

Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Berperan Ganda Ditinjau dari Dukungan Suami dan Tekanan Psikologis

Psychological Well-Being of Multiple Roles Mothers in Terms of Husband's Support and Psychological Distress

Tan Laurencia Yosita¹, Yohannes Bagus Wismanto², Erna Agustina Yudiati³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata

Submitted 20 August 2021 Accepted 18 January 2022 Published 23 May 2022

Abstract. This research aimed to examine the role of husband's support and psychological distress in multiple roles mothers. Psychological well-being can be influenced by several factors, such as age, income, ethnicity, social support, psychological distress, financial status, marital status, children, job stability, socio-economic status, culture, and evaluation of life's areas. Participant in this study was 120 mothers with multiple roles from age 23 to 28 years old who had a spouse and children. This study uses a psychological well-being scale (Psychological Well Being Scale compiled by Ryff), a husband's support scale adapted from the Support in Intimate Relationship Rating Scale, and a psychological distress scale (Kessler Psychological Distress Scale K-10). The result of this study is that there was a relationship between husband's support and psychological pressure on psychological well-being ($R_{yx1x2} = .379$; $p < .01$). In addition, there was a positive relationship between husband's support and psychological well-being ($rx1y = .298$; $p < .05$). Further results also showed that there was a significant negative relationship between psychological distress and psychological well-being ($rx2y = -.322$; $p < .05$). This means that when mothers who play multiple roles have high husband support and low psychological pressure, psychological well-being will be high, and vice versa. The effective contribution of these two variables to psychological well-being is 12.9%.

Keywords: husband's support; multi-roles mother; psychological distress; psychological well-being

Abstrak. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan suami dan tekanan psikologis pada ibu yang berperan ganda. Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia, pendapatan, etnis, dukungan sosial, tekanan psikologis, status keuangan, status pernikahan, kehadiran anak, stabilitas pekerjaan, status sosial dan ekonomi, budaya, dan evaluasi terhadap beberapa area kehidupan. Partisipan dalam penelitian ini adalah 120 orang ibu yang memiliki peran ganda, berusia 23 sampai 28 tahun, memiliki pasangan dan anak. Penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis (Psychological Well Being Scale yang disusun oleh Ryff), skala dukungan suami yang diadaptasi dari Support in Intimare Relationship Rating Scale, dan skala tekanan psikologis (Kessler Psychological Distress Scale K-10). Hasil dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara dukungan suami dan tekanan psikologis terhadap kesejahteraan psikologis ($R_{yx1x2} = 0,379$; $p < 0,01$). Selain itu, terdapat hubungan positif antara dukungan suami dan kesejahteraan psikologis ($rx1y = 0,298$; $p < 0,05$). Hasil selanjutnya juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tekanan psikologis dengan kesejahteraan psikologis ($rx2y = -0,322$; $p < 0,05$). Hal ini berarti ketika ibu yang berperan ganda memiliki dukungan suami yang tinggi dan tekanan psikologis yang rendah, maka kesejahteraan psikologis akan tinggi, begitu pula sebaliknya. Sumbangan yang efektif dari kedua variabel tersebut terhadap kesejahteraan psikologis adalah 12,9%.

Kata kunci: dukungan suami; ibu yang berperan ganda; kesejahteraan psikologis; tekanan psikologis

Pada masa ini, wanita tidak lagi hanya mengurus rumah, mengurus keluarga, dan anak. Adanya kesetaraan gender membuat wanita dapat memiliki hak untuk memilih, mendapatkan pendidikan, hingga bekerja sama seperti laki-laki. Wanita yang sudah menikah, memiliki anak dan tetap bekerja memiliki banyak peran atau yang disebut juga berperan ganda, yaitu sebagai ibu dari anak-anaknya, mengurus rumah tangga, sekaligus mencari nafkah. Meriko dan Hadiwirawan (2019) menambahkan bahwa terdapat tiga peran penting dalam kehidupan sosial seorang wanita, yaitu pernikahan, pekerjaan, dan pengasuhan untuk anak. Adanya kesulitan dalam bidang ekonomi membuat adanya pola pikir baru, yaitu wanita juga bekerja seperti laki-laki pada umumnya.

Emadpoor *et al.* (2015) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah salah satu hal yang penting dalam pertumbuhan pribadi dan sosial seorang individu. Masalah yang dihadapi oleh ibu bekerja bukan hanya datang dari lingkungan pekerjaan namun juga dari keluarga, dan anak. Dukungan sosial adalah hal yang penting bagi setiap individu, rendahnya dukungan sosial mengakibatkan kemungkinan adanya permasalahan psikologis seperti depresi, kesepian, dan kecemasan (Yasin & Dzulkifli, 2010). Dalam menghadapi masalah dan tugas-tugasnya, dukungan pasangan sangat dibutuhkan untuk mengatasi masalah atau tekanan-tekanan yang muncul (Akbay & Taşçı-Duran, 2018).

Ilska dan Przybyła-Basista (2017) menambahkan bahwa dukungan sosial terutama dari pasangan adalah faktor protektif yang melindungi individu dari stress dan kekhawatiran yang dialami. Lawrence *et al.* (2008) menambahkan bahwa dampak positif dari dukungan yang didapat dari pasangan berlaku jangka panjang akan memengaruhi sikap, emosi, dan perilaku sepanjang hubungan tersebut. Dukungan suami yang dirasakan oleh istri akan menjadi gambaran keyakinan pasangannya bahwa istri akan didukung oleh suami. Penelitian mengungkapkan bahwa istri yang merasa didukung oleh suami akan memiliki tingkat kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik (Ryan *et al.*, 2014). Yedirir dan Hamarta (2015) mengatakan bahwa dukungan pasangan yang dirasakan dapat mencegah adanya emosi yang berlebihan dan stres.

Tekanan psikologis didefinisikan sebagai sebuah keadaan penderitaan emosional yang ditandai dengan depresi (kehilangan minat, kesedihan, putus asa), dan kecemasan (gelisah, perasaan tegang). Tekanan psikologis muncul karena adanya situasi eksternal yang memberikan tekanan melebihi kemampuan seseorang dalam mengatasi hal tersebut (Osayomi & Adegboye, 2016). Viertio *et al.* (2021) mengatakan bahwa pada penelitian yang pernah dilakukan, orang tua yang bekerja tidak menghabiskan cukup banyak waktu bersama anak-anaknya. Hal ini menjadi beban tersendiri dan menjadi tekanan psikologis yang dirasakan oleh orang tua. Seperti yang diungkapkan oleh Fava (2012) bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis adalah salah satu faktor yang menyebabkan depresi dan dapat menurunkan tingkat kesehatan mental seorang individu. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan suami dan tekanan psikologis dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda.

Metode

Partisipan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *insidental sampling*. Teknik ini dilakukan untuk menentukan sampel berdasarkan kebetulan, sehingga jika peneliti secara kebetulan bertemu dengan partisipan dan dirasa partisipan cocok sebagai sumber data, maka partisipan akan diminta menjadi partisipan dalam penelitian ini (Sugiono, 2009). Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah: (a) perempuan berusia 23-28 tahun; (b) merupakan seorang ibu yang memiliki pekerjaan baik pekerjaan jasa maupun perkantoran; (c) memiliki pasangan (suami) dan memiliki anak.

Instrumen

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis, dukungan suami, dan tekanan psikologis. Skala yang digunakan telah diuji cobakan kepada 60 orang responden.

Penelitian ini menggunakan variabel kesejahteraan psikologis yang diukur menggunakan skala yang disusun oleh Ryff (1989), yaitu penguasaan lingkungan, relasi positif, pengembangan diri, otonomi, penerimaan diri, dan tujuan hidup. Skala ini terdiri dari 18 butir dengan 10 butir *favorable* dan 8 butir *unfavorable*. Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert dengan enam alternatif jawaban yaitu: 1) "Sangat Tidak Sesuai", 2) "Tidak Sesuai", 3) "Kurang Sesuai", 4) "Agak Sesuai", 5) "Sesuai", 6) "Sangat Sesuai". Uji coba pada alat ukur ini dilakukan dengan 60 orang partisipan yang merupakan ibu dengan peran ganda, berusia 23 sampai 28 tahun, memiliki pasangan dan anak. Daya beda butir alat ukur menggunakan teknik *corrected item total correlation* dengan bantuan program SPSS versi 22.0 dengan hasil dalam kisaran 0,331 - 0,543. Uji reliabilitas telah dilakukan dengan formulasi Alpha Cronbach ditemukan nilai sebesar (α) = 0,826.

Variabel dukungan suami dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan dimensi dukungan pasangan menurut Support in Intimate Relationships Rating Scale (Ilska & Przybyła-Basista, 2020) yaitu dukungan informasi, kenyamanan fisik, dukungan emosional, dan dukungan nyata. Skala ini terdiri dari 8 butir *favorable*. Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban yaitu: 0 - "tidak pernah", 1 - "jarang", 2 - "kadang-kadang", 3 - "selalu", 4 - "hampir selalu". Uji coba pada alat ukur ini dilakukan dengan 60 orang partisipan yang merupakan ibu dengan peran ganda, berusia 23 sampai 28 tahun, memiliki pasangan dan anak. Uji daya beda butir alat ukur menggunakan teknik *corrected item total correlation* dengan bantuan program SPSS versi 22.0 dengan hasil dalam kisaran

0,333 - 0,510, sedangkan uji reliabilitas telah dilakukan dengan formulasi Alpha Cronbach ditemukan nilai sebesar $(\alpha) = 0,727$.

Variabel tekanan psikologis dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *Kessler Psychological Distress Scale (K-10)* yang disusun oleh Kessler (2002). Skala ini terdiri dari 10 butir *favourable* yang didalamnya terkandung komponen dimensi depresi dan kecemasan. Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban yaitu 0 tidak pernah, 1 jarang, 2 kadang-kadang, 3 selalu, 4 hampir selalu. Uji validitas alat ukur menggunakan teknik *corrected item total correlation* dengan bantuan program SPSS versi 22.0 dengan hasil dalam kisaran 0,348 - 0,686. Sedangkan uji reliabilitas telah dilakukan dengan formulasi Alpha Cronbach ditemukan nilai sebesar $(\alpha) = 0,764$.

Analisis

Metode analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda untuk mengetahui hubungan dukungan suami dan tekanan psikologis terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil

Uji Asumsi

Hasil uji normalitas pada ariable kesejahteraan psikologis, dukungan suami, dan tekanan psikologis dilakukan dengan menggunakan teknik *one-sample Kolmogorov-Smirnov*. Nilai signifikansi kesejahteraan psikologis sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Nilai signifikansi dukungan suami sebesar 0,182 ($p > 0,05$). Nilai signifikansi tekanan psikologis sebesar 0,159 ($p > 0,05$). Dapat diartikan ketiga ariable tersebut telah terdistribusi secara normal.

Hasil uji linieritas yang dilakukan untuk ariable kesejahteraan psikologis dengan dukungan suami mendapatkan hasil F sebesar 11,507 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Selain itu, uji linieritas yang dilakukan untuk ariable kesejahteraan psikologis dengan tekanan psikologis mendapatkan hasil F sebesar 13,649 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat dikatakan hubungan antara kedua ariable tersebut bersifat linier.

Syarat dalam uji multikolinieritas adalah nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) < 10 dan nilai *tolerance* $> 0,10$. Uji multikolinearitas dalam penelitian ini ditunjukkan dengan hasil VIF (*Variance Inflation Factor*) sebesar 1,132 dan *tolerance* 0,884. Hal tersebut menandakan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antara dua variabel tersebut.

*Analisis Deskriptif***Tabel 1.***Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian (Data Empirik)*

Variabel	Kategorisasi	Norma	Jumlah Responden	
			F	%
Kesejahteraan Psikologis	Rendah	$X < 55,4$	14	11,67%
	Sedang	$55,4 \leq X \leq 78,3$	71	59,167%
	Tinggi	$78,3 \leq X$	15	29,163%
Dukungan Suami	Rendah	$X < 19,8$	12	10%
	Sedang	$19,8 \leq X \leq 28,4$	88	73,3%
	Tinggi	$28,4 \leq X$	20	16,7%
Tekanan Psikologis	Rendah	$X < 22,8$	12	10%
	Sedang	$22,8 \leq X \leq 32,9$	88	73,3%
	Tinggi	$32,9 \leq X$	20	16,7%

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa hasil analisis deskriptif data empirik variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan sebanyak 14 orang responden (11,67%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, 71 orang responden (59,167%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang, dan 15 orang (29,163%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa menurut data empirik, tingkat kesejahteraan psikologis ibu yang berperan ganda berada pada tingkat sedang.

Hasil analisis deskriptif data empirik yang sama didapatkan pada variabel dukungan suami dan tekanan psikologis. Data empirik menunjukkan sebanyak 12 orang responden (10%) memiliki tingkat dukungan suami dan tekanan psikologis yang rendah, 88 orang responden (73,3%) memiliki tingkat dukungan suami dan tekanan psikologis yang sedang, dan 20 orang (16,7%) memiliki tingkat dukungan suami dan tekanan psikologis yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa menurut data empirik, tingkat dukungan suami pada ibu yang berperan ganda berada pada tingkat sedang. Begitu pula dengan variabel tekanan psikologis, tekanan psikologis yang dialami oleh ibu yang berperan ganda berada pada tingkat sedang.

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil analisis deskriptif data hipotetik variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan sebanyak 16 orang responden (13,3%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, 60 orang responden (50%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang, dan 44 orang (36,7%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa menurut data hipotetik, tingkat kesejahteraan psikologis ibu yang berperan ganda berada pada tingkat tinggi.

Hasil analisis deskriptif data hipotetik variabel dukungan suami mendapatkan hasil sebanyak 33 orang responden (33%) memiliki tingkat dukungan suami yang sedang, 87 orang responden (67%) memiliki tingkat dukungan suami yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa menurut data hipotetik, tingkat dukungan suami berada pada tingkat tinggi.

Tabel 2

Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian (Data Hipotetik)

Variabel	Kategorisasi	Norma	Jumlah Responden	
			F	%
Kesejahteraan Psikologis	Rendah	$X < 55,5$	16	13,3%
	Sedang	$55,5 \leq X \leq 70,5$	60	50%
	Tinggi	$70,5 \leq X$	44	36,7%
Dukungan Suami	Rendah	$X < 10,7$	0	0
	Sedang	$10,7 \leq X \leq 21,3$	33	33%
	Tinggi	$21,3 \leq X$	87	67%
Tekanan Psikologis	Rendah	$X < 13,3$	0	0
	Sedang	$13,3 \leq X \leq 26,6$	44	36,6%
	Tinggi	$26,6 \leq X$	76	63,4%

Uji Hipotesis

Hasil uji analisis regresi linier berganda (Tabel 3) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel dukungan suami dan tekanan psikologis terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda yang dibuktikan dengan nilai $ry_{x_1x_2} = 0,349$, $F = 9,824$, signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan suami dan tekanan psikologis kepada kesejahteraan psikologis. Sumbangan efektif kedua variabel terhadap kesejahteraan psikologis dilihat dari skor R^2 adalah 0,144 yang artinya sumbangan kedua variabel dalam penelitian ini apabila dilakukan secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel

tergantung diperoleh angka sebesar 14,4% dan sisanya 85,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 3

Hasil Uji Hipotesis Regresi Sederhana

Variabel	Koefisien Korelasi (R_{yx})	Beta β	Signifikansi
Kesejahteraan Psikologis* Dukungan Suami* Tekanan Psikologis	0,349	0,144	0,000
Kesejahteraan Psikologis* Dukungan Suami	0,298	0,213	0,021
Kesejahteraan Psikologis* Tekanan Psikologis	-0,322	-0,249	0,007

Berdasarkan hasil uji analisis yang dilakukan pada penelitian ini mengenai hubungan antara dukungan suami terhadap kesejahteraan psikologis diperoleh nilai koefisien korelasi (R_{yx1}) sebesar 0,298 dengan nilai signifikansi sebesar 0,021 ($p < 0,05$) dengan arah korelasi yang positif (Tabel 3). Oleh karena itu, semakin tinggi dukungan suami yang didapatkan oleh ibu yang memiliki peran ganda, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis. Begitu pula sebaliknya, ketika dukungan suami yang didapatkan oleh ibu yang berperan ganda rendah, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Dukungan suami memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 6,347% ($\beta = 0,213$), sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis ini diterima.

Berdasarkan hasil uji analisis selanjutnya yang dilakukan pada penelitian ini mengenai hubungan antara tekanan psikologis terhadap kesejahteraan psikologis diperoleh nilai koefisien korelasi (R_{yx2}) sebesar -0,322 dengan nilai signifikansi sebesar 0,007 ($p < 0,01$) dengan arah korelasi yang negative (Tabel 3). Semakin tinggi tekanan psikologis yang dialami oleh ibu yang memiliki peran ganda, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis. Begitu pula sebaliknya, ketika tekanan psikologis yang dialami oleh ibu yang berperan ganda rendah, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya. Tekanan psikologis memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 8,017% ($\beta = -0,249$), sedangkan sisanya dipengaruhi oleh aspek lain yang tidak diungkap pada penelitian ini. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis ini diterima.

Diskusi

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan Ilska dan Przybyła-Basista (2017) yang mengungkapkan hasil penelitian terkait dukungan pasangan dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa adanya dukungan pasangan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dalam aspek penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pengembangan pribadi, hubungan yang positif dengan orang lain, dan penerimaan diri. Variabel dukungan suami dan variabel tekanan psikologis sama-sama memberikan pengaruh kepada kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda, namun variabel tekanan psikologis berpengaruh lebih besar dibandingkan dengan variabel dukungan suami.

Hasil analisis menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian dari Arfianto *et al.* (2020) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial terutama yang didapatkan dari suami sangat berpengaruh kepada kesejahteraan istrinya. Dukungan ini nampak ketika ibu yang berperan ganda membutuhkan bantuan, ketika suami bersedia untuk berbagi suka dan duka bersama, juga ketika suami dapat menjadi sosok yang melindungi dan mampu memberikan kenyamanan bagi ibu yang berperan ganda. Selain itu, Barry *et al.* (2009) juga menyebutkan bahwa hubungan dekat dengan pasangan merupakan salah satu hal yang penting dari dukungan sosial. Adanya dukungan suami membuat istri (ibu yang berperan ganda) bisa mengembangkan *mood* yang positif dan bisa lebih bahagia. Adanya dukungan dari suami juga dapat membantu ibu yang berperan ganda untuk lebih bisa menguasai lingkungannya, dan mampu memilih lingkungan yang sesuai dengan dirinya. Hal tersebut merupakan indikator tercapainya kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda. Dukungan dari pasangan berpengaruh terhadap kesejahteraan seorang ibu yang bekerja. Dukungan nyata tercermin dari tindakan suami yang membantu pasangannya untuk memenuhi fungsinya sehari-hari. Dukungan emosional dapat mengurangi penderitaan dengan memerangi emosi negatif yang berasal dari perasaan menyalahkan diri sendiri, kemarahan, dan rasa malu terkait dengan ketidakmampuan untuk melakukan tugas. Dukungan informasional dapat menawarkan strategi alternatif individu untuk mengubah sumber stres, atau mengurangi respons emosional yang negatif yang berhubungan dengan stress. Kehadiran orang spesial dapat memberikan dukungan sosial sosial bagi ibu yang bekerja dan membuat ibu lebih bahagia dan mengembangkan *mood* yang positif (Arfianto *et al.*, 2020)

Hal tersebut menandakan semakin tinggi tekanan psikologis yang dialami, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda, begitu pula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winefield *et al.* (2012) yang mengungkapkan hasil penelitian mengenai tekanan psikologis dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa individu yang memiliki tekanan psikologis yang tinggi akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, begitu pula sebaliknya. Tekanan psikologis yang dialami oleh ibu yang memiliki

peran ganda didapatkan dari lingkungan rumah (keluarga) dan juga dari lingkungan pekerjaan. Tekanan psikologis berakibat pada kehidupan sehari-hari pada ibu yang memiliki peran ganda, sehingga hal ini dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis. Penelitian juga dilakukan oleh Moe (2012) yang mendapatkan hasil bahwa ketika tingkat depresi dan kecemasan perempuan tinggi, maka kesejahteraan psikologis akan rendah. Begitu pula, ketika tingkat depresi dan kecemasan rendah, maka kesejahteraan psikologis akan tinggi. Tekanan psikologis pada ibu yang memiliki peran ganda dapat dilihat dari kecemasan dan depresi yang dialami oleh ibu yang berperan ganda. Hal tersebut membuat ibu yang berperan ganda menjadi memiliki beban yang kemudian dapat berakibat pada kehidupan sehari-hari pada ibu yang memiliki peran ganda, sehingga hal ini dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, seluruh variabel bebas (dukungan suami dan tekanan psikologis) dalam penelitian ini memberikan pengaruh kepada variabel terganggu (kesejahteraan psikologis). Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara dukungan suami dan tekanan psikologis dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda. Besarnya pengaruh dukungan suami dan tekanan psikologis dengan kesejahteraan psikologis nampak pada sumbangan efektif sebesar 14,4%.

Selain itu, ada hubungan positif antara dukungan suami dengan kesejahteraan psikologis ibu yang berperan ganda dengan sumbangan efektif sebesar 6,347%. Terakhir, penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif antara tekanan psikologis dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda, dengan sumbangan efektif sebesar 8,017%.

Saran

Bagi ibu yang memiliki peran ganda, diharapkan memiliki hubungan yang baik, harmonis, dan selalu berkomunikasi dengan suami karena hal tersebut dapat mengurangi tekanan psikologis, sehingga aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis juga dapat terpenuhi dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan variabel dukungan suami dan tekanan psikologis yang memberikan sumbangan 14,4% dan dapat mempertimbangkan untuk melakukan penelitian terhadap variabel lain yang kemungkinan memiliki persentase pengaruh yang lebih besar bagi kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda. Bagi peneliti selanjutnya juga disarankan untuk dapat mempertimbangkan variabel jenis pekerjaan pada ibu yang berperan ganda karena jenis pekerjaan yang berbeda dapat memberikan tekanan psikologis yang berbeda juga.

Ucapan terima kasih

Penelitian ini telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Tesis. Untuk itu, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Dewan Penguji Tesis, semua partisipan penelitian dan pihak-pihak yang telah membantu dalam mengumpulkan data penelitian ini.

Kontribusi penulis

Penelitian dan penyusunan naskah penelitian ini dilakukan oleh TLY dibawah bimbingan YBW dan EAY sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui hasil akhir dari naskah penelitian ini.

Konflik kepentingan

Dengan ini menyatakan bahwa penulis tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian, penulisan hasil penelitian, dan/atau publikasi penelitian ini.

Pendanaan

Dana yang dikeluarkan untuk penelitian ini berasal dari pendanaan pribadi penulis.

Orcid ID

Tan Laurencia Yosita [0000-0003-3560-4982](https://orcid.org/0000-0003-3560-4982)

Kepustakaan

- Akbay, A. S., & Taşçı-Duran, E. (2018). How does spousal support affect women's quality of life in the postpartum period in Turkish culture? *Asian Women*, 34(3), 29-45. <https://doi.org/10.14431/aw.2018.09.34.3.29>
- Arfianto, M. A., Mustikasari, & Wardani, I. Y. (2020). Apakah dukungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis ibu pekerja? *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 505-514.
- Barry, R. A., Bunde, M., Brock, R. L., & Lawrence, E. (2009). Validity and utility of a multidimensional model of received support in intimate relationships. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 48-57. <https://doi.org/10.1037/a0014174>
- Emadpoor, L., Lavasani, M. G., & Shahcheraghi, S. M. (2016). Relationship between perceived social support and psychological well-being among students based on mediating role of academic motivation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 284-290. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9608-4>
- 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>
- Ilska, M., & Przybyła-Basista, H. (2017). Partner support as a mediator of the relationship between prenatal concerns and psychological well-being in pregnant women. *Health Psychology Report*, 5(4), 285-295. <https://doi.org/10.5114/hpr.2017.68235>
- Ilska, M., & Przybyła-Basista, H. (2020). Psychometric evaluation of the Polish version of the Support in Intimate Relationships Rating Scale—Revised (SIRRS-R). *Current Issues in Personality Psychology*, 8(2), 139-153. <https://doi.org/10.5114/cipp.2020.94261>

- Kessler, R.C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Lawrence, E., Bunde, M., Barry, R. A., Brock, R. L., Sullivan, K. T., Pasch, L. A., White, G. A., Dowd, C. E., & Adams, E. E. (2008). Partner support and marital satisfaction: Support amount, adequacy, provision, and solicitation. *Personal Relationships*, 15(4), 445–463. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00209.x>
- Meriko, C., Hadiwirawan, O. (2019). Kesejahteraan psikologis perempuan yang berperan ganda. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(1), 68-99. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i1.13273>
- Moe, K. (2012). *Factors influencing women's psychological well being within a positive functioning framework* (Disertasi tidak dipublikasikan). University of Kentucky.
- Osayomi, T., & Adegboye, O. A. (2017). Gender and psychological distress: A geographical perspective. *Papers in Applied Geography*, 3(1), 30-43. <https://doi.org/10.1080/23754931.2016.1249511>
- Ryan, L. H., Wan, W. H., & Smith, J. (2014). Spousal social support and strain: Impacts on health in older couples. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(6), 1108-1117. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9561-x>
- 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>
- Sugiono, S. (2009). *Metodologi penelitian kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Viertio, S., Kivirussu, O., Piirtola, M., Partrio, J., Kohonen, T., Marrtunen, M., & Suvisaari, J. (2021). Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender differences. *BMC Public Health*, 21(1), 611. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10560-y>
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: Is it necessary to measure both?. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(3), 1-14. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
- Yasin, A. S., Dzulkipli, M. A. (2010). The relationship between social support and psychological problems among students. *International Journal of Business and Social Science*, 1(3), 110-116.
- Yedirir, S., & Hamarta, E. (2015). Emotional expression and spousal support as predictors of marital satisfaction: The case of Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(6), 1550-1558. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.6.2822>