

# KEBAHAGIAAN: STUDI PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL PADA WANITA PEKERJA YANG MENGALAMI BEKERJA DARI RUMAH (WORK FROM HOME) DAMPAK WABAH COVID-19

Nita S. Handayani

Universitas Gunadarma, nita\_handayani@staff.gunadarman.ac.id

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap kebahagiaan pada wanita bekerja yang mengalami work from home dampak wabah covid-19. Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, berupa skala kebahagiaan dan skala dukungan sosial. Partisipan dalam penelitian ini adalah 100 responden wanita bekerja yang telah menikah, yang kemudian peneliti bagi ke dalam dua kategori yakni karyawati, Dosen, guru dan Aparatur Sipil Negara (ASN) dengan karakteristik sudah menikah dan sedang mengalami bekerja dari rumah (Work From Home). Kemudian, teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Nonprobability sampling yaitu dengan menggunakan metode purposive sampling. Kebahagiaan dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Subjective Happiness Scale yang disusun oleh Lyubomirsky dan Lepper (1999) yang terdiri dari 4 aitem skala dengan rentang jawaban 1 yang mengindikasikan tidak bahagia sampai 6 yang mengindikasikan sangat bahagia. Adapun Reliabilitas dari skala ini adalah sebesar 0,94. Sedangkan, dukungan sosial dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Interpersonal Support Evaluation List Shortened terdiri dari 12 aitem dengan 4 pilihan jawaban yang disusun berdasarkan dimensi dukungan sosial dari Cohen S., Mermelstein R., Kamarck T., & Hoberman, H.M. (1985), dengan reliabilitas 0,827. Hasil analisis regresi sederhana yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh dari variabel dukungan sosial terhadap kebahagiaan. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa diperoleh nilai  $F = 4,088$ , dengan signifikansi 0,047 ( $p < 0,050$ ) dan nilai  $R$  square sebesar 0.058. Hal ini berarti 5,8 % variabel kebahagiaan dapat ditentukan oleh variabel dukungan sosial, sedangkan 94,2% lainnya ditentukan oleh variabel lain.

*Kata kunci:* Dukungan sosial, kebahagiaan, wanita bekerja

## PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 yang melanda hampir seluruh negara di dunia tentunya memberikan dampak negatif yang mungkin dirasakan oleh kebanyakan orang. Dengan kasus kematian lebih dari 70.000 dan dampaknya pada ekonomi dunia, banyak orang berharap agar pandemi covid-19 ini bisa segera berakhir. Dengan adanya pandemi covid-19 ini, banyak sekali aktivitas masyarakat yang harus berubah. Salah satunya adalah himbauan untuk bekerja dari rumah atau *Work From Home*, (Pamungkas,2020). Dinas Tenaga

Kerja, Transmigrasi, dan Energi Provinsi DKI Jakarta melaporkan bahwa setidaknya ada 517.743 tenaga kerja di ibu kota yang sudah melakukan sistem kerja dari rumah (work from home) pada hari ini sejak Senin 23 Maret 2020. Berdasarkan data resmi Disnakertrans DKI Jakarta, jumlah tersebut berasal dari pekerja di 1.512 perusahaan. Himabauan bekerja dari rumah Ini merupakan tindak lanjut dari upaya pencegahan penyebaran pandemi virus corona. (Hasibuan,2020). Himbauan untuk bekerja dari rumah berlaku bagi semua pekerja di semua aspek industri tak terkecuali karyawati.

Bagi sebagian wanita yang bekerja, bekerja dari rumah adalah mitos. Faktanya, sebagai *reproductive labor*, perempuan tidak akan lepas dari kerja-kerja dan peran domestik yang melekat. Sehingga untuk bisa 100 persen berfokus pada urusan kantor selama bekerja di rumah adalah tantangan luar biasa (Toriana,2020). Perusahaan konsultasi manajemen kinerja global asal Amerika Serikat, *Gallup Inc.*, membuat jajak pendapat publik pada awal Januari 2020 kepada para pasangan berkarier. Hasilnya, perempuan mendapat beban tujuh kali lebih banyak dalam menjalankan urusan domestik, tentu termasuk di dalamnya merawat anak-anak. Hasil ini mungkin bias Barat, tetapi sebagai perempuan dan ibu bekerja yang tinggal di Indonesia, temuan ini relevan (Toriana,2020)

Penerapan *work form home* (WFH) atau bekerja dari rumah tak ayal menimbulkan stress bagi para wanita pekerja. Bagaimana tidak, selain harus mengurus pekerjaan kantor, wanita pekerja juga harus mengerjakan pekerjaan rumah dan mengawasi anak yang sekolahnya diliburkan di tengah virus corona atau COVID-19 (Nuraini,2020). Eli Lebowitz, seorang psikolog klinis di Yale School of Medicine yang merawat kecemasan anak mengatakan dalam kondisi tersebut, orang tua disarankan melakukan tugasnya sebaik mungkin dengan tetap memberi waktu luang bagi diri mereka sendiri untuk relaksasi (Nuraini,2020). Karena, saat suasana hati ibu sedang buruk, maka dapat dipastikan bahwa suasana seluruh penjuru rumah pun akan muram. Akibatnya anak menjadi sensitif dan ragu saat akan mendekati ayah dan ibu. Situasi semacam ini dapat menimbulkan kecemasan pada anak (Kurniatwati,2019).

Saat wanita pekerja tidak bahagia, biasanya tanpa sadar, akan

melampiaskan amarah dan kekesalannya pada anak. walaupun kesalahan yang dilakukan anak sepele, terkadang marah berlebihan karena suasana hati yang sedang tidak baik. Akibatnya, konsistensi pengasuhan yang selama ini kita bangun susah payah akan hancur. Orang tidak bahagia seringkali karena tidak tahu apa tujuan hidupnya, tidak tahu kenapa dan untuk apa dilahirkan di dunia ini. Individu yang hidup tanpa tahu ini semua, tidak akan pernah merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya (Shaleh, dalam Jannah, Moordiningsih, Andayani dan Rahardjo, 2020).

Masih menurut Shaleh, (dalam Jannah, Moordiningsih, Andayani dan Rahardjo, 2020) Dalai Lama pernah mengatakan bahwa kebahagiaan itu diciptakan dan manusia acapkali melemahkan kebahagiaannya cenderung berpikir negatif, bereaksi secara emosional dan tidak mampu menghargai potensi dalam dirinya. Ukuran kebahagiaan sangat relatif antara individu yang satu dengan yang lain. Adakala individu menjadikan kecukupan materi sebagai ukuran kebahagiaan. Ada yang menganggap kebahagiaan bukan hanya mengenai materi saja, tetapi perasaan yang berkaitan dengan pemaknaan atas berbagai peristiwa yang ada disetiap rentang kehidupan (Wulandari dan Widyastuti, 2014).

Pekerjaan sebagai salah satu domain kehidupan untuk mendapatkan kebahagiaan. Pekerjaan menjadi suatu hal yang penting bagi kehidupan seseorang (Wulandari dan Widyastuti, 2014). Oleh karena itu, wanita pekerja yang juga merupakan seorang ibu harus bahagia. Individu yang melakukan pekerjaannya dengan rasa bahagia adalah individu yang memiliki perasaan positif disetiap waktu, karena individu tersebut yang paling tahu bagaimana mengelola dan mempengaruhi dunia kerjanya sehingga memaksimalkan

kinerja dan memberikan kepuasan dalam bekerja (Pryce & Jones, 2010). Karena, apabila manusia merasa bahagia, maka emosi-emosi positif akan selalu mengalir setiap saat pada diri seseorang tersebut (Danty, 2016), Selain itu orang yang bahagia memiliki relasi sosial dan kehidupan keseharian yang menyenangkan (Shaleh, dalam Jannah, Moordiningsih, Andayani dan Rahardjo, 2020). Kebahagiaan adalah suatu keadaan pikiran maupun perasaan yang ditandai dengan adanya kesenangan, kenikmatan, kebermanaknaan, dan kepuasan dalam menjalani hidup dan setiap manusia mendambakan kebahagiaan (Sihombing, 2016).

Kebahagiaan dalam diri individu dapat tercipta salah satunya adalah dengan adanya dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan teori faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Carr (2004) yaitu kepribadian, budaya, pernikahan, dukungan sosial, persahabatan, kesehatan, agama dan spiritualitas, dan kerjasama. Saat seseorang didukung oleh lingkungan, maka segalanya akan terasa lebih mudah. Serta dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu dari konsekuensi negatif dan stres. Dukungan sosial yang diterima oleh individu dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Danty, 2016),

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kebahagiaan pada wanita bekerja yang mengalami bekerja dari rumah (*Work From Home*) dampak wabah Covid-19.

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis Regresi

sederhana. Partisipan dalam penelitian ini adalah 100 responden wanita bekerja yang telah menikah, yang kemudian peneliti bagi ke dalam dua kategori yakni karyawati swasta dan Aparatur Sipil Negara (ASN) dengan karakteristik sudah menikah dan sedang mengalami bekerja dari rumah (*Work From Home*). Kemudian, teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonprobability sampling* yaitu dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode skala. Skala perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2012). Skala tersebut berisi alat ukur variabel-variabel penelitian, ditambah isian mengenai informasi lain yang diperlukanyaitu usia subjek, jumlah anak, domisili, pendidikan terakhir. Kemudian uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana

## **Kebahagiaan**

Kebahagiaan menurut Diener dan Seligman (2002) adalah kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan, dan masa sekarang kehidupan. Kebahagiaan dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *Subjective Happiness Scale* yang disusun oleh Lyubomirsky dan Lepper (1999) yang terdiri dari 4 aitem skala dengan rentang jawaban 1 yang mengindikasikan tidak bahagia sampai 6 yang mengindikasikan sangat bahagia. Adapun Reliabilitas dari skala ini adalah sebesar 0,94.

Lyubomirsky (1999) juga menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu : a) Pekerjaan dan kualitas kerja : Individu cenderung mendapatkan kebahagiaan jika memperoleh suatu pekerjaan yang sesuai dengan harapan

serta tujuan hidupnya. Hal ini juga berdampak positif pada kualitas kerja yang memuaskan, b) Penghasilan : Secara umum, individu yang memperoleh penghasilan yang cukup atau bahkan lebih, akan merasakan kebahagiaan. Adanya penghasilan juga membuat individu merasa berharga, c) Keterlibatan organisasi : Keterlibatan dalam organisasi yang diminati secara spontan ternyata dapat memberi dampak positif bagi individu. Adanya keterlibatan dalam suatu organisasi adalah suatu bentuk aktualisasi individu di dalam pergaulannya, d) Keterlibatan dalam komunitas sosial : Orang bahagia lebih terlihat pada relawan dan kelompok pelayanan masyarakat, termasuk agama, politik, pendidikan, dan organisasi kesehatan terkait. Keterlibatan ini merupakan bentuk kegiatan prososial di masyarakat, yaitu tolong menolong sebagaimana manusia adalah makhluk sosial, e) Hubungan sosial : Dalam suatu penelitian, Ed Diener (Seligman, 2005) mengungkapkan bahwa, individu yang berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu untuk sendirian dan kebanyakan dari mereka bersosialisasi, f) Persahabatan dan dukungan sosial Seligman (2005) menjelaskan bahwa individu yang berbahagia memiliki lebih banyak teman dan lebih 29 sering terlibat dalam kegiatan berkelompok dibandingkan dengan mereka yang tidak bahagia. g) Pernikahan : Individu yang memiliki lebih banyak teman akan lebih mungkin untuk menikah. Pernikahan menganugerahkan berbagai manfaat pada orang-orang yang membuat mereka bahagia. Pernikahan memberikan efek psikologis dan fisik berupa keintiman, keinginan memiliki anak dan membangun rumah, peran sosial sebagai pasangan dan orang tua, dan konteks di mana untuk menegaskan identitas dan membuat cucu ( Carr, 2004). h) Kesehatan (fisik dan mental) : Kondisi kesehatan, baik secara fisik

maupun mental cenderung berpengaruh pada kebahagiaan manusia. Seligman (2005) berpendapat jika suatu masalah ringan dalam kesehatan tidak lantas menyebabkan berkurangnya kebahagiaan, tetapi sakit yang parah memang menyebabkan ketidakhahagiaan.

### **Dukungan sosial**

Dukungan sosial menurut Sarafino (1998) adalah dukungan menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan kepada orang lain, merawat serta menghargainya. Dukungan sosial dalam penelitian ini dikuru dengan menggunakan *Interpersonal Support Evaluation List Shortened* terdiri dari 12 aitem dengan 4 pilihan jawaban yang disusun berdasarkan dimensi dukungan sosial dari Cohen S., Mermelstein R., Kamarck T., & Hoberman, H.M. (1985), dengan reliabilitas 0,827

Menurut Cohen dan Hoberman (1985) aspek dukungan sosial meliputi: *Appraisal Support*, yaitu adanya bantuan berupa nasihat yang berkaitan dengan pemecahan masalah untuk membantu mengurangi stresor. *Tangible Support*, yaitu bantuan nyata yang berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas. *Self Esteem Support* yaitu dukungan yang diberikan orang lain terhadap perasaan kompetn atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari kelompok. *Belonging Support*, yaitu menunjukkan perasaan diterima menjadi dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji korelasi memperlihatkan bahwa kedua variabel, yaitu dukungan sosial dan kebahagiaan berkorelasi satu dengan yang lainnya.

Berdasarkan *output*, diketahui antara dukungan sosial dan kebahagiaan

menghasilkan nilai signifikansi  $0,047 < 0,05$  yang berarti terdapat korelasi pada kedua variabel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 2 merupakan hasil analisis regresi sederhana diketahui bahwa nilai F sebesar 4,088 dengan signifikansi 0,047 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kebahagiaan. Sedangkan, nilai *R square* menunjukkan 0,058, yang berarti bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kebahagiaan sebesar 5,8 %, kemudian sebesar 94,2 % lainnya ditentukan oleh variabel lain.

Hasil dari analisis regresi sederhana yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh dari variabel dukungan sosial terhadap kebahagiaan. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa diperoleh nilai  $F = 4,088$ , dengan signifikansi 0,047 ( $p < 0,050$ ) dan nilai *R square* sebesar 0,058. Hal ini berarti 5,8 % variabel kebahagiaan dapat ditentukan oleh variabel dukungan sosial, sedangkan 94,2% lainnya ditentukan oleh variabel lain. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis yang diuji dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kebahagiaan pada wanita bekerja dinyatakan diterima. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor penentu kebahagiaan pada individu. Sesuai dengan Carr (2004) bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan meliputi kepribadian, budaya, pernikahan, dukungan sosial, persahabatan, kesehatan, agama dan spiritualitas, dan kerjasama. Saat seseorang didukung oleh lingkungan, maka segalanya akan terasa lebih mudah.

Dalam penelitian ini, dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan. Dukungan sosial dapat diperoleh dari teman, keluarga, dan lingkungan. Dukungan sosial lebih

berperan positif pada variabel kebahagiaan, karena seseorang akan lebih tersiksa atau tidak bahagia, ketika tidak mempunyai teman atau tidak mendapat dukungan sosial (Uraningsari dan Djalali, 2016). Masih menurut (Uraningsari dan Djalali, 2016), dukungan orang lain dapat membuat orang lebih bahagia, karena tidak merasa tersisih, kehadirannya masih diperlukan dan bermanfaat bagi orang lain.

Hasil uji korelasi dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Hal ini senada dengan penelitian Sihombing (2016) yang menghasilkan terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada lanjut usia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Binji. Dalam penelitian lain terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan dukungan sosial pada mustahiq LAZIS Sabilillah Malang.

### **Kategorisasi Subjek Penelitian**

Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian dapat diuraikan mengenai kategorisasi subjek penelitian. Kategorisasi subjek yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan perbandingan *mean* hipotetik dan *mean* empirik. Hasil perhitungan *mean* hipotetik dan *mean* empirik pada variabel kepuasan kerja, keterikatan kerja dan konflik pekerjaan-keluarga dapat dilihat pada tabel berikut.

### **Skala Kebahagiaan**

Hal pertama yang dilakukan adalah menghitung nilai standar deviasi. Pada skala kebahagiaan jumlah aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik berjumlah 4 aitem dengan menggunakan rentang 1 sampai 6. Hal ini berarti nilai skala terkecil berjumlah 1 dan terbesar

berjumlah 6. Rentang minimum diperoleh dari nilai skala terkecil dikalikan dengan jumlah aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik, yaitu  $1 \times 4 = 4$ . Kemudian, rentang maximum diperoleh dari nilai skala terbesar dikalikan dengan aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik yaitu  $6 \times 4 = 24$ . Maka, didapat rentangan antara 4 sampai dengan 24 dengan jarak sebaran  $24 - 4 = 20$ . Dengan standar deviasi yang diperoleh adalah sebesar  $20 : 6 = 3,3$ . Nilai 6 diperoleh dari kurva distribusi normal yang terbagi atas 6 wilayah, yaitu 3 daerah positif dan tiga daerah negatif.

Kemudian setelah mendapatkan nilai standar deviasi, selanjutnya adalah mencari nilai mean hipotetik dengan cara mengalikan nilai tengah dengan jumlah aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik yaitu  $3,5 \times 4 = 14$ . Sedangkan nilai mean empirik didapatkan dengan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 19 for Windows* yaitu sebesar 18,52. Berikut ini adalah penggolongan skala kepuasan kerja yang diperoleh dengan cara menghitung:

$$\begin{aligned} +2SD &= 2(3,3) + 14 = 20,6 \\ +1SD &= 1(3,3) + 14 = 17,3 \\ -2SD &= 14 - (2 \times 3,3) = 14 - 6,6 = 7,4 \\ -1SD &= 14 - (1 \times 3,3) = 10,7 \end{aligned}$$

Maka, kategorisasi variabel kepuasan kerja pada ibu yang bekerja dengan mean empirik sebesar 18,52 diperlihatkan pada gambar

#### Kategorisasi Kebahagiaan pada Wanita Bekerja

Berdasarkan gambar diatas, maka dapat diketahui, bahwa subjek penelitian memiliki kebahagiaan yang termasuk dalam katagori tinggi

#### Skala Dukungan Sosial

Hal pertama yang dilakukan adalah menghitung nilai standar

deviasi. Pada skala dukungan sosial jumlah aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik berjumlah 12 aitem dengan menggunakan rentang 1 sampai 4. Hal ini berarti nilai skala terkecil berjumlah 1 dan terbesar berjumlah 4. Rentang minimum diperoleh dari nilai skala terkecil dikalikan dengan jumlah aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik, yaitu  $1 \times 4 = 4$ . Kemudian, rentang maximum diperoleh dari nilai skala terbesar dikalikan dengan aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik yaitu  $4 \times 4 = 16$ . Maka, didapat rentangan antara 4 sampai dengan 16 dengan jarak sebaran  $16 - 4 = 12$ . Dengan standar deviasi yang diperoleh adalah sebesar  $12 : 6 = 2$ . Nilai 6 diperoleh dari kurva distribusi normal yang terbagi atas 6 wilayah, yaitu 3 daerah positif dan tiga daerah negatif.

Kemudian setelah mendapatkan nilai standar deviasi, selanjutnya adalah mencari nilai mean hipotetik dengan cara mengalikan nilai tengah dengan jumlah aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik yaitu  $2,5 \times 12 = 30$ . Sedangkan nilai mean empirik didapatkan dengan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 19 for Windows* yaitu sebesar 36,32. Berikut ini adalah penggolongan skala kepuasan kerja yang diperoleh dengan cara menghitung:

$$\begin{aligned} +2SD &= 2(2) + 30 = 34 \\ +1SD &= 1(2) + 30 = 32 \\ -2SD &= 30 - (2 \times 2) = 26 \\ -1SD &= 30 - (1 \times 2) = 28 \end{aligned}$$

Maka, kategorisasi variabel keterikatan kerja pada ibu yang bekerja dengan mean empirik sebesar 36,32 diperlihatkan pada gambar.

Berdasarkan gambar diatas, maka dapat diketahui, bahwa subjek penelitian memiliki dukungan sosial yang termasuk dalam katagori sangat tinggi

## **Analisis Deskripsi Responden Penelitian**

Untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kebahagiaan pada wanita bekerja, peneliti menambahkan data deskriptif sebagai analisa tambahan dalam penelitian ini.

Pada penelitian ini, peneliti membagi usia responden ke dalam lima kategori. Yakni 25-30 tahun, 32 -35 tahun, 36-40 tahun, 42-47 tahun dan 51-59 tahun. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan oleh penelitian, diketahui mean empirik dari lima kategori usia pada variabel kebahagiaan memiliki skor yang termasuk dalam ketegori tinggi pada semua kaetgori usia. Yakni (25-30 tahun ME=18,06), (31 -35 tahun ME= 18,82), (36-40 tahun ME= 20,00), (42-47 tahun ME= 36,37), dan (51-59 tahun ME=37,86). Hal ini dapat disimpulkan bahwa semua responden di semua kategori usia memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal ini didukung oleh (Wulandari dan Widyastuti, 2014) bahwa pekerjaan sebagai salah satu domain kehidupan untuk mendapatkan kebahagiaan. Pekerjaan menjadi suatu hal yang penting bagi kehidupan seseorang. Karena, apabila manusia merasa bahagia, maka emosi-emosi positif akan selalu mengalir setiap saat pada diri seseorang tersebut (Danty, 2016). Selain itu, usia termasuk kedalam faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan, hal ini sesuai dengan pernyataan Seligman (2005) Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Perasaan mencapai puncak dan terpuruk dalam keputusan di kehidupan individu menjadi berkurang seiring bertambahnya usia dan pengalaman.

Kemudian deskripsi subjek berdasarkan tingkat pendidikan, pada penelitian ini peneliti membagi tingkat

pendidikan kedalam lima kategori. Dan berdasarkan perhitungan mean empirik pada semua kategori tingkat pendidikan, didapatkan bahwa skor mean variabel kebahagiaan berdasarkan tingkat kebahagiaan sebagian besar berada dalam kategori tinggi yakni (SMA ME= 18,67), (D3 ME= 15,00), (S1 ME=18,38), (S2 ME= 18,95), (S3 ME= 18,00). Pendidikan dapat sedikit berpengaruh dalam meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpenghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik (Seligman, 2005)

Selanjutnya deskripsi subjek berdasarkan jenis pekerjaan. Peneliti membagi jenis pekerjaan kedalam empat kategori. Berdasarkan hasil perhitungan mean empirik variabel kebahagiaan pada jenis pekerjaan, diperoleh skor mean empirik yang termasuk dalam kategori tinggi di semua jenis pekerjaan, yakni (ASN ME= 18,79), (Dosen ME= 18,42), (Guru ME= 20,00), dan (Karyawati ME=19,29). Kebahagiaan disebut juga sebagai upaya pemenuhan kebutuhan atau harapan dalam setiap faktor kehidupan (Hurlock, 1997). Oleh sebab itu, individu selalu beraktivitas dan bekerja untuk meraih kebahagiaan. Selain itu menurut Puspitorini,2012 Individu cenderung mendapatkan kebahagiaan jika memperoleh suatu pekerjaan yang sesuai dengan harapan serta tujuan hidupnya. Hal ini juga berdampak positif pada kualitas kerja yang memuaskan.

Kemudian deskripsi subjek berdasarkan status pernikahan, skor mean empirik variabel kebahagiaan pada subjek yang menikah jauh lebih tinggi dibandingkan dengan subjek yang pernah menikah, diketahui subjek yang menikah memiliki skor mean empirik sebesar 18,60 dan termasuk pada kategori tingggi, sedangkan subjek yang pernah menikah memiliki skor

mean empirik sebesar 13,00 yang termasuk dalam kategori sedang. Individu yang menikah cenderung lebih bahagia daripada yang tidak menikah. Lebih bahagianya individu yang telah menikah dapat disebabkan karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai pasangan dan orangtua (Carr, 2004)

Yang terakhir adalah deskripsi subjek berdasarkan jumlah anak, diketahui skor mean empirik variabel kebahagiaan berdasarkan jumlah anak

berada dalam kategori tinggi dibandingkan dengan subjek yang belum memiliki anak. Peneliti membaginya kedalam lima kategori yakni ( 1 anak ME =18,17), (2 anak ME= 18,08), ( 3 anak ME= 20,22), (4 anak ME= 19,50) dan (belum memiliki anak ME 18.00). Lebih bahagianya individu yang telah menikah dapat disebabkan karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai pasangan dan orangtua (Carr, 2004).

**Tabel 1.**  
**Hasil Uji Korelasi**

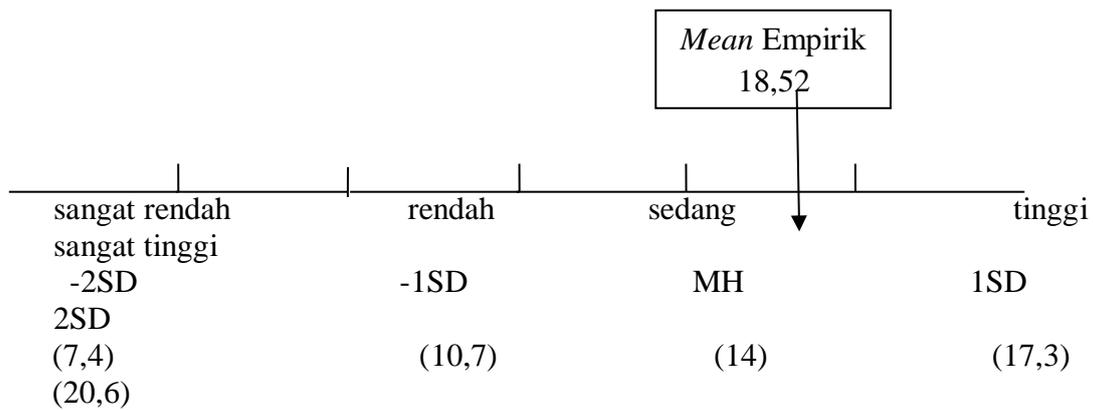
Variabel	Pearson Correlation	Sig (2 Tailed)
Dukungan Sosial	r=0,240(p<0,05)	0,047 (p<0,05)
Kebahagiaan	r=0,240(p<0,05)	0,047 (p<0,05)

**Tabel 2.**  
**Uji Regresi Sederhana Dukungan Sosial Terhadap Kebahagiaan**

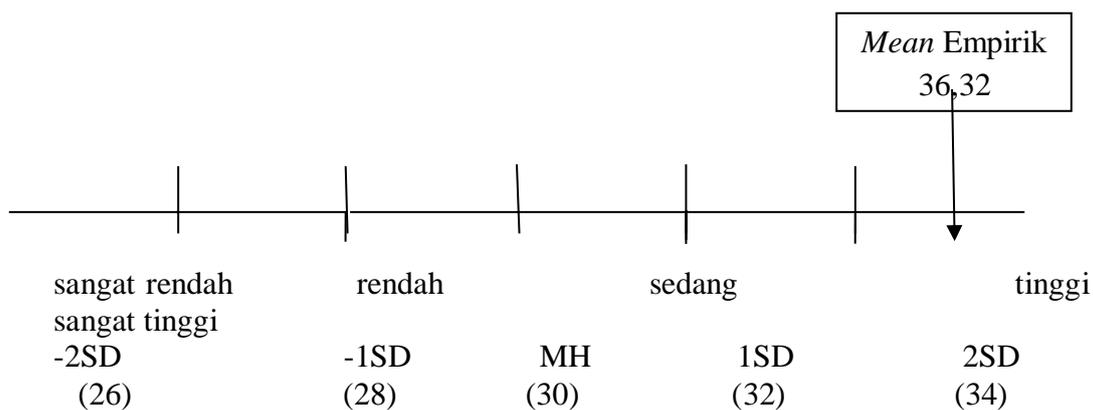
F	Sig.	R Square
4,088	0,047<0,05	0,058

**Tabel 3.**  
**Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia**

Kelompok Usia (tahun)	Jumlah	Mean Empirik		Kebahagiaan	Kategori
		Dukungan Sosial	Kategori		
25-30	17	40,76	Sangat Tinggi	18,06	Tinggi
31-35	27	37,70	Sangat Tinggi	18,42	Tinggi
36-40	11	37,36	Sangat Tinggi	20,00	Tinggi
42-47	7	36,37	Sangat Tinggi	19,29	Tinggi
51-59	7	37,86	Sangat Tinggi	19,29	Tinggi
Total	69				



**Gambar 1. Kategorisasi Kebahagiaan pada Wanita Bekerja**



**Gambar 2. Kategorisasi Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja**

**Tabel 4.  
Deskripsi Subjek Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

Mean Empirik					
Pendidikan	Jumlah	Dukungan Sosial	Kategori	Kebahagiaan	Kategori
SMA	3	39,00	Sangat Tinggi	18,67	Sedang
D3	1	47,00	Sangat Tinggi	15,00	Tinggi
S1	42	38,43	Sangat Tinggi	18,38	Tinggi
S2	22	37,77	Sangat Tinggi	18,95	Tinggi
S3	1	35,00	Sangat Tinggi	18,00	Tinggi
TOTAL	69				

**Tabel 5.  
Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Pekerjaan**

Mean Empirik					
Pekerjaan	Jumlah	Dukungan Sosial	Kategori	Kebahagiaan	Kategori
ASN	28	37,64	Sangat Tinggi	18,79	Tinggi
Dosen	2	40,50	Sangat Tinggi	18,42	Sedang
Guru	4	37,50	Sangat Tinggi	20,00	Tinggi

Tabel 5 lanjutan

Karyawati	35	38,83	Sangat Tinggi	19,29	Tinggi
Total	69				

**Tabel 6.**  
**Deskripsi Subjek Berdasarkan Status Pernikahan**

Status Pernikahan	Jumlah	Mean Empirik		Kebahagiaan	Kategori
		Dukungan Sosial	Kategori		
Menikah	68	38,39	Sangat Tinggi	18,60	Tinggi
Pernah Menikah	1	33,00	Sangat Tinggi	13,00	Sedang
Total	69				

**Tabel 7.**  
**Deskripsi Subjek Berdasarkan Jumlah Anak**

Jumlah anak	Jumlah	Mean Empirik		Kebahagiaan	Kategori
		Dukungan Sosial	Kategori		
1	18	38,22	Sangat Tinggi	18,17	Tinggi
2	24	37,83	Sangat Tinggi	18,08	Tinggi
3	9	38,89	Sangat Tinggi	20,22	Tinggi
4	2	33,50	Sangat Tinggi	19,50	Tinggi
Belum memiliki anak	16	39,44	Sangat Tinggi	13,00	Sedang
Total	69				

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis yang diujikan, hasil penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kebahagiaan pada wanita bekerja yang mengalami bekerja dari rumah (*Work From Home*) dampak wabah covid 19.

Semua individu berhak meraih kebahagiaan, tak terkecuali wanita bekerja. Untuk meraih kebahagiaan tersebut wanita bekerja membutuhkan

dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya antaranya keluarga, rekan kerja, suami dan anak. Untuk peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan agar dapat menggunakan metode kualitatif agar lebih bisa menggali bagaimana gambaran kebahagiaan pada wanita bekerja.

## DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. 2012. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Carr, A. (2004). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Cohen, Homberman (1983). Positive event and social as buffer of life change stress. *Jurnal of applied social psychology*. Hal 99-125.
- Danty, A.V.(2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan mustahiq LAZIZ Sabilillah Malang. *Skripsi (tiak diterbitkan)*. Fakultas Psikologi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Diener, E.,& Seligman, M.E.P.(2002). Very Happy People. *Psychological Science*. Vol 13 No.1.
- Hasibuan, L.(2020). Ikuti seruan Anies 517 ribu orang Jakarta *work from home*.  
<https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20200323162243-33-147021/ikuti-seruan-anies-517-ribu-orang-jakarta-work-from-home>.  
Diakses 11 April 2020
- Jannah,M.,Moordiningsih, Andayani T.R.,Rahardjo,W. (2020).Bahagia dan bermakna.Banten : CV AA Rizky.
- Kurniawati, S.I.(2019). Kebahagiaan anak tergantung kebahagiaan ibu. <https://www.kompasiana.com/08silvia/5db41ddb097f36721b3937f4/kebahagiaan-anak-tergantung-pada-kebahagiaan-ibu> Diakses 12 April 2020
- Lyubomirsky,S.& Lepper, H.S.(1999).. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social indicatore research*. Februari 1999:46,2: ABI/Inform global.
- Nuraini,D.(2020). Mom, begini tips *work from home* sambil mengurus anak.  
<https://lifestyle.bisnis.com/read/20200324/236/1217323/mom-begini-tips-work-from-home-sambil-mengurus-anak> Diakses 11 april 2020
- Pamungkas,B.(2020).Apa saja dampak yang ditimbulkan covid-19?.  
<https://www.lampost.co/berita-apa-saja-dampak-yang-ditimbulkan-covid-19.html>. Diakses 11 april 2020
- Pryce, J. (2010). *Happiness at Work: Maximizing Your Psychological Capital for Success*. USA: Wiley-Blackwell
- Puspitorini, Y.W.(2012). Tingkah laku prososial dan kebahagiaan. *Skripsi Publikasi*. Fakultas Psikologi : Universitas Katolik Soegijapranata.
- Sarafino, E.P. 1998. *Health Psychology: Healthy Psychology Biopsychosocial Interactions*. New York: John Willeyant
- Sihombing, Y.A.(2016). Hubungan dukungan sosial dengan kebahagiaan lanjut usia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial lanjut usia Medan Binjai. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Medan Arrea
- Seligman, M.E.(2005). Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif *Authentic Happiness*. Bandung : Mizan Media Utama
- Toriana, L.(2020). Working From home bagi ibu bekerja adalah mitos. <https://magdalene.co/story/working-from-home-bagi-ibu-bekerja-adalah-mitos>. Diakses 12 April 2020
- Uraningsari,F.& Djalali,M.A. (2016). Penerimaan diri, dukungan sosial, kebahagiaan pada lanjut usia. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Januari 2016, Vol. 5, No. 01, hal 15 – 27
- Wima, P.(2018). Tujuh alasan wanita harus bahagia. <https://www.idntimes.com/life/women/pinka-wima/7-alasan-wanita-harus-bekerja-berpenghasilan-sendiri-setelah-menikah-1/full>. Diakses 11 April 2020.
- Wulandari,S.& Widyastuti,A. (2014). Faktor-faktor kebahagiaan ditempat kerja. *Jurnal Psikologi*, Volume 10 Nomor 1, Juni 2014.