

## PERAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT DAN SEXUAL QUALITY OF LIFE TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA WANITA PRE-MENOPAUSE

Dwi Indah Fitriana Sari<sup>1</sup>, Amanda Pasca Rini<sup>2</sup>, Eko April Ariyanto<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur 60118

E-mail: [dwindahfitsar03@gmail.com](mailto:dwindahfitsar03@gmail.com)

### Abstract

This research to determine the relationship between perceived social support and sexual quality of life with psychological well being in pre-menopausal women in Kenjeran District, Surabaya City. This study used quantitative correlational research involving 350 women aged 45-55 years who lived in Kenjeran District, Surabaya City, who were selected through accidental sampling techniques. The results of the study in the simultaneous test obtained a significance value of 0.131 ( $p>0.05$ ). This means that perceived social support and sexual quality of life do not affect psychological well being. In the partial test, perceived social support with psychological well being obtained a significance value of 1.023 ( $p>0.05$ ) and sexual quality of life with psychological well being obtained a significance value of -1.787 ( $p>0.05$ ). This means that there is no relationship, perceived social support with psychological well being and there is no relationship between sexual quality of life with psychological well being.

**Keywords:** : Perceived Social Support, Sexual Quality Of Life, Psychological Well Being

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *perceived social support* dan *sexual quality of life* dengan *psychological well being* pada wanita pre menopause di kecamatan Kenjeran kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan melibatkan 350 wanita dengan rentan usia 45 - 55 tahun yang tinggal di Kecamatan Kenjeran, Kota Surabaya, yang dipilih melalui teknik accidental sampling. Hasil penelitian pada uji simultan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,131 ( $p>0,05$ ). Artinya bahwa *perceived social support* dan *sexual quality of life* tidak berpengaruh terhadap *psychological well being*. Secara uji parsial, *perceived social support* dengan *psychological well being* memperoleh nilai signifikansi sebesar 1,023 ( $p>0,05$ ) dan *sexual quality of life* dengan *psychological well being* memperoleh nilai signifikansi sebesar -1,787 ( $p>0,05$ ). Artinya tidak ada hubungan, *perceived social support* dengan *psychological well being* serta tidak adanya hubungan *sexual quality of life* dengan *psychological well being*.

**Kata kunci:** *Perceived Social Support, Sexual Quality Of Life, Psychological Well Being*

### Article History

Received: Agustus 2024

Reviewed: Agustus 2024

Published: Agustus 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan dunia dan organisasi aktivitas fisik mendefinisikan pre menopause sebagai periode (2 hingga 8 tahun) sebelum menopause dan satu tahun setelah periode menstruasi terakhir akibat hilangnya aktivitas folikel ovarium. Premenopause merupakan masa tidak menentu yang dimulai dengan menstruasi yang tidak teratur. Masa premenopause dimulai dengan perubahan biologis yang mendalam akibat perubahan endokrin. Oleh karena itu, masa

pra-menopause atau “masa transisimenopause” menandai transisi menuju kesuburan (Rabiee dkk, 2019). Perubahan tersebut terjadi akibat proses penuaan yang menyertai menopause, namun sebelum wanita memasuki masa menopause, mereka mengalami fase pre menopause untuk pertama kalinya. Premenopause merupakan masa transisi antara usia reproduksi dan usia tua, ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur dan pendarahan yang relatif banyak dalam jangka waktu yang lama (Astutik dkk, 2016).

Kesehatan menopause menjadi isu yang membutuhkan perhatian global karena banyak wanita menghadapi berbagai persoalan dan tantangan terkait menopause (Mika Mediawati, 2020). Berdasarkan hasil *Study of Women's Health Across the Nation* (SWAN) di Amerika Serikat, wanita dilaporkan mengalami stres psikologi pada masa menopause, dengan 28,9% merasa stres pada awal gejala premenopause, 20,9% merasa stres pada tahap premenopause dan 22% pada tahap postmenopause (Budiarti & Citra, 2016).

Sebelum memasuki fase menopause menurut (Qonitaton, 2015), sebagian besar gejala kecemasan dan ketidaknyamanan pada wanita biasanya dimulai pada wanita premenopause. Pada fase ini, akan timbul rasa tidak nyaman akibat perubahan yang terjadi pada tubuh. Data dari *University of Pittsburgh Department of Epidemiology and Psychiatry* menemukan bahwa 48,9% wanita premenopause mengalami kecemasan dan stres. Banyaknya perubahan psikis seperti merasa gelisah, susah tidur, rasa kekurangan dan ketidakstabilan emosi, namun terdapat satu perubahan psikis yang jelas terlihat pada wanita pre menopause yaitu ketidakstabilan secara emosional (Setyaningsih, 2018).

*Psychological well being* sangat dibutuhkan wanita dalam menghadapi fase premenopause dan menopause untuk beradaptasi dengan lingkungan, merasa lebih percaya diri, memberikan kenyamanan, penghargaan dan dapat menerima kondisinya (Afriani dkk, 2020). *Psychological well being* berkaitan dengan seberapa baik seseorang mampu untuk berfungsi secara positif dalam hidupnya, keadaan psikologis wanita yang sehat akan berpengaruh pada kehidupannya, pikiran positif akan membuat seseorang menjadi lebih bahagia (Well, 2010). Jika wanita premenopause tidak memiliki *psychological well being* yang baik maka berdampak negatif ke dalam aspek kehidupannya. *Psychological well being* negatif dapat berdampak negative pada kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari. Oleh karena itu, penting bagi wanita premenopause untuk memperhatikan *psychological well being* nya guna mengatasi tantangan terkait dengan periode premenopause dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Salah satu yang mempengaruhi *psychological well being* adalah *perceived social support*. *Perceived social support* merupakan persepsi individu bahwa dirinya merasa dihargai, diperhatikan, dan menjadi bagian dari suatu kelompok (pfeiffer dkk, 2016). Pernyataan tersebut diperjelas oleh (Castelein dkk, 2010) bahwa *perceived social support* berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup, baik kualitas fisik, kualitas psikologis, maupun sosial dan lingkungan. *Perceived social support* berdampak pada kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Menurut (Cohen dkk, 1985) *perceived social support* yang tinggi akan berpengaruh pada kesejahteraan individu, tetapi jika *perceived social support* individu rendah maka akan berdampak buruk pada kualitas hidup mereka.

Selain *perceived social support*, *sexual quality of life* merupakan faktor penting yang mempengaruhi kualitas hidup perempuan beserta status kesehatannya. *Sexual quality of life* mengacu pada kepuasan individu terhadap kehidupan seksualnya, yang merupakan konsep multikomponen dengan dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Tanryover, dkk, 2018). *Sexual quality of life* yang buruk dikaitkan dengan hasil kesehatan yang negatif, rendahnya harga diri, dan kualitas hidup yang buruk (Fatehi dkk, 2019, Maasoumi dkk, 2013, Symonds dkk, 2005). Diketahui bahwa *sexual quality of life* pada wanita berkaitan dengan kebahagiaan dan kehidupan kepuasan. Saat ini terdapat konsensus mengenai hubungan antara *sexual quality of life* dan tingkat kepuasan serta tingkat kualitas hidup secara keseluruhan, sehingga rendahnya *sexual quality of life* merupakan indikator rendahnya kualitas hidup secara keseluruhan (Maasoumi, dkk, 2013). *Sexual quality of life* berkaitan erat dengan kualitas hidup, dan ketika fungsi tersebut terganggu karena pengobatan, penyakit, stres atau kecemasan lainnya, kualitas hidup akan menurun (Arrington, dkk, 2004).

*Perceived social support* dan *sexual quality of life* dapat mempengaruhi *psychological well being*. *Perceived social support* dan *sexual quality of life* diperlukan agar dapat mencapai *psychological well being*. *Psychological well being* adalah perasaan baik dan terpenuhinya fungsi psikologis serta aktualisasi potensi individu yang mampu memfasilitasi pertumbuhan pribadi dan sosial untuk membantu mengambil tindakan terhadap masalah dan memilih solusi yang sesuai, membantu mengatasi pengalaman-pengalaman kehidupan negatif serta menemukan makna dalam hidupnya. Karena jika wanita pre menopause memiliki *psychological well being* yang rendah individu akan mengalami interaksi yang penuh dengan stres dengan pasangan dan menyebabkan penurunan lebih besar pada *psychological well being*. Misalnya, seorang istri yang memiliki *psychological well being* yang rendah akan menarik diri dari kehidupan keluarga, menciptakan ketegangan dalam hubungan suami istri dan menyebabkan argumen dengan suaminya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas disimpulkan bahwa *psychological well being* memiliki peranan penting seiring dengan meningkatnya *sexual quality of life* pada perempuan, maka *psychological well being* nya juga meningkat. *Sexual quality of life* berkaitan dengan aspek fisik, emosional, dan relasional seksualitas. Dalam literatur, telah ditunjukkan bahwa kualitas kehidupan seksual yang tinggi berkontribusi terhadap pengalaman emosi positif lebih sering, dan emosi negatif lebih jarang, serta berdampak positif pada kepuasan hidup (Dogan dkk, 2013). Fungsi seksual dapat dikaitkan erat dengan kualitas hidup, dan ketika fungsi tersebut terganggu karena perawatan medis, penyakit, stres atau kecemasan lainnya, kualitas hidup akan menurun. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan tujuan melihat apakah ada hubungan antara *perceived social support* dan *sexual quality of life* terhadap *psychological well being* pada wanita pre menopause.

## METODE

Penelitian yang berjudul Hubungan antara *perceived social support* dan *sexual quality of life* dengan *psychological well being* pada Wanita Pre Menopause ini mengkaji dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Setiap variabel diukur menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi, yang berarti menggunakan data numerik yang dianalisis secara statistik untuk menentukan ada tidaknya hubungan antara variabel-variabel tersebut. Korelasi ini menunjukkan bahwa ada hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diteliti. Variabel penelitian adalah konsep-konsep yang berkaitan dengan fitur, karakteristik, objek, atau aktivitas tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas atau variabel X1 adalah *Perceived Social Support* dan X2 *Sexual Quality Of Life*. Sedangkan variabel terikat atau variabel Y adalah *Psychological Well being*. Teknik yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan salah satu jenis *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*, dimana sampel penelitian ditetapkan sesuai karakteristik ataupun kriteria yang sudah ditetapkan peneliti.

## HASIL

### Uji Asumsi

Hasil uji normalitas menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 16 dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan normal, jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sebaliknya jika dikatakan tidak normal, nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

Tabel 1

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
<i>Psychological Well Being</i>	0,48	350	0,200	Normal

*Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 26.0 for Windows*

Hasil uji normalitas menerapkan teknik *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi sebanyak 0,200 ( $P > 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa asumsi distribusi normal terpenuhi.

Tabel 2

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Psychological Well Being*</i> <i>Perceived Social Support</i>	0.951	0.553	Linier
<i>Psychological Well Being*</i> <i>Sexual Quality Of Life</i>	0.692	0.906	Linier

Sumber : *Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 26.0 for Windows*

Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan antara variabel *psychological well being* dengan *perceived social support* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.553 ( $p > 0.05$ ). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel *psychological well being* dengan *perceived social support*. Sementara hasil uji linieritas hubungan antara variabel *psychological well being* dengan *sexual quality of life* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.906 ( $p > 0.05$ ). Artinya adanya hubungan linier antara variabel *psychological well being* dengan *sexual quality of life*.

Tabel 3

Variabel	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Perceived Social Support</i> <i>- Sexual Quality Of Life</i>	0.981	1.020	Tidak terjadi multikolinieritas

Sumber : *Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 26.0 for Windows*

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas bahwa variabel *perceived social support* dengan *sexual quality of life* memiliki nilai toleransi sebesar 0.981  $<$  0.10 kurang dari batas nilai toleransi. Sedangkan nilai VIF pada variabel *perceived social support* dengan *psychological well being* sebesar 1.020  $<$  10.00 atau kurang dari batas nilai VIF. Artinya variabel *perceived social support* dengan variabel *sexual quality of life* tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 4

Variabel	Sig	Keterangan
Perceived Social Support	0,349	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
Sexual Quality Of Life	0,379	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Sumber : *Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 26.0 for Windows*

Hasil uji heteroskedastisitas yang menerapkan bantuan program komputer SPSS versi 25.00 terhadap variabel adaptasi dan variabel dukungan keluarga menggunakan korelasi uji glejser pada variabel *perceived social support* diperoleh signifikansi sebanyak 0,349 ( $p > 0,05$ ) serta pada

variabel *sexual quality of life* didapatkan signifikansi sebanyak 0,379 ( $p > 0,05$ ) maksudnya tidak timbul heteroskedastisitas dari kedua variabel.

## Uji Hipotesis

Tabel 5

Variabel	F	Sig.	R	R Square
Sexual Quality Of Life dan Perceived Social Support terhadap Psychological Well Being	2,041	0,131	0,108	0,012

Sumber : *Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 26.0 for Windows*

Berdasarkan hasil uji simultan, nilai uji simultan pada variabel *perceived social support* (X1) dan *sexual quality of life* (X2) dengan *psychological well being* pada wanita pre menopause memperoleh nilai sebesar  $F = 2,041$  dengan nilai signifikansi sebesar 0.131 ( $p > 0,05$ ). Artinya pada hipotesis pertama tidak ada hubungan yang signifikan antara *perceived social support* dan *sexual quality of life* dengan *psychological well being*. uji koefisien determinan diatas, nilai R-square pada variabel bebas yaitu *perceived social support* (X1) dan *sexual quality of life* (X2) secara bersamaan terhadap *psychological well being* (Y), diperoleh nilai R-square pada taraf lemah sebesar 0,1% . Artinya *perceived social support* dan *sexual quality of life* secara Bersama-sama memiliki pengaruh sebesar 11,2% terhadap *psychological well being*. Adapun 88,8% sisanya dapat disebabkan oleh variabel lainnya yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Tabel 6

Variabel	$\beta$	T	Sig.	Keterangan
<i>Perceived Social Support</i> terhadap <i>Psychological Well Being</i>	0,051	1,023	0,307	Tidak Signifikan
<i>Sexual Quality Of Life</i> terhadap <i>Psychological Well Being</i>	-0,081	-1,787	0,075	Tidak Signifikan

Sumber : *Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 26.0 for Windows*

Berdasarkan hasil uji korelasi parsial pada variabel *perceived social support* dengan *psychological well being* memiliki skor  $t = 1,023$  dengan nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ). Artinya hipotesis kedua yang berbunyi terdapat hubungan positif antara *perceived social support* dengan *psychological well being* ditolak.

Sedangkan hasil uji korelasi parsial pada *sexual quality of life* dengan *psychological well being* memiliki skor  $t = -1,787$  dengan nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ). Artinya hipotesis ketiga yang berbunyi terdapat hubungan positif antara *sexual quality of life* dengan *psychological well being* ditolak.

## Hasil Persamaan Regresi Linier

Berdasarkan tabel persamaan garis regresi diatas, terlihat bahwa variabel  $Y = \beta_0 X_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$  dengan hasil  $\beta_0 = 131,356$ ;  $\beta_1 = -0,051$  dan  $\beta_2 = -0,081$ . Artinya :

1. Apabila tidak adanya *perceived social support* dan *sexual quality of life* maka, nilai *psychological well being* sebesar 131,356.
2. Setiap penambahan satu skor *perceived social support* akan menaikkan skor *psychological well being* sebesar -0,51.
3. Setiap penambahan satu skor *sexual quality of life* akan menurunkan skor *psychological well being* sebesar -0,81.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *perceived social support* dan *sexual quality of life* dengan *psychological well being* pada wanita pre menopause berusia 30-40 tahun di kecamatan Kenjeran Kota Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,131 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil skor uji T terdapat bahwa adanya hubungan negatif terhadap *psychological well being*. Pada hasil statistik menemukan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological well being* sebesar 88,8%. yang artinya tidak terdapat hubungan antara *perceived social support* dan *sexual quality of life* dengan *psychological well being* pada wanita pre menopause. Oleh karena itu, hipotesis yang mengatakan adanya "hubungan positif antara *perceived social support* dan *sexual quality of life* dengan *psychological well being* pada wanita pre menopause" ditolak. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Glozah (2013) di Ghana menemukan bahwa meskipun dukungan sosial penting, faktor-faktor seperti stress dan karakteristik individu juga memainkan peran besar dalam menentukan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks ini, dukungan sosial yang dirasakan tidak selalu mampu secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama jika sumber stres utama tidak diatasi.

Cohen dan Wills menyatakan bahwa *perceived social support* adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki akses ke sumber daya sosial yang dapat memberikan bantuan emosional, instrumental, dan informasi dalam menghadapi situasi stres. Apabila individu memiliki *perceived social support* rendah maka individu tersebut tidak bisa menghadapi situasi stres.

Berdasarkan hasil tabel uji garis regresi, terlihat bahwa penambahan satu skor *perceived social support* dapat menurunkan satu skor dari *psychological well being*. Tidak hanya itu, pada uji parsial terdapat bahwa *perceived social support* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,307 ( $p > 0,05$ ) sedangkan nilai t pada *perceived social support* sebesar 1,023 artinya bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *perceived social support* dengan *psychological well being* sehingga hipotesis kedua yang berbunyi adanya "hubungan secara positif antara *perceived social support* dengan *psychological well being*" artinya hipotesis ditolak. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khian dan Bernarto (2021) juga membuktikan bahwa *perceived organizational and social support* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well being*. Hal ini disebabkan karena pada lingkungan tempat individu beraktivitas berlandaskan dengan aturan dan kebiasaan yang berlaku di masyarakat. Tidak adanya hubungan antara *perceived social support* dengan *psychological well being* tentu dapat memengaruhi tingkat *psychological well-being* pada masyarakat. Hasil skor  $t = 1,023$  yang menunjukkan hasil tidak signifikan, diartikan bahwa sebagian besar partisipan dapat memenuhi kebutuhan psikologis dengan cukup baik sehingga peningkatan kehidupan terus terjadi. Selain itu, sebagian besar partisipan dapat memperhatikan *psychological well-being* dari dirinya sendiri dengan melihat pada tujuan hidup serta pencapaian-pencapaian yang ingin dicapai dalam hidupnya, dibandingkan menunggu dan menuntut adanya dukungan dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil uji parsial terdapat bahwa *sexual quality of life* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,075 ( $p > 0,05$ ) sedangkan nilai t pada *sexual quality of life* sebesar -1,787 artinya bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *sexual quality of life support* dengan *psychological well being* sehingga hipotesis kedua yang berbunyi adanya "hubungan secara positif antara *sexual quality of life* dengan *psychological well being*" artinya hipotesis ditolak. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Fauzah (2013) yang menunjukkan bahwa *sexual quality of life* tidak selalu mempengaruhi *Psychological Well Being*. Demikian juga penelitian Urchayati (2010) yang menyebutkan bahwa *sexual quality of life* seseorang tidak dapat didefinisikan dengan pasti, hanya orang tersebut yang dapat mendefinisikannya, karena *sexual quality of life* merupakan suatu yang bersifat subyektif. Faktor-faktor yang mempengaruhi *sexual quality of life* menurut Moons, Marquet, Budst & de Geest (dalam Sisabila, 2012) dalam konseptualisasi yang dikemukakannya adalah usia, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian ini untuk melihat *psychological well being* pada wanita pre menopause di Kecamatan Kenjeran, Kota Surabaya ketika dihadapkan oleh berbagai persoalan

pada fase pre menopause. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 350 subjek dengan menggunakan Teknik analisis data analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil dan analisis pada penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian yang berjudul "Hubungan Antara *Perceived Social Support* dan *Sexual Quality Of Life* dengan *Psychological Well Being* pada Wanita Pre Menopause" menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif pada *sexual quality of life* terhadap *psychological well being* pada Wanita Pre menopause serta terdapat hasil penelitian bahwa tidak adanya hubungan secara signifikan. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan untuk acuan meminimalisir *perceived social support*, *sexual quality of life* dan *psychological well being* yang rendah pada Wanita Pre menopause dengan memiliki dukungan *significant others* dan *self worthlessness* yang baik dalam meningkatkan *psychological well being* ketika dihadapkan pada permasalahan yang ada.

Saran dari peneliti untuk subjek diharapkan mampu meningkatkan *psychological well being* dengan cara beradaptasi dengan lingkungan, mengembangkan potensi diri dan meningkatkan spiritualitas agar dapat tercapai kesehatan tubuh dan mental. Selanjutnya saran untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengembangkan hasil dari penelitian ini untuk melanjutkan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dengan memberikan kontribusi secara teoritis terkait hubungan antara *perceived social support* dan *sexual quality of life* dengan *psychological well being* pada wanita pre menopause. Serta pada penelitian lebih lanjut peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi dalam penelitian ini dan diharapkan dapat ditelaah lebih lanjut mengenai penelitian kontra terhadap kedua variabel tersebut, serta variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi *psychological well being*. Dengan demikian dapat mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai variabel yang mempengaruhi *psychological well being* yang belum dikaji dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- Astutik, R. Y., & Supardiman, I. E. (2016). Menopause dan masalah penanganannya. *Yogyakarta: Deepublish*.
- Atikah, S., & Wulansari, M. (2023). Efektivitas Edukasi Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Wilayah Kerja PUSKESMAS Sonder. *Jurnal Anestesi*, 1(3), 219-230.
- Borkoles, E., Carroll, S., Clough, P., & Polman, R. C. (2016). Effect of a non-dieting lifestyle randomised control trial on psychological well-being and weight management in morbidly obese pre-menopausal women. *Maturitas*, 83, 51-58.
- Budiarti, A., & Citra, E. (2016). Analisis Faktor Predisposisi dan Kejadian Premenopause Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Usia 40-55 Tahun di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*, 11(1), 1057-1068.
- Kholifah, E., Azzahroh, P., & Suciawati, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Perubahan Fisik dan Psikologis dengan Penyesuaian Diri Wanita Premenopause The Relationship of Knowledge, Physical and Psychological Changes with the Adjustment of Premenopausal. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 70.
- Lum, K. J., & Simpson, E. E. A. (2021). The impact of physical activity on psychological well-being in women aged 45-55 years during the Covid pandemic: A mixed-methods investigation. *Maturitas*, 153, 19-25.
- Panahi, R., Anbari, M., Javanmardi, E., Ghoozlu, K. J., & Dehghankar, L. (2021). The effect of women's sexual functioning on quality of their sexual life. *Journal of preventive medicine and hygiene*, 62(3), E776.
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: the mediating role of self-esteem. *BMC psychology*, 8, 1-8.
- Qonitaton, A. (2015). Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Menghadapi Menopause.
- Rabiee, N., Karimi, F., & Motaghi, Z. (2019). Effect of Lifestyle on Psychological Well-Being and Severity of Menopausal Symptoms in Women during Premenopausal Period. *International journal of health studies*.

- Symonds, T., Boolell, M., & Quirk, F. (2005). Development of a questionnaire on sexual quality of life in women. *Journal of sex & marital therapy*, 31(5), 385-397.
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018). Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(03), 472-478.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 5(1), 30-41.
- Arrington, R., Cofrancesco, J., & Wu, A. W. (2004). Questionnaires to measure sexual quality of life. *Quality of life research*, 13, 1643-1658.
- Masoumi SZ, Garousian M, Khani S, Oliaei SR, Shayan A. Comparison of quality of life, sexual satisfaction and marital satisfaction between fertile and infertile couples. *International Journal of Fertility & Sterility*. 2016; 10(3):290
- Abraham L, Symonds T, Morris MF. Psychometric validation of a sexual quality of life questionnaire for use in men with premature ejaculation or erectile dysfunction. *J Sex Med* 2008;5:595-601.
- Uzdil, N., & Özgüç, S. (2024). The effect of exposure to emotional violence on sexual function, sexual quality of life and psychological well-being in women: Structural equation modeling. *Archives of psychiatric nursing*, 50, 14-20.
- Kim, J. S., & Kang, S. (2015). A study on body image, sexual quality of life, depression, and quality of life in middle-aged adults. *Asian Nursing Research*, 9(2), 96-103.
- Niaz, U. (2021). Relationship between Perceived Social Support Psychological Well-being and Guilt among Adolescents and Adults. *Journal of Psychology and Political Science (JPPS)* ISSN, 2799-1024.
- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, S., & Muryali, M. (2019). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98-104.
- Lim, M. T. A. F., & Kartasmita, S. (2018). Dukungan internal atau eksternal; self-compassion dan perceived social support sebagai prediktor stres. *Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni*, 2(2), 551-562.
- Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull*. 1985;98:310-57
- Zimet, G. D., Powell, S. Z., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality*, 55(3-4), 610- 617.
- Glozah, F. N. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology*, 2(4), 143-150.