

DUKUNGAN PASANGAN DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA IBU YANG MENERAPKAN *WORK FROM HOME* DI MASA PANDEMI COVID-19

Sila Rahma Dahyu¹, Sowanya Ardi Prahara², Angelina Dyah Arum Setyaningtyas³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: siladayu31@gmail.com

Kronologi Naskah:

Naskah masuk : 2 Januari 2021

Revisi naskah : 23 Januari 2021

Naskah diterima : 20 Februari 2021

Abstract. *This study aims to examine the relationship between social support for a spouse and subjective well-being for a mother who works from home during pandemic COVID-19. The method used for the subject of 60 mothers put into practice working from home and who are married and have children. Data was collected using a receipt of spousal support items and a subjective well-being scale. The method used was Pearson's product moment correlation. The results of the data analysis obtained a correlation coefficient (r) of 0.300 (p = 0.020). This shows that there is a significant positive relationship between social support for a spouse and subjective wellbeing for a mother who works from home during pandemic COVID-19.*

Keywords: *couple support, mother, pandemic COVID-19, subjective well-being, WFH*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan pasangan dengan *subjective well-being* pada ibu yang menerapkan *work from home*. Penelitian ini menggunakan subjek berjumlah 60 ibu yang sedang melaksanakan *work from home* yang telah menikah dan memiliki anak. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala dukungan pasangan dan skala *subjective well-being* dengan menggunakan metode korelasi *product moment* dari pearson. Hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.300 (p = 0.020). hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan pasangan dengan *subjective well-being* pada ibu yang menerapkan *work from home* pada masa pandemi COVID-19.

Kata kunci: *dukungan pasangan, ibu, pandemi COVID-19, subjective well-being, WFH*

Saat ini penduduk dunia sedang mengalami krisis kesehatan akibat COVID-19. Dengan demikian, implementasi langkah preventif harus dilakukan. Salah satunya adalah menerapkan *work from home* atau bekerja dari rumah. Bekerja dari rumah merupakan pekerjaan berbayar yang dilakukan dari jarak jauh, biasanya lebih banyak dilakukan dari rumah (Crosbie & Moore, 2004).

Manfaat bekerja dari rumah adalah: adanya keseimbangan antara bekerja dan kehidupan berkeluarga, mengurangi waktu perjalanan ke kantor dan penghematan bahan bakar, dapat mengendalikan jadwal kerja dan suasana kerja, dapat memilih bekerja ketika suasana hati sedang baik. Selain adanya manfaat, ada pula kendala yang dirasakan yaitu: pekerja yang terbiasa dengan suasana kantor konvensional menjadi kesulitan dalam berkoordinasi dengan rekan kerja. Dibutuhkan penjadwalan kerja yang lebih rapi bahkan mungkin perlu ditetapkan waktu tetap untuk berkumpul di kantor, tidak terlihat batasan jelas antara kantor dan rumah, bahkan cenderung waktu kerja menjadi tanpa batasan,

pekerja jarak jauh cenderung terlihat seperti pengangguran dan berdampak pada hubungan dengan tetangga dan keluarga. Dengan demikian, akan terbentuk kebiasaan atau pola baru dalam berkehidupan. Yang mana, hal tersebut bisa membuat seseorang yang baru menerapkan *work from home* menemui banyak kesulitan (Mungkasa, 2020).

Subjective well-being merupakan konsep umum yang mencakup pengalaman emosi, suasana hati menyenangkan dengan tingkatan tinggi, rendahnya tingkatan perasaan negatif, serta merasakan kepuasan hidup yang tinggi (Diener, 2009). Menurut Diener (2009), *subjective well-being* merupakan situasi dimana individu secara subyektif mempercayai bahwa kehidupan memiliki tingkat menyenangkan yang tinggi, serta penekanan pada pengalaman emosional yang menyenangkan. Hal ini berarti bahwa individu mengalami emosi yang lebih menyenangkan selama periode kehidupannya atau cenderung merasakan emosi-emosi yang sedemikian. Diener (2009) mengatakan bahwa *subjective well-being* memiliki komponen utama yaitu komponen kognitif (mencakup kepuasan hidup) dan komponen afektif (mencakup perasaan positif dan perasaan negatif). Komponen kognitif adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup yang didefinisikan sebagai penilaian diri dari kehidupan individu. Evaluasi tersebut adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*), misalnya seperti persepsi, minat, dan kepuasan lainnya. Sedangkan komponen afektif merupakan refleksi dari pengalaman individu terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Komponen ini terbagi menjadi afek positif (emosi positif) dan afek negatif (emosi negatif).

Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah, jika tidak adanya kepuasan terhadap kehidupan, mengalami suka cita dan kasih sayang yang rendah, dan sering kali mengalami emosi negatif berupa kemarahan dan kekhawatiran (Diener dkk, 1997). Menurut Diener (2009), *subjective well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor utama yaitu: kesejahteraan subyektif, faktor penghasilan, faktor demografis, faktor perilaku, faktor kepribadian, dan faktor biologis. Faktor kepuasan subyektif memiliki sumbangsih terhadap perkembangan *subjective well-being*. Hal tersebut disebabkan karena secara keseluruhan kepuasan cenderung dinilai secara subyektif oleh individu. Penelitian yang dilakukan oleh Fajarwati (2014) menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *subjective well-being*. Yang mana artinya adalah, dukungan sosial menjadi salah satu rangkaian untuk mencapai *subjective well-being* pada individu menjadi lebih tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang akan di ajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan pasangan dengan *subjective well-being* pada ibu yang menerapkan *work from home* pada masa pandemi COVID-19. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara dukungan pasangan dengan *subjective well-being* pada ibu yang menerapkan *work from home*.

Metode

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang sedang melaksanakan *work from home*, subjek yg digunakan yaitu berjumlah 60 orang. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu ibu yang sedang melaksanakan *work from home*, telah menikah dan memiliki anak.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan variabel tergantung *subjective well-being* dan variabel bebas dukungan pasangan. Skala untuk mengukur dukungan pasangan menggunakan skala yang mengacu pada Dorio (2009) yaitu skala *receipt of spousal support items* yang mengacu pada aspek dukungan sosial Sarafino dan Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan. Skala ini terdiri dari 17 item dengan nilai koefisien reliabilitas 0,807. Kemudian skala *subjective well-being* yang terdiri dari *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener, dkk (1985) dan skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang dikembangkan oleh (Watson & Clark, 1988). Skala *subjective well-being* dalam penelitian ini terdiri dari 25 item, terbagi atas 5 item untuk skala SWLS yang digunakan untuk mengukur penilaian kognitif dari kepuasan hidup seseorang, kemudian 20 item untuk skala PANAS digunakan untuk mengukur aspek afektif. Pada skala ini nilai koefisien reliabilitas yaitu 0,852.

Teknik yang digunakan untuk analisa data yaitu menggunakan analisa *product moment*. Teknik analisis ini digunakan untuk mengukur hubungan antara dukungan pasangan dengan *subjective well-being* pada ibu yang menerapkan *work from home* pada masa pandemi COVID-19.

Hasil

Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel dukungan pasangan diperoleh $KS-Z=0,154$ ($p<0.001$), untuk variabel *subjective well-being* diperoleh $KS-Z=0.107$ ($p<0.088$) maka sebaran data variabel *subjective well-being* dan dukungan pasangan tidak mengikuti distribusi normal. Menurut Hadi (2015) jika data dalam jumlah besar atau lebih tepatnya (≥ 30 subjek) maka distribusi data dianggap normal atau mendekati sangat normal. Gani dan Amalia (2015) mengungkapkan pendapat yang sama apabila jumlah subjek diatas 30 ($N \geq 30$) maka data tetap dinilai memiliki distribusi normal karena normal atau tidaknya suatu data tidak mempengaruhi hasil akhir. Kemudian untuk uji linieritas terhadap kedua variabel diperoleh $F = 6.054$ dengan $p = 0.018$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *subjective well-being* dengan dukungan pasangan.

Uji hipotesis dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment (pearson correlation)* yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2014). Teknik *pearson correlation* digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah untuk uji korelasi adalah apabila $p < 0,050$ berarti ada korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika $p \geq 0,050$ berarti tidak ada korelasi antara kedua variabel. Perhitungan untuk pengujian hipotesis menggunakan bantuan program software computer. Hasil uji korelasi *product moment*, dukungan pasangan dan *subjective well-being* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) = 0.300 dengan $p = 0.020$.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yang tinggi pada seseorang yaitu faktor pernikahan dan keluarga. Hal tersebut disebabkan karena kepuasan pernikahan mampu memenuhi kebahagiaan secara global, artinya pernikahan dan keluarga merupakan *predictor* penting bagi *subjective well-being*.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Anindya (2017) yang menunjukkan hasil bahwa seseorang dengan kepuasan perkawinan mempengaruhi *subjective well-being* yang tinggi pada seseorang. Sejalan dengan penjelasan Diener (2009) bahwa *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh faktor demografi yang mana salah satunya adalah pernikahan dan keluarga.

Faktor selanjutnya yaitu kepuasan subyektif. Hal tersebut disebabkan karena secara keseluruhan kepuasan cenderung dinilai secara subyektif oleh individu. Dari data penelitian diperoleh bahwa ibu yang memiliki dukungan pasangan secara subyektif mampu berpengaruh terhadap tingkat *subjective well-being* secara lebih tinggi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Fajarwati (2014) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *subjective well-being*. Dukungan sosial dari pasangan merupakan sumber dukungan sosial yang paling tinggi berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada ibu yang sedang menerapkan *work from home*. Dukungan pasangan merupakan penekanan pada peran, kehadiran individu lain untuk meminimalisir tekanan-tekanan yang disebabkan oleh situasi tidak menyenangkan (House, 1989). Dukungan dari pasangan menjadi hal yang sangat penting karena ada proses stres didalam pekerjaan yang dilakukan diluar dan didalam rumah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Apollo & Cahyadi (2012), yang mengatakan bahwa dukungan sosial pasangan yang tinggi dapat mengurangi mood negatif dan stres pada ibu yang bekerja. Kemudian Pratiwi (2016) memaparkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi dengan kepuasan perkawinan terkhusus untuk dukungan yang bersumber dari pasangan. Selain itu, terdapat manfaat positif dari pemberian dukungan sosial pasangan yaitu adanya kenyamanan dan mengurangi tekanan dan mengurangi beban yang sedang di hadapi oleh ibu yang menerapkan *work from home* (Annisa & Swastiningsih, 2015).

Adanya kenyamanan pada seseorang mampu meningkatkan kesejahteraan secara subyektif pada individu. Diener & Chan (2011) menyebutkan bahwa individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi merasakan kepuasan hidup yang stabil, tidak adanya emosi negatif, tingkat optimisme yang tinggi, dan emosi positif yang relative tinggi. Hal tersebut menjadi pangkal utama individu memiliki kesehatan stabil dan diprediksi memiliki umur yang panjang. Karena adanya dominasi pengaruh positif. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah, jika tidak adanya kepuasan terhadap kehidupan, mengalami suka cita dan kasih sayang yang rendah, dan seringkali mengalami emosi negatif berupa kemarahan dan kekhawatiran (Diener dkk, 1997).

Seperti yang telah dikatakan oleh Diener & Chan (2011) bahwa kepuasan yang stabil, emosi negatif yg rendah, dan tingkat optimisme yang tinggi, serta memiliki emosi positif yg tinggi mampu membuat individu memiliki dominasi positif dalam kehidupannya, dan hal tersebut membuat tingkat *subjective well-being* pada individu meningkat. Adapun hasil kategorisasi dalam variabel SWB pada penelitian ini menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 7% (4 subjek), kategori sedang sebesar 75% (45 subjek), dan kategori tinggi sebesar 18% (11 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki *subjective well-being* dalam kategori sedang. Sedangkan hasil kategorisasi pada variabel dukunga pasangan menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 8% (5 subjek), kategori sedang sebesar 65% (39 subjek), dan kategori tinggi sebesar 27% (16 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki dukungan pasangan dalam kategori

sedang. Hasil kategorisasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang menerapkan *work from home* pada masa pandemi COVID-19 memiliki dukungan pasangan yang relative tinggi. Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan pasangan terdapat 4 aspek yaitu, dukungan emosional atau harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

Aspek dukungan emosional atau harga diri merupakan penyampaian empati, kepedulian, memberikan perhatian, memberikan dukungan positif, dan dorongan terhadap individu. Penerimaan dukungan lain berupa motivasi, baik secara materil ataupun secara moril (Bobak, 2002). Dukungan pasangan memberikan manfaat yang positif seperti adanya kenyamanan serta mampu mengurangi tekanan dan mengurangi beban yang sedang di hadapi oleh ibu yang sedang menerapkan *work from home* (Annisa & Swastiningsih, 2015). Adanya kenyamanan dalam kehidupan individu mampu meningkatkan kualitas hidup yang dimiliki. Selain itu, kesejahteraan subyektif pada individu mampu menunjang kualitas hidup (E. Diener, 2003). Kualitas hidup yang dimaksudkan adalah situasi dimana individu secara subyektif mempercayai bahwa kehidupan memiliki tingkat menyenangkan yang tinggi, serta penekanan pada pengalaman emosional yang menyenangkan. Hal ini berarti bahwa individu mengalami emosi yang lebih menyenangkan selama periode kehidupannya atau cenderung merasakan emosi-emosi yg sedemikian (Diener, 2009). Hal tersebut merupakan domain utama dalam meningkatkan *subjective well-being* pada individu, individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi merasakan kepuasan hidup yang stabil, tidak adanya emosi negatif, tingkat optimisme yang tinggi, dan emosi positif yang relative tinggi.

Hal ini diperkuat dengan pernyataan yang dijawab oleh subjek bahwa pasangan memberikan dukungan, memberikan waktu dan tenaga sepenuhnya, serta memberikan kehadiran serta memberikan solusi terhadap keluh kesan dan masalah. Ibu yang menerapkan *work from home* mendapatkan kondisi yang responsive dari pasangan membuat merasa lebih nyaman dan semangat dalam bekerja dan mengurus keperluan di rumah. Emosi negatif dan perasaan tertekan cenderung berkurang. Hadirnya perasaan dihargai. Serta memiliki hubungan yg lebih baik di antara anggota keluarga. Selain itu, ibu yang mendapatkan dukungan dari pasangan mampu membantu menjalankan peran ganda dengan lebih baik.

Aspek dukungan instrumental, merupakan dukungan langsung yang diberikan oleh individu. Keterlibatan tersebut meliputi bantuan tenaga, seperti membantu secara langsung dalam hal berumah tangga seperti membantu urusan rumah, mengasuh anak, dan bantuan langsung lainnya seperti memberi atau meminjamkan uang untuk akomodasi pekerjaan dan memberikan waktu luang lainnya (Sarafino & Smith., 2011). Individu yang merasakan dukungan instrumental yang tinggi mampu mengurangi stres dengan resolusi langsung dari pasangan. Seperti memberikan waktu luang untuk kegiatan lainnya atau relaksasi seperti memberikan hiburan (House JS et al., 1985). Lebih lanjut dijelaskan oleh Mas Ian Rif'ati, dkk, (2018) bahwa adanya dukungan tersebut menunjukkan adanya hubungan interpersonal yang cenderung lebih kuat dan melindungi individu terhadap konsekuensi stres. Hal ini ditunjukkan melalui perasaan tenang, merasa di perhatikan dan dicintai sehingga memunculkan rasa percaya diri dan kompeten.

Hal ini diperkuat oleh jawaban dari subjek yang mana pasangan selalu membantu pekerjaan rumah ketika mengalami hari yang berat, turut membantu menjaga dan

mengurus kebutuhan anak, melengkapi kebutuhan rumah tangga lainnya sehingga terdapat ruang untuk beristirahat.

Aspek dukungan informasi berupa pemberian nasihat, saran, arahan, dan umpan balik mengenai apa yang individu lakukan (Sarafino & Smith, 2011). Hal tersebut menjadi tolak ukur untuk memecahkan sebuah permasalahan, dengan adanya dorongan informasi pada individu (Mas Ian Rif'ati, dkk, 2018). Lebih lanjut Samputri & Sakti (2015) menjabarkan bahwa dukungan informasi dimaksudkan agar individu menjaga sikap dan perilaku, serta hal tersebut mampu menambah wawasan menjadi lebih luas, sehingga dapat lebih mudah berpikir positif ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan. Hal ini diperkuat oleh jawaban yang diperoleh subjek, bahwa adanya peran dari dukungan pasangan mampu memberikan solusi terhadap permasalahan dalam pekerjaan, saran dan nasihat yang diberikan mampu membantu permasalahan dalam pekerjaan maupun permasalahan lainnya.

Aspek dukungan penghargaan merupakan dukungan berupa ungkapan rasa hormat atau penghargaan, dan penilaian positif. Dukungan penghargaan meliputi pemberian hadiah berupa barang atau berupa pujian untuk individu atas pencapaiannya (Sarafino & Smith, 2011). Lebih lanjut, Rif'ati, dkk (2018) menjabarkan bahwa dukungan penghargaan dapat berupa apresiasi yang melibatkan harga diri. Apresiasi tersebut dapat memunculkan rasa percaya dan memiliki dorongan untuk terus maju dan membuat individu menjadi lebih terdukung dalam menjalani setiap aktifitasnya (Kusumadewi, 2012). Hal ini diperoleh dari jawaban subjek, bahwa pasangan memberikan apresiasi terhadap pekerjaan, apresiasi yang diberikan berupa barang dan hal lainnya.

Adapun hasil kategorisasi dalam variabel SWB pada penelitian ini menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 7% (4 subjek), kategori sedang sebesar 75% (45 subjek), dan kategori tinggi sebesar 18% (11 subjek). Sedangkan hasil kategorisasi pada variabel dukungan pasangan menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 8% (5 subjek), kategori sedang sebesar 65% (39 subjek), dan kategori tinggi sebesar 27% (16 subjek). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan keluarga dengan *subjective well-being*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan pasangan dengan *subjective well-being* pada ibu yang menerapkan *work from home* pada masa pandemi COVID-19. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan pasangan yang diberikan maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being*. Sebaliknya, semakin rendah dukungan pasangan yang diberikan maka akan rendah pula *subjective well-being*. Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu yang menerapkan *work from home* pada masa pandemi COVID-19 memiliki dukungan pasangan yang sedang.

Saran

Saran yang dapat diberikan kepada subjek yaitu penelitian ini dapat dijadikan evaluasi dan motivasi untuk meningkatkan *subjective well-being*, dengan cara meningkatkan dukungan pasangan. Dukungan pasangan yang dimiliki subjek dapat ditingkatkan dengan cara membangun *bonding* dan *intimacy* bersama pasangan dengan

harapan subjek tetap dalam keadaan bahagia dalam beraktifitas baik saat bekerja diluar maupun bekerja dirumah, serta tetap menjaga kondisi tubuh dalam kondisi prima dalam menjalankan aktivitas.

Kemudian bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan faktor lain untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang menerapkan *work from home* diantaranya, demografis (usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, agama, pernikahan dan keluarga), kepuasan subjektif, pendapatan, perilaku dan hasil, kepribadian, serta biologis. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah subjek yang akan diteliti nantinya.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel lain seperti membedakan bentuk dukungan pasangan yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* sehingga nantinya hubungan yang didapat tidak hanya dari satu variabel saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindya, A., & Soetjningsih, C. (2017). Kepuasan perkawinan dengan kesejahteraan subjektif perempuan dengan profesi guru sekolah dasar. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 44-50. doi:http://dx.doi.org/10.20473/jpkm.V2I12017.44-50
- Annisa, L., & Swastiningsih, N. (2015). Dukungan sosial dan dampak yang dirasakan oleh ibu menyusui dari suami. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 16–22.
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta.000* (02), 230–239.
- Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Work–life balance and working from home. *Sosial Policy and Society*, 3(3), 223–233.
- Diener, E. (2003). *Subjective well-being* is desirable, but not the summum bonum. *Interdisciplinary Workshop on Well-Being, May*, 1–20.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being Sosial Indicators Research Series*. In USA: Springer Netherlands.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: *Subjective well-being* contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on *Subjective well-being*. In *Indian journal of clinical psychology* (Vol. 24, pp. 25–41).
- Fajarwati, D. I. (2014). Hubungan dukungan sosial dan subjective wellbeing pada remaja smp N 7 Yogyakarta. *Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Gani, I., & Amalia, S. (2015). *Belajar Alat Analisis Data*. ANDI Yogyakarta.
- Pratiwi, Hilda. (2016). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kepuasan perkawinan pada istri. *Calyptra*, 5(1), 1–11.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Pustaka Pelajar.
- House, J. S. (1989). *Sosial Relationships and Health: Theory, Evidence and Implications for Public Health Policy*. University of Michigan Institute for Sosial Research.
- House JS, Kahn RL, McLeod JD, & Williams D. (1985). Measures and concepts of sosial support. In *Sosial support and health* (pp. 83–108).
- Kusumadewi, A. N. E. & I. (2012). *Dukungan Sosial Pada Istri Yang Studi Lanjut*. 12.
- Rif'ati,M,I., Arumsari,A., Fajriani,N., Maghfiroh, Virgin, S., Achmad, Achmad. H. (2018). *Konsep Dukungan Sosial*.

- Mungkasa, O. (2020). Bekerja jarak jauh (telecommuting): Konsep, penerapan dan pembelajaran. *Bappenas Working Papers*, 3(1), 1–32.
- Samputri & Sakti. (2015). Dukungan sosial dan subjective well being pada tenaga kerja wanita PT. Arni Family Ungaran. *Jurnal Empati*, 4, 208–216.
- Sarafino, E. P., & Smith., T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychological interactions* (Christopher Johnson (ed.); Edition 7). John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales*. 54(6), 1063–1070.