungan sosial terdiri dari 12 item yang terbagi ke dalam tiga dimensi sumber dukungan sosial: keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya. Setiap item diukur menggunakan skala Likert 1–4, dimana “1” = sangat tidak setuju dan “4” = sangat setuju. Skor total yang lebih tinggi menunjukkan persepsi dukungan sosial yang lebih tinggi. MSPSS memiliki reliabilitas yang tinggi ($\alpha > 0,85$) dan telah teruji pada berbagai kelompok demografis, termasuk populasi pekerja perempuan.

3. *Ryff’s Psychological Well-Being Scale (Short Form)*

Psychological well-being diukur menggunakan *Ryff’s Psychological Well-Being Scale* versi singkat yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan disesuaikan menjadi versi *short form* untuk efisiensi pengukuran. Versi ini terdiri dari 18 item yang mencakup enam dimensi kesejahteraan psikologis: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Respon diukur dengan skala Likert 1–4, “1” = sangat tidak setuju dan “4” = sangat setuju. Skor yang lebih tinggi mencerminkan tingkat *psychological well-being* yang lebih baik. Skala ini memiliki reliabilitas yang baik (α berkisar antara 0,70–0,84 pada tiap dimensi) dan telah banyak digunakan dalam penelitian di berbagai konteks pekerjaan. *Ryff’s Psychological Well-Being Scale (RPWB)* versi pendek dengan 18 item telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dan digunakan dalam berbagai penelitian. Humaidah dan Mulyono (2022) menguji validitas konstruk RPWB-18 pada mahasiswa Indonesia melalui analisis faktor konfirmatori (CFA) dan menemukan bahwa model enam dimensi menunjukkan goodness of fit yang memadai, dengan semua item signifikan.

Analisis Statistik

Teknik regresi ganda dilakukan untuk membuktikan hipotesis mengenai pengaruh *gratitude* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja. Data yang diperoleh menunjukkan penyebaran residual yang normal serta tidak memenuhi kriteria multikolinearitas. Dengan demikian, uji regresi ganda dapat dilakukan. Pengujian dilakukan menggunakan program *SPSS* versi 23.

3. Hasil dan Diskusi

Data Demografis

Tabel 1 merangkum data demografis partisipan, beberapa data demografis yang diminta dalam penelitian ini, antara lain rentang usia partisipan, usia pernikahan, jumlah anak dan lama bekerja. Partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (100%), berusia 20 sampai 50 tahun (100%), memiliki jumlah anak 1 (43%), 2 anak (48%), lama bekerja direntang 5-10 tahun (43%).

Tabel 1. Hasil Analisis Data Demografis

Kategori	<i>n</i>	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	106	100%
Usia		
20 -25	1	0,9%
26-30	13	12,3%
31-35	48	45,3%
36-40	30	28,3%
41-45	9	8,5%
46-50	4	3,8%
>50	1	1.2%
Usia Pernikahan		
< 5 tahun	17	16%
5-10 tahun	58	54,7%
11-15 tahun	23	21,7%
16-20 tahun	3	2,8%
>20 tahun	5	4,7%
Jumlah Anak		
1	43	40.6%
2	48	45,3%
3	14	13,2%
5	1	0,9%
Lama Bekerja		
< 5	13	12.3%
5 - 10	43	40.6%
11-15	39	36.8%
16-20	7	6.6%
> 20	4	3.8%

Data demografis partisipan dalam penelitian ini meliputi usia, usia pernikahan, jumlah anak dan lama bekerja, dikumpulkan untuk mendeskripsikan karakteristik sampel penelitian. Analisis utama difokuskan pada hubungan antarvariabel penelitian, sehingga data demografis tidak digunakan sebagai variabel perbandingan dalam analisis.

Uji Hipotesis

Sebelum melakukan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan analisis korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara variabel-variabel penelitian. Hasil analisis korelasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Korelasi Pearson Antar Variabel

Variabel	1	2	3
1. <i>Psychological Well-Being</i>	—		
2. Rasa Syukur	.508**	—	
3. Dukungan Sosial	.389**	.590**	—

Catatan. N = 106

**p < .01

Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological well-being* ($r = .508, p < .01$). Dukungan sosial juga berhubungan positif secara signifikan dengan

psychological well-being ($r = .389, p < .01$). Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dan dukungan sosial ($r = .590, p < .01$). Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk menguji pengaruh rasa syukur dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja. Hasil analisis regresi disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi

Prediktor	B	SE	β	t	p
Konstanta	32.484	3.642		8.918	< .001
Rasa Syukur	0.370	0.090	.428	4.103	< .001
Dukungan Sosial	0.161	0.122	.137	1.314	.192

Catatan. $R^2 = .271$; $F(2, 103) = 19.099, p < .001$

Berdasarkan Tabel 3, model regresi secara keseluruhan signifikan ($F(2, 103) = 19.099, p < .001$) dengan nilai R^2 sebesar .271. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel prediktor secara bersama-sama menjelaskan 27.1% varians dalam *psychological well-being*, sementara 72.9% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian tersebut. Rasa syukur terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* ($\beta = .428, p < .001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat rasa syukur yang dimiliki ibu bekerja, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimilikinya. Sebaliknya, variabel dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* ($\beta = .137, p = .192$) ketika dinilai bersama-sama dengan rasa syukur dalam model regresi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun secara terpisah kedua variabel berkorelasi signifikan dengan *psychological well-being*, namun ketika dianalisis secara bersama-sama dalam model regresi, hanya rasa syukur yang memberikan pengaruh yang signifikan. Tingginya korelasi antara rasa syukur dan dukungan sosial ($r = .590$) menunjukkan adanya multikolinearitas, dimana variabel rasa syukur tampaknya "menyerap" sebagian besar varians yang dapat dijelaskan oleh dukungan sosial.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial berkontribusi secara signifikan terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menemukan bahwa rasa syukur merupakan salah satu prediktor positif *psychological well-being* Rabbani & Yuniardi (2024). Menurut Emmons dan McCullough (2003), rasa syukur memfasilitasi individu untuk fokus pada aspek positif dalam hidup, sehingga mengurangi emosi negatif seperti stres dan kecemasan yang sering dialami oleh ibu bekerja. Dalam konteks ini, rasa syukur membantu ibu bekerja untuk memaknai tantangan pekerjaan dan peran ganda secara lebih positif, sehingga meningkatkan dimensi-dimensi *psychological well-being* seperti *purpose in life* dan *self-acceptance* (Ryff, 1989).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur merupakan prediktor signifikan terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja. Hasil ini selaras dengan teori Emmons & McCullough (2003) yang mendefinisikan rasa syukur sebagai penggerak kesejahteraan psikologis yang membantu individu menyadari dan menghargai kebaikan dalam hidupnya. Pada konteks ibu bekerja yang menghadapi tuntutan peran ganda (Greenhaus & Beutell, 1985; Wulandari, 2015), rasa syukur berfungsi sebagai mekanisme koping yang adaptif.

Analisis berdasarkan dimensi-dimensi *psychological well-being* Ryff (1989) memberikan gambaran yang lebih mendalam. Pertama, rasa syukur secara langsung memperkuat *self-acceptance* (penerimaan diri), dimana ibu bekerja dapat lebih menerima keterbatasan dan kelebihan mereka di tengah tuntutan peran ganda, mengurangi kecenderungan untuk merasa gagal (Lovell & Wetherell, 2023). Kedua, rasa syukur mendorong *personal growth* (pertumbuhan pribadi) dengan membantu ibu bekerja memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang, bukan sekadar beban. Ketiga, rasa syukur memperkuat *purpose in life* (tujuan hidup) dengan membantu mereka menemukan makna yang lebih dalam dari aktivitas sehari-hari, baik di rumah maupun di tempat kerja (Wood et al., 2010). Temuan ini juga didukung oleh penelitian terbaru AlHugail (2025) yang membuktikan efektivitas intervensi *gratitude journaling* dalam meningkatkan kesejahteraan mental pada ibu.

Meskipun analisis korelasi menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan *psychological well-being*, sejalan dengan temuan Sulaeman & Kustimah (2024) dan teori Zimet et al. (1988) tentang fungsi dukungan sosial sebagai *buffer* stres, analisis regresi parsial mengungkapkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan secara langsung. Temuan yang tampaknya bertolak belakang ini dapat dijelaskan melalui mekanisme mediasi. Dalam konteks ibu bekerja di Indonesia, dukungan sosial, baik secara emosional, instrumental, maupun informasional, ternyata hanya efektif meningkatkan *positive relations with others* dan *environmental mastery* jika diinternalisasi melalui rasa syukur. Artinya, kehadiran dukungan dari pasangan, keluarga, atau rekan kerja (seperti yang diteliti oleh Arfianto et al., 2020) saja tidak cukup. Seorang ibu bekerja perlu memiliki kapasitas rasa syukur untuk memaknai bantuan tersebut bukan sebagai beban balasan atau bentuk ketidakmampuannya, melainkan

sebagai wujud kepedulian yang tulus. Dengan demikian, rasa syukur memungkinkan dukungan eksternal memperkuat *autonomy* (kemandirian) dan mengurangi konflik peran (Wijayanto & Fauziah, 2020).

Temuan ini memberikan kontribusi penting dengan menunjukkan bahwa dalam konteks budaya kolektivistik Indonesia, faktor internal (rasa syukur) justru lebih menentukan dalam membangun ketahanan psikologis daripada faktor eksternal (dukungan sosial). Implikasi praktisnya, program intervensi untuk meningkatkan psychological well-being ibu bekerja—seperti yang disarankan oleh AlHugail (2025)—harus menitikberatkan pada penguatan fondasi internal melalui pelatihan rasa syukur (*gratitude training*), baru kemudian dikombinasikan dengan penguatan jejaring dukungan sosial di tempat kerja dan keluarga. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk sampel yang terbatas secara geografis, penggunaan *self-report* yang berpotensi bias, dan desain *cross-sectional* yang tidak dapat menetapkan hubungan kausal. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain longitudinal guna menelusuri dinamika hubungan antara variabel dari waktu ke waktu, serta mengeksplorasi variabel mediator lain seperti *coping stress* atau variabel moderator seperti tipe pekerjaan dan dukungan kebijakan perusahaan (Kirwin & Ettinger, 2022). Pendekatan *mixed-methods* juga akan sangat berguna untuk menggali pengalaman subjektif ibu bekerja dalam memaknai rasa syukur dan dukungan sosial secara lebih mendalam.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi signifikan terhadap psychological well-being pada ibu bekerja. Temuan ini mengindikasikan bahwa ibu bekerja yang memiliki tingkat rasa syukur tinggi dan memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung mengalami kondisi psikologis yang lebih positif. Analisis statistik lebih lanjut mengungkapkan temuan penting bahwa secara parsial, kontribusi dukungan sosial tidak signifikan dalam memengaruhi *psychological well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial—baik dari pasangan, keluarga, maupun lingkungan kerja—tidak berpengaruh secara langsung, melainkan memerlukan faktor mediator untuk dapat berkontribusi secara optimal. Dukungan sosial akan efektif meningkatkan *psychological well-being* apabila ibu bekerja telah memiliki kapasitas rasa syukur yang memadai untuk memaknai dukungan tersebut secara positif. Dengan demikian, faktor internal berupa rasa syukur memegang peran yang lebih sentral dibandingkan faktor eksternal seperti dukungan sosial. Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan program intervensi yang tidak hanya berfokus pada penguatan jejaring dukungan sosial, tetapi lebih menitikberatkan pada pengembangan rasa syukur sebagai fondasi utama. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berinteraksi dengan temuan ini, seperti beban kerja, gaya pengasuhan, maupun kebijakan perusahaan yang dapat memengaruhi *psychological well-being* ibu bekerja.

5. Referensi

- AlHugail, M. A. (2025). Effects of a Positive Psychology Intervention on Mental Health and Well-Being Among Mothers in Riyadh, Saudi Arabia. *Healthcare*, 13(15), Article 1925. <https://doi.org/10.3390/healthcare13151925>
- Anggarwati, P. I., & Thamrin, W. P. (2019). *Work Family-Conflict dan Psychological Well-Being pada Ibu Bekerja*. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 200-212. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2444>
- Arfianto, M. A., Mustikasari, Wardani, I. Y. (2020). Apakah dukungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis ibu pekerja?. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 505-514.
- Atqakum, L., Daud, M., & Nurdin, M. N. H. (2022). *Pengaruh dukungan sosial terhadap adaptabilitas karier mahasiswa tingkat akhir*. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 1(6), 576
- Badan Pusat Statistik. (2023). Keadaan ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2023. BPS RI. <https://www.bps.go.id>.
- Canty-Mitchell, J., & Zimet, G. D. (2000). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in urban adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 28(3), 391-400. <https://doi.org/10.1023/A:1005109522457>.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan, Universitas Diponegoro.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fava, G. A. (2012). The clinical role of psychological well-being. *World Psychiatry* 11(2), 102-103. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.05.018>

- Kirwin, M. A., & Ettinger, A. K. (2022). Working mothers during COVID-19: A cross-sectional study on mental health status and associations with the receipt of employment benefits. *BMC Public Health*, 22(1), Article 435. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12468-z>
- Ghosh, A., & Fouad, N. A. (2017). *Social support and career adaptability among Midwestern college students*. *Journal of Career Assessment*, 25(4), 705–719. <https://doi.org/10.1177/1069072716679927>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Halim, D., Johnson, H., & Perova, E. (2022). Heterogeneous impact of internet availability on female labor market outcomes in Indonesia. *World Development*, 157, 105941. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2022.105941>
- Hui, E. K. P., Wong, E., & Tsang, K. W. (2018). *Career adaptability and social support among graduating college seniors in Hong Kong*. *Journal of Vocational Behavior*, 108, 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.07.003>
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi *Psychological Well-Being Short Scale* pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Laksmi, D., Wahyuni, S., & Nugraha, D. (2020). *Validation of the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) among adolescent disaster victims*. *PLoS ONE*, 15(12), e0229958. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229958>
- Lovell, B., & Wetherell, M. A. (2023). Social support mediates the relationship between dispositional gratitude and psychological distress in caregivers of autistic children. *Psychology, Health and Medicine*, 28(8), 2084–2094. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2162939>
- Meriko, C., & Hadiwirawan, O. (2019). Kesejahteraan psikologis perempuan yang berperan ganda. *Seurune: Jurnal Psikologi UNSYIAH*, 2(1), 45–56. <https://doi.org/10.24815/j-p.v2i1.13273>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Salsabihilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). DUKUNGAN SOSIAL DAN HUBUNGANNYA DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA RANTAU. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) : Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 7(1), 107-114. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.107-114>
- Sulaeman, M.R., & Kustimah., K. (2024). Hubungan *Perceived Social Support* dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 8 (1), 53-65. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i1.53033>
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian Version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89-103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Navarro-Carrillo, G., Torres-Marín, J., Carretero-Dios, H., & Valor-Segura, I. (2020). Dispositional optimism and psychological well-being: The mediating role of perceived social support. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1165–1183. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00127-9>
- Rabbani, D., & Yuniardi, M. S. (2024). The role of work-family conflict in mediating the influence of social support on the psychological well-being of career women. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(2), 114-120. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i2.33759>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In M. S. Friedman (Ed.), *The handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Turan, N., Gencoz, T., & Zimet, G. D. (2014). *The psychometric properties of the Turkish version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) in adolescents*. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 437–444. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9721-2>
- Wahyudi, A., & Hadi, C. (2017). Hubungan antara konflik peran ganda dengan stres kerja pada perawat wanita di RSUD Kardinah Kota Tegal. *Jurnal Empati*, 6(1), 112–116. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15647>
- Wan, J., Wee, L. H., Siau, C. S., & Wong, Y. H. (2025, February 27). Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, China. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473871>
- Wijayanto, A. Y., & Fauziah, N. (2020). KERJA DI GENGGAMANKU KELUARGA DI HATIKU Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Work-Family Balance Pada Ibu Bekerja. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 76-83. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20149>

- Wulandari, J. (2015). Tinjauan tentang konflik peran ganda dan dukungan sosial suami terhadap stres kerja (Studi pada dosen perempuan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Lampung). *Ecodemica*, 3(2), 520–529. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/ecodemica/article/view/79>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2