

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai tinjauan kepustakaan mengenai definisi *psychological well-being*, dimensi-dimensi *psychological well-being*, faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Pada bab ini juga akan dijelaskan mengenai definisi dewasa awal, tugas-tugas perkembangan dewasa awal, definisi perempuan karier, faktor yang menyebabkan perempuan karier belum menikah, dampak perempuan dalam berkarier.

2.1 Psychological Well-Being

2.1.1 Perkembangan Pemikiran Psychological Well-Being

Menurut Diener dan Jahoda (dalam Ryff, 1989) penelitian tentang *psychological well-being* (PWB) mulai berkembang pesat sejak para ahli menyadari bahwa ilmu Psikologi, lebih sering menekankan pada ketidakbahagiaan dan penderitaan daripada bagaimana individu dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*).

Dalam jurnal yang ditulis oleh Ryff dan Keyes (1995) yang berjudul *The Structured of Psychological Well-Being Revisited*, Ia menuliskan bahwa selama hampir 20 tahun terakhir ini, studi tentang PWB berkisar diantara dua konsep utama dari *positive psychological functioning*. Formulasi yang pertama dari Bradburn (dalam Ryff & Keyes, 1995) adalah perbedaan antara afek positif dan afek negatif yang mendefinisikan kebahagiaan sebagai keseimbangan antara keduanya. Formulasi yang kedua, menekankan kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai kunci utama dari *well-being*.

Konsepsi *well-being* sendiri mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal (Ryan & Deci, 2001). Hingga saat ini, terdapat dua paradigma dan

perspektif besar mengenai *well-being* yang diturunkan dari dua pandangan filsafat yang berbeda (Ryan & Deci, 2001).

Pandangan yang pertama, yang disebut hedonic, memandang bahwa tujuan hidup yang utama adalah mendapatkan kenikmatan secara optimal, atau dengan kata lain, mencapai kebahagiaan. Pandangan yang dominan diantara ahli psikologi yang berpandangan hedonik adalah *well-being* tersusun atas kebahagiaan subjektif dan berfokus pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan. Diener dan Lucas (dalam Ryan & Deci, 2001) mengembangkan model pengukuran untuk mengevaluasi *pleasure/pain continuum* dalam pengalaman manusia. Model pengukuran ini disebut *subjective well-being*, yang terdiri dari tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, adanya afek positif, dan tidak adanya afek negatif. Ketiga komponen ini seringkali dirangkum dalam konsep ‘kebahagiaan’ (Diener & Lucas, dalam Ryan & Deci, 2001).

Pandangan yang kedua, eudaimonic, memformulasikan *well-being* dalam konsep aktualisasi potensi manusia dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

Waterman (dalam Ryan & Deci, 2001) mengemukakan bahwa konsepsi *well-being* dalam pandangan *eudaimonic* menekankan pada bagaimana cara manusia untuk hidup dalam *daimon*-nya, atau dirinya yang sejati (*true self*). Diri yang sejati ini terjadi ketika manusia melakukan aktivitas yang paling kongruen atau sesuai dengan nilai-nilai yang dianut dan dilakukan secara menyeluruh serta benar-benar terlibat didalamnya (*fully engaged*) (Ryan & Deci, 2001). *Daimon* juga mengacu pada potensi yang dimiliki tiap-tiap individu, yakni realisasi yang merepresentasikan pemenuhan hidup yang niscaya setiap individu mampu melakukannya (Waterman, dalam Strümpfer, 2002). Oleh karena itu, pendekatan *eudaimonic* berfokus pada realisasi diri, ekspresi pribadi, dan sejauh mana seorang individu mampu untuk mengaktualisasikan potensi dirinya (Waterman, dalam Ryan & Deci, 2001).

Ryff (1989) mengungkapkan bahwa banyak sekali literatur-literatur dari para ahli yang merujuk pada pendefinisian *positive psychological functioning*. Misalnya teori dari Maslow (1968) tentang konsep aktualisasi-diri, pandangan Roger (1961) tentang *fully functioning person*, formulasi teori Jung (1933;

VonFranz, 1964) tentang individuasi, dan konsep kedewasaan oleh Allport (1961). Menurut Ryff (1989) konsep-konsep mengenai *positive psychological functioning* dapat diintegrasikan menjadi sebuah model PWB yang multidimensional yang memiliki enam dimensi psikologis. Masing-masing dimensi menjelaskan tentang tantangan yang berbeda-beda yang dihadapi oleh individu dalam usahanya untuk berfungsi secara penuh dan positif (Ryff, 1989a; Ryff & Keyes, 1995 dalam Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

2.1.2 Definisi Psychological Well-Being

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti mampu memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta terus mengembangkan pribadinya. *Psychological well-being* bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan negatif, namun *psychological well-being* melibatkan persepsi dari keterlibatan dengan tantangan-tantangan selama hidup (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Eudaimonia (*psychological well-being*) didefinisikan sebagai perasaan yang menyertai perilaku yang searah dan konsisten dengan potensi seseorang yang sesungguhnya (Waterman, dalam Ryff, 1989).

Diener (dalam Papalia, 2009) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai perasaan subjektif akan kesejahteraan, atau kebahagiaan, merupakan penilaian seseorang akan kehidupannya.

Psychological well-being digambarkan sebagai kualitas hidup seseorang yang didalamnya termasuk kebahagiaan, kedamaian, pemenuhan keinginan dan kepuasan hidup (Srimartha & Kumar, 2010).

Vallerand (2012) *psychological well-being* dikenal sebagai kegembiraan, kepuasan hidup, pengembangan diri, yang merepresentasikan salah satu aspek terpenting dari fungsi psikologis yang efisien.

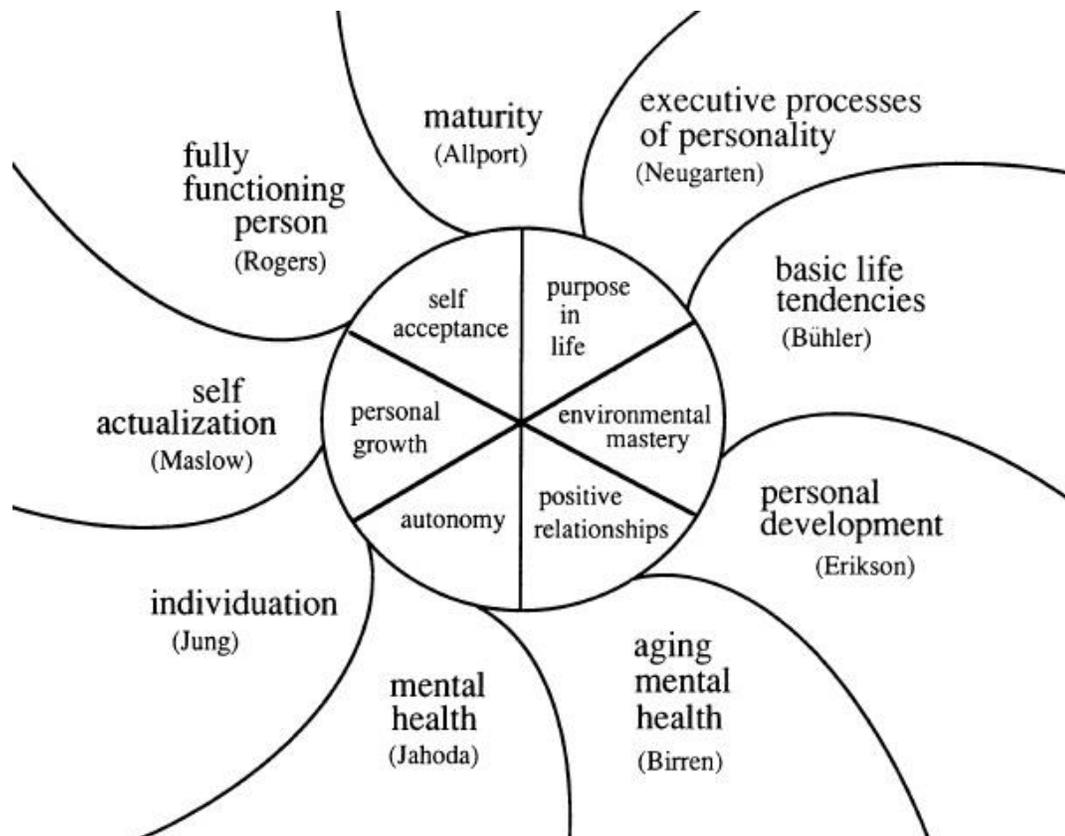
Dewi (2012) mengatakan bahwa *psychological well-being* seringkali dimaknai sebagai bagaimana seorang individu mengevaluasi dirinya. Adapun evaluasi tersebut memiliki dua bentuk, yaitu:

- a. Evaluasi yang bersifat kognitif seperti: penilaian umum (kepuasan hidupnya/*life satisfaction*), dan kepuasan spesifik/ domain spesifik (kepuasaan kerja, kepuasaan perkawinan).
- b. Evaluasi yang bersifat afektif, berupa frekuensi dalam mengalami emosi yang menyenangkan (misal: menikmati) dan mengalami emosi yang tak menyenangkan (misal: depresi).

Dari beberapa definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu kondisi dimana individu dapat menerima apa adanya diri, dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang-lain, mandiri atas hidupnya, dapat mengatur lingkungan sesuai dengan dirinya, mempunyai tujuan hidup, serta dapat mengembangkan dirinya. Definisi tersebut akan menjadi definisi konseptual pada bab III.

2.1.3 Dimensi-Dimensi Psychological Well-Being

Berdasarkan integrasi teori kesehatan mental, kesehatan klinis, dan teori perkembangan manusia, berikut merupakan gambar konseptual *psychological well-being* yang disusun oleh Ryff, 1995:



Gambar 2.1. Dimensi *Psychological Well-Being* dan Pondasi Teorinya (Sumber: Ryff, *Psychological Well-Being in Adult Life*, 1995, hl.100)

Terdapat enam dimensi *psychological well-being* yang merupakan intisari dari teori- teori *positive functioning psychology* yang dirumuskan oleh Ryff (dalam Ryff, 1989; Ryff dan Keyes, 1995; Papalia, 2009; Dewi, 2012).

1. Dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*)

Dalam teori perkembangan manusia, *self-acceptance* berkaitan dengan penerimaan diri individu pada masa kini dan masa lalunya. Selain itu dalam literatur *positive psychological functioning*, *self-acceptance* juga berkaitan dengan sikap positif terhadap diri sendiri (Ryff, 1989).

Seorang individu dikatakan memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri apabila Ia memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya, baik kualitas diri yang baik maupun yang buruk. Selain itu, orang yang memiliki nilai

penerimaan diri yang tinggi juga dapat merasakan hal yang positif dari kehidupannya dimasa lalu (Ryff, 1995).

Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki nilai yang rendah dalam dimensi penerimaan diri apabila ia merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupannya dimasa lalu, memiliki masalah dengan kualitas tertentu dari dirinya, dan berharap untuk menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri (Ryff, 1995).

2. Dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kondisi mental yang sehat. Selain itu, teori *self-actualization* mengemukakan konsepsi hubungan positif dengan orang lain sebagai perasaan empati dan afeksi kepada orang lain serta kemampuan untuk membina hubungan yang mendalam dan identifikasi dengan orang lain. Membina hubungan yang hangat dengan orang lain merupakan salah satu dari *criterion of maturity* yang dikemukakan oleh Allport (dalam Ryff, 1989). Teori perkembangan manusia juga menekankan *intimacy* dan *generativity* sebagai tugas utama yang harus dicapai manusia dalam tahap perkembangan tertentu (Ryff, 1989).

Seseorang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain. Selain itu, individu tersebut memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan intimitas, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi (Ryff, 1995).

Sebaliknya, Ryff (1995) mengemukakan bahwa seseorang yang kurang baik dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan tingkah laku yang tertutup dalam berhubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, peduli, dan terbuka dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.

3. Dimensi otonomi (*autonomy*)

Teori *self-actualization* mengemukakan otonomi dan resistensi terhadap perubahan yang terjadi dalam lingkungannya. mengemukakan bahwa seseorang dengan *fully functioning* digambarkan sebagai seorang individu yang memiliki *internal locus of evaluation*, dimana orang tersebut tidak selalu membutuhkan pendapat dan persetujuan dari orang lain, namun mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar personal. Teori perkembangan memandang otonomi sebagai rasa kebebasan yang dimiliki seseorang untuk terlepas dari norma- norma yang mengatur kehidupan sehari-hari (Ryff, 1989).

Ciri utama dari seorang individu yang memiliki otonomi yang baik antara lain dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self-determining*) dan mandiri. Ia mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain. Selain itu, orang tersebut memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal (Ryff, 1995).

Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta bersikap konformis terhadap tekanan sosial (Ryff, 1995).

4. Dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Salah satu karakteristik dari kondisi kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Allport (dalam Ryff, 1989) menyebutkan bahwa individu yang matang akan mampu berpartisipasi dalam aktivitas di luar dirinya. Dalam teori perkembangan juga disebutkan bahwa manusia dewasa yang sukses adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk menciptakan perbaikan pada lingkungan dan melakukan perubahan- perubahan yang dinilai perlu melalui aktivitas fisik dan mental serta mengambil manfaat dari lingkungan tersebut (Ryff, 1989).

Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi (Ryff, 1995).

Sebaliknya, seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan (Ryff, 1995).

5. Dimensi tujuan hidup (*purpose in life*)

Kondisi mental yang sehat memungkinkan individu untuk menyadari bahwa ia memiliki tujuan tertentu dalam hidup yang ia jalani serta mampu memberikan makna pada hidup yang ia jalani. Allport (dalam Ryff, 1989) menjelaskan bahwa salah satu ciri kematangan individu adalah memiliki tujuan hidup, yakni memiliki rasa keterarahan (*sense of directedness*) dan rasa bertujuan (*intentionality*). Teori perkembangan juga menekankan pada berbagai perubahan tujuan hidup sesuai dengan tugas perkembangan dalam tahap perkembangan tertentu. Selain itu, Rogers (dalam Ryff, 1989) mengemukakan bahwa *fully functioning person* memiliki tujuan dan cita-cita serta rasa keterarahan yang membuat dirinya merasa bahwa hidup ini bermakna.

Seseorang yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi tujuan hidup memiliki rasa keterarahan (*directedness*) dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup (Ryff, 1995).

Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, memiliki sedikit tujuan hidup, kehilangan rasa keterarahan dalam hidup, kehilangan keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta tidak melihat

makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu (Ryff, 1995).

6. Dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Optimal psychological functioning tidak hanya bermakna pada pencapaian terhadap karakteristik-karakteristik tertentu, namun pada sejauh mana seseorang terus-menerus mengembangkan potensi dirinya, bertumbuh, dan meningkatkan kualitas positif pada dirinya. Kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dari dimensi pertumbuhan diri. Keterbukaan akan pengalaman baru merupakan salah satu karakteristik dari *fully functioning person*. Teori perkembangan juga menekankan pada pentingnya manusia untuk bertumbuh dan menghadapi tantangan baru dalam setiap periode pada tahap perkembangannya (Ryff, 1989).

Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu, serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah (Ryff, 1995).

Sebaliknya, seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang kurang baik akan merasa dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang lebih baik (Ryff, 1995).

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Psychological Well-Being

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang antara lain (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 1994; Sarafino, 1990):

1. Faktor Demografis

Beberapa faktor demografis yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain adalah sebagai berikut:

a. Usia

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dalam dimensi-dimensi *psychological well-being*. Dalam penelitiannya, Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga dewasa madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia.

Sebaliknya, dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan seiring bertambahnya usia, penurunan ini terutama terjadi pada dewasa madya hingga dewasa akhir. Dari penelitian tersebut menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam dimensi penerimaan diri selama usia dewasa muda hingga dewasa akhir.

b. Jenis Kelamin

Penelitian Ryff (dalam Ryff & Keyes, 1995) menemukan bahwa dibandingkan pria, perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi.

c. Status Sosial Ekonomi

Perbedaan kelas sosial juga mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seorang individu. Data yang diperoleh dari Wisconsin Longitudinal Study memperlihatkan gradasi sosial dalam kondisi *well-being* pada dewasa madya. Data tersebut memperlihatkan bahwa pendidikan tinggi dan status pekerjaan meningkatkan *psychological well-being*, terutama pada dimensi penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup (Ryff, 1994). Mereka yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalu mereka, serta lebih memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang berada di kelas sosial yang lebih rendah.

d. Budaya

Penelitian mengenai *psychological well-being* yang dilakukan di Amerika dan Korea Selatan menunjukkan bahwa responden di Korea Selatan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan skor yang rendah pada dimensi penerimaan diri. Hal ini dapat disebabkan oleh orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif dan saling ketergantungan. Sebaliknya, responden Amerika memiliki skor yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi (untuk responden perempuan) dan dimensi tujuan hidup (untuk responden pria), serta memiliki skor yang rendah dalam dimensi otonomi, baik pria maupun perempuan (Ryff, 1994).

2. Dukungan Sosial

Menurut Davis (dalam Pratiwi, 2000), individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari orang lain atau kelompok (Cobb, 1976; Gentry & Kobasa, 1984; Wallston, Alagna, DeVellis, & DeVellis, 1983; Wills, 1974, dalam Sarafino, 1990). Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial.

Dari penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Cobb (1976), Cohen & McKay (1984), House (1984), Schaefer, Coyne, & Lazarus (1981), dan Wills (1984), ada empat jenis dukungan sosial (dalam Sarafino, 1990), yaitu:

a. Dukungan Emosional (*emotional support*)

Dukungan emosional melibatkan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap seseorang. Dukungan ini memberikan rasa nyaman, aman, dimiliki, dan dicintai pada individu penerima, terutama pada saat-saat stress.

b. Dukungan Penghargaan (*esteem support*)

Dukungan penghargaan muncul melalui pengungkapan penghargaan yang positif, dorongan atau persetujuan terhadap pemikiran atau perasaan, dan juga

perbandingan yang positif antara individu dengan orang lain. Dukungan ini membangun harga diri, kompetensi, dan perasaan dihargai.

c. Dukungan Instrumental (*tangible or instrumental support*)

Dukungan instrumental melibatkan tindakan konkrit atau memberikan pertolongan secara langsung.

d. Dukungan Informasional (*informational support*)

Dukungan informasional meliputi pemberian nasehat, petunjuk, saran, atau umpan balik terhadap tingkah laku seseorang.

3. Evaluasi Terhadap Pengalaman Hidup

Ryff (1989) mengemukakan bahwa pengalaman hidup tertentu dapat mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seorang individu. Pengalaman-pengalaman tersebut mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan.

Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap *psychological well-being* (Ryff, 1995). Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Essex (1992) mengenai pengaruh interpretasi dan evaluasi individu pada pengalaman hidupnya terhadap kesehatan mental. Interpretasi dan evaluasi pengalaman hidup diukur dengan mekanisme evaluasi diri oleh Rosenberg (dalam Ryff & Essex, 1992) dan dimensi-dimensi *psychological well-being* digunakan sebagai indikator kesehatan mental individu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mekanisme evaluasi diri ini berpengaruh pada *psychological well-being* individu, terutama dalam dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan hubungan yang positif dengan orang lain.

Mekanisme evaluasi diri yang dikemukakan oleh Rosenberg (dalam Ryff & Essex, 1992) adalah sebagai berikut:

a. Mekanisme Perbandingan Sosial (*Social Comparison*)

Dalam mekanisme perbandingan sosial, individu mempelajari dan mengevaluasi dirinya dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan ini dapat mengarah pada evaluasi diri positif, negatif, atau netral,

bergantung pada standar yang digunakan untuk perbandingan, yang dalam hal ini biasanya adalah orang atau kelompok referensi.

b. Mekanisme Perwujudan Penghargaan (*Reflected Appraisal*)

Mekanisme ini mengikuti premis simbolik interaksionis yang mengemukakan bahwa individu dipengaruhi oleh sikap yang ditunjukkan orang lain terhadap dirinya, sehingga lama-kelamaan individu akan memandang diri mereka sendiri sesuai dengan pandangan orang lain terhadap diri mereka. Dengan kata lain, umpan balik yang dipersepsikan individu dari *significant others* selama mereka mengalami suatu pengalaman hidup tertentu merupakan suatu mekanisme evaluasi diri.

c. Mekanisme Persepsi Diri terhadap Tingkah Laku (*Behavioral Self-Perceptions*)

Menurut Bern (dalam Ryff & Essex, 1992), individu menyimpulkan mengenai kecenderungan, kemampuan dan kompetensi mereka dengan cara mengobservasi tingkah laku mereka sendiri. Observasi diri ini merupakan bagian dari proses dimana individu memberikan makna terhadap pengalaman hidup mereka. Mereka yang mempersepsikan perubahan positif dalam diri diharapkan dapat memandang pengalaman secara lebih positif sehingga dapat menunjukkan penyesuaian diri yang baik.

d. Mekanisme pemusatan psikologis (*Psychological Centrality*)

Dalam mekanisme ini, dikemukakan bahwa konsep diri tersusun dari beberapa komponen yang tersusun secara hirarki dan sifatnya memusat pada diri. Dengan kata lain, ada komponen yang lebih terpusat dari komponen lain, dimana semakin terpusat suatu komponen, maka pengaruhnya semakin besar terhadap konsep diri. Oleh karena itu, untuk memahami dampak dari pengalaman hidup terhadap kondisi *psychological well-being*, maka harus dipahami pula sejauh mana peristiwa dan dampaknya mempengaruhi komponen utama atau komponen perifer dari konsep diri seseorang. Jika pengalaman tersebut hanya mempengaruhi komponen yang bersifat perifer, maka mekanisme perbandingan sosial, perwujudan penghargaan, dan persepsi diri terhadap tingkah laku kurang

berpengaruh terhadap *psychological well-being*, namun jika suatu pengalaman hidup mempengaruhi komponen-komponen inti konsep diri, maka mekanisme perbandingan sosial, perwujudan penghargaan, dan persepsi diri terhadap tingkah laku akan sangat berpengaruh terhadap *psychological well-being*.

Untuk mendapatkan informasi mengenai inti dari identitas seorang individu, maka dapat ditanyakan seberapa penting komponen-komponen hidup yang berbeda, seperti kesehatan, keluarga, teman, dll, bagi mereka. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, maka penulis dapat menanyakan seberapa penting arti sebuah pernikahan dan keluarga bagi diri individu.

4. Locus Of Control

Locus of control didefinisikan sebagai suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai pengendalian (kontrol) terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu (Rotter, dalam Anastasi, 1997). Beberapa penelitian (Phares, dalam Suherni, 2002) mencoba mengklasifikasikan ciri-ciri orang yang memiliki *locus of control* internal dan eksternal sebagai berikut:

- a. Seseorang dengan LOC internal akan mencari informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang memiliki LOC eksternal. Seseorang dengan LOC internal lebih banyak menggunakan data dan informasi yang akan menolong mereka dalam mengambil keputusan. Ia meyakini bahwa apa yang terjadi pada mereka ditentukan oleh diri mereka sendiri. Berbeda dengan LOC eksternal yang menganggap kejadian yang menimpa diri mereka disebabkan oleh faktor eksternal, seperti takdir dan kendali orang lain.
- b. Seseorang dengan LOC internal akan lebih aktif dan konstruktif dalam situasi yang frustrasi. Mereka akan mengambil tindakan dalam menghadapi rintangan.
- c. Seseorang yang mempunyai LOC internal akan lebih memberikan perhatian pada umpan balik atas tindakan mereka. Tingkah laku mereka secara penuh dipengaruhi oleh kesuksesan dan kegagalan masa lalu. Kalau mereka gagal,

mereka akan mencari alternatif jalan keluar. Sedangkan seseorang dengan LOC eksternal akan menaruh perhatian yang sedikit pada umpan balik, lebih kaku, dan kurang adaptif.

- d. Seseorang yang mempunyai LOC internal akan bertahan dalam tekanan sosial dan pengaruh masyarakat dibandingkan orang yang memiliki LOC eksternal dan sikap mereka relatif stabil. Sedangkan seseorang dengan LOC eksternal akan bersikap lebih konformis.

Robinson et.al (dalam Pratiwi, 2000) mengemukakan bahwa *locus of control* dapat memberikan peramalan terhadap *well-being* seseorang. Individu dengan *locus of control internal* pada umumnya memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibanding individu dengan *locus of control eksternal*.

5. Faktor Religiusitas

Penelitian-penelitian mengenai psikologi dan religiusitas yang dilakukan antara lain oleh Ellison dan Levin (1998), Ellison et.al (2001), Koenig (2004), Krause dan Ellison (2003) menemukan hubungan positif antara religiusitas dan *psychological well-being* (Flannelly, Koenig, Ellison, Galek, & Krause, 2006). Kemudian, Chatter dan Ellison (dalam Levin, 1994) juga menemukan adanya kaitan antara keterlibatan religius (*religious involvement*) dengan *well-being*.

Dalam penelitian yang berjudul *Religious Involvement Among Older African Americans* yang ditulis oleh Levin (dalam Chatters & Taylor, 1994) ditemukan beberapa hal yang menunjukkan fungsi psikososial dari agama yang antara lain: 1). Doa dapat berperan penting sebagai *coping* dalam menghadapi masalah pribadi, 2). Partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan dapat berdampak pada persepsi rasa penguasaan lingkungan dan meningkatkan *self-esteem*, 3). Keterlibatan religius merupakan prediktor evaluasi kepuasan hidup.

2.2 Dewasa Awal

2.2.1 Definisi Dewasa Awal

Istilah *adult* berasal dari bentuk lampau partisipel dari kata kerja *adultus* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna” atau “telah menjadi dewasa”. Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 1999).

Hurlock (1999) membagi masa dewasa menjadi 3, yaitu:

1. Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

2. Masa Dewasa Madya

Masa dewasa madya masa dimulai pada umur 40 tahun sampai pada umur 60 tahun, yakni saat baik menurunnya kemampuan fisik dan psikologis yang jelas nampak pada setiap orang.

3. Masa Dewasa Lanjut (Usia Lanjut)

Masa dewasa lanjut atau usia lanjut dimulai pada umur 60 tahun sampai kematian. Pada waktu ini baik kemampuan fisik maupun psikologis cepat menurun, tetapi teknik pengobatan modern, serta upaya dalam hal berpakaian dan dandanan, memungkinkan pria dan wanita berpenampilan, bertindak, dan berperasaan seperti kala mereka masih muda.

Arnett (dalam Papalia, Olds, & Fieldman, 2009) mengatakan bahwa masa dewasa awal diawali dengan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang melibatkan eksperimentasi dan eksplorasi yang disebut sebagai *emerging adulthood*. Menurut Papalia, Olds, & Fieldman (2009) rentang usia dewasa muda adalah dari usia

20-40 tahun. Dariyo (2003) juga mengatakan bahwa secara umum mereka yang tergolong dewasa muda (*young adulthood*) adalah mereka yang berusia 20-40 tahun.

Berdasarkan penjabaran tersebut maka dapat disimpulkan bahwa usia dewasa muda berada pada rentang 20-40 tahun.

2.2.2 Tugas-tugas Perkembangan Dewasa Muda

Harvigust (dalam Dariyo, 2003; Hurlock, 1999) mengemukakan tugas-tugas perkembangan dewasa muda, diantaranya adalah:

1. Mencari dan memilih pasangan hidup
2. Belajar menyesuaikan diri dan hidup secara harmonis dengan pasangan
3. Mulai membentuk keluarga dan memulai peran baru sebagai orangtua
4. Membesarkan anak dan memebuhi kebutuhan mereka
5. Belajar menata rumah tangga dan memikul tanggung jawab
6. Mengembangkan karier atau melanjutkan pendidikan
7. Memenuhi tanggung jawab sebagai warga Negara
8. Menemukan kelompok sosial yang sesuai

Dari tugas perkembangan terlihat bahwa tugas terpenting dari dewasa muda adalah untuk membentuk hubungan intim yang dekat dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Erickson, dimana permasalahan utama individu yang berada dalam tahap perkembangan dewasa muda adalah *intimacy vs isolation*. Pada tahap ini, individu berusaha untuk membuat komitmen pribadi maupun dengan orang lain. Jika tidak berhasil maka ia dapat mengalami isolasi dan tenggelam dalam dirinya sendiri (Papalia, Olds, & Fieldman, 2009).

2.3 Perempuan Karier

2.3.1 Pengertian Perempuan Karier

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, “perempuan” berarti orang (manusia) yang dapat menstruasi, hamil, melahirkan anak, dan menyusui. Sedangkan “karier” berarti perkembangan dan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan, jabatan.

Menurut Lovihan dan Kaunang (2010) perempuan karier adalah mereka yang bekerja, tetapi ia juga mengejar dan mempertahankan suatu posisi atau status sosial (aktualisasi diri), serta untuk mencukupi kebutuhannya, atau tenaganya di butuhkan dalam satu bidang.

Berdasarkan pengertian di atas, penulis menyimpulkan bahwa perempuan karier adalah wanita yang bekerja yang memiliki peran sebagai ibu rumah tangga dalam bidang tertentu.

Menikah dapat didefinisikan sebagai hubungan antara lelaki dan perempuan yang bertujuan untuk melegalkan hubungan seksual, melegitimasi membesarkan anak, dan membangun pembagian peran diantara sesama pasangan. Secara sosial menikah berarti diakui publik dan diatur oleh otoritas sipil atau agama di hampir setiap kebudayaan (Duval & Miller, 1985). Menurut Dariyo (2003) pernikahan (*marriage*) merupakan ikatan kudus (suci/sakral) antara pasangan dari seorang laki-laki dan seorang wanita yang telah menginjak atau dianggap telah memiliki umur cukup dewasa. Pernikahan dianggap kudus karena hubungan antara seorang laki-laki dan seorang perempuan telah diakui secara sah dalam hukum agama.

Berdasarkan penjabaran tersebut dapat disimpulkan bahwa perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak adalah perempuan karier yang memiliki suatu ikatan dengan laki-laki yang diakui sah dalam hukum agama atau otoritas sipil dan memiliki anak. Perempuan karier yang belum menikah adalah wanita karier yang belum memiliki ikatan yang sah dalam hukum agama dengan laki-laki.

2.3.2 Faktor yang Menyebabkan Perempuan Karier Belum Menikah

Menurut Hurlock (dalam, Rusliyani, 2013) faktor-faktor yang penyebab perempuan karier belum menikah, yaitu:

1. Rasa takut untuk menikah (membentuk suatu hubungan keluarga baru)

Karena menyadari bahwa usianya yang telah setengah baya. Hurlock menyatakan bahwa semakin mendekati usia, periode usia muda semakin terasa lebih menakutkan dilihat dari seluruh kehidupan manusia.

2. Usia dewasa madya merupakan usia yang berbahaya

Masa dewasa madya merupakan masa yang sulit bagi seseorang dan mengalami kesusahan fisik akibat bekerja yang berlebihan sehingga kurang memperhatikan pernikahan di usia yang sudah masuk usia madya.

3. Masa *Workaholic*

Masa dimana seseorang lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja tanpa memperhatikan hal lain yaitu seperti pernikahan.

4. Masa berprestasi dalam pekerjaan atau sukses.

Hal yang menyebabkan perempuan karier tidak memikirkan pernikahan salah satunya apabila perempuan tersebut merupakan perempuan yang berhasil dalam hal pekerjaan, maka perempuan tersebut akan berambisi lebih maju lagi dalam pekerjaan, sehingga melupakan pernikahan.

5. Pernikahan menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan.

Hal lain yang menyebabkan perempuan karier belum menikah mendengar dari temanya tentang perceraian, sehingga mereka takut untuk menikah.

2.3.3 Dampak Wanita Dalam Berkarier

- a. Dampak Positif Menjadi Wanita Karier

Berikut adalah dampak positif menjadi seorang perempuan karier (Wikarta, 2005):

1. mendapatkan tambahan uang
2. memiliki tempat untuk dituju setiap hari
3. dapat mengembangkan keterampilan
4. memiliki jalinan persahabatan dengan kolega-kolega
5. tidak ketergantungan dengan orang lain
6. dapat menjadi model ibu yang memiliki peran ganda bagi anak-anak

b. Dampak Negatif Menjadi Wanita Karier

Berikut adalah beberapa dampak yang ditimbulkan (Junaidi, 2009, dalam Puputungan, 2012):

1. Dampak terhadap perempuan karier

Pekerjaan yang terus menerus dan bersifat resmi, akan menimbulkan kesulitan bagi istri. Umumnya adalah letih atau lelah akibat terlalu banyak kerja, perasaan terluka akibat benturan yang dialaminya di tempat kerja, jauh dari rumah yang merupakan tempat dirinya berprofesi sebagai wanita sejati, semakin berkurangnya sifat atau hubungan keibuan dengan sang anak, serta berpisah dengan anaknya yang merupakan belahan jiwanya.

2. Dampak terhadap rumah tangga

Sebuah rumah yang tidak terdapat sosok ibu, bukanlah sebuah rumah. Didalamnya, malapetaka dan kehancuran akan senantiasa mengintai. Kebahagiaan dan kehangatan suasana dalam rumah tangga amat bergantung pada seorang ibu. Seorang ibu yang sibuk bekerja di luar rumah akan menjadi orang yang gampang tersinggung karena tubuh kecapean dan menyebabkan rumah tidak memiliki daya tarik, dan yang paling mengkhawatirkan adalah terabaikannya urusan dalam rumah tangga, terutama terhadap anak.

3. Dampak terhadap anak

Bagi sang anak, ketiadaan seorang ibu disampingnya karena sibuk bekerja akan memicu terjadinya pendangkalan rasa cinta, kasih-sayang, dan belaian ibunya. Selain itu, ketiadaan sang ibu di rumah atau disamping anak bisa menyebabkan anak manja dan suka menuntut. Hal seperti itu disebabkan anak

dititipkan pada orang lain, keluarga atau pembantu, dibelikan berbagai mainan, makanan, dan pakaian sebagai pengganti ibu yang tidak ada disisinya. Ada juga dampak lain yang berbahaya bila seorang ibu tidak bisa mendampingi anak, yaitu dapat menjadikan sang anak berperilaku buruk, suka membantah, menentang, dan gampang marah.

2.4 Kerangka Pemikiran

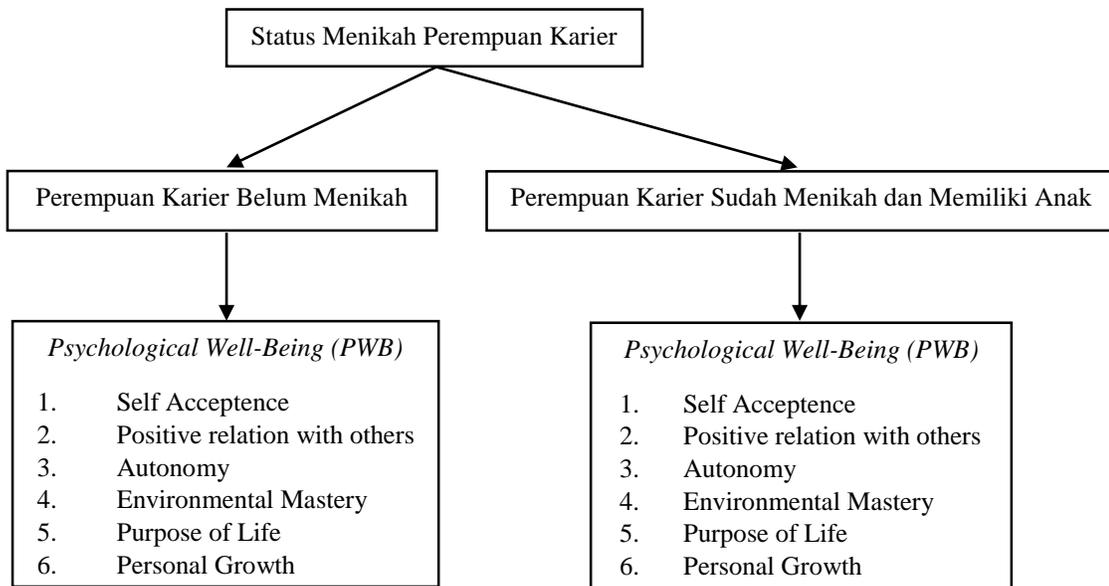
Psychological well-being merupakan suatu kondisi terbaik dimana individu merasakan kepuasan yang positif terhadap hidupnya. *Psychological well-being* dapat dicapai oleh seseorang melalui enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Ryff, 1989). Tingkat *psychological well-being* seseorang berkaitan dengan tingkat pemfungsian positif yang terjadi dalam hidup orang tersebut (Ryff, 1989). Semakin tinggi tingkat keberfungsian positif seseorang maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being* seseorang tersebut, begitu juga sebaliknya. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan kehidupannya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989).

Pencapaian *psychological well-being* akan berbeda pada setiap individu termasuk perempuan karier. Perempuan yang memutuskan berkarier baik yang belum menikah maupun yang sudah menikah dan memiliki anak akan menimbulkan beberapa konflik.

Bagi perempuan karier yang belum menikah memiliki tuntutan untuk menikah. Orang tua menginginkan anaknya untuk menikah diusia muda agar tidak mendapatkan pelabelan negatif seperti “perawan tua”. Hal tersebut membuat perempuan karier menjadi sedih dan merasakan emosi negatif. Perempuan karier yang sudah menikah

akan dihadapkan pada multi peran (sebagai isteri, ibu dan sebagai pekerja), dimana masing-masing peran memerlukan waktu dan tenaga ekstra, padahal mereka juga perlu waktu untuk diri sendiri, sehingga berbagai peran dan tanggung jawab yang ada seringkali menimbulkan konflik dalam keluarga. Pada akhirnya kondisi itu berpengaruh pada kualitas pernikahan dan menimbulkan hubungan yang kurang harmonis, dan menjadikan mereka merasa tidak bahagia dalam pernikahan dan menimbulkan frustrasi.

Adapun perbedaan tugas dan tanggung jawab antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak akan mempengaruhi aspek-aspek kehidupan yang lain sehingga akan berdampak juga pada pencapaian *psychological well-being* pada individu yang bersangkutan. Pencapaian *psychological well-being* oleh individu dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, antara lain usia, jenis kelamin, pendapatan dan status sosial-ekonomi, pendidikan, status pernikahan, pengalaman dan interpretasinya, temperamen dan kepribadian.



Gambar 2.2. Kerangka Berpikir Psychological Well-Being Perempuan Karier yang Belum Menikah dan Perempuan Karier yang Sudah Menikah dan Memiliki Anak

2.6 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dijabarkan, maka disusun hipotesis mayor dan minor. Hipotesis mayor merupakan hipotesis variabel *psychological well-being*, hipotesis minor merupakan hipotesis dimensi dari variabel *psychological well-being*.

A. Hipotesis Mayor

Terdapat perbedaan *psychological well-being* pada perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.

B. Hipotesis Minor

1. Terdapat perbedaan *self acceptance* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.
2. Terdapat perbedaan *dimensi positive relation with others* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.
3. Terdapat perbedaan *dimensi autonomy* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.
4. Terdapat perbedaan *dimensi environmental mastery* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.
5. Terdapat perbedaan *dimensi purpose in life* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.
6. Terdapat perbedaan *dimensi personal growth* antara perempuan karier yang belum menikah dengan perempuan karier yang sudah menikah dan memiliki anak.

2.7 Hasil Penelitian Yang Relevan

Berikut beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Irma Rusliyani (2013)
Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya tentang Perbedaan Stabilitas Emosi pada Perempuan Karier yang sudah Menikah dan Perempuan Karier yang Belum Menikah menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan stabilitas emosi yang signifikan pada perempuan karier yang sudah menikah dan perempuan karier yang belum menikah. Selain itu dipaparkan bahwa perempuan karier yang belum menikah memiliki sikap toleransi lebih rendah dibandingkan perempuan karier yang sudah menikah.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Catarina Laboure dkk (2010)
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Atma Jaya tentang Konflik Intrapersonal Wanita Lajang Terhadap Tuntutan Orangtua Untuk Menikah menyimpulkan bahwa adanya tuntutan pernikahan dari orang tua dapat menyebabkan konflik intrapersonal pada wanita lajang yang bekerja.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2012)
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya tentang Hubungan Harga Diri dengan Psychological Well-Being Pada Wanita Lajang Ditinjau dari Bidang Pekerjaan memaparkan bahwa terdapat hubungan positif antara harga diri dengan psychological well-being.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Ferny Santje Lakoy (2009)
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul tentang Psychological Well-Being Perempuan Bekerja Dengan Status Menikah dan Belum Menikah menuliskan bahwa perempuan bekerja yang belum menikah cenderung lebih sejahtera secara psikologis dibandingkan dengan perempuan bekerja yang menikah.