

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEKERJA WANITA YANG BELUM MENIKAH SEBAGAI TULANG PUNGGUNG KELUARGA DI CV SUMBER PROTEINA

Karina Pinka Ningrat
Aneke Dewi Rahayu

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: karinapinka6@gmail.com

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis sangat berperan penting dalam dunia kerja. Sebagai tulang punggung keluarga, wanita yang bekerja tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan pasar kerja, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan keluarga serta dirinya sendiri, terutama pada wanita yang belum menikah telah memberikan kontribusi besar terhadap kesejahteraan keluarga khususnya di bidang ekonomi. Teori yang digunakan mengacu pada teori kesejahteraan psikologis milik Ryff (1989) dengan enam aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain kemandirian, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada pekerja wanita yang belum menikah sebagai tulang punggung keluarga di CV. Sumber Proteina. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek yang terlibat dengan penelitian ini yaitu tiga wanita dewasa yang berusia 18-40 tahun, belum menikah, tulang punggung keluarga, dan bekerja di CV. Sumber Proteina. Teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, yaitu subjek mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat dan memiliki kemampuan dalam menentukan nasibnya sendiri yang berhubungan dengan perannya sebagai tulang punggung keluarga. Di tengah mayoritas pekerja laki-laki, subjek dapat mengendalikan tekanan lingkungannya yang kompleks dengan mengubah tingkah lakunya secara kreatif. Subjek mengetahui potensi diri sendiri dan memiliki tujuan hidup yang terarah. Persamaan dicerminkan dalam ketidakmampuan subjek dalam menghargai diri sendiri dengan membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain mengenai pencapaian, serta memiliki penerimaan diri pada masa lalu yang kurang karena faktor sosial ekonomi.

Kata Kunci: *Belum Menikah, Kesejahteraan Psikologis, Pekerja Wanita, Tulang Punggung Keluarga*

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNMARRIED FEMALE WORKERS AS THE BACKBONE OF THE FAMILY AT CV SUMBER PROTEINA

**Karina Pinka Ningrat
Aneke Dewi Rahayu**

Department of Psychology
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: karinapinka6@gmail.com

ABSTRACT

Psychological well-being plays an important role in the world of work. As the backbone of the family, working women not only affect the welfare of the labor market but also affect the welfare of the family and themselves, especially unmarried women who have made a major contribution to family welfare, especially in the economic field. The theory used refers to Ryff's (1989) theory of psychological well-being with six aspects, namely self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, personal growth, environmental mastery, and purpose in life. This study aims to determine the description of psychological well-being in unmarried female workers as the backbone of the family at CV. Sumber Proteina. This research uses a qualitative method with a case study design. The subjects involved in this study were three adult women aged 18-40 years, unmarried, the backbone of the family, and working at CV. Sumber Proteina. Data collection techniques were interviews, observation, and documentation. The results showed that the three subjects have good psychological well-being, namely the subject gets support from the closest people and can determine her destiny related to his role as the backbone of the family. Amid the majority of male workers, the subject can control the pressure of his complex environment by creatively changing her behavior. The subject knows her potential and has a purposeful life. Equality is reflected in the subject's inability to appreciate herself by comparing herself with others regarding achievements, as well as having less self-acceptance of the past due to socio-economic factors.

Keywords: *Unmarried, Psychological Well-Being, Female Worker, The Backbone of The Family*