

Peran Dukungan Sosial sebagai Mediator dalam Hubungan antara Rasa Syukur dan *Psychological Well-Being* pada Wanita Karir Dewasa Awal yang Melajang

(*The Mediating Role of Social Support in the Relationship between Gratitude and Psychological Well-Being among Early Adult Single Career Women*)

SITI MUSLIHAH¹, RIZQI ZULFA QATRUNNADA¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kartasura,
Jawa Tengah, Indonesia

Email: r.zulfa.q@ums.ac.id

Diterima 12 Agustus 2024, Disetujui 5 Desember 2025, Dipublikasi 29 Desember 2025

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran dukungan sosial sebagai variabel mediator dalam hubungan antara rasa syukur dan *psychological well-being* pada wanita karier dewasa awal yang belum menikah. Partisipan penelitian berjumlah 146 wanita dewasa awal yang bekerja dan berdomisili di wilayah Solo dan sekitarnya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*, dengan analisis data dilakukan melalui *path analysis* menggunakan perangkat lunak Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur berhubungan positif dan signifikan dengan dukungan sosial, serta memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being*. Namun, dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* dan tidak memediasi hubungan antara rasa syukur dan *psychological well-being*. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa syukur berperan langsung dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita karier dewasa awal yang belum menikah. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengembangan rasa syukur dapat menjadi salah satu cara penting untuk meningkatkan keterbukaan individu dalam menerima dan memanfaatkan dukungan sosial yang ada, serta berkontribusi langsung terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, dukungan sosial tetap berperan sebagai faktor yang berpotensi positif bagi kesejahteraan psikologis wanita karier dewasa awal yang belum menikah, meskipun diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi signifikansinya.

Kata Kunci: dewasa awal; dukungan sosial; *psychological well-being*; rasa syukur; wanita karir lajang

Abstract: The objective of this study was to determine the role of social support in the relationship between gratitude and *psychological well-being* among single career women. The research respondents were young adult women, employed, unmarried or single, and living in Solo-Raya area. The present study involved 146 subjects. Convenience sampling was selected as the methodology for data collection. The sampling technique used was convenience sampling, and data were analyzed using path analysis through Jamovi software. The findings showed a positive and significant relationship between gratitude and social support, and a positive and significant role of gratitude in enhancing *psychological well-being* among early adult single career women. However, social support had no significant effect on *psychological well-being* and had no mediating role in the relationship between gratitude and *psychological well-being*. The results of this study suggest that increasing gratitude can be an effective way of encouraging individuals to accept and utilise existing social support, while also contributing directly to improved *psychological well-being*. Meanwhile, social support maintains its positive role in the *psychological well-being* of single young career women. Nevertheless, further research is required in exploring its significance.

Keywords: early adulthood; gratitude; *psychological well-being*; social support; single career woman

PENDAHULUAN

Fenomena sosial yang muncul dalam masyarakat modern menunjukkan adanya perubahan orientasi nilai di kalangan wanita, di mana semakin banyak wanita yang memfokuskan diri pada pengembangan karier dan aktualisasi diri dibandingkan memasuki jenjang pernikahan (Zaelani dkk., 2025). Dalam perkembangan sosial modern, muncul pandangan baru bahwa pernikahan tidak lagi menjadi satu-satunya tujuan hidup, khususnya bagi perempuan dewasa awal yang lebih berorientasi pada pencapaian karier dan realisasi cita-cita pribadi (Usmi dkk., 2025).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), tingginya angka partisipasi kerja perempuan di Indonesia, termasuk di Provinsi Jawa Tengah, menjadi bukti nyata perubahan tersebut. Data tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah total pekerja di Jawa Tengah mencapai 20.861.393 orang, dengan sekitar 42% di antaranya merupakan pekerja wanita. Analisis lebih lanjut mengungkap bahwa sekitar 98,94% dari pekerja wanita tersebut berada pada rentang usia 20–39 tahun, yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Sementara itu, di wilayah Solo Raya, yang mencakup Kota Surakarta, Kabupaten Sukoharjo, Kabupaten Klaten, Kabupaten Sragen, dan Kabupaten Boyolali, proporsi pekerja perempuan mencapai 50,07%, sedangkan pekerja laki-laki sebesar 49,93%. Data ini menggambarkan bahwa tingkat partisipasi kerja wanita di Solo Raya hampir setara dengan laki-laki, bahkan menunjukkan jumlah yang sedikit lebih tinggi.

Fenomena meningkatnya partisipasi kerja perempuan sejalan dengan munculnya kecenderungan sebagian perempuan untuk menunda pernikahan atau memilih hidup melajang. Melajang adalah kondisi yang dialami oleh seseorang ketika belum atau tidak menikah (Tampubolon & Kahija, 2020). Berdasarkan data BPS tahun 2024, terdapat sebanyak 10,55% wanita Indonesia berusia 25–44 tahun yang berstatus lajang atau belum menikah. Jumlah wanita muda yang lajang tersebut menunjukkan peningkatan dari data tahun 2023, yaitu 9,34%. Faktor penyebab antara lain adanya peningkatan kualitas hidup, seperti pendidikan dan status ekonomi, peluang untuk menciptakan kemandirian dan kesuksesan pada wanita, serta pembuktian bahwa wanita memiliki peran penting dalam konteks pekerjaan (Annur, 2023; Ratri dkk., 2023; Syahputra & Eliza, 2023). Hal ini sejalan dengan data dari Goodstats Data (Fauzan, 2025) yang menunjukkan peningkatan persentase pemuda yang belum menikah dari 55,79% pada 2015 menjadi 69,75% pada 2024, dengan faktor penyebab seperti ekonomi, pendidikan, dan gaya hidup. Data ini memperkuat tren peningkatan jumlah dewasa awal yang menganggap pernikahan bukan lagi sebagai prioritas atau pencapaian utama.

Peneliti memfokuskan penelitian pada wanita karier dewasa awal (usia 20–40 tahun) sebab, berdasarkan tahap tugas perkembangan, wanita umumnya sudah menikah. Wanita pada masa dewasa awal umumnya berada pada tahap kehidupan yang ditandai dengan pencarian arah hidup, pembentukan hubungan sosial yang stabil, serta penyesuaian diri terhadap berbagai

tuntutan kehidupan (Hurlock, 1999; Paputungan, 2023). Fenomena ini juga menarik untuk dibahas dalam konteks budaya Jawa, di mana wanita yang memilih untuk berkarier masih kerap dipersepsikan sebagai sosok yang kurang sesuai dengan citra ideal perempuan yang lembut dan domestik. Pilihan untuk berkarier bahkan dapat menimbulkan stereotip bahwa wanita melampaui laki-laki dalam aspek tertentu, seperti penghasilan, tanggung jawab, maupun peran sebagai pencari nafkah utama keluarga. Stereotip ini telah tertanam kuat sejak masa kanak-kanak melalui proses sosialisasi dalam keluarga, sehingga sulit untuk diubah meskipun budaya bersifat dinamis dan dapat mengalami transformasi seiring waktu (Maulidya & Elisabeth, 2021).

Selain itu, terdapat stigma negatif dari masyarakat tradisional yang memandang wanita dengan status tidak atau belum menikah sebagai aib atau “perawan tua,” bahkan dianggap tidak laku atau terlalu selektif dalam memilih pasangan (Mulyani & Sari, 2024; Riszki dkk., 2022). Tekanan, baik secara langsung maupun halus, dari lingkungan sosial atau keluarga juga kerap menimbulkan perasaan tertinggal atau dianggap belum mencapai tahapan ideal dalam hidup (Rufaidah & Setiasih, 2024). Stigma negatif yang diterima wanita karier yang masih melajang dapat berdampak pada kondisi psikologisnya (Prasetyo, 2022). Akibatnya, wanita karier yang masih melajang dapat merasa rendah diri dan cemas karena belum memiliki pasangan atau belum menikah seperti wanita lainnya, merasa kesepian, serta memperoleh kesan individualistik akibat pandangan negatif dari

orang-orang di sekitarnya (Evalina, 2019). Tekanan lingkungan, perasaan-perasaan diri sendiri, dan tuntutan tugas perkembangan yang melekat dalam diri wanita lajang akan berdampak pada kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* mereka (Bangun & Brahmana, 2023; Zaelani dkk., 2025).

Psychological well-being adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menerima segala kondisi yang ada pada dirinya sendiri, mampu menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain, serta dapat bertindak mandiri dan tidak bergantung pada bantuan orang lain ketika menghadapi tekanan (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* memiliki peran penting bagi wanita karier yang masih melajang, karena kesejahteraan psikologis yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup, menumbuhkan rasa syukur, dan menciptakan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan (Christie dkk., 2013). Wanita karier muda perlu memiliki *psychological well-being* yang baik agar mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi dan sosial (Ramadhani dkk., 2023). Individu dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi mampu menghadapi permasalahan secara positif, memahami serta menerima kelebihan dan kekurangannya, dan menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain (Maharani, 2015). Sebaliknya, individu dengan *psychological well-being* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam membangun relasi sosial yang sehat dengan teman, keluarga, maupun pasangan, tidak mampu mengaktualisasikan potensi diri, serta merasa kurang puas terhadap kehidupannya

(Ryff & Keyes, 1995). Dengan demikian, tingkat *psychological well-being* terbentuk melalui kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup secara adaptif dan positif. Bagi wanita karier yang melajang, hal ini berarti kemampuan untuk mengelola tekanan dan mengembangkan diri secara konstruktif merupakan faktor penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis (Evalina, 2019).

Psychological well-being menurut Ryff (1989) terdiri dari enam dimensi, antara lain: (1) *self-acceptance*, yaitu kemampuan menerima diri secara positif dan memahami potensi diri; (2) *positive relations with others*, yaitu kemampuan menjalin hubungan yang hangat, saling percaya, dan penuh empati dengan orang lain; (3) *autonomy*, yaitu kemandirian dalam berpikir dan bertindak sesuai nilai serta prinsip pribadi; (4) *environmental mastery*, yaitu kemampuan mengelola dan memanfaatkan lingkungan secara efektif; (5) *purpose in life*, yaitu memiliki arah dan makna dalam kehidupan; dan (6) *personal growth*, yaitu dorongan untuk terus berkembang dan mengaktualisasikan potensi diri. Keenam dimensi ini bersama-sama mencerminkan kualitas kesejahteraan psikologis seseorang.

Menurut Ryff (1989), faktor internal dan eksternal turut berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, termasuk di antaranya dukungan sosial dan rasa syukur (Ryff, 1989; Watkins dkk., 2003; Addini & Eva, 2025). Dukungan sosial membantu individu merasa diterima, dihargai, dan memiliki tempat untuk berbagi beban

emosional, sehingga mampu mengurangi stres serta memperkuat kesejahteraan psikologis (Baron & Byrne, 2005; Pierce dkk., 1996; Sarafino & Smith, 2011). Sementara itu, rasa syukur berperan dalam menumbuhkan pandangan positif terhadap kehidupan, meningkatkan kepuasan hidup, dan memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi kesulitan (Seligman, 2018; Wood dkk., 2009; McCullough dkk., 2004). Bagi wanita yang melajang, dukungan sosial yang memadai dan kemampuan untuk bersyukur menjadi sumber daya psikologis penting dalam mempertahankan keseimbangan emosi dan mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Dukungan sosial meliputi aspek dukungan emosional, persahabatan, informasi, dan bantuan praktis dari orang terdekat (Sarafino & Smith, 2011). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi berkaitan dengan tingkat stres yang rendah dan *psychological well-being* yang lebih baik (Sagi dkk., 2021). Bagi wanita karier lajang, keberadaan dukungan sosial dari teman, keluarga, dan rekan kerja dapat mengurangi rasa kesepian serta memperkuat makna hidup. Ramadhani dkk. (2023) menjelaskan bahwa wanita karier yang masih melajang memiliki kecenderungan *psychological well-being* yang lebih tinggi ketika memperoleh dukungan sosial. Dukungan sosial dapat memberikan dampak positif, yakni membantu individu menghadapi tekanan dalam kehidupannya. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka *psychological well-being* yang dimiliki oleh

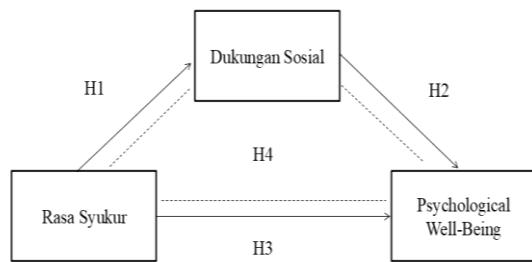
wanita karier yang melajang juga semakin tinggi.

Rasa syukur merupakan sikap positif dalam menghargai pengalaman hidup dan kebaikan yang diterima. *Gratitude* meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup, dan ketahanan terhadap stres (Wahyuni & Meidyta, 2024). Studi juga menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki kontribusi signifikan terhadap *psychological well-being*, termasuk pada individu yang belum menikah (Chaerani & Agustina, 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prameswari dan Ulpawati (2019), yang menunjukkan bahwa rasa syukur dan *psychological well-being* memiliki hubungan positif dan signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi rasa syukur seseorang, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya.

Rasa syukur membantu individu dalam menyadari nilai-nilai kehidupan yang telah dijalani, termasuk apresiasi terhadap bantuan yang diberikan oleh keluarga, rekan kerja, maupun teman di sekitar (Riszki dkk., 2022). Dengan demikian, rasa syukur mendorong individu untuk memaknai dukungan sosial sebagai sesuatu yang bermakna dan bernilai, sehingga menciptakan perasaan saling dihargai (Zaelani dkk., 2025). Algoe (2012) juga menjelaskan bahwa rasa syukur membantu individu menemukan relasi sosial yang baik, meningkatkan kualitas hubungan, dan memperkuat ikatan sehingga persepsi individu terhadap dukungan sosial yang dimiliki menjadi lebih kuat.

Dukungan sosial berperan dalam memediasi hubungan antara rasa syukur dan *psychological well-being*. Rasa syukur membantu memberikan dorongan pada dukungan sosial dalam bentuk nilai yang bermakna sehingga mampu meningkatkan *psychological well-being* (Tian dkk., 2025). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riszki (2022), rasa syukur dan dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang bekerja. Dengan demikian, rasa syukur dapat menjadi kunci dalam mengoptimalkan dukungan sosial sehingga berpengaruh pada meningkatnya *psychological well-being* seseorang.

Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji lebih lanjut mengenai konsep dan hubungan antara dukungan sosial, rasa syukur, dan kesejahteraan psikologis pada wanita karier lajang usia muda, khususnya di wilayah Solo dan sekitarnya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat peran dukungan sosial dan rasa syukur terhadap *psychological well-being* pada wanita karier yang masih melajang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran dukungan sosial sebagai mediator dalam hubungan antara rasa syukur dan *psychological well-being* pada wanita karier dewasa awal yang masih melajang, dengan wilayah penelitian di Solo dan sekitarnya.



Gambar 1. Bagan konsep penelitian

Hipotesis pertama (H1) dalam penelitian ini adalah adanya peran positif dan signifikan rasa syukur terhadap dukungan sosial pada wanita karier dewasa awal yang masih melajang. Hipotesis kedua (H2) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* wanita karier dewasa awal yang masih melajang. Hipotesis ketiga (H3) menyatakan bahwa rasa syukur memiliki peran positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* wanita karier dewasa awal yang masih melajang. Selanjutnya, hipotesis keempat (H4) menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mediator dalam hubungan antara rasa syukur dan *psychological well-being* wanita karier dewasa awal yang masih melajang. Bagan konsep penelitian ditampilkan pada Gambar 1.

METODE

Responden Penelitian. Kriteria responden yang diambil pada penelitian ini antara lain: (1) wanita dewasa awal, yaitu berusia 20–40 tahun; (2) bekerja; (3) status belum menikah atau melajang; (4) tinggal di wilayah Solo dan sekitarnya (Solo, Karanganyar, Boyolali,

Sragen, Sukoharjo, dan Klaten). Penelitian ini melibatkan 146 responden yang sesuai dengan kriteria. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *convenience sampling*, dengan menyebarkan link dalam bentuk Google Form yang berisikan pernyataan-pernyataan melalui media sosial berupa WhatsApp dan Instagram.

Desain Penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian mediasi. Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui peran variabel mediasi (dukungan sosial) pada hubungan antara variabel bebas (rasa syukur) terhadap variabel terikat (*psychological well-being*).

Instrumen Penelitian. Skala *psychological well-being* disusun berdasarkan teori Ryff dan Keyes (1995) yang mencakup dimensi otonomi, penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian ini menggunakan versi modifikasi skala dari Liana (2016) sejumlah 42 item. Skala yang digunakan berbentuk *Likert* dengan variasi skor 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (agak sesuai), 4 (sesuai), dan 5 (sangat sesuai). Peneliti melakukan uji validitas dengan nilai $V > 0.05$, sehingga terdapat 3 item yang gugur. Hasil reliabilitas melalui *Cronbach's alpha* pada dimensi otonomi (0.831), penerimaan diri (0.630), hubungan yang baik dengan orang lain (0.682), penguasaan lingkungan (0.678), tujuan hidup (0.643), dan pertumbuhan pribadi (0.603). Pada penelitian ini, *psychological well-being* digunakan sebagai variabel dependen, dengan

nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.889 sehingga alat ukur dinyatakan reliabel.

Skala dukungan sosial disusun berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2011) yang mencakup aspek dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan emosional, dan dukungan jaringan sosial. Pada penelitian ini, skala yang digunakan merupakan versi modifikasi dari Oktavia (2021) dengan jumlah item sebanyak 31. Peneliti melakukan uji validitas dengan nilai $V > 0.05$, sehingga terdapat 2 item yang gugur. Nilai *Cronbach's alpha* yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0.909 sehingga alat ukur dinyatakan reliabel.

Penyusunan skala rasa syukur berdasarkan teori Fitzgerald (1998) dan Watkins dkk. (2003), yang meliputi aspek rasa apresiasi, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, serta kecenderungan untuk bertindak secara positif sebagai bentuk ungkapan dari perasaan positif dan apresiasi tersebut. Penelitian ini menggunakan versi modifikasi skala dari Listiyandini dkk. (2017) yang berjumlah 30 aitem. Peneliti melakukan uji validitas dengan nilai $V > 0.05$ dan tidak ada item yang gugur. Pada skala rasa syukur, nilai *Cronbach's alpha* yang diperoleh yaitu 0.906 sehingga alat ukur dinyatakan reliabel.

Prosedur Penelitian. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 6 bulan, dimulai dari mencari fenomena, menyusun latar belakang, dan menentukan teori yang sesuai dengan fenomena, serta menyusun metode penelitian dan menentukan alat ukur yang digunakan. Alat ukur yang digunakan merupakan modifikasi dari penelitian yang

telah dilakukan sebelumnya, kemudian diuji oleh tiga *expert judgement* yang merupakan psikolog dan HRD yang *expert* di bidangnya. Setelah dilakukan *expert judgement*, peneliti melakukan uji validitas untuk menentukan item yang layak diujikan kepada responden. Item yang valid kemudian disusun sebagai pernyataan dan disebarikan kepada responden melalui link Google Form secara online. Selanjutnya, peneliti melakukan sortir data berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dan melakukan uji reliabilitas dari jawaban responden. Data kemudian dianalisis dan dikaji sesuai dengan teori maupun penelitian terdahulu.

Analisis Data. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis mediasi (*path analysis*). Teknik analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui peran rasa syukur (X1) terhadap *psychological well-being* (Y) dengan dukungan sosial (M) sebagai mediator. Data kuantitatif diolah menggunakan aplikasi *software* Jamovi versi 2.7.12.

HASIL

Tabel 1. Data Demografi (N= 146)

	Kategori	N	%
Usia (tahun)	20-25	137	94%
	26-30	8	5%
	31-35	1	1%
Wilayah	Boyolali	18	11%
	Klaten	2	1%
	Solo	110	69%
	Karanganyar	10	6%
	Sragen	4	3%
	Sukoharjo	15	9%
Jenis Pekerjaan	Buruh Pabrik	6	4%
	Content Creator	2	1%
	Freelance/ Part Time	26	18%

	Guru	10	7%
	Karyawan BUMN	6	4%
	Karyawan Swasta	64	44%
	Lawyer	1	1%
	PNS/ASN	5	3%
	Wirausaha	25	17%
	Pramuniaga	1	1%
Masa Kerja	0-2 tahun	103	71%
	2 - 3 tahun	24	16%
	3 - 4 tahun	8	5%
	4 - 5 tahun	9	6%

Tabel 1 merupakan gambaran responden wanita karir dengan status belum menikah. Dalam penelitian ini, data responden dikategorikan berdasarkan rentang usia, wilayah domisili, jenis pekerjaan, dan masa kerja. Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar responden berada pada rentang 20–25 tahun sebanyak 137 orang (94%), diikuti oleh kelompok 26–30 tahun sebanyak 8 orang (5%), dan hanya 1 orang (1%) yang berusia 31–35 tahun. Ditinjau dari wilayah tempat tinggal atau bekerja, responden paling banyak berasal dari Kota Surakarta (Solo), yaitu sebanyak 110 orang (69%). Sebagian lainnya berasal dari Boyolali (11%), Sukoharjo (9%), Karanganyar (6%), Sragen (3%), dan Klaten (1%). Jika ditinjau dari jenis pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 64 orang (44%), dan memiliki pengalaman kerja 0–2 tahun sebanyak 103 orang (71%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan merupakan individu yang berada pada fase awal masa dewasa muda, didominasi oleh partisipan dari wilayah perkotaan yang menjadi pusat aktivitas ekonomi dan peluang kerja di kawasan Solo

Raya, serta mayoritas bekerja di sektor swasta dengan masa kerja kurang dari 2 tahun.

Tabel 2. Uji Hipotesis Mediasi

	Estimate	SE	95% C.I. (a)		β	z	p
			Lower	Upper			
H1 Rasa Syukur $\Rightarrow$ Dukungan Sosial	0.5447	0.0550	0.4199	0.652	0.6337	9.899	<.001
H2 Dukungan Sosial $\Rightarrow$ Psychological Well-Being	0.0229	0.0744	-0.1329	0.182	0.0203	0.308	0.758
H3 (direct effect) Rasa Syukur $\Rightarrow$ Psychological Well-Being	0.7528	0.0639	0.6258	0.889	0.7753	11.780	<.001
H4 (indirect effect) Rasa Syukur $\Rightarrow$ Dukungan Sosial $\Rightarrow$ Psychological Well-Being	0.0125	0.0405	-0.0732	0.102	0.0129	0.308	0.758
Total effect Rasa Syukur $\Rightarrow$ Psychological Well-Being	0.7653	0.0496	0.6696	0.855	0.7882	15.423	<.001

Pada Tabel 2 diketahui bahwa hasil uji hipotesis pertama memperoleh nilai $\beta = 0.5447$ dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.001$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yakni terdapat peran positif dan signifikan rasa syukur terhadap dukungan sosial. Dengan demikian, meningkatnya rasa syukur pada wanita karir dewasa awal yang masih melajang berpengaruh terhadap persepsi mereka terhadap makna dukungan sosial yang diterima.

Pada hipotesis kedua, diketahui taraf signifikansi sebesar 0.758 ($p > 0.05$) dan nilai $\beta = 0.0229$, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat peran signifikan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian, hipotesis kedua dalam penelitian ini ditolak. Hasil penelitian ini pada dasarnya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran positif terhadap *psychological well-being*, namun peran tersebut tidak signifikan pada wanita karir dewasa awal yang masih melajang.

Hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat peran positif dan signifikan rasa

syukur terhadap *psychological well-being* ($p < 0.0001$) dengan nilai *direct effect* sebesar 0.7528. Dengan demikian, hipotesis ketiga dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Rasa syukur yang dimiliki wanita karir dewasa awal yang masih melajang berpengaruh secara langsung terhadap *psychological well-being*. Dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa wanita karir muda lajang yang memiliki rasa syukur tinggi diprediksi akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi pula.

Pada hipotesis keempat, diperoleh nilai *indirect effect* sebesar 0.0125 dengan taraf signifikansi 0.758 ($p > 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berperan sebagai jalur yang menjembatani hubungan antara rasa syukur dan *psychological well-being*, sehingga hipotesis keempat dalam penelitian ini ditolak. Dengan demikian, dukungan sosial tidak memediasi hubungan antara rasa syukur dan *psychological well-being*. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kesejahteraan psikologis pada wanita karir dewasa muda yang belum menikah lebih dipengaruhi oleh faktor internal berupa rasa syukur daripada oleh dukungan sosial yang diterima.

Tabel 3. Sumbangan Efektif

Model	R	R ²
Rasa Syukur → PWB	0.7888	0.621
Rasa Syukur → Dukungan Sosial → PWB	0.7888	0.622

Keterangan. PWB (*Psychological Well-being*)

Hasil sumbangan efektif pada model 1 tanpa mediator menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh terhadap

psychological well-being dengan nilai R² sebesar 0.621 atau 62,1%. Sementara itu, sumbangan efektif pada model 2 dengan mediator menunjukkan bahwa penambahan variabel dukungan sosial pada hubungan antara rasa syukur dan *psychological well-being* memberikan peningkatan nilai R² menjadi 0.622 atau 62,2%. Temuan ini mengindikasikan bahwa peran mediasi dukungan sosial hanya memberikan tambahan sumbangsih yang sangat kecil terhadap model, yaitu sebesar 0.01%.

SIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada peran yang positif dan signifikan rasa syukur terhadap dukungan sosial, sehingga hipotesis pertama penelitian ini diterima. Wanita karir dewasa awal yang melajang dengan rasa syukur yang tinggi cenderung lebih terbuka untuk menerima dan memanfaatkan dukungan sosial yang ada. Sebaliknya, semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah pula keterbukaannya dalam menerima maupun memanfaatkan dukungan sosial. Lebih lanjut, pada hipotesis kedua menunjukkan hasil ditolak, yaitu tidak ada peran signifikan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Meski arah variabel positif, dukungan sosial tidak berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis wanita karir dewasa muda yang melajang. Pada hipotesis ketiga, hasil penelitian menunjukkan hipotesis diterima, yang berarti terdapat peran yang positif dan signifikan rasa syukur terhadap *psychological well-being*. Hal ini menunjukkan

bahwa semakin tinggi rasa syukur wanita karir dewasa awal yang masih melajang maka *psychological well-being*-nya juga akan meningkat. Sebaliknya, apabila rasa syukur rendah, maka *psychological well-being*-nya juga rendah. Pada hipotesis keempat, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial tidak memediasi hubungan antara rasa syukur dan *psychological well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa jalur mediasi melalui dukungan sosial tidak cukup signifikan untuk menjelaskan hubungan rasa syukur terhadap *psychological well-being* pada wanita karir dewasa awal yang melajang.

DISKUSI

Berdasarkan hasil hipotesis pertama diperoleh bahwa terdapat peran yang signifikan antara rasa syukur terhadap dukungan sosial pada wanita karir dewasa awal yang masih melajang, dengan nilai koefisien sebesar 0.5447 dan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.001$). Dengan demikian, hipotesis mayor dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa peran rasa syukur terhadap dukungan sosial pada wanita karir dewasa awal yang masih melajang dapat dimaknai sebagai bentuk kepedulian yang bermakna. Penelitian yang dilakukan oleh Sipra (2025) juga menunjukkan bahwa rasa syukur berperan penting dalam meningkatkan dukungan sosial. Sejalan dengan itu, penelitian Deichert dkk. (2021) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan dukungan sosial. Lebih lanjut, Simanjuntak dkk. (2025) menjelaskan bahwa rasa syukur yang diwujudkan melalui kemampuan melihat hal positif dari situasi yang

dialami dapat membantu mengurangi tekanan serta tuntutan dalam pekerjaan. Bantuan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar, seperti mendengarkan cerita atau memberikan nasihat ketika menghadapi masalah, merupakan bentuk dukungan sosial yang dapat meringankan aktivitas kehidupan sehari-hari (Ramadhani dkk., 2023). Lin (2016) juga menegaskan bahwa rasa syukur membuat individu lebih terbuka terhadap bantuan sosial, sehingga persepsi terhadap dukungan sosial meningkat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Zhang dkk. (2025) yang menyatakan bahwa rasa syukur mampu meningkatkan persepsi individu terhadap dukungan sosial. Dengan demikian, seseorang yang memiliki rasa syukur tinggi cenderung lebih mampu memperhatikan kebaikan dan dukungan yang diterimanya dari orang-orang di sekitarnya.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua, tidak ada peran yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Pada pengujian hipotesis kedua ini, hasil dinyatakan ditolak karena nilai $p = 0.758$ ($p > 0.05$). Temuan ini menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki arah hubungan yang positif, namun belum mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aspek atau dimensi *psychological well-being* pada wanita karir dewasa awal yang masih melajang. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis individu, meskipun peran tersebut tidak dapat dikatakan signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif

antara dukungan sosial dan *psychological well-being*, tetapi hasil analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan. Penelitian oleh Tjatura & Kurniawan (2025) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* pada karyawan. Pada fase dewasa awal (usia 20–30 tahun), individu cenderung aktif mengembangkan diri dan mulai mengurangi ketergantungan terhadap dukungan sosial eksternal. Dorongan untuk hidup mandiri sering membuat individu menjadi lebih individualistik, sehingga menurunkan signifikansi dukungan sosial terhadap *psychological well-being* (Tjatura & Kurniawan, 2025). Meski demikian, wanita karir dewasa awal yang masih melajang tetap membutuhkan bantuan psikologis yang dapat diperoleh dari keluarga, teman, maupun pasangan. Nagari & Hapsari (2023) menyebutkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari keluarga, rekan kerja, atasan, maupun orang-orang di sekitar individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat peran positif dan signifikan rasa syukur terhadap *psychological well-being* pada wanita karir dewasa awal yang masih melajang ($\beta = 0.7528$, $p < 0.001$). Peran positif ini berarti bahwa apabila rasa syukur wanita karir dewasa awal yang masih melajang tinggi, maka *psychological well-being* yang dimiliki juga tinggi. Sebaliknya, apabila rasa syukur rendah maka *psychological well-being* juga akan rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prameswari & Ulpawati (2019),

yang menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan rasa syukur terhadap *psychological well-being* pada pekerja wanita yang masih melajang. Penelitian oleh Aisyah & Chisol (2018) juga menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif signifikan dengan *psychological well-being*. Penelitian lain oleh Safitri & Ningsih (2023) turut mendukung temuan ini dengan hasil bahwa rasa syukur berhubungan positif secara signifikan dengan *psychological well-being*. Rasa syukur memberikan dampak positif bagi individu, yakni dapat memotivasi seseorang untuk lebih peduli terhadap orang lain (McCullough dkk., 2004). Individu yang bersyukur dicirikan dengan perasaan puas terhadap kehidupan yang dijalani saat ini, kemampuan menghargai peran orang lain dalam hidupnya, merasakan kesenangan dalam hidup, serta menyadari dan berupaya mengembangkan potensi yang dimiliki (Watkins dkk., 2003).

Hasil uji hipotesis keempat menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berperan secara signifikan dalam memediasi rasa syukur terhadap *psychological well-being* ($p = 0.758$). Dengan demikian, hipotesis keempat penelitian ini ditolak. Pada hipotesis ini, dukungan sosial tidak memiliki peran secara langsung terhadap *psychological well-being*, namun rasa syukur mampu meningkatkan *psychological well-being*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lin (2016), rasa syukur memiliki peran yang lebih kuat terhadap *psychological well-being*, sedangkan dukungan sosial tidak berperan secara signifikan. Dukungan sosial yang diterima tidak secara langsung memberikan

dampak terhadap *psychological well-being* pada wanita karir dewasa awal yang masih melajang (Fujitani dkk., 2017). Rasa syukur berfungsi sebagai emosi positif yang membangun kesejahteraan psikologis pada individu, sedangkan dukungan sosial berfungsi sebagai faktor eksternal, bukan sebagai penentu utama kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Man dan Jing (2025) juga menjelaskan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial tidak berpengaruh secara langsung terhadap *psychological well-being*. Lebih lanjut, Christie dkk. (2013) menjelaskan bahwa *psychological well-being* pada wanita karir yang masih melajang dapat ditingkatkan melalui jalinan relasi yang baik dengan orang sekitar serta melalui upaya untuk mensyukuri dan menikmati kehidupan yang dijalani.

Hasil analisis sumbangan efektif menunjukkan bahwa rasa syukur secara langsung menjelaskan 62,1% variasi pada *psychological well-being*. Setelah variabel dukungan sosial dimasukkan ke dalam model, nilai R^2 meningkat menjadi 0.622 (62,2%). Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial hanya meningkatkan kemampuan model dalam menjelaskan *psychological well-being* sebesar 0.01%, sehingga tidak memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik.

Saran bagi wanita karir dewasa awal yang masih melajang yaitu tetap peduli terhadap kondisi dirinya agar *psychological well-being* tetap terjaga. Wanita karir dewasa awal yang melajang juga dapat meningkatkan rasa syukur untuk memperkuat hubungan dengan orang di sekitarnya dan mengatasi kesepian dengan menjalin relasi positif dengan

berbagai pihak, mencari peluang baru, serta memanfaatkan kesempatan untuk mengembangkan potensi diri sehingga tercipta kepuasan pribadi. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *psychological well-being*, misalnya faktor kepribadian, tingkat pendidikan, atau status sosial ekonomi. Peneliti selanjutnya juga dapat membersamai responden dalam pengisian kuesioner untuk mengantisipasi potensi bias selama pengisian alat ukur. Peneliti dapat mempertimbangkan penggunaan jumlah item yang tidak terlalu banyak agar responden tidak jenuh ketika mengisi kuesioner. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperbanyak jumlah responden agar hasil penelitian dapat lebih merepresentasikan populasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Addini, N. A., & Eva, N. (2025). Pengaruh gratitude dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*: Sebuah analisis sistematis. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 15.
<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3548>
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru

- honorer. *Proyeksi*, 13(2), 109–122. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Annur, C. (2023). *Angka pernikahan di Indonesia pada 2022 terendah dalam satu dekade terakhir*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/02/angka-pernikahan-di-indonesia-pada-2022-terendah-dalam-satu-dekade-terakhir>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2025). *Provinsi Jawa Tengah dalam angka – Jawa Tengah Province in Figures 2025* (Vol. 50). <https://jateng.bps.go.id/id/publication/2025/02/28/6f9ad30e8755ed2b706cb979/provinsi-jawa-tengah-dalam-angka-2025.html>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Persentase rumah tangga menurut daerah tempat tinggal, kelompok umur, jenis kelamin kepala rumah tangga, dan status perkawinan, 2009–2024*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTYwNSMx/persentase-rumah-tangga-menurut-daerah-tempat-tinggal---kelompok-umur--jenis-kelamin-kepala-rumah-tangga--dan-status-perkawinan--2009-2024.html>
- Bangun, R. B., & Brahmana, K. (2023). Gambaran psychological well-being wanita lajang Suku Batak Karo. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(3), 9404–9419. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3275>
- Baron, R., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (Edisi 10). Erlangga.
- Chaerani, N. A., & Agustina, A. (2025). The role of gratitude on subjective well-being among unmarried young adults. In *Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2024)* (pp. 247–254). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-446-4_27
- Christie, Y., Hartanti, H., & Nanik, N. (2013). Perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang. *Calyptra*, 2(1), 1–16. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/182>
- Deichert, N. T., Fekete, E. M., & Craven, M. (2019). Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 16(2), 168–177. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689425>
- Evalina, R. (2019). *Kesejahteraan psikologis pada wanita lajang dewasa madya* [Skripsi, Universitas Kristen Setya Wacana]. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/20611>
- Fauzan, M. (2025). Pemuda Indonesia yang belum kawin terus naik. <https://data.goodstats.id/statistic/pemuda-indonesia-yang-belum-kawin-terus-naik-kRdZf>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1), 119–153. <https://doi.org/10.1086/233876>
- Fujitani, T., Ohara, K., Kouda, K., Mase, T., Miyawaki, C., Momoi, K., ... & Nakamura, H. (2017). Association of social support with gratitude and sense of coherence in Japanese young women: A cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management*, 195–200. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S137374>

- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Liana, C. (2016). *Perbedaan psychological well-being pada perempuan karir yang belum menikah dengan perempuan karir yang sudah menikah dan memiliki anak* [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta]. <http://repository.unj.ac.id/25599/>
- Lin, C. C. (2016). The roles of social support and coping style in the relationship between gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 89, 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.032>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahnar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2017). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Maharani, R. (2015). *Pengaruh penerimaan diri terhadap psychological well-being pada narapidana remaja tahanan Polres Banyumas yang mengalami kecanduan NAPZA di Lembaga Pemasyarakatan Purwokerto* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto]. <https://repository.ump.ac.id/582/>
- Man, X., & Jing, Z. (2025). The role of prosocial tendencies in the relationships between gratitude, perceived social support, and psychological well-being among Chinese university students: A structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology*, 16, 1510543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1510543>
- Maulidya, N., & Elisabeth, M. P. (2021). Psychological Well-Being Pada Perempuan Jawa Yang Memilih Berkarir. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional, “Mengelola Ke-Bhinneka Tunggal Ika-an: Tantangan Psikologi di Era New Normal”*, 1, 30. ISSN 2807-8128. <https://repository.ubharajaya.ac.id/>
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- Mulyani, A., & Sari, Y. (2024). Kesejahteraan psikologis wanita lajang di Indonesia. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 4, No. 1, pp. 702–710). <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v4i1.12459>
- Nagari, M. J. T. L., & Hapsari, E. W. (2023). Dukungan sosial dan psychological well-being pada guru TK saat pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 6, 109–120. <https://doi.org/10.30649/jpp.v6i2.106>
- Oktavia, L. (2021). *Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/92881/>
- Paputungan, F. (2023). Developmental characteristics of early adulthood. *Journal of Education and Culture*

- (*JEaC*), 3(1), 47–56.
<https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1139>
- Pierce, G. R., Sarason, B. R., & Sarason, I. G. (1996). *Handbook of social support and the family* (D. Meichenbaum, Ed.). Springer Science Business Media, LLC.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1388-3>
- Prameswari, Y., & Ulpawati. (2019). Peran gratitude (kebersyukuran) terhadap psychological well-being tenaga kesehatan. *Personifikasi*, 10(2), 100–113.
<https://doi.org/10.21107/personifikasi.v10i2.6591>
- Prasetyo, T. W. (2022). Studi sains terbaru: Menemukan kebahagiaan wanita dewasa yang melajang.
<https://nationalgeographic.grid.id/read/133102574/studi-sains-terbaru-menemukan-kebahagian-wanita-dewasa-yang-melajang?page=all>
- Ramadhani, W. R., Noviekayati, I., Ananta, A., & Psikologi, F. (2023). Psychological well-being para perempuan bekerja: Bagaimana peran dukungan sosial? *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(4), 558–566.
<https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/658>
- Ratri, P. M., Yuwono, S., Nugroho, Y. J. D., dkk. (2023). *Dari pandemi kita belajar*. Indiva Media Kreasi.
- Riszki, F. A., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2022). Pengaruh gratitude dan dukungan sosial terhadap psychological well-being wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah. *Psikologi Konseling*, 13(1), 1315–1326.
<https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36014>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Safitri, Y., & Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(2), 1–29.
<https://doi.org/10.33627/es.v6i2.1395>
- Sagi, L., Bareket-Bojmel, L., Tziner, A., Icekson, T., & Mordoch, T. (2021). Social support and well-being among relocating women: The mediating roles of resilience and optimism. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 37(2), 107–117.
<https://doi.org/10.5093/jwop2021a11>
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Sipra, F. A. (2025). Gratitude, social support and marital satisfaction among working and non-working women. *Contemporary Journal of Social*

- Science Review*, 3(1), 1182–1197.
<https://doi.org/10.12345/tv8vx026>
- Simanjuntak, D. F., Wijayanti, F., Adhiningtyas, N. P., Yusuf, M. F., & Angel, J. (2025). Pengaruh gratitude dan dukungan sosial terhadap psychological wellbeing pada ibu bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi (JPPP)*, 14(2), 97–105.
<https://doi.org/10.21009/JPPP.142.01>
- Syahputra, A., & Eliza, N. (2023). Gambaran faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi karyawan Suzuya Mall Banda Aceh usia dewasa madya hidup melajang. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 292–301.
<https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2809>
- Tampubolon, M. O., & Kahija, Y. F. La. (2020). Pengalaman melajang wanita adiyuswa di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa: Interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 9(1), 65–71.
<https://doi.org/10.14710/empati.2020.26923>
- Tian, H. M., Zhou, Y. Q., Chang, X. L., & Wang, Y. F. (2025). Perceived social support and depression: Longitudinal mediating roles of gratitude and meaning in life. *BMC Psychology*, 13(1), 1217.
<https://doi.org/10.1186/s40359-025-03541-y>
- Tjatura, A. A., & Kurniawan, J. E. (2025). Pengaruh dukungan sosial dan self-esteem dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 9(3).
<https://doi.org/10.29040/jie.v9i3.18126>
- Usmi, R. S., Suryani, T. A., Maharani, R., Erniati, E., Sari, P. C. W., Vania, P. J., Amalia, R., Putri, G. A., Norantika, D., & Isra, A. (2025). Faktor penyebab wanita menunda pernikahan di Indonesia. *Trilogi: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 6(1), 18–26.
<https://doi.org/10.33650/trilogi.v6i1.10061>
- Wahyuni, S., & Meidyta, M. (2024). The relationship between gratitude and psychological wellbeing in adult women: The mediating role of meaning of life. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 26(2), 58–70.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v26i2.3528>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Zaelani, A., Rahman, P. R. U., & Minarsih, Y. (2025). Wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang: Tinjauan atas psychological well-being, gratitude dan social support. *Jurnal Impresi Indonesia*, 4(5), 1717–1729.
<https://doi.org/10.58344/jii.v4i5.6544>
- Zhang, J., Wang, L., Deng, P., Sung, P., Chen, X., & Yin, Z. (2025). The

relationship between gratitude, perceived social support, and coping strategies in community correctional personnel: Evidence from indirect effects and cross-lagged analysis. *Studia Psychologica*, 67(3), 228–247. <https://doi.org/10.31577/sp.2025.03.9>
21