

HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG BEKERJA

Nayla Aziza¹, Annastasia Ediati¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725
E-mail: azeezaa.nayla@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* dan *perceived social support* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja. Populasi penelitian adalah perempuan dewasa awal berusia 20–40 tahun yang bekerja di PT X, sebuah perusahaan farmasi yang berlokasi di wilayah Jabodetabek. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sehingga diperoleh 211 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Short Scale of Psychological Well-Being, Brief COPE, dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial *problem-focused coping* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological well-being* ($p < 0,001$), sedangkan *dysfunctional coping* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *psychological well-being* ($p < 0,001$). Sementara itu, *emotion-focused coping* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* ($p = 0,823$). Selain itu, *perceived social support* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological well-being* ($p = 0,002$). Secara simultan, ketiga dimensi strategi *coping* dan *perceived social support* memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* ($p < 0,001$) serta mampu menjelaskan 30,8% variasi *psychological well-being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja berhubungan dengan penggunaan *problem-focused coping*, rendahnya *dysfunctional coping*, serta tingginya *perceived social support*.

Kata kunci: *psychological well-being*, strategi *coping*, *perceived social support*, perempuan dewasa awal yang bekerja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND
PERCEIVED SOCIAL SUPPORT WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
AMONG EMPLOYED EARLY ADULT WOMEN**

Nayla Aziza¹, Annastasia Ediati¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University

Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275

E-mail: azeezaa.nayla@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between coping strategies and perceived social support with psychological well-being among employed young adult women. The study population consisted of employed young adult women aged 20–40 years working at PT X, a pharmaceutical company located in the Greater Jakarta area (Jabodetabek). A total of 211 respondents were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Short Scale of Psychological Well-Being, Brief COPE, and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results showed that, partially, problem-focused coping had a significant positive relationship with psychological well-being ($p < .001$), whereas dysfunctional coping had a significant negative relationship with psychological well-being ($p < .001$). Meanwhile, emotion-focused coping was not significantly related to psychological well-being ($p = .823$). In addition, perceived social support had a significant positive relationship with psychological well-being ($p = .002$). Simultaneously, the three dimensions of coping strategies and perceived social support were significantly associated with psychological well-being ($p < .001$) and jointly explained 30.8% of the variance in psychological well-being. These findings indicate that psychological well-being among employed early adult women is associated with greater use of problem-focused coping, lower use of dysfunctional coping, and higher perceived social support.

Keywords: *psychological well-being, coping strategies, perceived social support, employed early adult women*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di tengah perubahan sosial yang berlangsung cepat, isu kesehatan mental menjadi perhatian penting dalam masyarakat saat ini. Berbagai faktor, seperti tekanan ekonomi, perubahan pola kerja, serta meningkatnya tuntutan sosial, turut berperan dalam meningkatnya gangguan psikologis pada individu usia produktif. Pola kerja saat ini yang ditandai dengan tuntutan produktivitas tinggi menyebabkan batas antara kehidupan pribadi dan profesional menjadi semakin kabur. Kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap meningkatnya stres dan kelelahan emosional.

Pada tahun 2021, diperkirakan sekitar 359 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki (WHO, 2025). Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan merupakan kelompok yang lebih rentan terhadap tekanan psikologis. Kerentanan tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), terutama ketika individu dihadapkan pada berbagai tuntutan dalam kehidupan pribadi maupun pekerjaan.

Sejalan dengan kondisi tersebut, survei yang dilakukan pada pekerja di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, menunjukkan bahwa sekitar 60% karyawan perempuan

mengalami tingkat burnout yang tinggi, atau 1,25 kali lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Naluri, 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa perempuan dewasa awal yang bekerja berpotensi menghadapi tekanan psikologis yang lebih besar. Menurut Hurlock (1980, dalam Paputungan, 2023), masa dewasa awal berada pada rentang usia 18 hingga 40 tahun. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tugas perkembangan, seperti membangun karier, menjalin hubungan interpersonal, membentuk keluarga, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sosial dan pekerjaan (Kuswanto dkk., 2025). Situasi tersebut berkaitan dengan tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks serta tekanan sosial yang bersifat multidimensional, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap *psychological well-being* perempuan pekerja, baik dalam ranah personal maupun profesional.

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kondisi yang mencerminkan pencapaian fungsi psikologis yang mencakup penerimaan diri yang baik, kemandirian, dan penguasaan lingkungan. Kondisi ini juga ditandai dengan kemampuan individu dalam menjalin hubungan positif dengan sesama serta adanya semangat untuk terus berkembang secara pribadi. Dengan demikian, penurunan *psychological well-being* bukan hanya memengaruhi kesehatan mental, namun juga menurunkan kualitas hidup individu, baik dalam aspek personal maupun profesional. Penurunan ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mengelola emosi, menurunnya motivasi, serta hambatan dalam beradaptasi terhadap tekanan kerja, yang pada akhirnya berdampak pada produktivitas dan keseimbangan fungsi psikologis (Ulhaq & Suratman, 2025).

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang rendah cenderung mengalami berbagai permasalahan psikologis, seperti meningkatnya stres, kecemasan, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan menjalankan fungsi sehari-hari secara optimal. Menurut Ayu dan Mujiasih (2022), rendahnya *psychological well-being* juga dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, memiliki arah dan tujuan kerja yang kurang jelas, serta merasa kurang mampu mengelola lingkungan di sekitarnya. Sejalan dengan temuan tersebut, Broberg dkk. (2020) mengemukakan bahwa karyawan yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah cenderung menunjukkan penurunan performa kerja, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, serta kurang mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal, kepuasan kerja, serta menurunkan produktivitas individu.

Sebaliknya, individu dengan tingkat *psychological well-being* yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan secara lebih adaptif, memiliki kontrol diri yang lebih baik, serta mampu mempertahankan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Individu dengan *psychological well-being* yang baik juga cenderung memiliki kondisi mental yang sehat, mampu mengelola kecemasan dengan baik, serta merasakan kebahagiaan dalam kehidupannya (Zeike dkk., 2019). Kondisi ini memungkinkan individu untuk tetap berfungsi secara optimal, baik dalam aspek personal maupun profesional. Selain itu, *psychological well-being* yang tinggi pada karyawan dapat berkontribusi terhadap terciptanya lingkungan

kerja yang positif dan kondusif serta mendukung peningkatan kinerja karyawan (Ningrum & Mangundjaya, 2024).

Psychological well-being menjadi semakin penting untuk diperhatikan pada perempuan dewasa awal yang bekerja di wilayah Jabodetabek. Wilayah ini merupakan kawasan metropolitan dan pusat aktivitas ekonomi di Indonesia yang ditandai dengan tingkat mobilitas penduduk yang tinggi (Hesty & Mulyawan, 2022). Tingginya kepadatan penduduk di wilayah ini menimbulkan berbagai tekanan dalam kehidupan perkotaan, salah satunya adalah kemacetan lalu lintas yang menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari masyarakat. Jakarta bahkan tercatat sebagai salah satu kota dengan tingkat kemacetan tertinggi di dunia dan menjadi kota termacet di Indonesia (Hamida, 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akibat perjalanan menuju dan dari tempat kerja (*commuting stress*) dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, fungsi sehari-hari, serta kesejahteraan individu (Holland, 2016). Kondisi tersebut berpotensi menjadi sumber tekanan tambahan bagi pekerja, khususnya perempuan yang juga menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan, keluarga, dan kehidupan sosial secara bersamaan.

Selain karakteristik wilayah Jabodetabek, konteks industri tempat responden bekerja juga menjadi pertimbangan dalam penelitian ini. Penelitian dilakukan pada perusahaan yang bergerak di bidang farmasi karena industri ini memiliki karakteristik pekerjaan yang berpotensi menjadi sumber tekanan bagi karyawan. Penelitian Sekti dkk. (2021) menunjukkan bahwa perubahan pola kerja, pengaturan jam kerja, serta dinamika organisasi

dapat berkontribusi terhadap munculnya stres kerja pada karyawan industri farmasi. Hal ini disebabkan oleh regulasi ketat industri farmasi yang memprioritaskan kualitas dan keamanan produk, sehingga aman dan bermanfaat bagi konsumen. Sektor farmasi harus mematuhi penegakan Praktik Manufaktur yang Baik (cGMP) yang di Indonesia disebut sebagai Cara Pembuatan Obat yang Baik (CPOB) serta regulasi penjualan dan distribusi obat yang diawasi oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). Tuntutan yang beragam ini dapat ikut menimbulkan tekanan fisik dan psikologis bagi karyawan. Oleh karena itu, lingkungan kerja industri farmasi memiliki karakteristik yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis karyawan. Dengan karakteristik tersebut, konteks perusahaan farmasi dinilai relevan untuk mengkaji hubungan antara *coping*, *perceived social support*, dan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja.

Perubahan peran perempuan dalam masyarakat modern menyebabkan semakin banyak perempuan berpartisipasi dalam dunia kerja. Saat ini perempuan tidak hanya menjalankan peran dalam kehidupan pribadi dan keluarga, tetapi juga berperan sebagai tenaga kerja yang aktif. Perubahan tersebut tercermin dari meningkatnya Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2024) menunjukkan bahwa TPAK perempuan mencapai sekitar 55,41% dan mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya. Selain itu, data BPS yang dilaporkan oleh CNBC Indonesia (2025) menunjukkan bahwa TPAK perempuan terus meningkat hingga mencapai 56,63% pada tahun 2025. Meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja membuat

perempuan dihadapkan pada berbagai tuntutan peran. Selain menjalankan peran profesional di tempat kerja, perempuan juga sering kali diharapkan mampu memenuhi tanggung jawab dalam keluarga dan kehidupan sosial. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi menjadi sumber tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. Tekanan yang bersumber dari tuntutan pekerjaan yang tinggi, jam kerja yang tidak menentu, serta beban tanggung jawab yang besar dapat memperburuk kondisi mental pekerja (Syahrir & Falah, 2021). Selain itu, karyawan yang menghadapi jam kerja berlebihan dan tuntutan kinerja tinggi cenderung mengalami peningkatan kecemasan dan depresi (Zappalà dkk., 2022)

Berbagai tuntutan tersebut menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang bekerja memerlukan berbagai sumber daya, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan sosial untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis. Salah satu sumber daya internal yang diduga berhubungan dengan *psychological well-being* adalah strategi coping. Strategi *coping* merupakan upaya yang melibatkan pikiran, perasaan, serta tindakan dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres dengan tujuan mengatasi, menerima, atau mengurangi dampak negatif yang ditimbulkannya (Folkman dan Lazarus, 1986). Cara individu menghadapi tekanan tersebut dapat memengaruhi tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Hal ini didukung oleh penelitian Asgharpour dan Goudarzi (2024) yang menunjukkan bahwa *problem-oriented coping* memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being*. Sebaliknya, *emotional coping* dan *avoidant coping* ditemukan memiliki hubungan negatif dengan *psychological well-being*.

Secara teoritis, *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Chaaya et al., 2025) menekankan bahwa *coping* dapat berperan protektif maupun merugikan terhadap *psychological well-being*. Strategi *coping* yang efektif dapat membantu individu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta menyelesaikan permasalahan secara lebih adaptif. Selain itu, *coping* yang efektif juga membantu individu mentoleransi dan menerima situasi yang menekan tanpa mencemaskan hal-hal yang berada di luar kendalinya (Basaria, 2023). Strategi *coping* yang aktif, seperti berpikir positif, menerima keadaan, melakukan *positive reframing*, dan perencanaan, terbukti mendukung peningkatan *well-being*. Sebaliknya, strategi pasif seperti penghindaran, penarikan diri sosial, dan *self-blame* berhubungan dengan tingkat *well-being* yang lebih rendah (Budimir dkk., 2021). Individu yang menggunakan *coping* adaptif, seperti menerima kondisi yang terjadi dan memaknai situasi secara positif, cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih baik. Sebaliknya, individu yang lebih sering menggunakan *coping* maladaptif, seperti penghindaran, menyalahkan diri sendiri, dan melampiaskan emosi tanpa disertai upaya penyelesaian masalah, cenderung mengalami penurunan *psychological well-being* (Chaaya dkk., 2025).

Namun, beberapa studi sebelumnya memperlihatkan bahwasanya terdapat hasil terkait hubungan antara *coping* dan *psychological well-being* yang berbeda. Penelitian Pujiati dan Komarudin (2024) dan Lestari dkk. (2023) memperoleh penemuan bahwa antara *coping strategies* dengan *psychological well-being* terdapat hubungan positif. Namun, hasil berbeda

ditunjukkan oleh penelitian Permatasari dan Wibowo (2024) yang melaporkan tidak terdapat hubungan signifikan antara *emotion-focused coping* dengan *psychological well-being*. Sebaliknya, korelasi antara *emotion-focused coping* dan kesejahteraan psikologis yang signifikan, khususnya pada kelompok penyintas *bullying* justru tampak dalam studi yang diselenggarakan oleh Xaviera dan Kristinawati (2024) di mana studi tersebut memberikan bukti yang berbeda. Inkonsistensi hasil ini menunjukkan adanya *research gap*, terutama pada konteks populasi perempuan dewasa awal yang bekerja, yang belum banyak diteliti di Indonesia.

Selain sumber daya yang berasal dari dalam diri, kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh sumber daya yang berasal dari lingkungan sosial, salah satunya adalah *perceived social support*. Barrera (1986) mengemukakan bahwa *social support* dapat dipahami melalui tiga bentuk utama, yaitu *social embeddedness* (keterhubungan individu dalam jaringan sosial), *enacted support* (dukungan yang benar-benar diterima), dan *perceived social support* (dukungan yang dirasakan). Di antara ketiga bentuk tersebut, *perceived social support* dipandang memiliki hubungan yang lebih kuat dengan penyesuaian psikologis karena menekankan pada persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan dari lingkungan sosialnya. Dengan demikian, persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Keterbatasan dukungan sosial (*social support*) dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis. Hal tersebut sejalan dengan temuan Yoo dkk. (2017) yang

menunjukkan bahwa *perceived social support* atau dukungan sosial yang rendah terbukti berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi serta penurunan kualitas hidup, baik pada pasien penderita kanker maupun populasi masyarakat umum. Selain itu, penelitian Octaviane dan Roswiyani (2024) juga menyatakan bahwa rendahnya *perceived social support* dapat memperburuk dampak kesepian dan meningkatkan risiko depresi.

Perceived Social support menjadi faktor protektif penting dalam mengurangi dampak negatif dari tekanan kerja dan tekanan sosial. Merujuk pada pemikiran Rodriguez dan Cohen (dalam Lourel, 2013), *Perceived Social support* berperan penting dalam meningkatkan efikasi diri individu saat berhadapan dengan situasi penuh tekanan. Senada dengan hal tersebut, Roohafza dkk. (2014) menegaskan bahwa *Perceived Social support* menjadi faktor pelindung dari gangguan psikologis seperti ansietas (kecemasan) dan depresi. Hal ini terjadi karena dukungan sosial mampu meminimalisir penilaian individu terhadap ancaman serta memberikan rasa aman bahwa bantuan selalu tersedia. Dalam konteks perempuan bekerja yang belum menikah, keberadaan dukungan sosial dari teman, keluarga, atau rekan kerja dapat membantu meningkatkan resiliensi, memperkuat kemampuan menghadapi stres, serta menciptakan rasa diterima dan dihargai. Oleh karena itu, kurangnya *perceived social support* dapat memperdalam perasaan terisolasi, memperburuk tekanan psikologis, dan menurunkan *psychological well-being*.

Temuan ini diperkuat oleh Utz dan Breuer (2017), yang menunjukkan bahwa kualitas *social support* terutama bagaimana dukungan dipersepsikan lebih erat kaitannya dengan

kesejahteraan seseorang daripada jumlah dukungan yang diterima secara nyata. Menurut Zimet dkk. (1988), perasaan yakin yang dimiliki individu bahwa terdapat dukungan yang akan hadir ketika dibutuhkan dikenal sebagai *perceived social support*. Keluarga, teman dan *significant others* menjadi tiga sumber utama yang dapat memberikan dukungan. Dukungan yang dirasakan ini dapat memperkuat kapabilitas seseorang saat dihadapkan dengan berbagai kesulitan, misalnya gejala maupun keadaan yang menimbulkan stres (Zimet dkk., 1988).

Zimet dkk. (1988) menemukan bahwasanya tingkat *perceived social support* yang tinggi berhubungan dengan rendahnya gejala depresi dan kecemasan sebagaimana diukur menggunakan *Hopkins Symptom Checklist*. Penelitian Sulaeman dan Kustimah (2024) juga menemukan bahwasanya *perceived social support* berkaitan dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja secara positif. Sedangkan Penelitian Reo dkk. (2024) menunjukkan bahwa *social support* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan *psychological well-being*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi penting terhadap *psychological well-being* individu. Karena dukungan sosial yang diukur merupakan bentuk umum, pengaruhnya tidak dapat dipisahkan secara spesifik, namun temuan ini tetap menunjukkan bahwa aspek dukungan sosial termasuk *perceived social support* memiliki peran penting dalam pembentukan *psychological well-being*.

Gambaran tersebut sejalan dengan hasil pra survei yang dilakukan pada karyawan perempuan di perusahaan yang menjadi lokasi penelitian. Hasil Pra survei melalui

wawancara awal yang dilakukan terhadap dua karyawan perempuan pada perusahaan farmasi yang menjadi lokasi penelitian menunjukkan bahwa perempuan pekerja menghadapi berbagai tantangan dalam pekerjaan sehari-hari, seperti tekanan pekerjaan, tuntutan penyelesaian tugas dalam batas waktu tertentu, ritme kerja yang cepat, serta tuntutan untuk terus beradaptasi dengan lingkungan kerja yang dinamis. Bagi karyawan yang merantau, tantangan tersebut juga disertai dengan tuntutan untuk mengatur kehidupan sehari-hari secara mandiri. Sementara itu, responden yang telah menikah mengungkapkan bahwa selain tuntutan pekerjaan, ia juga perlu menjalankan tanggung jawab keluarga. Responden menjelaskan bahwa tantangan terbesar muncul ketika harus menyelesaikan pekerjaan dengan tenggat waktu yang singkat, sementara tugas rutin tetap harus diselesaikan sesuai jadwal. Meskipun demikian, responden merasa mampu menjalankan peran sebagai pekerja dan ibu dengan dukungan dari keluarga.

Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, responden menggunakan berbagai strategi *coping*, seperti menenangkan diri, mendengarkan musik, mencari suasana yang lebih nyaman, serta berkomunikasi dengan orang-orang terdekat. Selain itu, kedua responden mengungkapkan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan rekan kerja berperan penting dalam membantu mereka menghadapi berbagai tantangan selama bekerja. Temuan awal ini menunjukkan bahwa strategi *coping* dan *perceived social support* merupakan faktor yang berpotensi berperan dalam menjaga *psychological well-being* pada perempuan yang bekerja.

Selain menunjukkan adanya variasi hasil penelitian, studi-studi terdahulu juga umumnya dilakukan pada populasi dewasa awal yang berstatus mahasiswa. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *coping*, *perceived social support*, dan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja masih relatif terbatas. Di sisi lain, belum banyak penelitian yang dilakukan pada masyarakat yang tinggal dan bekerja di wilayah Jabodetabek, padahal wilayah tersebut memiliki karakteristik mobilitas tinggi dan berbagai tekanan kehidupan perkotaan yang berpotensi memengaruhi *psychological well-being* individu. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *coping*, *perceived social support*, dan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja di wilayah Jabodetabek.

Berdasarkan keterbatasan penelitian terdahulu tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dibandingkan penelitian sebelumnya karena mengkaji hubungan strategi *coping* dan *perceived social support* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja di wilayah Jabodetabek dalam konteks industri farmasi. Selain mengkaji kedua variabel tersebut secara simultan, penelitian ini juga menggunakan pengelompokan strategi *coping* berdasarkan dimensi *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping* sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan

untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan strategi *coping* dan *perceived social support* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja?
2. Apakah terdapat hubungan antara *perceived social support* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja?
3. Apakah terdapat hubungan antara strategi *coping* dan *perceived social support* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja?

C. Tujuan Masalah

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perceived social support* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja.
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* dan *perceived social support* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Industri dan Organisasi. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai hubungan antara strategi *coping*, *perceived social support*, dan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang bekerja. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat serta menambah bukti empiris mengenai peran strategi *coping* dan *perceived social support* dalam menjelaskan *psychological well-being*.

2. Manfaat Praktis

Hasil studi ini diharapkan dapat memberi manfaat secara terapan atau praktis dengan rincian sebagai berikut:

a. Bagi Partisipan (Perempuan Dewasa Awal yang Bekerja)

Penelitian ini diharapkan dapat membantu perempuan dewasa awal yang bekerja memahami pentingnya dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, maupun *significant others* dalam mendukung *psychological well-being*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya memilih strategi *coping* yang adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan

maupun kehidupan sehari-hari sehingga dapat membantu individu mengelola tekanan yang dihadapi.

b. Bagi Organisasi/Perusahaan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi organisasi atau perusahaan dalam mengembangkan kebijakan maupun program yang mendukung *psychological well-being* karyawan, seperti menciptakan lingkungan kerja yang suportif, memperkuat dukungan sosial di lingkungan kerja, serta menyelenggarakan program pengembangan keterampilan coping yang adaptif. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu karyawan menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan secara lebih efektif.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji *psychological well-being*, strategi *coping*, maupun *perceived social support* pada perempuan dewasa awal yang bekerja ataupun populasi lainnya. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *psychological well-being* serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.