

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PEREMPUAN BEKERJA DENGAN STATUS MENIKAH DAN BELUM MENIKAH

Ferny Santje Lakoy
Fakultas Psikologi Universitas INDONUSA Esa Unggul, Jakarta
Jln. Arjuna Utara Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta 11510
ferny@yahoo.com

Abstrak

Fenomena kehidupan perempuan bekerja khususnya di Jakarta, dewasa ini semakin meningkat. Perempuan bekerja ada yang menikah dan belum menikah. Tingginya jumlah perempuan dewasa yang belum menikah telah menarik perhatian beberapa ahli terhadap kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well Being*. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi tertinggi yang dapat dicapai individu secara optimal, yang terbagi dalam enam dimensi, yaitu: dimensi penerimaan diri, dimensi otonomi, dimensi penguasaan lingkungan, dimensi pertumbuhan pribadi, dimensi tujuan hidup, dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Kata Kunci : *Psychological Well-Being*, Perempuan Bekerja, Status Menikah dan Belum Menikah

Pendahuluan

Salah satu tugas individu pada usia dewasa muda adalah bekerja dan menikah. Pada saat ini jumlah perempuan yang masuk dalam dunia pekerjaan semakin meningkat. Menurut Biro Pusat Statistik peningkatan tenaga kerja perempuan terutama berasal dari penduduk perempuan yang sebelumnya hanya bersekolah. Pekerjaan bagi kaum perempuan, merupakan kesempatan untuk mengaktualisasikan diri. Perempuan dewasa yang bekerja diharapkan telah mandiri secara ekonomi dan dapat menentukan keputusan untuk menikah atau menunda untuk menikah, oleh karena itu perempuan dewasa yang bekerja ada yang menikah dan ada yang belum menikah.

Siregar (2002) mengatakan bahwa seiring dengan kemajuan jaman dan kemajuan teknologi, usia pernikahan juga ikut bergeser. Standar usia menikah semakin mundur dari tahun ke tahun. Fenomena kehidupan perempuan yang menunda usia pernikahan lebih dikarenakan pada adanya kesetaraan pendidikan, kesempatan kerja, adanya penghasilan, perkembangan wawasan dan cara berpikir global yang telah membuat kaum perempuan semakin percaya diri dan mandiri dalam bertindak dan mengambil keputusan untuk hidupnya. Hal ini menjadi menarik karena perempuan bekerja yang belum menikah pada usia rata-rata 25-40 tahun selalu dihadapkan pada tuntutan akan tugas perkembangan menikah dan juga tuntutan masyarakat yang sepatutnya dipenuhi oleh setiap perempuan dewasa untuk menikah.

Sementara itu perempuan bekerja dengan status menikah, dihadapkan pada tuntutan multi peran (sebagai isteri, ibu dan sebagai pekerja), di-

mana 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. Dalam pernikahan beberapa fungsi positif dapat dipenuhi antara lain adalah fungsi psikologis, fungsi ekonomis dan fungsi sosial (Strong & De Vault, 1989). Pada akhirnya dalam pernikahan yang tidak harmonis akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada perempuan yang menikah.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan suatu kondisi tertinggi yang dapat dicapai oleh individu yang mencakup evaluasi dan penerimaan diri pada berbagai aspek kehidupan tidak hanya berupa aspek positif namun juga aspek negatif yang terbagi dalam enam dimensi, yaitu:

1. Dimensi Penerimaan Diri
Menjelaskan bagaimana perasaan individu tentang atribut personal mereka.
2. Dimensi Hubungan Positif dengan orang lain.
Mengukur bagaimana individu dapat membina hubungan yang dekat dengan orang lain dan sejauh mana individu dapat menyesuaikan diri dengan hubungan interpersonal.
3. Dimensi Otonomi
Menekankan pada kualitas seseorang dalam menentukan tujuan hidupnya, kemandirian, dan eva-

luasi diri sendiri dengan menggunakan standar pribadi.

4. Dimensi Penguasaan Lingkungan

Mengukur kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan kesempatan-kesempatan yang sesuai dengan minat dan bakatnya.

5. Tujuan Hidup

Mengukur apakah seseorang memiliki tujuan dan arah dalam hidupnya.

6. Dimensi Pengembangan Pribadi.

Mengukur sejauh mana individu dapat mengembangkan kemampuan diri untuk tumbuh dan berkembang sebagai manusia. Ryff (1989, 1995). Keenam dimensi ini berintegrasi dalam pencapaian kondisi ideal. Setiap individu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda, dengan perbedaan antar individu tersebut telah diketahui adanya beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Ryff (1995) berpendapat bahwa terdapat empat faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, antara lain:

1. Faktor-faktor Demografis dan Klasifikasi Sosial

Dalam beberapa studi yang dilakukan tentang pengaruh faktor demografis terhadap kesejahteraan psikologis, didapati bahwa kesejahteraan psikologis tidak terlalu berhubungan dengan variasi standar demografis seperti usia, jenis kelamin, ras, pendidikan, pendapatan, dan status pernikahan. Namun demikian, hal ini tidak berarti bahwa tidak ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan faktor demografis (Robinson et. Al., 1991).

a. Usia.

Dalam penelitian Ryff (1995), ditemukan bahwa perbedaan usia ternyata memiliki pengaruh terhadap perbedaan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Selanjutnya Ryff dan Singer (1996) menemukan bahwa beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia, dari dewasa muda hingga dewasa akhir. Sebaliknya pada dimensi pertumbuhan pribadi dan dimensi tujuan hidup cenderung menurun dari usia dewasa muda hingga dewasa akhir.

b. Jenis Kelamin.

Menurut Ryff (1995) dalam penelitiannya perbedaan jenis kelamin mempengaruhi dimensi dimensi kesejahteraan psikologis. Ditemukan bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang positif dengan

orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik daripada pria.

c. Status Sosial Ekonomi.

Ryff dan Singer (1996) mengemukakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan profil kesejahteraan psikologis individu. Dari penelitian diketahui bahwa profil kesejahteraan psikologis yang tinggi khususnya pada dimensi tujuan hidup dan pengembangan pribadi, dijumpai pada individu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi. Kesejahteraan psikologis yang tinggi juga ditemui pada individu yang mempunyai status pekerjaan yang tinggi. Pendapat ini didukung oleh Davis (1984 dikutip Robinson et. Al., 1991) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan tingkat penghasilan, status pernikahan dan dukungan sosial. Menurutnya, individu dengan tingkat penghasilan yang tinggi, berstatus menikah dan memperoleh dukungan sosial akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

d. Budaya.

Ryff dan Singer (1996) menemukan bahwa adanya perbedaan kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi pada individualisme dan kemandirian seperti dalam dimensi penerimaan diri atau otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya barat. Sementara itu masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi kolektifitas dan saling ketergantungan dalam konteks budaya timur seperti yang termasuk dalam dimensi hubungan positif dengan orang yang bersifat kekeluargaan.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial berkaitan dengan rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang dipersepsikan, diterima individu dan berasal dari banyak sumber, seperti dari pasangan hidup, teman, rekan kerja, dokter atau organisasi masyarakat (Cobb; Gentry & Kobasa; Wallston; Alagha, DeVellis & De Vellis; Wills, dalam Sarafino, 1990). Tujuannya adalah memberi dukungan dalam mencapai tujuan dan kesejahteraan hidup, dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif memberikan support pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari.

3. Daur Hidup Keluarga

Sejumlah peneliti telah melakukan studi dengan menggunakan indikator kesejahteraan psikologis seperti konsep diri, kesehatan mental, ketegangan peran dan kepuasan hidup, untuk mempelajari hubungan antara daur hidup keluarga dengan kese-

jahteraan psikologis dari anggota keluarga (Keith & Schafer, Mattessich & Hill, dalam Lemme, 1995). Selanjutnya masa perahlian dari satu periode ke periode berikutnya, dianggap sebagai saat yang penuh dengan stres karena masing-masing anggota keluarga saling menyesuaikan kembali hubungan, peran dan pengharapan (Lavee, McCabbin & Olson, dalam Lemme, 1995).

Evaluasi Terhadap Bidang-bidang Kehidupan Tertentu.

Ryff dan Essex (1992) melakukan penelitian mengenai pengaruh interpretasi dan evaluasi individu pada pengalaman hidupnya terhadap kesejahteraan psikologisnya.

Metode Penelitian Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah.

**Tabel 1
Skor Total Kesejahteraan psikologis**

Kelompok Subjek	N	Skor			
		Total	Min	Max	Mean
Menikah	43	11856	231	312	275.72
Belum Menikah	43	12003	225	330	279.14
Total	86	23859			
Mean		277.43			

Variabel yang terlibat dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis.

Populasi dan Sampel Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa muda bekerja dengan status menikah dan belum menikah dengan karakteristik sebagai berikut :

1. Perempuan bekerja sebagai karyawan
2. Usia 21 – 40 tahun untuk subjek menikah.
3. Usia 25-40 tahun untuk subjek belum menikah.
4. Pendidikan minimal SMU

Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis yang disusun oleh Ryff (1989), dengan sub skala yang ma-

sing-masing terdiri dari item positif dan item negatif.

Teknik Analisa Data

Teknik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini adalah teknik perhitungan statistik deskriptif. Kemudian dilakukan uji beda dengan teknik statistik *Uji t*.

Hasil dan Pembahasan Kesejahteraan Psikologis Perempuan Bekerja Menikah Dan Belum Menikah.

Pada penelitian ini jumlah subjek yang menikah dan belum menikah memiliki proporsi yang sama dengan jumlah 43 orang untuk subjek yang menikah dan 43 orang untuk subjek yang belum menikah, sehingga total keseluruhan subjek dalam penelitian ini adalah berjumlah 86 orang dengan nilai mean 277,43. Skor total kesejahteraan psikologis seperti pada tabel dibawah ini:

Dari hasil penelitian ditemui bahwa kondisi kesejahteraan psikologis yang tinggi pada kelompok subjek belum menikah tidak berlaku secara keseluruhan pada responden dalam penelitian ini. Dengan kata lain baik responden yang menikah maupun belum menikah ada yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dan ada pula yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jumlah Subjek

**Tabel 2
Gambaran Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jumlah Subjek**

Kelompok Subjek	Kesejahteraan Psikologis					
	Rend ah	%	Ting gi	%	Tot al	%
Menikah	21	48.	22	51.	43	50
Belum Menikah	21	48.	22	51.	43	50
Total	42	8	44	2	86	0

Hasil analisa berdasarkan jumlah subjek, menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis kedua kelompok subjek memiliki proporsi yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa pernikahan dan pekerjaan memberikan kontribusi yang positif bagi perempuan bekerja yang menikah, sesuai dengan hasil penelitian Glenn (1975) yang meneliti kontribusi pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis, yang menyatakan bahwa orang-orang yang

menikah lebih bahagia secara keseluruhan (*global happiness*) daripada orang yang melajang, khususnya perempuan.

Penelitian selanjutnya oleh Baker (dalam Davidson & Moore, 1996) mengatakan bahwa dengan bekerja di luar rumah dapat membuat seorang perempuan menikah bebas dari ketergantungan terhadap pasangan, yang kemudian akan meningkatkan harga diri dan mempertegas identitas dirinya.

Jadi dapat dikatakan bahwa bekerja di luar rumah bagi perempuan menikah dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, hal ini karena perempuan menikah yang bekerja mempunyai kesempatan untuk mengaktualisasikan diri yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Demikian juga terhadap perempuan bekerja belum menikah pada penelitian ini, pekerjaan memberikan kepuasan karena kebutuhan akan aktualisasi dapat terpenuhi dengan baik. Namun jika dilihat dari skor total yang diperoleh pada penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa kelompok subjek belum menikah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dibandingkan dengan kelompok subjek menikah.

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Dalam penelitian berdasarkan usia, terlihat bahwa pada usia dewasa muda awal kelompok subjek belum menikah lebih banyak yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi yaitu sebanyak 16 orang (18.60%) dibanding yang sudah menikah yaitu hanya 7 orang (8.14%). Sementara itu pada usia dewasa muda akhir terjadi sebaliknya, yaitu yang menikah lebih banyak memiliki kesejahteraan psikologis tinggi yaitu berjumlah 15 orang (17.44%), sedangkan yang belum menikah hanya 6 orang (6.98%). Hal ini dikarenakan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Sebaliknya dimensi pengembangan pribadi dan tujuan hidup cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia, khususnya dari masa dewasa menengah menuju masa usia lanjut (Ryff, 1989). Dalam penelitian ini kelompok subjek belum menikah pada usia dewasa awal dapat dikatakan memiliki karakteristik yang baik dalam kesejahteraan psikologis yang mereka miliki.

Namun dengan demikian dimensi kesejahteraan psikologis yang meningkat seiring dengan bertambahnya usia pada penelitian ini tidak sejalan dengan pendapat Ryff, dikarenakan dalam penelitian ini diketahui bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi tujuan hidup mendominasi ke-

sejahteraan psikologis baik pada kelompok subjek menikah maupun yang menikah yang berada pada rentang usia dewasa muda awal dan dewasa muda akhir, sebaliknya dimensi otonomi dan dimensi pertumbuhan pribadi adalah dimensi yang tidak dominan pada kedua kelompok subjek pada rentang usia dewasa muda awal dan dewasa muda akhir.

Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Suku

Pada penelitian ini perempuan bekerja menikah yang berasal dari keturunan Tionghoa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi berjumlah 7 orang (8%) dan yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah adalah berasal dari suku Jawa yaitu berjumlah 4 orang (5%), sementara itu untuk kelompok subjek perempuan belum menikah, sebaliknya berasal dari suku Jawa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi yaitu berjumlah 15 orang (17%), dan yang terendah berasal dari suku Sunda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa suku Jawa pada kelompok subjek perempuan bekerja belum menikah memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tertinggi dibanding dengan suku lainnya, hal ini berarti bahwa perempuan bekerja belum menikah yang berasal dari suku Jawa, secara umum memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan kelompok subjek belum menikah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dengan jumlah 11 orang (25.58%) pada tingkat pendidikan S1, sedangkan pada kelompok subjek menikah kesejahteraan psikologis yang tinggi ada pada subjek dengan tingkat pendidikan Diploma dengan jumlah 9 orang (10%), hal ini menunjukkan kelompok subjek belum menikah cenderung menyelesaikan pendidikannya sampai sarjana. Hal yang lebih menarik adalah pada tingkat S2 hanya dimiliki oleh kelompok subjek belum menikah, hal itu berarti bahwa kelompok subjek belum menikah cenderung memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Sehingga berdasarkan hasil tersebut diatas dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan individu maka individu tersebut semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya yang jelas terlihat pada kelompok subjek yang belum menikah.

Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang diketahui bahwa profil kesejahteraan psikologis yang tertinggi terutama pada dimensi tujuan hidup dan pengembangan pribadi dijumpai pada individu yang

memiliki tingkat pendidikan yang tinggi (Davis, 1984. dikutip Robinson, 1991). Namun pada penelitian ini ditemui profil kesejahteraan psikologis yang tertinggi berada pada dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi hubungan yang positif dengan orang lain.

Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal

Dalam penelitian ini diketahui bahwa perempuan bekerja baik menikah maupun belum menikah yang tinggal bersama orang tua, lebih banyak memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Tinggal bersama orang tua membuat mereka tidak mandiri dalam membuat keputusan, mereka juga mudah dipengaruhi oleh orang-orang yang ada disekitar mereka dalam hal ini orang tua, dengan kata lain sebagai anak mereka selalu harus tunduk pada orang tua. Tinggal bersama orang tua juga membuat mereka tidak dapat melihat bahwa hidup merupakan proses belajar untuk berubah dan tumbuh yang berkelanjutan sehingga tanpa disadari hal ini menghambat pertumbuhan pribadi. Umumnya mereka yang tinggal bersama orang tua mengharapkan suatu kebebasan baik dalam berpikir maupun bertindak.

Untuk subjek yang tinggal dirumah sendiri dari kedua kelompok subjek memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, namun kelompok subjek menikah cenderung lebih tinggi dari kelompok subjek belum menikah. Subjek yang tinggal dirumah sendiri menemukan suatu kebebasan dalam mengarahkan hidupnya, mereka cenderung lebih mandiri, mereka juga dapat menyelesaikan masalah mereka sendiri dan tidak merasa tertekan menjalankan aktifitas sehari-hari. Hal ini dikarenakan dengan tinggal sendiri individu cenderung merasa lebih nyaman karena lebih bebas dalam mengatur urusan domestik.

Gambaran subjek penelitian berdasarkan penghasilan.

Pada penelitian ini baik perempuan bekerja menikah maupun belum menikah, memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi seiring dengan meningkatnya penghasilan mereka. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memiliki keadaan finansial yang baik, dengan demikian hasil ini sejalan dengan pendapat Ryff (1989) yang mengatakan bahwa keadaan finansial yang cukup baik akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, meskipun kontribusinya tidak begitu besar. Untuk perempuan bekerja menikah yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi sejalan dengan pendapat Davis (1984. Dikutip Robinson, (1991) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis ber-

kaitan dengan tingkat penghasilan dan status pernikahan. Menurutnya individu dengan tingkat penghasilan tinggi berstatus menikah akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

1. Data Tambahan Subjek Menikah: Gambaran Kesejahteraan Psikologis Subjek Berdasarkan Lama Menikah

Pada penelitian data tambahan subjek menikah berdasarkan lama pernikahan, diketahui bahwa perempuan bekerja menikah dengan lama pernikahan kurang dari lima tahun, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Hal ini dikarenakan perempuan bekerja menikah pada penelitian ini mampu menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, sebagai ibu rumah tangga maupun sebagai perempuan bekerja, mereka juga memiliki pribadi yang menyenangkan sehingga orang lain melihat mereka sebagai pribadi yang penuh kasih sayang. Sebaliknya perempuan bekerja menikah pada penelitian ini, dengan lama pernikahan lebih dari lima tahun memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, disebabkan mereka sulit berbicara terbuka dengan orang lain ataupun pada pasangan mereka sendiri (item no.54). Disamping itu mereka merasa tertekan dengan tuntutan-tuntutan kehidupan sehari-hari sehingga semuanya itu mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (item no.17)

Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Anak.

Dalam penelitian ini perempuan bekerja menikah yang memiliki 1 orang anak cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dibandingkan dengan yang memiliki lebih dari 1 orang anak. Perempuan bekerja menikah yang memiliki satu orang anak, tidak mengalami kesulitan dalam hal mengatur waktu dan mengurus anak, mereka juga mampu mengatur sekian banyak tanggung jawab yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari.

Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Kebahagiaan Dalam Pernikahan

Pada perempuan bekerja menikah dalam penelitian ini yang merasa tidak bahagia dalam kehidupan pernikahan, umumnya mereka merasa kewalahan dengan tanggung jawab mereka sendiri, mereka juga mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan yang akrab dengan pasangannya, dan hal tersebut menimbulkan frustrasi bagi mereka. Disamping itu mereka merasa kecewa dengan prestasi-prestasi yang ada dalam hidup mereka (item no. 25) dan seringkali merasa kecil hati tentang cara men-

jalani hidup mereka sendiri (item no. 13), sehingga semuanya itu berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

2. Gambaran Subjek Berdasarkan Dimensi Kesejahteraan Psikologis.

Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Dimensi Otonomi.

Berdasarkan hasil analisa data, dapat dilihat bahwa pada dimensi otonomi kelompok subjek belum menikah memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Dimana pada subjek belum menikah terdapat 22 orang (51.16%) dengan kesejahteraan psikologis tinggi, sementara pada subjek menikah terdapat 21 orang (48.84%). Walaupun persentasenya tidak terlalu berbeda, namun hal ini dapat diartikan bahwa subjek belum menikah mampu menentukan keputusan bagi dirinya sendiri dan mandiri, dalam arti mampu melepaskan diri dari tekanan sosial dalam hal berpikir dan bertindak, perilaku diatur oleh diri sendiri dan menilai segala sesuatu berdasarkan atas standar pribadi. Mereka berani mengemukakan pendapat-pendapat mereka walaupun pada saat bertentangan dengan pendapat orang lain.

Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Dimensi Penguasaan Lingkungan.

Pada dimensi penguasaan lingkungan ditemukan bahwa kedua kelompok subjek sama-sama memiliki persentase nilai kesejahteraan psikologis, dimana sebanyak 22 orang (48.84) baik yang menikah maupun belum menikah memiliki kesejahteraan psikologis rendah, hal ini mengindikasikan bahwa kedua kelompok sampel cenderung sulit untuk menangani peristiwa sehari-hari, dan merasa kurang mampu mengubah atau mengembangkan lingkungan di sekitar, kurang menyadari kesempatan yang ditawarkan lingkungan serta kurang memiliki kontrol terhadap dunia di luar diri.

Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Dimensi Pertumbuhan Pribadi.

Hasil penelitian pada dimensi pertumbuhan pribadi menunjukkan bahwa kelompok sampel menikah memiliki kesejahteraan psikologis tinggi yang berjumlah 23 orang (53.495), sedangkan untuk kelompok sampel belum menikah berjumlah 19 orang (44.19%). Hasil ini berarti bahwa perempuan bekerja menikah pada penelitian ini dengan kesejahteraan psikologis tinggi memiliki keinginan untuk mengembangkan diri, memandang diri sebagai pribadi yang terus berkembang, membuka diri terhadap pengalaman baru, berkeinginan untuk mewujudkan potensi diri. Individu ini mampu melihat perkembangan yang terjadi pada diri dan perila-

kunya bahkan terus berubah seiring dengan meningkatnya pemahaman diri.

Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Dimensi Hubungan Positif.

Berdasarkan hasil analisa dimensi hubungan positif dengan orang lain terlihat pada kelompok subjek belum menikah sebanyak 22 orang (51.16%) cenderung memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, sementara untuk subjek menikah berjumlah 19 orang (44.19%). Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi pada dimensi ini memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, menyayangi, menjalin keintiman (intimacy) dengan orang lain, memahami konsep memberi dan menerima dalam membina hubungan dekat dan saling percaya dengan orang lain.

Kesejahteraan psikologis berdasar kan dimensi tujuan hidup.

Dimensi tujuan hidup kedua kelompok subjek memiliki kesejahteraan psikologis rendah, dimana sebanyak 23 orang (53.49%) menikah dan belum menikah berjumlah 22 orang (51.16%). Sehingga berdasarkan persentase dapat disimpulkan kelompok sample menikah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis rendah diartikan sebagai individu yang kurang memiliki arti kehidupannya, hanya memiliki sedikit keinginan atau cita-cita, kurang memiliki arah kehidupan yang jelas, dan tidak melihat dari pengalamannya di masa lalu serta tidak memiliki bakat yang menjadikan hidupnya lebih berarti.

Kesejahteraan psikologis berdasarkan dimensi penerimaan diri

Pada dimensi penerimaan diri dapat dideskripsikan kedua kelompok subjek memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, dimana sebanyak 23 orang (53.49%) menikah dan 22 orang (51.16%) belum menikah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel menikah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis tinggi berdasarkan dimensi penerimaan diri.

Hal ini berarti bahwa semakin tinggi individu mampu menerima dirinya sendiri, maka individu tersebut semakin memiliki sikap positif terhadap diri, memahami dan menerima bermacam aspek diri termasuk didalamnya kualitas diri yang buruk dan memandang pengalaman masa lalu sebagai sesuatu yang positif termasuk segala bentuk kegagalan dan keberhasilan yang telah dicapai. Individu ini juga memiliki rasa percaya diri, kematangan pribadi dan keamanan emosional.

Dimensi Kesejahteraan Psikologis Yang Dominan.

Untuk melihat dimensi kesejahteraan psikologis yang dominan pada masing-masing kelompok subjek, maka dilakukan penghitungan nilai z atau standar skor (z score) dengan hasil sebagai berikut:

Dari hasil standar skor terlihat kelompok subjek menikah memiliki nilai z tertinggi pada dimensi penguasaan lingkungan yaitu sebesar 182.94 dan nilai z terendah pada dimensi Otonomi sebesar 43.68. Pada kelompok subjek belum menikah memiliki nilai z tertinggi pada dimensi penguasaan lingkungan yaitu sebesar 194.63 dan nilai z terendah pada dimensi pertumbuhan pribadi sebesar 35.27.

Hasil ini menunjukkan bahwa pada penelitian ini perempuan bekerja belum menikah dapat dikatakan memiliki kemampuan yang dominan untuk mengendalikan dan mengatur waktu dilingkungannya. Mereka juga memiliki tujuan hidup, keinginan dan cita-cita, dimana mereka merasa ada arti tersendiri dari pengalaman hidup yang dijalani, baik hidup masa kini dan masa lalu, mereka juga aktif menjalankan rencana-rencana untuk mencapai tujuan hidupnya, dengan memanfaatkan hidup mereka untuk mengembangkan potensi diri dan belajar dari pengalaman yang dialami. Hubungan interpersonal mereka hangat dan saling percaya dengan orang lain, untuk mencintai, berempati dan memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang terdekat dan rekan sekerja dan mereka puas dengan hubungan tersebut.

Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Perempuan Bekerja Menikah Dan Belum Menikah.

Penelitian ini juga dilakukan untuk melihat apakah terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis antara perempuan bekerja menikah dengan perempuan bekerja belum menikah. Pengolahan data untuk uji beda dilakukan dengan aplikasi komputer SPSS 16. Berdasarkan hasil *uji t* diperoleh hasil sebagai berikut:

Uji beda kesejahteraan psikologis subjek menikah dan belum menikah menggunakan *uji-t dua sample independent*, sebelumnya dilakukan uji variance populasi kedua sampel tersebut sama atau berbeda.

Hipotesis: $H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$ terhadap $H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$.

Dimana $\sigma_1^2 =$ variance grup menikah dan $\sigma_2^2 =$ variance grup belum menikah.

1. Dari hasil didapat P -value = 0,004 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak,

dengan kata lain asumsi kedua varians sama besar tidak terpenuhi sehingga digunakan asumsi variance tidak sama.

2. Karena hasil *Levene's test* menyatakan bahwa asumsi kedua variance tidak sama besar, untuk itu digunakan hasil *uji-t dua sample independent* dengan asumsi kedua variance tidak sama untuk hipotesis $H_0: \mu_1 = \mu_2$ dan $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ yang memberikan nilai $t = -0,715$ dengan derajat kebebasan 79,707 dan p -value (*2-tailed*) = 0,477. Karena p -value = 0,477 lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka $H_0: \mu_1 = \mu_2$ ditolak. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata kesejahteraan psikologis perempuan bekerja yang menikah dan belum menikah perbedaannya tidak signifikan. Artinya tidak semua perempuan bekerja yang belum menikah memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi dibanding dengan perempuan bekerja menikah.

Secara umum terlihat bahwa kesejahteraan psikologis perempuan bekerja menikah dan belum menikah melalui interpretasi nilai rata-rata yang diperoleh dari skala kesejahteraan psikologis, terlihat bahwa perbedaan kesejahteraan psikologis antara perempuan bekerja menikah dan belum menikah tidak signifikan.

Uji Beda Berdasarkan Dimensi Otonomi

Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* untuk kedua kelompok subjek dari hasil *Levene's test* didapat P -value = 0,724 lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 diterima, dengan kata lain asumsi kedua varians sama besar terpenuhi.

Karena hasil *Levene's test* di atas menyatakan bahwa asumsi kedua variance sama besar, untuk itu digunakan hasil *uji-t dua sample independent* dengan asumsi kedua variance sama untuk hipotesis $H_0: \mu_1 = \mu_2$ dan $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ yang memberikan nilai $t = -0,615$ dengan derajat kebebasan 84 dan p -value (*2-tailed*) = 0,540. Karena p -value = 0,540 lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka $H_0: \mu_1 = \mu_2$ diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa berdasarkan dimensi otonomi perbedaan kesejahteraan psikologis antara subjek menikah dan belum menikah adalah tidak signifikan.

Uji Beda Berdasarkan Dimensi Penguasaan Lingkungan

Berdasarkan hasil uji *Levene's test* didapat P -value = 0,004 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak, dengan kata lain asumsi kedua varians sama besar tidak terpenuhi sehingga digunakan *asumsi variance tidak sama*.

Karena hasil *Levene's test* di atas menyatakan bahwa asumsi kedua variance tidak sama be-

sar, untuk itu digunakan hasil *uji-t dua sample independent* dengan asumsi kedua variance tidak sama untuk hipotesis $H_0: \mu_1 = \mu_2$ dan $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ yang memberikan nilai $t = -0,387$ dengan derajat kebebasan 73,327 dan $p\text{-value (2-tailed)} = 0,700$.

Karena $p\text{-value} = 0,700$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka $H_0: \mu_1 = \mu_2$ diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan dimensi penguasaan lingkungan antara subjek menikah dan belum menikah adalah tidak signifikan.

Uji Beda Berdasarkan Dimensi Pertumbuhan Pribadi

Berdasarkan hasil perhitungan uji *levene's test* didapat $P\text{-value} = 0,106$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 diterima, dengan kata lain asumsi kedua varians sama besar terpenuhi, sehingga digunakan *asumsi variance sama*. Karena hasil *levene's test* di atas menyatakan bahwa asumsi kedua *variance* sama besar, untuk itu digunakan hasil *uji-t dua sample independent* dengan asumsi kedua *variance* tidak sama untuk hipotesis $H_0: \mu_1 = \mu_2$ dan $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ yang memberikan nilai $t = -1,055$ dengan derajat kebebasan 84 dan $p\text{-value (2-tailed)} = 0,295$.

Karena $p\text{-value} = 0,295$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka $H_0: \mu_1 = \mu_2$ diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan dimensi pertumbuhan pribadi antara subjek menikah dan belum menikah adalah tidak signifikan.

Uji Beda Berdasarkan Dimensi Hubungan Positif

Berdasarkan hasil perhitungan *levene's test* hasil didapat $P\text{-value} = 0,102$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 diterima, dengan kata lain asumsi kedua varians sama besar terpenuhi sehingga digunakan *asumsi variance sama*.

Karena hasil *levene's test* di atas menyatakan bahwa asumsi kedua *variance* sama besar, untuk itu digunakan hasil *uji-t dua sample independent* dengan asumsi kedua *variance* sama untuk hipotesis $H_0: \mu_1 = \mu_2$ dan $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ yang memberikan nilai $t = -0,040$ dengan derajat kebebasan 84 dan $p\text{-value (2-tailed)} = 0,968$.

Karena $p\text{-value} = 0,968$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka $H_0: \mu_1 = \mu_2$ diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan dimensi hubungan positif dengan orang lain antara subjek menikah dan belum menikah adalah tidak signifikan.

Uji Beda Berdasarkan Dimensi Tujuan Hidup

Berdasarkan hasil perhitungan *levene's test* hasil didapat $P\text{-value} = 0,103$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$. sehingga H_0 diterima, dengan kata lain asumsi kedua varians sama besar terpenuhi sehingga digunakan *asumsi variance sama*.

Karena hasil *levene's test* di atas menyatakan bahwa asumsi kedua *variance* sama besar, untuk itu digunakan hasil *uji-t dua sample independent* dengan asumsi kedua *variance* sama untuk hipotesis $H_0: \mu_1 = \mu_2$ dan $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ yang memberikan nilai $t = -0,382$ dengan derajat kebebasan 84 dan $p\text{-value (2-tailed)} = 0,703$.

Karena $p\text{-value} = 0,703$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka $H_0: \mu_1 = \mu_2$ diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan dimensi tujuan hidup antara subjek menikah dan belum menikah adalah tidak signifikan.

Uji Beda Berdasarkan Dimensi Penerimaan Diri

Berdasarkan hasil perhitungan *levene's test* hasil didapat $P\text{-value} = 0,297$ yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 diterima, dengan kata lain asumsi kedua varians sama besar terpenuhi sehingga digunakan *asumsi variance sama*. Karena hasil *levene's test* di atas menyatakan bahwa asumsi kedua *variance* sama besar, untuk itu digunakan hasil *uji-t dua sample independent* dengan asumsi kedua *variance* sama untuk hipotesis $H_0: \mu_1 = \mu_2$ dan $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ yang memberikan nilai $t = -0,554$ dengan derajat kebebasan 84 dan $p\text{-value (2-tailed)} = 0,581$.

Karena $p\text{-value} = 0,581$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka $H_0: \mu_1 = \mu_2$ diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan dimensi penerimaan diri antara subjek menikah dan belum menikah adalah tidak signifikan.

Hal yang sama juga dapat dilihat pada masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis pada kelompok subjek perempuan bekerja menikah dan belum menikah dimana hasil yang diperoleh adalah perbedaan kesejahteraan psikologisnya tidak signifikan. Perbedaan kesejahteraan psikologis yang tidak signifikan pada kedua kelompok dalam penelitian ini lebih dikarekan kedua kelompok subjek adalah sebagai pekerja yang memiliki penghasilan, dimana peran perempuan sebagai pekerja membuat mereka lebih merasakan kesejahteraan psikologis (Davidson & More, 1996). Selain itu juga dengan bekerja mereka merasa lebih berkembang, mempunyai wawasan serta relasi yang luas dan dapat memperoleh informasi yang *up to date*, mendapatkan kepuasan karena dapat mengaktualisasikan dirinya, (Yulia, 2007). Dengan memiliki penghasilan bagi perempuan menikah bebas dari ketergantungan fi-

nansial terhadap suaminya, dan bagi perempuan belum menikah bebas menggunakan penghasilan mereka dan penghasilan tersebut memberikan rasa aman dan dapat memperkaya diri (bagi mereka yang bekerja karena alasan ekonomi, tetapi bukan dari latar belakang sosial ekonomi bawah (Frieze at.al., 1978)).

Hasil penelitian melalui uji beda pada dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis menunjukkan perbedaan kesejahteraan psikologis yang tidak signifikan pada perempuan bekerja menikah dan belum menikah, artinya mereka relatif sama memiliki kesejahteraan psikologis, namun berdasarkan hasil penelitian deskriptif pada dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa kualitas kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh perempuan bekerja belum menikah cenderung sejahtera.

Berdasarkan kualitas kesejahteraan psikologis yang dimiliki perempuan bekerja belum menikah, dapat dikatakan mereka lebih sejahtera dalam hidup, dimana mereka dapat menjalankan fungsi-fungsi psikologisnya secara positif, yang tercakup dalam enam dimensi, yaitu:

Dimensi otonomi yang mengacu pada kemampuan mereka untuk lepas dari pengaruh orang lain dalam menilai dan memutuskan segala sesuatu. Dimensi penguasaan lingkungan mengacu pada kemampuan mereka menghadapi hal-hal di lingkungannya. Dimensi pertumbuhan pribadi yang berkaitan dengan harkat manusia untuk tumbuh dan berkembang. Dimensi hubungan interpersonal mengacu pada bagaimana membina hubungan dekat dan saling percaya dengan orang lain. Dimensi tujuan hidup mengacu pada hal-hal yang dianggap penting dan ingin dicapai individu dalam kehidupan. Dimensi penerimaan diri yang mengacu pada bagaimana mereka menerima diri dan pengalamannya.

Kesimpulan

Perempuan bekerja yang belum menikah pada penelitian ini cenderung lebih sejahtera secara psikologis daripada perempuan bekerja yang menikah. Hal ini dikarenakan kebutuhan akan keahlian dan kesenangan dapat terpenuhi dengan baik, yang diperoleh dari pekerjaan dan kualitas pekerjaan tersebut. Dengan terpenuhinya kebutuhan akan keahlian dan kesenangan menimbulkan kepuasan karena kebutuhan akan aktualisasi dapat terpenuhi dengan baik, sehingga dengan sendirinya akan memandang dirinya secara positif dan selanjutnya menjadikan mereka lebih sejahtera secara psikologis.

Perempuan bekerja yang menikah pada penelitian ini cenderung kurang sejahtera secara psikologis daripada perempuan bekerja yang belum menikah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor

dalam pernikahan antara lain adalah, lamanya pernikahan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, dimana mereka sulit berbicara terbuka dengan pasangan sendiri dan mereka merasa tertekan dengan tuntutan-tuntutan kehidupan sehari-hari sebagai pekerja dan sebagai perempuan menikah. Faktor lainnya adalah perempuan bekerja menikah pada penelitian ini yang memiliki lebih dari satu anak, mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan mengurus anak, mereka juga kewalahan mengatur sekian banyak tanggung jawab yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari sebagai pekerja, sebagai perempuan menikah dan sebagai ibu bagi anak-anaknya. Disamping itu perempuan bekerja menikah pada penelitian ini, mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan yang akrab dengan pasangannya dan hal tersebut menimbulkan frustrasi bagi mereka. Mereka juga merasa kecewa dengan prestasi-prestasi yang ada dalam hidup dan seringkali merasa kecil hati tentang cara mereka menjalani hidup.

Dimensi kesejahteraan psikologis yang dominan pada perempuan bekerja menikah dan belum menikah, sama-sama dominan dalam dimensi penguasaan lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa pada penelitian ini perempuan bekerja menikah dan belum menikah, memiliki kesejahteraan psikologis yang paling dominan yang bersumber pada pemilihan penciptaan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Mereka juga berkompetensi dalam mengatur dan menggunakan kesempatan yang ditawarkan lingkungan secara efektif.

Dimensi yang tidak dominan pada kedua kelompok subyek berbeda, pada perempuan bekerja menikah memiliki dimensi yang tidak dominan adalah dimensi otonomi. Hal ini menunjukkan bahwa mereka cenderung memikirkan tentang harapan dan evaluasi orang lain terhadap dirinya, dan menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam bentuk tertentu. Sementara itu pada perempuan bekerja belum menikah, memiliki dimensi yang tidak dominan adalah dimensi pertumbuhan pribadi, hal ini karena mereka lebih cepat putus asa dengan keadaan yang dialami, artinya ketika mereka dihadapkan pada persoalan hidup yang belum terselesaikan walaupun mereka sudah mencoba menyelesaikan, mereka cepat putus asa dan akhirnya hal itu menghambat pertumbuhan pribadi mereka.

Dari hasil uji beda dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini pada dasarnya tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis secara signifikan pada perempuan bekerja menikah dan belum

menikah. Hal ini berarti bahwa baik perempuan bekerja menikah maupun perempuan bekerja belum menikah memiliki kesejahteraan psikologis yang relatif sama. Tidak adanya perbedaan kesejahteraan psikologis pada kedua kelompok dalam penelitian ini lebih dikarenakan kedua kelompok subyek adalah sebagai pekerja yang memiliki penghasilan, dimana peran perempuan sebagai pekerja membuat mereka merasakan kesejahteraan psikologis.

Sugiyono, 2008, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*", Alfabeta, Bandung, 2008

Yulianto, A, 2005, "*Diktat Pengantar Psikometri*", Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Indonusa Esa Unggul, 2005

Daftar Pustaka

Anastasi, A, "*Psychological Testing*" (6th Ed), New York: MacMillan Publishing Company, New York, 1990

Ryff, C,D, "*Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of Psychological Well-Being*", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989

_____, "*Beyond Ponce de leon and Life Satisfaction: New Directions in quest of succesfull ageing*", *International Journal of Behavioral Development*, 1989

_____, *Psychological Well-Being In Adult Life, Current Directions in psychological Science*, 1995

Ryff, C,D, & Essex, M,J, "*The Interpretation of Life Experience and Well-Being: The Sample Case of Relocations*", *Psychology and Aging*, 1992

Ryff, C,D,, & Keyes, C,L, "The structure of Psychological Well-Being Revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995

Ryff, C,D,Singer, B, "*Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Research*", *Psychotherapy, Psychosomatic, Special Acticle*, 1996

Sarafino, E,P, "*Health Psychology, Biopsychological Interaction*", New York: John Wiley & Sons, New York, 1990

Strong, B & De Vault, C, 1989, "*The Marriage & Family Experience*", (4th ed), St Paul: West Publishing,Co, 1989