

**DINAMIKA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* IBU TUNGGAL:
STUDI KASUS PADA GURU SEKOLAH DASAR DI JAKARTA**



Oleh:

Aulia Zahra

1801621159

PSIKOLOGI

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2025

**DINAMIKA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* IBU TUNGGAL:
STUDI KASUS PADA GURU SEKOLAH DASAR DI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Aulia Zahra

1801621159

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam

Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2025

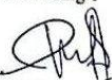
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Dinamika *Psychological Well-Being* Ibu Tunggal: Studi Kasus Pada Guru Sekolah Dasar di
Jakarta

Nama Mahasiswa : Aulia Zahra
NIM : 1801621159
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 2 Juli 2025

Pembimbing 1



Reny Rustyawati, M.A

NIP. 199206082022032013

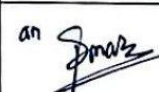
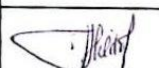
Pembimbing 2



Mira Ariyani, Ph.D

NIP. 197512012006042001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar, (Dekan/Penanggungjawab)*		15/7/25
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)*		11/7/25
Herdiyan Maulana, Ph.D (Ketua Penguji)***		8/7/25
Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi, Psikolog Dosen penguji I (Anggota)****		30/7/2025
Jimny Hilda Fauzi M.Psi., Psikolog Dosen penguji II (Anggota) ****		15/7/25

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Aulia Zahra

NIM : 1801621159

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Dinamika *Psychological Well-Being* Ibu Tunggal: Studi Kasus Pada Guru Sekolah Dasar di Jakarta” ini adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 11 Agustus 2025

Yang membuat Pernyataan


METERAI TEMPEL
34AMX432403848
Aulia Zahra

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aulia Zahra
NIM : 1801621159
Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi
Alamat email : auliazzhral1@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

DINAMIKA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IBU TUNGGAL: STUDI KASUS PADA GURU
SEKOLAH DASAR DI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Agustus 2025

Penulis

(Aulia Zahra)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

-QS Al Baqarah 2 : 286-

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

-QS. Al-Insyirah 94 : 5-6-

“Kamu pasti bisa, semangat, semangat Aulia”

-Mama-

“The act of wanting to pursue something maybe even more precious than actually becoming that thing. So, i feel like just being in the process itself is a prize and so you shouldn't think of it as a hard way and even if you get stressed out you should think of it as a happy stress just enjoy while pursuing it cause it's that precious”

-Mark Lee NCT-

“Only you can change your life. Nobody else can do it for you”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan menyilipkan nama saya dalam setiap doa serta memberikan cinta dan kasih sayang kepada saya dalam setiap keadaan.

AULIA ZAHRA

DINAMIKA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* IBU TUNGGAL:
STUDI KASUS PADA GURU SEKOLAH DASAR DI JAKARTA

Skripsi

**Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2025**

ABSTRAK

Ibu tunggal yang berprofesi sebagai guru Sekolah Dasar memiliki tantangan ganda dalam menjalankan perannya sebagai ibu dan pendidik di sekolah. Beban peran yang besar tersebut dapat berpengaruh terhadap kondisi *psychological well-being* dalam menghadapi berbagai peristiwa hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika *psychological well-being* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada ibu tunggal yang berprofesi sebagai guru Sekolah Dasar di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang ibu tunggal yang berprofesi sebagai guru Sekolah Dasar di Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan ketiga subjek memiliki dinamika *psychological well-being* yang berbeda, dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan menjadi aspek yang paling menonjol. Namun, beberapa dimensi seperti pertumbuhan diri, relasi sosial, dan otonomi masih perlu ditingkatkan. Selain itu, faktor-faktor seperti religiusitas, dukungan sosial, usia, kepribadian, dan status sosial ekonomi turut memengaruhi *psychological well-being* para subjek.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*, Ibu Tunggal, Guru Sekolah Dasar

AULIA ZAHRA

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DYNAMICS OF SINGLE MOTHERS: A CASE
STUDY OF ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN JAKARTA

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology,

Jakarta State University, 2025

ABSTRACT

Single mothers who work as elementary school teachers face dual challenges in carrying out their roles as mothers and educators at school. This heavy burden of roles can affect their psychological well-being in facing various life events. The purpose of this study was to determine the dynamics of psychological well-being and the factors that influence it in single mothers who work as elementary school teachers in Jakarta. This study used a qualitative approach with a case study method. Data collection was conducted through semi-structured interviews and documentation. The informants in this study were three single mothers who work as elementary school teachers in Jakarta. The results of this study indicate that the three subjects have different dynamics of psychological well-being, with the dimensions of self-acceptance, life purpose, and environmental mastery being the most prominent aspects. However, several dimensions such as self-growth, social relations, and autonomy still need to be improved. In addition, factors such as religiosity, social support, age, personality, and socioeconomic status also influence the psychological well-being of the subjects.

Keywords: *Psychological Well-Being, Single Mothers, Elementary School Teachers*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala berkah dan rahmat-Nya, sehingga dapat diselesaikannya skripsi yang berjudul “Dinamika *Psychological Well-Being* Ibu Tunggal: Studi Kasus Pada Guru Sekolah Dasar di Jakarta”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada;

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F. R, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Reny Rustyawati, M.A selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis, serta memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyusun skripsi.
7. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis, serta memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyusun skripsi.
8. Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik.

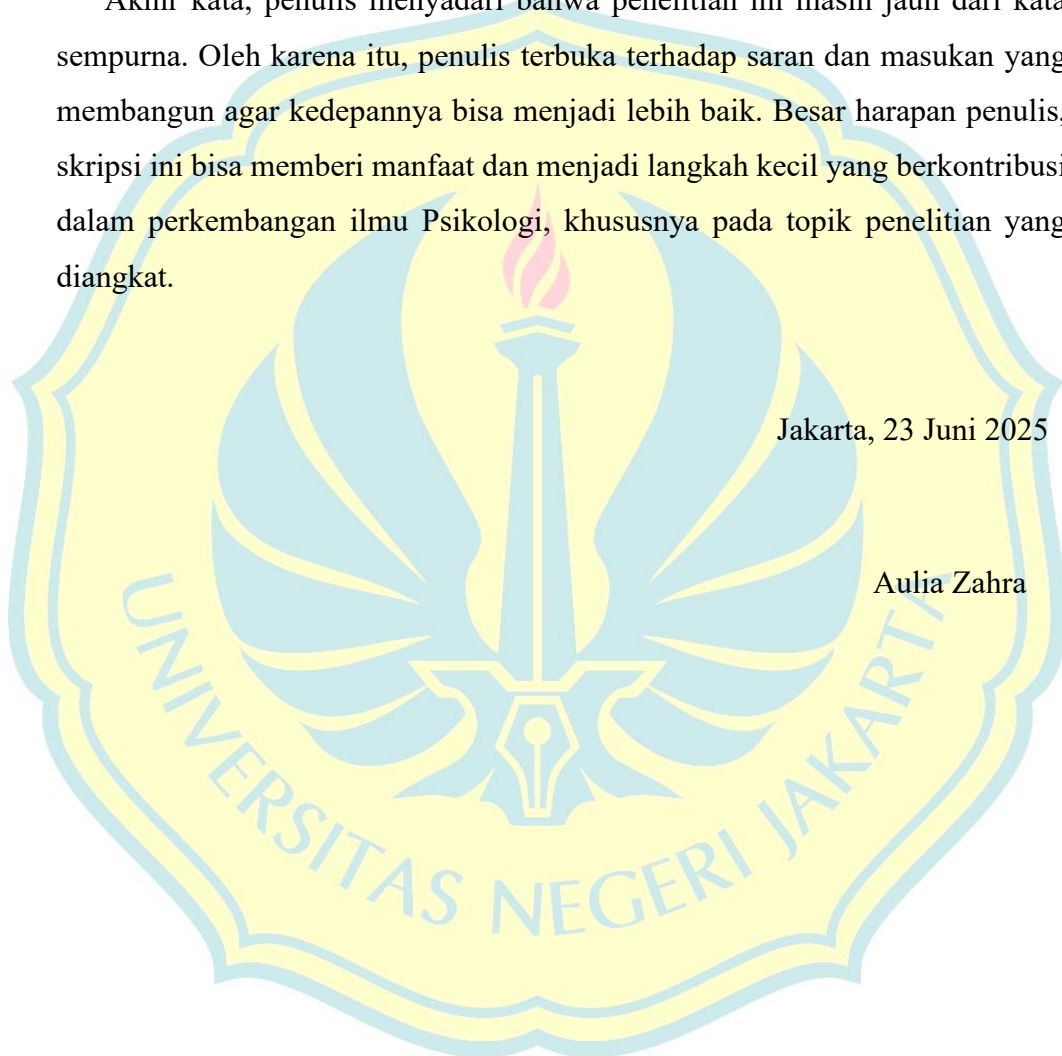
9. Ibu Kepala Sekolah SDN Karet Tengsin 15, SDN Kebon Kacang 05, dan SDN Palmerah 15 yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan pengambilan data penelitian.
10. Ibu S, N, dan I selaku informan yang telah bersedia menjadi partisipan penelitian dan meluangkan waktunya untuk melakukan wawancara.
11. Ibu M, E, dan S selaku *significant others* dari masing-masing informan yang telah bersedia menjadi partisipan penelitian dan meluangkan waktunya untuk melakukan wawancara.
12. Ibu Hasanah dan Bapak Eri Suheri selaku orang tua peneliti yang menjadi penyemangat peneliti sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, doa, dan motivasi dengan penuh keikhlasan tak terhingga kepada penulis.
13. Farah Fauziah selaku Kakak kandung peneliti yang selalu memberikan dukungan, mengalah, dan selalu membelikan makanan kesukaan penulis.
14. Korban Alobenk: Indah Febriani, Luthfia Zulfaa Zaharaini, Naning Tri Maharani, Raisah Nur Azizah, dan Salsabila Rizky Andriyani selaku teman seperjuangan penulis dari awal perkuliahan yang selalu menemani, mendukung, dan menjadi teman cerita hingga saat ini.
15. Ajeng Nurul Shabrina dan Aleina Cecilia Dewi yang senantiasa memberikan dukungan selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi.
16. Hedona, Maharani Aisah, dan Syifa Amanda selaku teman SMP penulis yang selalu memberikan banyak dukungan dan menjadi teman cerita penulis dalam berkeluh kesah.
17. Alya Sheva Trina dan Sri Anggraeni selaku teman SMA penulis yang senantiasa memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi.
18. Dhea, Fara, Mila, Muna, Nadyne, dan Salvara selaku teman seperbimbingan penulis yang senantiasa memberikan dukungan dan menjadi teman diskusi dalam penyusunan skripsi.
19. Seluruh dosen dan tendik Psikologi UNJ yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan dukungan selama penulis menempuh studi perkuliahan.

20. Seluruh Mahasiswa Psikologi UNJ angkatan 2021 yang turut mewarnai dan menjadi bagian penting dalam perjalanan selama masa perkuliahan.
21. *Last but not least*, untuk Aulia Zahra. Terima kasih karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun prosesnya.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap saran dan masukan yang membangun agar kedepannya bisa menjadi lebih baik. Besar harapan penulis, skripsi ini bisa memberi manfaat dan menjadi langkah kecil yang berkontribusi dalam perkembangan ilmu Psikologi, khususnya pada topik penelitian yang diangkat.

Jakarta, 23 Juni 2025

Aulia Zahra



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II ACUAN TEORITIK.....	8
2.1 <i>Psychological Well-Being</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	8
2.1.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	9
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> ...	11
2.2 Ibu Tunggal Berprofesi Guru Sekolah Dasar	13
2.2.1 Ibu Tunggal (<i>Single Mothers</i>).....	13
2.2.2 Guru Sekolah Dasar	18
2.3 Kajian Penelitian yang Relevan.....	22
2.4 Kerangka Berpikir.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
3.1 Subjek Penelitian.....	27
3.1.1 Karakteristik Subjek	27
3.1.2 Jumlah Subjek	28
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	28
3.3 Pendekatan Metode Analisis Kualitatif yang Digunakan.....	29
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	31
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	32
3.5.1 Tahap Persiapan	32
3.5.2 Tahap Pelaksanaan	33
3.6 Prosedur Analisis Data	35
3.7 <i>Trustworthiness</i>	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Deskripsi Subjek.....	39
4.1.1 Gambaran Umum Subjek I (S).....	39
4.1.2 Gambaran Observasi Subjek I (S)	40
4.1.3 Gambaran Umum Subjek II (N)	40
4.1.4 Gambaran Observasi Subjek II (N).....	42
4.1.5 Gambaran Umum Subjek III (I)	43
4.1.6 Gambaran Observasi Subjek III (I)	44
4.1.7 Gambaran Umum <i>Significant Others</i> Subjek I (M).....	45
4.1.8 Gambaran Observasi <i>Significant Others</i> I (M)	45
4.1.9 Gambaran Umum <i>Significant Others</i> II (E)	46
4.1.10 Gambaran Observasi <i>Significant Others</i> II (E).....	46
4.1.11 Gambaran Umum <i>Significant Others</i> III (S).....	47
4.1.12 Gambaran Observasi <i>Significant Others</i> III (S).....	47
4.2 Temuan Penelitian	48
4.2.1 Temuan Penelitian Subjek I (S).....	48
4.2.2 Keterangan <i>Significant Others</i> Subjek I (M).....	67
4.2.3 Hasil Penelitian Subjek I (S)	68
4.2.4 Temuan Penelitian Subjek II (N).....	70
4.2.5 Keterangan <i>Significant Others</i> Subjek II (E)	92

4.2.6 Hasil Penelitian Subjek II (N)	94
4.2.7 Temuan Penelitian Subjek III (I)	95
4.2.8 Keterangan <i>Significant Others</i> Subjek III (S)	116
4.2.9 Hasil Penelitian Subjek III (I).....	118
4.3 Dinamika Psikologis	122
4.3.1 Dinamika Psikologis Subjek I (S)	122
4.3.2 Dinamika Psikologis Subjek II (N).....	124
4.3.3 Dinamika Psikologis Subjek III (I)	125
4.4 Pembahasan	127
4.4.1 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	127
4.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	138
4.5 Temuan Lain	142
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	143
5.1 Kesimpulan.....	143
5.2 Implikasi	144
5.3 Saran.....	144
5.3.1 Bagi Subjek Penelitian	144
5.3.2 Bagi Pihak Sekolah.....	144
5.3.3 Bagi Penelitian Selanjutnya	144
DAFTAR PUSTAKA	146
LAMPIRAN	157

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1Tempat dan Waktu Penelitian	29
Tabel 4. 1 Identitas Subjek	45
Tabel 4. 2 Identitas <i>Significant Others</i>	48
Tabel 4. 3 Perbandingan Dinamika <i>Psychological Well-Being</i> Subjek ...	120



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	26
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> Subjek.....	157
Lampiran 2. <i>Interview Guide</i>	163
Lampiran 3. Verbatim Wawancara	172
Lampiran 4. Lembar Pencatatan Non-Verbal Wawancara	569
Lampiran 5. Dokumen Pendukung Subjek.....	585
Lampiran 6. Dokumentasi Wawancara	586
Lampiran 7. CV	587

