

DUKUNGAN SOSIAL DAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA TENAGA KERJA WANITA PT. ARNI FAMILY UNGARAN

Shinta Kumala Samputri, Hastaning Sakti

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

shinta.samputri@gmail.com

Abstrak

Tekanan fisik dan psikologis yang dihadapi tenaga kerja wanita di luar negeri, bertolak belakang dengan harapan dan tujuan hidup yaitu meningkatkan kesejahteraan hidup. Oleh karena itu penting bagi tenaga kerja wanita mendapat dukungan sosial. Dukungan sosial bertujuan memperkecil pengaruh tekanan-tekanan atau stres yang dialami tenaga kerja wanita. Penelitian ini bertujuan menguji secara empiris hubungan dukungan sosial dengan *subjective well being* pada tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 80 orang dengan rentang usia 21-45 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala *Subjective Well Being* (20 aitem, $\alpha = 0,874$) dan skala Dukungan Sosial (21 aitem, $\alpha = 0,850$). Analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,551$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well being* artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *subjective well being* yang dimiliki tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap *subjective well being* sebesar 30,4%.

Kata kunci: dukungan sosial, *subjective well being*, tenaga kerja wanita

Abstract

A Physical and psychological stress faced by women workers abroad is contrary to the expectations and goals of life, namely improving welfare. Therefore, it is important for women workers to get social support. Social support aims to minimize the influence of pressure or stress experienced by women workers. This study aims to test empirically the relationship of social support and subjective well being of women workers at the PT. Arni Family Ungaran. The samples in this study were collected by applying a convenience sampling technique. Subjects involved in this study amounted to 80 people with an age range of 21-45 years. Methods of data collection were two psychological scale, the scale of Subjective Well Being (20-item, $\alpha = 0.874$) and social support scale (21-item, $\alpha = 0.850$). The simple linear regression was applied to analyse data. The results showed a correlation coefficient $r_{xy} = 0.551$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which means that there is a positive relationship between social support and subjective well being. This means that the higher social support is the higher subjective well being owned by women workers in PT. Arni Family Ungaran will be. The effective contribution of social support toward subjective well being was 30.4%.

Keywords: social support, subjective well being, women labor

PENDAHULUAN

Pembangunan ekonomi nasional selama ini masih belum mampu meningkatkan kesejahteraan rakyat secara luas. Ketimpangan gender dalam tenaga kerja formal masih banyak terjadi di Indonesia diantaranya disebabkan adanya keterbatasan akses perempuan terhadap kesempatan menjadi pekerja di sektor formal (Puspitawati, 2009). Data statistik mengenai wanita yang bekerja menunjukkan angka kenaikan setiap tahunnya. Di Indonesia, wanita yang bekerja di luar rumah juga ditemukan dalam jumlah yang sangat besar. Besarnya jumlah perempuan yang bekerja di luar rumah tercermin dari data *International Labour Organization (ILO)*, sebesar 53,4 persen pada Februari 2014.

Menurut Hanum (2015), bekerja bagi seorang wanita merupakan salah satu pilihan secara sadar dan merupakan panggilan hati nurani, yang memberikan dukungan finansial secara ekonomi karena ingin mendapat upah atau bayaran, sehingga memiliki penghasilan sendiri. Bekerja bagi wanita, memungkinkan pengaktualisasian potensi diri baik secara intelektual, sosial maupun kreativitas, sehingga wanita merasakan bahwa dirinya berarti dan bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.

Berbagai penderitaan yang dialami PRT bertolak belakang dengan harapan dan tujuan wanita bekerja yaitu untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Setiap orang menginginkan kesejahteraan di dalam hidupnya, Kesejahteraan merupakan tujuan utama dari eksistensi hidup manusia. Setiap orang juga memiliki harapan-harapan yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya. Kesejahteraan dan kepuasan dalam hidup merupakan bagian dari konsep *subjective well being* yang mencakup aspek afektif dan kognitif manusia (Rohmad, 2014).

Individu yang memiliki *subjective well being* tinggi, merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Individu tersebut juga kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa, dan tersenyum lebih banyak dari pada individu yang tidak bahagia. Individu yang bahagia akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Wanita yang bekerja sebagai pembantu rumah tangga di luar negeri pun demikian, apabila merasakan kebahagiaan maka bekerja lebih berhati-hati, individu akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa Kontrol diri ini akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktifitas fisik. Kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa (Ariati, 2010).

Individu dengan *subjective well-being* yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener dalam Rohmad, 2014). TKW mengalami depresi dan kemarahan maka tidak dapat mengontrol perbuatannya. Munculnya berbagai peristiwa yang tidak menyenangkan dari *subjective well-being* TKW yang rendah, maka perlu ditemukan faktor yang dapat mencegahnya. Menurut Ningsih (2013), *subjective well-being* dipengaruhi salah satunya oleh dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan salah satu variabel determinan dari *subjective well-being*. Dukungan sosial yang dipersepsikan dapat menjelaskan sebagian besar varian pada kepuasan hidup dan afek

positif. Individu dapat merasakan afek positif jika individu menerima dukungan sosial dari teman kerja dan atasannya.

Subjective well being dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor genetik, kepribadian, faktor demografis, hubungan sosial, dukungan sosial, masyarakat atau budaya, proses kognitif dan tujuan (*goals*). Diantara faktor-faktor tersebut, adanya dukungan sosial merupakan satu hal yang menarik untuk diteliti. Menurut Weiten (dalam Rohmad, 2014) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well being*. Faktor tersebut terbagi menjadi dua yaitu yang mempengaruhi secara sedang dan yang mempengaruhi dengan kuat. Faktor yang mempengaruhi *subjective well being* secara sedang salah satunya adalah dukungan sosial. Seseorang yang menerima dukungan sosial dan aktif dalam berhubungan sosial dapat meningkatkan *subjective well being*.

Masalah psikologis yang dihadapi oleh TKW adalah perasaan bersalah telah meninggalkan keluarga untuk bekerja. Dampak yang terjadi dalam keluarga adalah berubahnya fungsi dan peran keluarga. Seorang wanita yang seharusnya melakukan peran pengasuhan penuh kepada anak dan keluarganya, harus bekerja meninggalkan keluarga. Konflik peran yang terjadi membuat TKW merasa cemas dan takut akan permasalahan yang terjadi dalam keluarga selama ditinggal bekerja. Dampak negatif konflik peran dapat berefek buruk pada kesehatan fisik, psikologis, dan kesejahteraan diri (*subjective well being*). Kesejahteraan diri (*subjective well being*) dapat membantu seseorang untuk sukses di berbagai area kehidupan, sehingga penurunan kesejahteraan diri (*subjective well being*) perlu dicegah. Salah satu faktor untuk mencegah penurunan kesejahteraan diri (*subjective well being*) adalah dukungan sosial (Gatari, 2008). Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti bermaksud untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka perumusan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran.

METODE PENELITIAN

Sampel pada penelitian ini adalah tenaga kerja wanita yang ada di PT. Arni Family Ungaran berjumlah 80 orang yang berasal dari populasi sebesar 320 orang. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data dengan menggunakan skala yang berjumlah dua skala, yaitu skala dukungan sosial dan skala *subjective well being*. Pengungkapan skala dukungan sosial dan skala *subjective well being* menggunakan skala likert, yang menyediakan empat alternatif respon, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dan terdiri dari pernyataan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) terhadap objek sikap. Pemberian skor pada aitem *favorable* adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1 sedangkan penilaian terhadap aitem *unfavorable* adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Teknik analisis yang digunakan untuk uji hipotesis adalah analisis *Regresi Linier Sederhana* dengan bantuan komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Individu yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki mental yang lebih sehat (Sarafino, 2007). Individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi individu yang lebih optimis dan lebih mampu beradaptasi terhadap stres (Baron & Byrne, 2003). Taylor, Peplau dan Sears (2009) mengungkapkan dukungan sosial mempengaruhi kebiasaan sehat dan perilaku sehat, hubungan sosial, membantu penyesuaian psikologis, mengurangi beban emosional sehingga dukungan sosial dapat meningkatkan *subjective well-being* pada TKW.

Dukungan sosial dapat meningkatkan *subjective well being*. Dukungan sosial dapat berperan sebagai sumber daya atau mekanisme *coping* sehingga dapat mengurangi efek negatif dari stres dan konflik. Fungsi dukungan sosial tersebut dapat mengurangi afek negatif yang dialami oleh individu seperti kesedihan, kelelahan karena tugas, aktifitas dan lainnya sehingga dukungan sosial ini dapat meringankan beban individu (Sulastrri, 2015).

Dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well being*. Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain (individu maupun kelompok). Pengaruh dukungan sosial terhadap *subjective well being* karena dukungan sosial dapat meningkatkan kepuasan terhadap lingkungan yang memberikannya sehingga akan mempengaruhi penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya secara global (Jamilah, 2013).

Menurut Sarason, Sarason dan Pierce (dalam Baron & Byrne, 2003), dukungan sosial (*social support*) adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain kepada individu. Sanderson (2004), dukungan sosial yang diterima individu dari keluarga, teman, maupun lingkungan yang lain, menunjukkan adanya penghargaan terhadap diri individu sehingga dapat merasakan adanya rasa aman dan nyaman. Sarafino (2007) menyatakan ada empat dimensi dalam dukungan sosial yaitu, dukungan emosional atau penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan.

Luthans (2006) mendefinisikan *Subjective well being* (SWB) sebagai evaluasi kognitif kehidupan individu dan sisi afektif individu (suasana hati dan emosi). Diener, Oishi dan Lucas (2003) menyatakan *subjective well being* (SWB) merupakan analisis ilmiah tentang bagaimana individu menilai hidup, baik pada saat ini maupun waktu yang lebih lama seperti selama setahun terakhir. Evaluasi ini meliputi reaksi emosional individu terhadap peristiwa, suasana hati, dan penilaian individu membentuk tentang kepuasan hidup, pemenuhan, dan kepuasan terhadap perkawinan dan kepuasan bekerja.

Diener (2005) menyatakan adanya dua komponen umum dalam SWB, yaitu dimensi kognitif dan dimensi afektif. Dimensi kognitif diidentifikasi sebagai kepuasan hidup dan dimensi afektif terdiri dari afek menyenangkan dan afek tidak menyenangkan yang dikenal dengan afek positif dan afek negatif.

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* para tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran. Hubungan tersebut menunjukkan

bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *subjective well being* tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa ada hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* para tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran. Semakin kuat dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat *subjective well being*, demikian pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula *subjective well being* para tenaga kerja wanita.

Dukungan sosial dapat mempengaruhi *subjective well being* tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran meliputi empat aspek, antara lain 1) dukungan emosional, 2) dukungan instrumental, 3) dukungan informasi, dan 4) dukungan persahabatan (Sarafino, 2007). Dalam penelitian ini ditemukan 47,5% dukungan sosial masuk kategori sangat tinggi dan menghasilkan *subjective well being* yang tinggi pula sebesar 47,5%.

Aspek dukungan emosional pada variabel dukungan sosial merupakan faktor yang paling kuat mempengaruhi *subjective well being* dengan sumbangan efektif sebesar 30,9%. Dukungan emosional sangat tinggi tergambar dari hasil penelitian mengenai jawaban subjek sebagai tenaga kerja wanita (TKW) menyatakan bahwa keluarga tetap memperhatikan keadaan TKW selama berada di luar negeri, keluarga memberi pujian dan perhatian atas kesuksesan materi yang TKW dapatkan dari bekerja di luar negeri dan keluarga TKW sering menanyakan kabar selama bekerja di luar negeri. Menurut Sarafino (2007), dukungan emosional merupakan bentuk bantuan yang diterima berupa: dorongan, kehangatan, kasih sayang, perhatian, kepercayaan terhadap individu dan ungkapan simpati.

Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga seperti perhatian atas keadaan TKW selama berada di luar negeri, keluarga memberi pujian dan perhatian atas kesuksesan materi yang TKW dapatkan dari bekerja di luar negeri dan keluarga TKW sering menanyakan kabar selama bekerja di luar negeri, maka dapat membuat TKW merasakan kenyamanan. Tumbuhnya perasaan dicintai dan diperdulikan oleh keluarga akibat dari bentuk dukungan emosional dari keluarga sehingga para tenaga kerja wanita akan lebih mampu menghadapi masalah dengan lebih baik. Jadi TKW dengan adanya dukungan emosional yang kuat maka akan memiliki SWB yang lebih baik.

Hasil penelitian Rohmad (2014) membuktikan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being*. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *subjective well being*. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *subjective well being*. Individu yang menerima dukungan sosial selama hidupnya akan membantu terbentuknya harga diri dan cenderung memandang segala sesuatu secara positif dan optimistik dalam kehidupannya. Individu tersebut juga memiliki keyakinan bahwa diri mampu mengendalikan berbagai situasi yang dihadapinya. Individu yang kurang mendapat dukungan dari lingkungan sosial akan merasa tidak puas dengan kehidupannya sehingga merasa tidak bahagia.

Aspek dukungan informasional pada variabel dukungan sosial merupakan faktor tertinggi kedua yang mempengaruhi *subjective well being* (18,3%). Dukungan informasional sangat tinggi tergambar dari hasil penelitian mengenai jawaban subjek sebagai tenaga kerja wanita (TKW) menyatakan bahwa keluarga mengingatkan TKW, ketika lalai telah melakukan perbuatan buruk. Bentuk dukungan informasional lainnya

berupa keluarga mengingatkan untuk selalu jaga kesehatan, dan suami selalu memperdulikan keperluan yang dibutuhkan selama berada di dalam dan luar negeri. Menurut Sarafino (2007), dukungan informasional meliputi nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai informasi yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan.

Dukungan informasional yang diberikan oleh keluarga seperti nasehat agar TKW selalu menjaga sikap dan perilaku, akan membuat wawasan TKW menjadi lebih luas sehingga dapat lebih berpikir positif dalam menghadapi suatu permasalahan. Jadi TKW dengan adanya dukungan informasional yang kuat maka akan memiliki SWB yang lebih baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fajarwati (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *subjective well being*, dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *subjective well being*. Semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *subjective well being*. Dukungan sosial dari teman merupakan sumber dukungan sosial yang paling tinggi pengaruhnya terhadap *subjective well being*. Individu yang menjaga *subjective well being*nya maka akan menjaga jarak dengan peristiwa dan situasi yang negatif, mengontrol dalam hubungan, berpikir positif, berorientasi memiliki waktu yang positif, memiliki perilaku yang berorientasi pada berharap untuk menunjukkan kebahagiaan, memecahkan masalah, mencari perlindungan pada agama yang diyakini (Eryilmaz dalam Fajarwati, 2014).

Aspek dukungan persahabatan pada variabel dukungan sosial merupakan faktor dengan urutan ketiga yang mempengaruhi *subjective well being*. Dukungan persahabatan sangat tinggi tergambar dari hasil penelitian mengenai jawaban subjek sebagai tenaga kerja wanita (TKW) menyatakan bahwa TKW di BLK mendapat teman-teman yang peduli dengan kesulitan yang dihadapi selama masa pelatihan. Bentuk dukungan persahabatan tercermin dari pernyataan TKW bahwa teman-teman TKW di BLK memberi perhatian dan memberi semangat untuk meraih kesuksesan. Menurut Sarafino (2007), dukungan persahabatan merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktivitas sosial maupun hiburan.

Dukungan persahabatan membantu TKW mengungkapkan pendapat, sahabat akan memaksa TKW untuk berkomunikasi dan mengeluarkan isi hati, berkomitmen terhadap pekerjaan, dan mengungkapkan pendapat, menepis kesendirian dirasakan TKW di tempat keterasingan. TKW yang merasakan ada teman senasib akan merasa lebih kuat menjalani hidup sebagai tenaga kerja wanita di luar negeri. Jadi TKW mendapat dukungan persahabatan yang kuat maka akan memiliki SWB yang lebih baik.

Aspek dukungan instrumental pada variabel dukungan sosial merupakan faktor yang paling rendah dalam mempengaruhi *subjective well being*. Dukungan instrumental yang didapatkan oleh TKW di PT. Arni Family Ungaran tinggi, tergambar dari hasil penelitian mengenai jawaban subjek yang menyatakan bahwa keluarga selalu menyediakan waktu untuk mendengarkan keluh kesah TKW selama bekerja di luar negeri. TKW kadang menceritakan keadaan TKW selama bekerja di luar negeri melalui telepon dan keluarga memberi perhatian kepada TKW dengan nasehat-nasehat yang dapat meringankan pikiran berat. Dukungan insrumental juga diberikan keluarga TKW dengan cara berperan aktif dalam memfasilitasi keberangkatan keluar negeri.

Menurut Sarafino (2007), dukungan instrumental mencakup bantuan langsung, seperti memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa TKW mendapat dukungan instrumental yang tinggi. Utami (2012), berpendapat bahwa dukungan alat atau instrumental dari anggota keluarga sangat dibutuhkan oleh TKW. Bentuk dukungan insrumental dapat mengurangi kecemasan karena TKW dapat langsung memecahkan masalah yang berhubungan dengan materi seperti biaya pendaftaran TKW atau biaya keperluan selama mengikuti masa pelatihan di BLK. Dukungan sosial keluarga juga dalam bentuk perhatian penuh dengan cara menasehati TKW melalui telepon sehingga permasalahan dapat berkurang. Dengan berkurangnya permasalahan yang dihadapi, stres yang dialami oleh TKW yang mengalami tekanan berat di tempat kerja dapat menurun. Apabila stres menurun maka TKW menjalani kehidupan di luar negeri lebih bahagia, jadi dukungan instrumental dapat meningkatkan SWB dari TKW.

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah: 1) walaupun penelitian ini tetap bisa terlaksana, namun peneliti kesulitan melakukan wawancara akibat kondisi lingkungan yang kurang kondusif; 2) penelitian ini tidak membedakan antara subjek yang belum berkeluarga dengan subjek yang sudah berkeluarga sehingga kemungkinan akan menunjukkan hasil yang berbeda akibat dari status responden yang tidak sama; 3) penelitian ini menghadapi kendala waktu karena para subjek sedang dalam proses pemberangkatan ke luar negeri. Keterbatasan dalam penelitian ini dapat diatasi dengan cara peneliti menggunakan kuesioner untuk memperoleh jawaban dari subjek tanpa melakukan wawancara mendalam. Informasi yang didapatkan oleh peneliti selain dari subjek, juga didapatkan dari pihak yang terkait.

Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap *subjective well being* sebesar 30,4%. Jadi *subjective well being* pada tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran dapat dijelaskan oleh dukungan sosial sebesar 30,4% dan sisanya sebesar 69,6% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian seperti kepribadian, tujuan, genetik, dan demografis.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada Tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran. Hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada Tenaga kerja wanita di PT. Arni Family Ungaran terbukti. Hubungan yang positif tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *subjective well being*, demikian pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *subjective well being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariati, J. (2010). Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial*, edisi kesepuluh, Jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Diener, E. Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of live. *Annual Review of Psychology*. 54. 403-425.
- Diener, E. (2005). *Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being*. Springer.
- Fajarwati, D. I. (2014). Hubungan dukungan sosial dan subjective well-being pada remaja SMPN 7 Yogyakarta. *Artikel Psikologi*. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Gatari, E. (2008). Hubungan antara perceived social support dengan subjective well-being pada ibu bekerja. *Artikel Psikologi*. Jakarta: Program Studi Psikologi Universitas Indonesia.
- Ghozali, I. (2007). *Analisis multivariat dengan program SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Hanum, D. (2015). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap emosi wanita bekerja. *Artikel Psikologi*. Diunduh dari <http://bkfkipuhamka.com>.
- Jamilah, M. (2013). Pengaruh tipe kepribadian dan dukungan sosial terhadap subjective well being (SWB) mahasiswa perantau UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Artikel Psikologi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Luthans, F. (2006). *Perilaku organisasi*. Alih Bahasa: V.A Yuwono, dkk. Yogyakarta: ANDI.
- Ningsih, D. A. (2013). Subjective well being ditinjau dari faktor demografi (status pernikahan, jenis kelamin, pendapatan). *Jurnal Online Psikologi*, 1(2).
- Puspitawati, H. (2009). Pengaruh strategi penyeimbangan antara aktivitas pekerjaan dan keluarga terhadap kesejahteraan keluarga subjektif pada perempuan bekerja di Bogor. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 2(2).

Rohmad, (2014). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Surakarta*.

Sanderson, C.A. (2004). *Health psychology*. Wiley.Com

Sarafino, E. P. (2007). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*, sixth edition. John Wiley & Sons.

Sulastri, S. (2015). Pengaruh dukungan sosial dan strategi nafkah terhadap kesejahteraan subjektif keluarga usia pensiun. *Abstrak*. Diunduh dari repository.ipb.ac.id.

Taylor, S. P., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*, edisi keduabelas. Alih bahasa oleh Wibowo, Tri B.S. Jakarta: Prenada Media Group.