

## Harga Diri, Dukungan Sosial dan Psychological Well Being Perempuan Dewasa yang Masih Lajang

**Lutfita Mami**

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Suharnan**

prof\_suharnan@yahoo.com

Fakultas Psikologi

Universitas Darul Ulum Jombang

**Abstract.** The purpose of this study are examine the relationship between self-esteem and social support with the Psychological Well Being In The Still Single Adult Women, this research method using a quantitative method with multiple regression data analysis techniques. Subject of the study is that single women with a number of subjects as many as 50 people. The results based on statistical tests show nilai F regression = 5,062; p = 0,010 <0,05. Means there is a significant relationship between self-esteem and social support with psychological well being

**Keywords :** self esteem, social support, psychological well being

**Intisari.** Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan *Psychological Well Being* Pada Perempuan Dewasa Yang Masih Lajang, Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis data regresi berganda. Subjek penelitian adalah para perempuan lajang dengan jumlah subjek sebanyak 50 orang. Hasil penelitian berdasarkan uji statistic menunjukkan nilai F regresi = 5,062 ; p = 0,010 < 0,05. Berarti ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan *psychological well being*, hal ini berarti harga diri dan dukungan sosial secara simultan dapat menjadi prediktor naik turunnya *Psychological well being*.

**Kata kunci :** harga diri, dukungan sosial, *Psychological well being*.

### PENDAHULUAN

Perempuan yang belum menikah baik karena belum menemukan pasangan yang tepat atau belum ingin menikah di Kota besar, kerap kali mendapatkan label dari masyarakat sebagai perawan tua, tidak laku, banyak memilih dan lain-lain. Hal ini dikarenakan budaya Timur yang dianut oleh Indonesia, yang memandang status pernikahan sebagai hal yang penting bagi seorang perempuan. Perkawinan merupakan salah satu bentuk perkembangan ketika kita meningkat dewasa. Menurut Husein (2006) perkawinan merupakan ikatan diantara dua insan yang mempunyai banyak perbedaan baik dari segi fisik, asuhan keluarga, pergaulan, cara

berpikir (mental), pendidikan dan lain hal. Menurut Hurlock (2003) antara pria dan perempuan terdapat perbedaan dalam menjalani kehidupan melajang.

Keputusan melajang sesungguhnya tidak berarti bebas dari masalah karena posisi lajang di dalam masyarakat semakin sulit karena mendapat kesan negatif. Dalam budaya Indonesia, cara berpikir masyarakat yang cenderung konvensional masih belum menerima keberadaan perempuan lajang ini. Menjadi perawan tua masih dianggap sebagai hal yang hina bagi masyarakat, karena menurut masyarakat lewat pernikahan seorang perempuan dapat meraih kehidupannya.

Pernikahan juga dipandang mempengaruhi harga diri, hal ini didukung dengan penelitian Mandara, Johnston, Murray dan Vanner (2008), pada keluarga Amerika Afrika, menyebutkan pula pernikahan merupakan sumber dukungan sosial dan membawa pengaruh yang signifikan pada harga diri. Coopersmith (dalam Branden, 1995), mengartikan harga diri sebagai evaluasi atau penilaian yang dibuat oleh dirinya sendiri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Penilaian yang dilakukan oleh individu berdasarkan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan.

Bekerja tidak hanya menjadi alasan perempuan menunda untuk menikah, namun bekerja juga memberikan kesempatan bagi perempuan untuk aktualisasi dan mengekspresikan diri, serta dapat menumbuhkan perasaan bangga (Sudiro, 2006). Dalam bekerja, peningkatan karir dapat membuat harga diri, kekuasaan dan kedudukan sosial meningkat, karena bekerja merupakan sesuatu bentuk penghargaan (Wrzesniewski, 2003). Perempuan akan mendapatkan penghasilan, status sosial dan teman, yang akhirnya dapat meningkatkan harga diri dengan bekerja. Perlakuan masyarakat dan status pernikahan yang dimiliki oleh seorang perempuan menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Kim dan McKenry (dalam Woo dan Raley, 2009), perempuan yang menikah memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang tidak menikah.

Dalam penelitian Neberich (2011) memaparkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan (*well being*) secara finansial, tidak berarti individu tersebut akan memiliki *well being* dalam kehidupan sehari-hari atau dalam hal berelasi dengan lingkungan sekitar

individu tersebut. Tidak hanya dari penelitian diatas, penelitian secara online yang dilakukan oleh Carl Weisman (dalam Catshade, 2008) manemukan bahwa keputusan untuk melajang lebih banyak dikarenakan adanya ketakutan untuk gagal dan bercerai yang lebih besar dibandingkan keadaannya yang masih lajang.

Neberich (2011) menjelaskan perekonomian dan juga karier yang meningkat dapat menjadikan perempuan dan pria merasakan keamanan dan kesejahteraan secara psikologis atau PWB, akan tetapi hal tersebut dapat berubah-ubah seiring waktu. Menurut Ryff (1989), PWB dapat diartikan sebagai sebuah kondisi individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat mengambil keputusan sendiri dan dapat mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Dukungan sosial dibutuhkan individu agar individu dapat menerima keadaan dirinya, dan juga dalam lingkungan sekitar individu tersebut mampu dan dapat berkomunikasi dengan baik. Untuk memahami lebih dalam mengenai dukungan sosial, Sarason dan Gregory (1990) mengartikan dukungan sosial sebagai keadaan atau ketersediaan orang lain yang dapat dipercaya, yang diketahui bahwa dia dapat dimengerti, menghargai, dan mencintai. Sesuai dengan yang disebutkan oleh Ryff dan Keyes (1995), bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*.

Dukungan sosial bagi perempuan dewasa yang masih lajang tidak terbatas berasal dari keluarga dan lingkungan sekitar saja, melainkan yang terpenting adalah dukungan yang diberikan oleh pasangan. Bagi perempuan lajang, ketiadaan pasangan hidup mengindikasikan kurangnya dukungan sosial

yang turut berimplikasi terhadap kesejahteraan psikologisnya. Bahkan, beberapa literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan memberikan manfaat langsung terhadap kesejahteraan lanjut usia dan pernikahan merupakan sumber utama dukungan sosial (House, dkk, 1996, dalam Dush & Amato, 2005).

Dukungan sosial dapat berperan penting untuk mengatasi kesepian yang dialami oleh individu. Terutama bagi beberapa individu yang memiliki status lajang yang kurang mampu dalam menerima dirinya sebagai lajang yang baik. Berdasar pada latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well Being* Pada Perempuan Dewasa Yang Masih Lajang”

### ***Psychological Well-Being***

Menurut Ryff (1996), *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Ryff (1996) menjelaskan bahwa *psychological well-being* sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dimana individu tersebut dapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya, menciptakan hubungan positif dengan orang lain yang ada di sekitarnya, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu dan berkompetensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya.

Komponen-komponen *psychological well-being*, Terdapat enam aspek menurut Ryff (dalam Ryff dan Singer, 2008) dalam *psychological well being* yaitu: penerimaan diri yang merupakan pandangan positif terhadap diri sendiri. Kedua, hubungan positif dengan

orang lain, yaitu adanya jalinan hubungan yang hangat dengan orang lain. Ketiga, otonomi yang merupakan sikap mandiri dalam menentukan dan menjalani kehidupan. Keempat, penguasaan lingkungan, yaitu kemampuan untuk memanipulasi lingkungan dan sumber daya yang ada. Kelima, tujuan hidup yaitu memiliki arah dan tujuan dalam menjalani kehidupan. Keenam, pertumbuhan pribadi merupakan proses untuk berkembang dari memperbaiki potensi yang ada dalam diri. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* Menurut Ryff dan Keyes (1995), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*, yaitu faktor demografis, seperti usia, jenis kelamin, status ekonomi, dan budaya. Faktor dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, kepribadian dan regiusitas.

### **Harga Diri**

Baroon dan Byrne (1994) mendefinisikan harga diri sebagai penilaian terhadap diri sendiri yang dibuat individu dan dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki orang lain yang menjadi pembanding. Sedangkan pendapat ini sejalan dengan pendapat Brodzinsky (1986) harga diri yaitu sebagai suatu perasaan individu tentang diri sendiri yang dinilai sebagai positif atau negatif. Harga diri berhubungan dengan konsep diri, dimana konsep diri adalah aspek kognitif dari self, sedangkan harga diri sebagai aspek afektif. Dengan kata lain, melalui konsep diri, orang akan memandang dirinya secara objektif, sedangkan melalui harga diri secara subjektif.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan, harga diri yaitu sebagai evaluasi individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, yang mengekspresikan sikap positif atau negatif dan menunjukkan tingkat individu meyakinkan dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil, dan berharga.

Komponen-komponen Harga Diri Menurut Coopersmith (dalam Branden, 1994), harga diri merupakan suatu evaluasi atau hasil penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Penilaian yang dilakukan oleh individu dipengaruhi pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sejak masih kecil. Terdapat 4 aspek harga diri menurut Coopersmith (dalam Murk, 2006) yaitu *power* (kemampuan yang dimiliki untuk mengendalikan atau memengaruhi orang lain), *significance* (penerimaan yang diperoleh berdasarkan penilaian orang lain), *virtue* (ketaat terhadap etika atau norma moral pada masyarakat), dan *competence* (kemampuan untuk berhasil sesuai dengan tujuan yang dimiliki).

### Dukungan Sosial

Menurut Effendi dan Tjahyono (1999) dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberi bantuan kepada individu lain dan bantuan itu diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan, sehingga menimbulkan pengaruh positif yang dapat mengurangi gangguan psikologis. Berdasarkan uraian diatas, dukungan sosial dapat berperan dalam memberikan bantuan yang sesuai dengan keadaan individu yang bersangkutan. Dukungan sosial yaitu penilaian/persepsi anak terhadap bantuan yang diberikan oleh orangtua, terdiri dari informasi atau nasehat berbentuk verbal atau non-verbal, baik secara emosional, penghargaan, dan materi.

Komponen-komponen Dukungan Sosial menurut Sarafino (1998:98) terdiri dari empat jenis yaitu: a) Dukungan emosional, dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan

diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia memberikan keluh kesah orang lain, b) Dukungan penghargaan, dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain. Dukungan penghargaan dapat dijadikan semangat bagi seseorang untuk tetap maju dan mengembangkan diri agar tidak selalu menyesali keadaannya. Dukungan ini mengembangkan harga diri pada yang menerimanya, c) Dukungan instrumental, Dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu, d) Dukungan informasi, Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana memecahkan persoalan. Ketika seseorang mengalami kesulitan untuk menerima suatu permasalahan di masyarakat, orang sekitar dapat membantu memberikan nasihat serta arahan untuk membantu memecahkan permasalahan tersebut.

Weiss (1974, dalam Cutrona, 1986, h. 350) mengembangkan “*Social Provisions Scale*” untuk mengukur ketersediaan dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan individu dengan orang lain. Terdapat enam komponen/aspek di dalamnya, yaitu: a) *Attachment* (kasih sayang/kelekatan) merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman, b) *Social integration* (integrasi sosial) merupakan perasaan menjadi bagian dari keluarga, tempat orangtua berada dan tempat saling berbagi minat dan aktivitas, c) *Reassurance of worth* (penghargaan/pengakuan), meliputi pengakuan akan kompetensi dan kemampuan anak, d) *Reliable alliance* (ikatan/ hubungan yang dapat diandalkan), meliputi kepastian atau jaminan bahwa anak dapat mengharapkan orangtua untuk membantu dalam semua keadaan, e)

*Guidance* (bimbingan) merupakan nasehat dan pemberian informasi oleh orangtua kepada anak, f) *Opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu) merupakan perasaan anak akan tanggung jawab orangtua terhadap kesejahteraan anak.

## HIPOTESIS

Berdasarkan dari rumusan masalah dan landasan teori diatas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah : a). Ada hubungan antara harga diri dengan Kepuasan Kerja dengan *Psychological Well Being* b). Ada hubungan antara dukungan sosial *Psychological Well Being*. c). Ada hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan *Psychological Well Being*.

## METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan variabel bebas harga diri dan dukungan sosial dengan variabel tergantung adalah *Psychological Well Being*. Subjek penelitian adalah wanita lajang berusia 30-40 tahun sejumlah 50 orang. Pemilihan subjek dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan skala *psychological well being* berdasarkan Ryff yang terdiri dari 6 aspek yaitu: penerimaan, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Skala harga diri terdiri dari 4 aspek yaitu : power, significance, virtue dan competence. Skala dukungan sosial disusun berdasarkan 3 aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental.

## HASIL

1. Hubungan Antar Variabel Secara Simultan  
Hasil perhitungan statistik SPSS 20.00 dengan teknik analisis regresi diperoleh F regresi = 5,062 ; p = 0,010 < 0,05. Berarti

ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan *psychological well being*, hal ini berarti harga diri dan dukungan sosial secara simultan dapat menjadi prediktor naik turunnya *Psychological well being*.

2. Hubungan Antar Variabel Secara Parsial

Hasil perhitungan statistik SPSS 20.0, diperoleh  $Y=22,730 + (0,979X_1)$ , yang berarti bahwa setiap penambahan satu nilai harga diri turut menambah nilai *psychological well being* pada perempuan lajang sebesar 0,979. Koefisien korelasi antara harga diri dengan *psychological well being* pada perempuan lajang  $r_{xy}= 0,278$  dengan  $p=0,042$ . Signifikansi  $p < 0,05$  menunjukkan antara kedua variabel terdapat hubungan yang signifikan. Nilai koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah positif, artinya naik turunnya harga diri diikuti oleh naik turunnya *psychological well being* pada perempuan lajang.

Selain itu, terdapat pula hubungan antar variabel *psychological well being* (Y) dengan dukungan sosial (X<sub>2</sub>) yaitu  $Y=22,730 + (0,918X_2)$ , yang berarti bahwa setiap penambahan satu nilai dukungan sosial turut menambah nilai *psychological well being* pada perempuan lajang sebesar 0,918. Koefisien korelasi antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada perempuan lajang  $r_{xy}= 0,285$  dengan  $p=0,038$ . Signifikansi  $p < 0,05$  menunjukkan antara kedua variabel terdapat hubungan yang signifikan. Nilai koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah positif, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada perempuan lajang. Hal ini berlaku pula sebaliknya, semakin rendah dukungan

sosial maka semakin rendah pula *psychological well being* pada perempuan lajang. Oleh sebab itu dukungan sosial dapat dijadikan prediksi naik turunnya *psychological well being* pada perempuan lajang. Nilai koefisien determinasi  $R^2 = 0,177$  memiliki arti bahwa harga diri dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 17,7% terhadap *psychological well being* pada perempuan lajang.

## PEMBAHASAN

Hasil Uji Hipotesis 1, Hasil yang diperoleh dari pengajuan hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan *psychological well being* pada perempuan lajang. Hipotesis pertama penelitian yang berbunyi “ada hubungan antara harga diri dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa yang masih lajang” diterima. Hal ini dapat diketahui dari nilai Koefisien korelasi antara harga diri dengan *psychological well being* pada perempuan lajang  $r_{xy} = 0,278$  dengan  $p=0,042$ . Signifikansi  $p < 0,05$  menunjukkan antara kedua variabel terdapat hubungan linier. Nilai koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah positif, artinya semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada perempuan lajang. Hal ini berlaku pula sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin rendah pula *psychological well being* pada perempuan lajang.

Seorang perempuan lajang yang merasa berarti, berkompeten, dan merasa dirinya dihargai oleh orang sekitar akan berpengaruh pada penerimaan diri serta memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Ia akan menikmati hidupnya serta menjalaninya dengan rasa nyaman meskipun dalam keadaan masih lajang. Begitupun sebaliknya, seorang

perempuan lajang yang merasa hidupnya sia-sia, tidak bisa berbuat apa-apa serta tidak dihargai maka akan berpengaruh pada penerimaan diri yang kurang, ia cenderung menjalani hidupnya dengan rasa tertekan dan rendah diri. Hasil ini mendukung teori *psychological well being* oleh White (2004) yang menyebutkan bahwa harga diri merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well being*. Perasaan bahagia yang dimiliki oleh subjek, dapat menumbuhkan tujuan dalam hidup, hal ini dapat meningkatkan *psychological well being* karena tujuan hidup merupakan salah satu aspek yang disebutkan oleh Ryff (dalam Ryff dan Singer, 2008). Hal ini nampak pada subjek pada harapan akan masa depan, kebanyakan subjek memiliki harapan untuk sukses dalam bidang pekerjaan dan berguna bagi orang lain.

Adanya perasaan mampu dan tidak berbeda dengan orang lain karena belum menikah disebutkan oleh Coopersmith (dalam Murk, 2006) sebagai *virtue* yang dapat meningkatkan harga diri yang dimiliki. Hal ini nampak dengan adanya tanggapan masyarakat yang positif terhadap kehidupan melajang membuat subjek tidak merasa berbeda di masyarakat. Tanggapan positif juga didukung dengan dukungan sosial dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar yang menemani dan membantu saat subjek menghadapi suatu masalah.

Hasil Uji Hipotesis 2, Hasil yang diperoleh dari pengajuan hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada perempuan lajang. Hipotesis kedua penelitian yang berbunyi “ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa yang masih lajang” diterima. Hal ini diketahui pada hasil persamaan regresi pada hubungan antar

variabel *psychological well being* (Y) dengan dukungan sosial (X2) yaitu  $Y=22,730 + (0,918X2)$ , yang berarti bahwa setiap penambahan satu nilai dukungan sosial turut menambah nilai *psychological well being* pada perempuan lajang sebesar 0,918. Koefisien korelasi antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada perempuan lajang  $r_{xy} = 0,285$  dengan  $p=0,038$ . Signifikansi  $p < 0,05$  menunjukkan antara kedua variabel terdapat hubungan linier. Nilai koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah positif, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada perempuan lajang. Hal ini berlaku pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula *psychological well being* pada perempuan lajang.

Perempuan lajang yang memiliki dukungan dari orang sekitarnya baik dari dukungan emosional yaitu merasa dirinya mendapatkan kasih sayang dan perhatian, serta memiliki dorongan untuk maju dari orang-orang terdekat, akan mempengaruhi penerimaan diri yang kuat pada perempuan yang masih lajang. Ia akan menikmati hidupnya serta menjalaninya dengan rasa nyaman. Dukungan dari orang lain ini mampu menjadikan motivasi dalam menjalani hidup yang positif serta perasaan yang bahagia, meskipun kondisi lajang merupakan hal yang dianggap negatif bagi masyarakat. Adanya orang lain yang diajak berbagi saat ada masalah, menunjukkan adanya hubungan yang baik subjek dengan orang-orang lain. Hal ini sesuai dengan aspek *psychological well being* yang ditemukan oleh Ryff (dalam Ryff dan Singer, 2008), yaitu hubungan positif dengan orang lain. Subjek tidak hanya memiliki hubungan yang baik dengan keluarga tetapi juga dengan teman dan orang sekitar.

Perasaan bahagia dan tanggapan subjek mengenai kehidupan melajang pada subjek

penelitian ini, menampakkan adanya kemampuan dalam menguasai lingkungan, yang merupakan salah satu aspek *psychological well being* yang dikemukakan oleh Ryff. Subjek walaupun belum menikah tidak merasa dipandang berbeda dengan orang disekitar. Subjek sendiri memaknai kehidupan melajang dengan biasa saja, yang membuat subjek kebanyakan merasa kehidupan yang dijalani saat ini bahagia.

Hal ini sesuai dengan pendapat Ryff dan Keyes (1995) yang menyebutkan dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well being*. Dukungan sosial yang dimiliki dapat berpengaruh pada penerimaan diri subjek, terkait status lajang yang dimiliki. Pada subjek yang termasuk tipe lajang *voluntary* dan *involuntary temporary*, meskipun masih berkeinginan untuk menikah, subjek merasa kehidupan yang dijalani bahagia. Hal ini dapat disebabkan adanya pandangan positif baik dari diri sendiri, keluarga, maupun dari masyarakat terhadap kehidupan melajang. Menurut Devis (dalam Malika, R. 2008), individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari orang lain atau kelompok. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial.

Hasil uji hipotesis 3, Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada perempuan lajang. Hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada hubungan antara harga diri dan dukungan sosial secara simultan dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa yang masih lajang” diterima. Hasil

perhitungan statistik SPSS 20.00 dengan teknik analisis regresi diperoleh F regresi = 5,062 ; p = 0,010 < 0,05. Berarti ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan *psychological well being*, hal ini berarti harga diri dan dukungan sosial secara simultan dapat menjadi prediktor naik turunnya *psychological well being*.

Perempuan lajang yang merasa berarti, berkompeten, dan merasa dirinya dihargai oleh orang sekitar serta didukung pula oleh adanya orang-orang sekitar yang turut memberikan bantuan langsung, memberi dorongan untuk terus maju, serta menunjukkan perhatian lebih maka akan mempengaruhi penerimaan diri yang kuat pada perempuan yang masih lajang. Ia akan menikmati hidupnya serta menjalaninya dengan rasa nyaman. Hal ini didukung oleh pendapat Ryff dan Keyes (1995), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*, yaitu Faktor dukungan sosial, harga diri, evaluasi terhadap pengalaman hidup, kepribadian dan regiusitas. faktor demografis, seperti usia, jenis kelamin, status ekonomi, dan budaya.

Harga diri dan dukungan sosial memberikan sumbangannya efektif sebesar 17,7% untuk menambah *psychological well being* pada perempuan lajang, sedangkan sumbangannya sebesar 82,3% diperoleh dari faktor lain. Ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada perempuan lajang. Sumbangan efektif harga diri dan dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada perempuan lajang yang hanya 17,7% dapat dikatakan bahwa korelasinya lemah. Pernyataan ini didukung dengan hasil penelitian Ryff (dalam Malika, R. 2008) yang menjelaskan banyak faktor yang mempengaruhi *psychological well being* selain harga diri dan dukungan sosial.

## KESIMPULAN dan SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hipotesis pertama penelitian yang berbunyi “ada hubungan antara harga diri dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa yang masih lajang” diterima. Artinya harga diri dapat dijadikan prediktor naik turunnya *psychological well being*
2. Hipotesis kedua penelitian yang berbunyi “ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa yang masih lajang” diterima. Artinya dukungan sosial dapat dijadikan prediktor naik turunnya *psychological well being*
3. Hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada hubungan antara harga diri dan dukungan sosial secara simultan dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa yang masih lajang” diterima. Hal ini berarti harga diri dan dukungan sosial secara simultan dapat menjadi prediktor naik turunnya *Psychological well-being*

### Saran

Penelitian selanjutnya masih sangat diperlukan. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik yang sama, disarankan untuk memperhatikan variabel lain yang diduga turut berperan dan mempengaruhi *psychological well being* pada perempuan lajang, khususnya pada perempuan yang sudah bekerja. Atau apabila menginginkan hasil yang diperoleh lebih mendalam maka penelitian dapat dilakukan dengan metode kualitatif. Topik yang memiliki subjek perempuan dewasa yang masih lajang merupakan hal yang cukup sensitif. Dengan demikian, untuk dapat menggali informasi yang lengkap dan dalam akan lebih baik peneliti dapat lebih menjalin raport yang baik dengan subjek. Hal ini untuk

membuat subjek dapat merasa lebih nyaman, dan membantu peneliti untuk mendapatkan

informasi yang lebih rinci mengenai dinamika yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anora. (1992). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baron, R.A dan Byrne (1994). *Social Psychology*. New York: John Willey and Sons, Inc
- Branden, N. (2005). *Kekuatan Harga Diri* (A. Navanell, Pengalih bhs). Bostom: Prentice Hall
- Ba'chman, J.G and Omalley, P.M (1997). Self Esteem in Younng Men: Antainment. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Grasindo Anggota Ikapi.
- Effendi dan Tjahyono. (1999). Hubungan Antara Perilaku Coping dan Dukungan sosial dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Anak Pertama. *Jurnal Anima*.Volume 14.No. 54.
- Hapsari, P., Nisfiannor, M., & Murmank, AW. (2007). Konflik Perempuan Jawa yang Masih Melajang di Masa Dewasa Madya. Arkhe
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- \_. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga Press.
- \_. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kurniasari, Kharisma dan Tino Leonardi. (2007). Kualitas Perempuan Lanjut Usia yang Melajang. *Journal of Personality and Social Psychology*. Airlangga University
- Mischel and Mischel. (1980). *Control Your Depression*. Edition. New York: Harper and Row Publisher.
- Ryff, C.D. 1989. Happiness. Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57.
- Ryff, C. D. Dan Keyes, C.L.M. 1995. The Structure of Psychological Well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69.
- Ryff, C. D. Dan Singer, B. H. 1996. Psychological Well Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research. *Journal of Psychotherapy Psychosomatics*, Vol. 65
- Susanti. 2012. Hubungan Harga Diri dan Psychological Well-Being pada perempuan Lajang Ditinjau dari Bidang Pekerjaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol. 1 No.1.
- Widiastuti, Ratna. Dkk. Perbedaan Psychological Well-Being Ditinjau dari Dukungan Sosial pada Remaja Tunarungu yang Dibesarkan dalam Lingkungan Asrama SLB-B di Kota Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta*.