

PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN
DEWASA YANG BEKERJANavielatul Nafisah Nur Hakim¹, Maharsi Anindyajati²^{1, 2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggulnaviel.nafisah@student.esaunggul.ac.id**Abstract**

Working adult women face various demands and responsibilities in both their professional and personal lives. These conditions make psychological well-being important so that individuals are able to accept themselves, establish positive relationships with others, cope with life pressures, and function optimally. One factor believed to contribute to psychological well-being is social support obtained from the surrounding environment, such as family, partners, friends, and coworkers. This study aimed to determine the role of social support in psychological well-being among working adult women. This study used a non-experimental quantitative approach with a predictive associative design. The sample consisted of 111 working adult women selected through purposive sampling. The research instruments consisted of a psychological well-being scale based on Ryff's (1989) theory and a social support scale based on the theory of Sarafino and Smith (2011). Reliability testing using Cronbach's Alpha showed a coefficient of $\alpha = 0.917$ for the social support scale and $\alpha = 0.774$ for the psychological well-being scale, with item validity coefficients ranging from 0.400 to 0.740 for social support and from 0.333 to 0.559 for psychological well-being. Data were analyzed using simple linear regression. The results showed that social support had a positive and significant role in psychological well-being among working adult women ($\beta = 0.485$; $p < 0.001$), with a coefficient of determination (R^2) of 0.235, indicating that social support explained 23.5% of the variance in psychological well-being, while the remaining 76.5% was explained by other factors not examined in this study.

Keyword: Social Support, Psychological Well-Being, Women, Adults**Abstrak**

Perempuan dewasa yang bekerja menghadapi berbagai tuntutan dan tanggung jawab, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi. Kondisi tersebut membuat kesejahteraan psikologis menjadi penting agar individu mampu menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, menghadapi tekanan hidup, dan tetap berfungsi secara optimal. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, pasangan, teman, dan rekan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa yang bekerja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-

Article History

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

eksperimental dengan desain asosiatif prediktif. Sampel penelitian berjumlah 111 perempuan dewasa yang bekerja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala kesejahteraan psikologis berdasarkan teori Ryff (1989) dan skala dukungan sosial berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2011). Uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai $\alpha = 0,917$ pada skala dukungan sosial dan $\alpha = 0,774$ pada skala kesejahteraan psikologis, dengan koefisien validitas item berkisar 0,400-0,740 pada dukungan sosial dan 0,333-0,559 pada kesejahteraan psikologis. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa yang bekerja ($\beta = 0,485$; $p < 0,001$), dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,235, yang berarti dukungan sosial menyumbang 23,5% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 76,5% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini. Kata kunci: <i>Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Perempuan, Dewasa.</i>	
---	--

1. Pendahuluan

Peningkatan partisipasi kerja perempuan dewasa ini berkaitan erat dengan proses transformasi sosial ekonomi yang diikuti oleh peningkatan dan pergeseran dalam permintaan tenaga kerja, termasuk tenaga kerja perempuan (Milyan et al., 2021). Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan di Indonesia meningkat dari 56,42% pada tahun 2024 menjadi 56,63% pada tahun 2025 (Badan Pusat Statistik, 2025), sementara di kawasan Asia Tenggara tingkat partisipasi angkatan kerja perempuan diproyeksikan mencapai 58,9% pada tahun 2025 (Yonatan, 2025).

Pekerja perempuan adalah perempuan dewasa berusia di atas 18 tahun, baik yang sudah menikah maupun belum, yang bekerja dengan memperoleh gaji atau imbalan dalam bentuk lain (Dewi et al., 2022). Perempuan cenderung mengalami tekanan yang lebih tinggi dibanding laki-laki, yaitu 36% berbanding 27% (Pusparisa, 2021), dan hampir separuh pekerja di kawasan Asia mengaku pernah bekerja dalam kondisi mental yang tidak sehat (Wire, 2023). Peran ganda yang dijalani perempuan bekerja - sebagai profesional sekaligus pengelola tanggung jawab domestik - kerap menimbulkan tekanan berlebih yang berdampak pada performa kerja, kesehatan fisik, dan hubungan sosial (DINKESP2KB, 2025; Lestari, 2017).

Menurut psikologi perkembangan, masa dewasa merupakan periode pencapaian kematangan kognitif, emosional, dan sosial, sekaligus fase terpanjang dalam rentang kehidupan yang diwarnai oleh berbagai tuntutan penyesuaian diri (Agoes, 2004; Husnaini, 2024). Individu yang kurang siap menghadapi peran baru dan minim dukungan dalam menyelesaikan masalah cenderung mengalami kesulitan penyesuaian (Hurlock, 1996). Kondisi ini menuntut perempuan dewasa yang bekerja tidak hanya mampu menjalankan tanggung jawab pekerjaan, tetapi juga memiliki kesehatan mental yang baik, salah satunya tercermin dari kesejahteraan psikologis (psychological well-being).

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi individu mampu menilai hidupnya secara positif, menerima dirinya apa adanya, serta berfungsi optimal dalam hubungan sosial maupun peran kehidupannya, sejalan dengan pandangan Schultz (1991) mengenai kemampuan individu mengaktualisasikan diri setelah kebutuhan dasarnya terpenuhi. Kesejahteraan psikologis yang tinggi ditandai oleh penerimaan diri yang positif, hubungan hangat dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup yang jelas, dan pengembangan potensi diri (Ryff & Keyes, 1995), dan menjadi elemen fundamental yang mendukung kinerja individu secara berkelanjutan (Kundi et al., 2021; Prasajo et al., 2025; Tams et al., 2025).

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, salah satunya dukungan sosial (Humaidah et al., 2024; Ryff & Keyes, 1995; Ibrohim et al., 2024; Ryff & Singer, 2008). Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai penerimaan dari seseorang atau kelompok yang menimbulkan perasaan disayangi, diperhatikan, dan dihargai, sejalan dengan King (2014) yang memaknainya sebagai informasi dan umpan balik yang menunjukkan seseorang dihargai dan dilibatkan dalam jaringan timbal balik. Minimnya dukungan sosial dikaitkan dengan meningkatnya depresi, stres, serta rendahnya kepuasan hidup (Aldwin, 1994).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, baik pada karyawan (Darmawan et al., 2024; Doghan & Talat, 2023; Dewi & Kusuma, 2024) maupun pada individu menjelang dewasa (Purwaningsih et al., 2023; Tricia et al., 2024). Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa yang bekerja masih relatif terbatas, padahal kelompok ini berada pada fase perkembangan dengan tuntutan sosial, pekerjaan, penyesuaian karier, dan pembentukan identitas diri yang khas. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa yang bekerja.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental dan pendekatan asosiatif prediktif, karena bertujuan menguji kontribusi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis tanpa memberikan perlakuan pada variabel penelitian.

Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan perangkat lunak G*Power versi 3.1.9.7 melalui a priori power analysis untuk uji regresi linear sederhana, dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, power sebesar 0,95, dan effect size kategori sedang sebesar 0,30 (Cohen, 1988; Febriyani, 2026), sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 111 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling jenis purposive sampling dengan kriteria: (a) berjenis kelamin perempuan, (b) berusia 18-60 tahun, dan (c) bekerja.

Variabel penelitian terdiri atas dukungan sosial sebagai variabel independen (X) dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel dependen (Y). Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala Psychological Well-Being berdasarkan teori Ryff (1989) yang terdiri atas 18 item mencakup enam aspek (penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi), mengacu pada adaptasi versi Indonesia oleh Ariani (2024). Dukungan sosial diukur menggunakan skala berdasarkan teori

Sarafino dan Smith (2011) yang terdiri atas 25 item mencakup empat aspek (dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan), mengacu pada adaptasi Faradisi (2022). Kedua skala menggunakan model Likert lima kategori respons dengan skor 1-5 untuk item favorable dan skor terbalik untuk item unfavorable.

Data dikumpulkan secara daring menggunakan Google Form yang disebarakan melalui media sosial seperti WhatsApp dan Instagram. Validitas isi diuji menggunakan koefisien Aiken's V oleh lima rater, kemudian daya diskriminasi item diuji secara empiris menggunakan Corrected Item-Total Correlation (CITC) dengan kriteria nilai $\geq 0,30$ (kriteria reliabilitas mengacu pada Azwar, 2017). Reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha.

Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, uji linearitas menggunakan Deviation from Linearity, uji korelasi Pearson, dan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan persamaan $Y = a + bX$, yang diuji melalui uji F (ANOVA) dan koefisien determinasi (R^2) pada taraf signifikansi 5% (Priyatno, 2018). Seluruh analisis data diolah menggunakan program SPSS.

3. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 111 responden perempuan dewasa yang bekerja. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan terakhir, domisili, dan lama bekerja disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1
Karakteristik Responden Penelitian (N=111)

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	18-20 Tahun	10	9,0
	21-30 Tahun	84	75,7
	31-40 Tahun	17	15,3
Pendidikan Terakhir	SMA	49	44,1
	Diploma	48	43,2
	S1	14	12,6
Domisili	Jabodetabek	111	100,0
Lama Bekerja	< 1 Tahun	16	14,4
	1-5 Tahun	59	53,2
	5-10 Tahun	25	22,5
	> 10 Tahun	11	9,9

Mayoritas responden berusia 21-30 tahun (75,7%), berpendidikan terakhir SMA (44,1%), berdomisili di wilayah Jabodetabek (100%), dan telah bekerja selama 1-5 tahun (53,2%).

Statistik Deskriptif dan Uji Instrumen

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis memiliki rata-rata (M) sebesar 31,86 dengan standar deviasi (SD) 5,877, sedangkan variabel dukungan sosial

memiliki rata-rata sebesar 84,47 dengan standar deviasi 13,874, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	M	SD
Kesejahteraan Psikologis	31,86	5,877
Dukungan Sosial	84,47	13,874

Uji validitas isi menggunakan koefisien Aiken's V oleh lima rater menunjukkan bahwa dari 18 item skala kesejahteraan psikologis, 14 item memperoleh nilai $V \geq 0,80$, sedangkan dari 25 item skala dukungan sosial, 21 item memperoleh nilai $V \geq 0,80$. Item dengan nilai $V < 0,80$ direvisi sebelum diujikan secara empiris. Hasil uji daya diskriminasi item menggunakan Corrected Item-Total Correlation (CITC) menunjukkan bahwa 9 dari 18 item skala kesejahteraan psikologis dan 23 dari 25 item skala dukungan sosial memiliki nilai CITC $\geq 0,30$ dan dinyatakan valid, dengan rentang nilai 0,333-0,559 untuk kesejahteraan psikologis dan 0,400-0,740 untuk dukungan sosial. Item dengan nilai CITC $< 0,30$ digugurkan dari analisis lebih lanjut. Ringkasan hasil uji validitas dan reliabilitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3
Ringkasan Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala	Jumlah Item	Item Valid (CITC $> 0,30$)	Rentang CITC	Cronbach's Alpha	Kategori
Kesejahteraan Psikologis	18	9	0,333-0,559	0,774	Tinggi
Dukungan Sosial	25	23	0,400-0,740	0,917	Sangat Tinggi

Uji Asumsi dan Uji Korelasi

Uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang berarti residual model regresi berdistribusi normal. Uji linearitas menggunakan Deviation from Linearity menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,321 ($p > 0,05$), yang berarti hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis memenuhi asumsi linearitas. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,485 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa yang bekerja, sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4
Ringkasan Hasil Uji Asumsi dan Uji Korelasi

Pengujian	Nilai Statistik	Sig.	Keterangan
Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)	-	0,200	Residual berdistribusi normal
Linearitas (Deviation from Linearity)	-	0,321	Hubungan bersifat linear
Korelasi Pearson	$r = 0,485$	0,000	Korelasi positif signifikan

Uji Hipotesis: Analisis Regresi Linear Sederhana

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai $F = 33,489$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara statistik. Hasil analisis koefisien regresi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5
Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	14,519	3,037	-	4,781	0,000
Dukungan Sosial	0,205	0,035	0,485	5,787	0,000

Catatan. Variabel dependen: Kesejahteraan Psikologis. $F(1, 109) = 33,489$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,235$.

Berdasarkan hasil tersebut diperoleh persamaan regresi $Y = 14,519 + 0,205X$, yang berarti setiap kenaikan satu poin dukungan sosial diikuti oleh kenaikan kesejahteraan psikologis sebesar 0,205 poin. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima, yaitu dukungan sosial berperan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa yang bekerja. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,235 menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu menjelaskan 23,5% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 76,5% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa yang bekerja. Arah koefisien yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki, dan sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan konsep Ryff (1989) bahwa individu yang berfungsi optimal ditandai oleh kemandirian dan kemampuan bertahan dalam tekanan sosial, termasuk kemampuan perempuan bekerja dalam mengambil tanggung jawab dan keputusan secara mandiri (Ryff & Keyes, 1995; Ramadhani et al., 2023).

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam pencapaian kesejahteraan psikologis (Riani et al., 2022), meliputi bantuan emosional, informasi, maupun bantuan konkret dari keluarga, teman, atau pasangan (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan yang memadai

berkontribusi pada meningkatnya perasaan bahagia dan kepuasan hidup individu (Siddiqui & Khan, 2016), serta membantu individu menjalankan keseimbangan peran sehingga mengurangi konflik akibat berbagai tuntutan yang dihadapi (Seiger & Wiese, 2009).

Temuan ini konsisten dengan penelitian Ramadhani et al. (2023) yang menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada perempuan bekerja, serta penelitian Tricia et al. (2024) yang menegaskan peran dukungan sosial pada fase transisi menuju dewasa. Hasil serupa juga ditemukan pada populasi kerja lain, misalnya pada perawat pelaksana (Tangnga et al., 2025) dan pegawai instansi pemerintah (Dewi & Kusuma, 2024), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Keempat aspek dukungan sosial dalam penelitian ini memberikan kontribusi yang saling melengkapi. Dukungan emosional memberikan rasa diterima dan dipahami sehingga individu tidak menghadapi permasalahan seorang diri, mendukung kemampuan penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain (Ryff, 1989). Dukungan instrumental membantu individu mengelola tuntutan lingkungan secara lebih efektif, sejalan dengan aspek penguasaan lingkungan. Dukungan informasi membantu individu memperoleh sudut pandang yang lebih jelas dalam pengambilan keputusan, sedangkan dukungan penghargaan memperkuat keyakinan diri dan mendorong penerimaan diri serta pertumbuhan pribadi.

Penelitian ini turut menyoroti perempuan dewasa bekerja baik yang masih lajang maupun yang telah menikah. Perempuan lajang yang memperoleh dukungan emosional dan dorongan dari orang-orang terdekat cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih kuat dan menjalani hidup dengan lebih nyaman (Mami & Suharnan, 2015), sementara perempuan yang telah menikah lebih banyak menghadapi tantangan menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dengan rumah tangga (Ramadhan, 2024). Meskipun kebutuhan keduanya berbeda, dukungan sosial tetap menjadi sumber daya penting bagi kedua kelompok dalam menghadapi tuntutan kehidupan dan pekerjaan.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berperan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa yang bekerja. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki, dan sebaliknya. Dukungan sosial menyumbang 23,5% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 76,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar dukungan sosial, seperti resiliensi, stres kerja, maupun faktor-faktor lainnya.

Saran

Secara teoritis, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek laki-laki agar diperoleh perbandingan persepsi antara kedua jenis kelamin terkait dukungan sosial, serta menambahkan variabel lain seperti self-efficacy, kontrol diri, stres akademik, atau religiusitas mengingat dukungan sosial dalam penelitian ini hanya menjelaskan 23,5% variasi kesejahteraan psikologis. Secara praktis, perempuan dewasa yang bekerja disarankan membangun dan mempertahankan dukungan sosial yang positif dari keluarga, teman, rekan kerja, dan pasangan untuk membantu menghadapi tantangan pekerjaan dan kehidupan. Perusahaan disarankan membangun hubungan kerja yang harmonis, menyediakan program dukungan bagi karyawan, dan mendorong

komunikasi terbuka antara pegawai dan atasan. Pasangan, keluarga, dan rekan kerja diharapkan memberikan dukungan sosial yang memadai agar perempuan dewasa yang bekerja, baik yang masih lajang maupun yang sudah menikah, merasa dihargai dan tetap sehat secara psikologis.

5. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, mayoritas responden berdomisili di wilayah Jabodetabek karena jangkauan penelitian yang terbatas pada area tersebut, sehingga hasil penelitian belum tentu menggambarkan kondisi perempuan bekerja di wilayah lain. Kedua, usia responden mayoritas berada pada rentang dewasa awal (21-30 tahun), sehingga gambaran pada kelompok usia dewasa madya masih terbatas. Ketiga, teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi perempuan dewasa yang bekerja.

Daftar Referensi

- Agoes, D. (2004). Psikologi Perkembangan Remaja. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Aldwin, C. M. (1994). Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective. New York: Guilford Press.
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Dewasa Awal Penyandang Disabilitas Fisik. *Cognicia*, 11, 15-23. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176>
- Ariani, M. (2024). Pengaruh Self Efficacy dan Psychological Well Being terhadap Kinerja Karyawan. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arikunto, S. (2016). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2025). Angkatan Kerja (AK) Menurut Golongan Umur, 2025. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Njk4Izl=/angkatan-kerja-ak-menurut-golongan-umur.html>
- Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. Sage Publications.
- Darmawan, L. K., Nurmayanti, S., & Suryani, E. (2024). The Influence of Self Efficacy and Social Support on Psychological Well-Being and Its Impact on the Performance of Non-Civil Servant Employees at the Public Works and Spatial Planning Office of East Lombok Regency. *Journal of Economics, Finance and Management Studies*, 7(12), 7462-7474. <https://doi.org/10.47191/jefms/v7-i12-55>
- Dewi, I. A. I., Styawati, N. K. A., & Arthanaya, I. W. (2022). Perlindungan Hukum terhadap Pekerja Perempuan di Antara Uluwatu Bali Resort. *Jurnal Prefrensi Hukum*, 3, 364-369. <https://doi.org/10.55637/jph.3.2.4945.364-369>
- Dewi, W. S., & Kusuma, M. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dan Job Insecurity terhadap Kesejahteraan Psikologis Pegawai Dinas Pekerjaan Umum dan Penataan Ruang (PUPR) Kota Bengkulu. *Jurnal Fokus Manajemen*, 4, 111-120.
- DINKESP2KB. (2025). Pentingnya Kesehatan Mental pada Pekerja Perempuan demi Tingkatkan Produktifitas. Lumajangkab.go.id. <https://www.lumajangkab.go.id/berita-opd/detail/6368>
- Doghan, M. A. Al, & Talat, S. (2023). Impact of Individual and Organizational Factors on Employee's Psychological Wellbeing: The Moderating Role of Social Support. *Przestrzen Społeczna (Social Support)*, 23(02), 27-54.
- Erikson, E. H. (1950). Childhood and Society. New York: W. W. Norton & Company.
- Eva, N., & Bisri, M. (2018). Kesejahteraan Psikologis Siswa Cerdas Istimewa. Malang: Fakultas

Pendidikan Psikologi (FPPsi).

Faradisi, R. N. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kinerja Pegawai PT Gresik Migas. Universitas Islam Negeri KIAI Haji Achmad Siddiq Jember.

Febriyani, H. (2026). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Pernikahan pada Suami Pelaut. Universitas Esa Unggul.

Humaidah, A., Nihayah, Z., & Sumiati, N. T. (2024). Scoping Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6, 5931-5938. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7479>

Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Husnaini, A. (2024). Karakteristik Jiwa Orang Dewasa dan Penerapannya dalam Pendidikan Islam. *SIHUMOR: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2, 154-162.

Ibrohim, Q. M., Muhid, A., & Arif, Z. (2024). Efektivitas Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Tinjauan Literatur. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 1, 108-117.

Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (1991). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. Prentice Hall.

King, L. A. (2014). *The Science of Psychology: An Appreciative View (3rd ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.

Kirana, D. L. (2022). *Dinamika Perkembangan Masa Dewasa Awal*. Mataram: Sanabil.

Kundi, Y. M., Aboramadan, M., Elhamalawi, E. M. I., & Shahid, S. (2021). Employee Psychological Well-Being and Job Performance: Exploring Mediating and Moderating Mechanisms. *International Journal of Organizational Analysis*, 29(3), 736-754. <https://doi.org/10.1108/IJOA-05-2020-2204>

Lestari, Y. I. (2017). Fear of Success pada Perempuan Bekerja Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Hardiness. *Jurnal Psikologi*, 13, 55-63.

Mami, L., & Suharnan. (2015). Harga Diri, Dukungan Sosial dan Psychological Well Being Perempuan Dewasa yang Masih Lajang. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4, 216-224.

Milyan, Idaman, & Sahili, L. O. (2021). Analisis Sosial Budaya terhadap Partisipasi Angkatan Kerja Wanita dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga. *Intelektiva: Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 3, 147-157.

Noor, J. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Oktavian, E. (2024). Gambaran Dukungan Sosial Relawan Pendamping dalam Menangani ODGJ di Dinas Sosial Kota Kediri. Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.

Prasojo, W., Putri, A., Sari, R. A., & Rizana, D. (2025). Pengaruh Psychological Well-Being terhadap Kinerja Karyawan: Systematic Literature Review. *Jurnal Manajemen Kewirausahaan dan Teknologi*, 2, 280-293. <https://doi.org/10.61132/jumaket.v2i4.1093>

Priyatno, D. (2018). *SPSS Panduan Mudah Olah Data bagi Mahasiswa dan Umum*. Yogyakarta: Andi.

Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan Psikologis dalam Hubungannya dengan Kecemasan dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmiah Sosial dan Humaniora*, 9(1), 1-16. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.13427>

Pusparisa, Y. (2021). Pekerja Senior Perempuan Lebih Stres Bekerja saat Pandemi. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/ketenagakerjaan/statistik/7a7d90b57ba175e/pekerja-senior-perempuan-lebih-stres-bekerja-saat-pandemi>

- Ramadhan, D. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Work Life Balance pada Pegawai Wanita di Balai Penjaminan Mutu Pendidikan (BPMP) Provinsi Sumatera Utara. Universitas Medan Area.
- Ramadhani, W. R., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2023). Psychological Well-Being Para Perempuan Bekerja: Bagaimana Peran Dukungan Sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2, 558-566.
- Riani, A., Lutfi, I. K., & Prasetyanti, H. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Problem Focused Coping dengan Psychological Well-Being Siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. *Didaktika*, 2, 632-640.
- 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.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4).
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: An Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 39, 9-13.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Schultz, D. (1991). Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat (Yustinus, Penerjemah). Yogyakarta: Kanisius.
- Seiger, C. P., & Wiese, B. S. (2009). Social Support from Work and Family Domains as an Antecedent or Moderator of Work-Family Conflicts? *Journal of Vocational Behavior*, 75, 26-37. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.03.001>
- Siddiqui, Z. U., & Khan, M. I. (2016). Psychological Well-Being among University Students: A Comparative Study. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 114-118.
- Tams, N. F., Harsasi, M., & Ubud, S. (2025). The Effect of Psychological Well-Being and Work-Life Balance on Employee Performance with Organizational Commitment as a Mediator in the Directorate General of Protocol and Consular. *Dijefa: Dinasti International Journal of Economics, Finance dan Accounting*, 6, 1768-1782. <https://doi.org/10.38035/dijefa.v6i3>
- Tangga, A. P. E., Kurniawan, B. E., Ismunandar, & Kindang, W. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat Pelaksana di Ruang Perawatan RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 18546-18555.
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology*. Los Angeles: McGraw-Hill Higher Education.
- Tricia, E., Fransisca, Loe, C., & Hutapea, B. (2024). The Role of Emotional Invalidation and Social Support as a Predictor of Individual Psychological Well-Being in Adulthood. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12, 476-483. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i4>
- Ussyarovi, A., & Oktora, S. I. (2023). Proporsi Perempuan yang Bekerja pada Posisi Manajerial di Indonesia Tahun 2015-2021: Pendekatan Feasible Generalized Least Square. *Jurnal Statistika dan Aplikasinya*, 7(1), 62-71.
- Wire, P. (2023). Survey: Kesenjangan Perlindungan Pekerja Berupah Rendah Makin Besar. *Antaranews*. <https://www.antaranews.com/berita/3634098/survey-kesenjangan-perlindungan-pekerja-berupah-rendah-makin-besar>
- Yonatan, A. Z. (2025). Tingkat Partisipasi Pekerja Perempuan ASEAN 2025, Indonesia Nomor Berapa? *Goodstats*. <https://goodstats.id/article/tingkat-partisipasi-pekerja-perempuan-asean-2025-indonesia-nomor-berapa-jpKfr>