

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Psychological Well-Being*

2.1.1 Definisi *Psychological Well-Being*

Aspinwall (sebagaimana dikutip dalam Ramadhani et al., 2016) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan sebuah gambaran psikologis seseorang yang berfungsi secara baik dan positif. Schultz (sebagaimana dikutip dalam Ramadhani et al., 2016) mengatakan kalau *psychological well-being* adalah sesuatu hal yang memiliki fungsi secara positif bagi seseorang dengan sebuah tujuan untuk dicapai seperti menjadi individu yang sehat. Ryff (sebagaimana dikutip dalam Primasti & Wrastari, 2013) mengatakan bahwa *psychological well-being* merupakan sebuah keadaan individu dalam *true potential*. *True potential* merupakan individu memiliki tujuan hidup, dapat melakukan pemilihan sebuah lingkungan yang sesuai dengan diri sendiri serta mampu memiliki dan menikmati suatu ikatan komunikasi yang baik dengan lingkungan disekitarnya (Primasti & Wrastari, 2013).

Psychological well-being adalah sebuah keadaan dari seseorang yang disyarati dengan adanya memiliki perasaan yang bahagia, kepuasan hidup dan tidak memiliki ciri-ciri depresi (Ryff, 1989b). *Psychological well-being* bisa dilihat dari keberfungsian psikologi yang baik seperti penerimaan diri, hubungan baik dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan sekitar, tujuan dalam kehidupan, dan perkembangan diri. Ryff (1989a) menjelaskan mengenai *psychological well-being* yang merupakan sebuah pencapaian dari potensi seseorang. Bahwa seseorang dapat menerima diri sendiri baik itu kelemahan atau kelebihan, mandiri, memiliki relasi yang baik atau mengarah pada sesuatu hal yang positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan sekitar agar sesuai dengan apa yang diinginkan, mempunyai tujuan hidup, dan dapat melakukan pengembangan diri. Tingkatan paling tinggi dari *psychological well-being* seseorang adalah saat dapat merasakan kebahagiaan dari sesuatu hal yang telah dilakukan, dapat merasakan kepuasan dalam hidup, kondisi

emosional yang dimiliki positif, dapat melewati kondisi emosional yang negatif dari pengalaman buruk dimasa lalu dan memiliki hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar (Ryff, 1989a).

Berdasarkan beberapa definisi diatas yang sudah diuraikan peneliti mendapatkan garis besar mengenai *psychological well-being* yang merupakan gambaran kondisi individu yang positif dan memiliki tujuan dalam hidup serta dapat menerima kekurangan dan kelebihan diri, mempunyai perasaan bahagia, dan dapat melalui keadaan masa lalu yang memicu kondisi emosi negatif. Peneliti menggunakan definisi dari Ryff (1989a), yang mengatakan mengenai *psychological well-being* adalah kondisi dari seseorang yang mempunyai rasa bahagia, mempunyai tujuan hidup, perasaan puas dalam hidup, dan tidak mempunyai tanda depresi. Hal tersebut dilakukan karena teori yang dikemukakan oleh Ryff dinilai lebih komprehensif serta telah banyak digunakan oleh penelitian sebelumnya. Salah satu dari penelitian sebelumnya yang telah dilaksanakan oleh Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa perempuan memiliki *psychological well-being* yang kurang baik, maka dari subjek dari penelitian tersebut sejalan dengan subjek dari penelitian ini yaitu perempuan dan lebih mengarah kepada *single working mothers*.

2.1.2 Dimensi Psychological Well-Being

Ryff (1989a) membagi *psychological well-being* menjadi 6 dimensi, diantaranya adalah penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Ryff dan Keyes (1995) menyebutkan bahwa 6 dimensi tersebut merupakan aspek yang paling penting untuk menentukan *psychological well-being* dari seseorang.

2.1.2.1 Penerimaan Diri (Self-Acceptance)

Ryff (1989a) mengatakan bahwa fungsi positif yang paling sering berulang dalam kehidupan manusia terlihat dalam perspektif sebelumnya adalah perasaan penerimaan diri individu. Individu dapat memiliki anggapan tentang diri sendiri sebagai seseorang yang berharga. Perasaan

berharga seseorang dapat dilihat dari penerimaan sisi baik atau sisi buruk dari diri sendiri. Erikson (sebagaimana dikutip dari Ryff, 1989b) menekankan bahwa tidak hanya penerimaan diri melalui sifat atau sikap tetapi juga kehidupan masa lalu seperti pada perasaan kekecewaan yang dimiliki. Kriteria pertama dari sebuah sikap yang positif terhadap diri, adalah penerimaan diri, kepercayaan diri, dan kemandirian. Ryff dan Singer (2008) menjelaskan bahwa seseorang memahami diri sendiri seperti perilaku, motivasi, serta perasaan yang dipunyai. Penerimaan diri berkaitan dengan sikap positif seperti berdamai dengan sisi gelap dari diri sendiri dan kehidupan di masa lalu.

2.1.2.2 Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Ryff (1989a) menjelaskan jika seseorang membutuhkan hubungan interpersonal yang baik serta hangat dengan orang lain, selain sikap positif dengan diri sendiri. Kepercayaan juga merupakan salah satu dari sifat dasar manusia (Roger sebagaimana dikutip dalam Ryff, 1989b). Ryff dan Singer (2008) mengatakan jika kemahiran seseorang dalam berkomunikasi dan berhubungan positif dengan orang lain dapat diarahkan dengan sikap yang hangat, persahabatan yang erat, perasaan empati, dan kasih sayang. Maka dari itu dimensi ini sangat berhubungan dengan keterampilan interpersonal pada seseorang.

2.1.2.3 Otonomi (*Autonomy*)

Ryff (1989a) mengatakan bahwa otonomi dapat disebut juga dengan penentuan nasib, kemandirian, dan regulasi diri yang berhubungan perilaku yang dimiliki. Ryff dan Singer (2008) mengatakan bahwa otonomi berkaitan dengan kemampuan diri untuk secara mandiri melakukan pengarahan dan pengaturan dalam kehidupan. Seseorang dapat melakukan evaluasi diri dan tidak terpengaruh dalam pengambilan keputusan. Dalam melakukan penentuan dalam hidup dan pengambilan keputusan, seseorang telah menggunakan standar pribadi dan memiliki keyakinan atas pilihannya.

2.1.2.4 Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Ryff (1989a) menjelaskan bahwa proses dari kepribadian pada seseorang meliputi karakteristik yang berkembang seperti manipulasi dan kemampuan pengendalian lingkungan, penguasaan serta kompetensi. Allport (sebagaimana dikutip dalam Ryff, 1989b) menggambarkan orang dewasa sebagai seseorang yang mengembangkan minat kuat diluar diri dan berpartisipasi dalam kegiatan yang berada pada lingkungan sekitar. Ryff dan Singer (2008) menjelaskan bahwa penguasaan lingkungan merupakan kemampuan dari individu dalam memilih lingkungan yang diinginkan sesuai dengan apa yang diperlukan. Seseorang dapat mengontrol atau mengendalikan lingkungan yang kompleks serta dapat melakukan sesuatu untuk mengubah dunia atau lingkungan sekitarnya dengan kegiatan yang memiliki pengaruh terhadap mental dan fisik.

2.1.2.5 Tujuan hidup (*Purpose of Life*)

Ryff (1989a) mengatakan bahwa dalam rentang hidup seorang manusia terdapat beberapa proses yang berhubungan dengan tujuan dari kehidupan seseorang. Ryff (1989b) mengatakan bahwa sangat penting untuk mengintegrasikan kehidupan masa lalu dari seseorang dengan kehidupan yang dimiliki sekarang. Hal tersebut bertujuan untuk menjadikan kehidupan yang ada di masa lalu agar dapat dijadikan sebuah pengalaman. Dengan demikian, tujuan dalam hidup dapat muncul sebagai komponen yang penting dari keseluruhan untuk perasaan kesejahteraan seseorang. Individu dengan sikap positif memiliki tujuan yang lebih terarah, semua berkontribusi untuk perasaan dari kebermaknaan bagian kehidupan seseorang. Ryff dan Singer (2008) menyatakan bahwa dimensi ini mempunyai hubungan dengan pemahaman seseorang mengenai arah dan tujuan dalam kehidupan, pemaknaan dan penentuan kehidupan, dan proses pencapaian dalam pencapaian tujuan hidup.

2.1.2.6 Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Ryff (1989a) mengatakan bahwa semua kriteria sebelumnya mewakili akhir yang ideal untuk menyatakan dari fungsi seseorang.

Artinya, mereka merupakan tujuan untuk melengkapi proses pertumbuhan seorang individu. Karakteristik dari seseorang yang berfungsi secara baik adalah individu menjadi lebih sadar terhadap kehidupan dan berhenti melihat sesuatu hal buruk terbentuk dari kejadian sebelumnya. Ryff dan Singer (2008) menyatakan bahwa pengembangan pribadi adalah sikap seseorang yang dapat melakukan penerimaan pengalaman serta tantangan baru dalam hidup dengan terbuka agar seseorang dapat mengembangkan potensi yang dimiliki.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* dari seorang individu (Ryff, 1989a; Ryff & Essex, 1992; Ryff & Keyes, 1995; Sarafino (sebagaimana dikutip dalam Sari et al., 2016) menjelaskan diantaranya:

1. Faktor Demografis

Terdapat sebagian dari faktor demografis yang mempunyai pengaruh terhadap *psychological well-being*, yaitu:

a. Usia

Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan mengenai pola dari psikologis seseorang yang dapat dipengaruhi oleh umur dan bisa menyebabkan perbedaan pada dimensi *psychological well-being* dari seseorang. Dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan akan terjadi peningkatan diawali dari usia dewasa awal. Pengembangan diri dan memiliki tujuan dalam hidup akan menurun dari usia dewasa madya.

b. Gender

Ryff dan Keyes (1995) melakukan penelitian yang berkaitan dengan dimensi hubungan dengan orang lain. Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa perempuan memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria, karena perempuan memiliki kemampuan interaksi dengan lingkungan yang lebih baik dibandingkan pria. Lingkungan yang ada sekitar senantiasa menanamkan

pemikiran bahwa pria merupakan sosok kuat, tangguh, dan mandiri sedangkan perempuan dianggap sosok yang pasif dan tergantung dengan orang lain, sensitif terhadap perasaan orang lain sampai beranjak dewasa. Dengan asumsi yang sudah beredar seperti hal tersebut, perempuan lebih terbiasa dalam membina keadaan yang harmonis dengan orang-orang disekitarnya. Hal tersebut adalah alasan perempuan memiliki nilai yang lebih tinggi dalam dimensi hubungan positif.

c. Status sosial ekonomi

Wisconsin Longitudinal Study memiliki sebuah data yang menjelaskan bahwa tingkat pendidikan yang tinggi dan status pekerjaan dapat meningkatkan *psychological well-being* (Ryff, 1989a). Seseorang dengan status sosial lebih tinggi cenderung lebih mempunyai perasaan yang positif dengan diri sendiri dan masa lalu yang dimiliki, dibandingkan dengan seseorang yang berasal dari status sosial yang lebih rendah. Status sosial ekonomi yang dimiliki seseorang berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan dalam kehidupan, penguasaan lingkungan serta pertumbuhan diri. Perbedaan status sosial ekonomi seorang individu dapat berkaitan erat dengan kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Individu dari status sosial ekonomi yang rendah cenderung akan mudah merasa stress, tertekan terhadap tantangan hidupnya, merasa tidak mampu melakukan sesuatu, merasa frustrasi, tidak menempatkan diri dengan baik di lingkungannya dibandingkan dengan individu dari status sosial ekonomi yang tinggi.

d. Budaya

Ryff (1989a) mengatakan bahwa nilai individualisme dan kolektivisme memberi dampak terhadap *psychological*

well-being masyarakat. Pada dimensi penerimaan diri dan otonomi budaya barat cenderung memiliki nilai yang tinggi karena sifat individualisme yang dimiliki. Sedangkan budaya timur memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain karena sifat kolektivisme yang dimiliki.

2. Dukungan Sosial

Sarafino (sebagaimana dikutip dalam Sari et al., 2016) menyatakan bahwa dukungan seperti ungkapan perilaku suportif terhadap seseorang yang diterima dari lingkungan terdekat dapat memiliki makna tersendiri bagi kehidupan seseorang. Sarafino (sebagaimana dikutip dalam Sari et al., 2016) menjelaskan lebih lanjut bahwa dukungan sosial memiliki 4 (empat) jenis yaitu:

a. Dukungan Emosional (*emotional support*)

Ditunjukkan dengan cara memperlihatkan dengan perasaan empati, rasa kepedulian, atensi yang diberikan pada lingkungan sekitar, mampu menyokong perasaan aman, nyaman, dimiliki, dan dicintai.

b. Dukungan Penghargaan (*esteem support*)

Ditunjukkan dengan cara memberikan dorongan untuk pemikiran dan perasaan, dapat membangun harga diri, kompetensi dan perasaan dihargai.

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

Ditunjukkan dengan aksi yang nyata atau langsung salah satunya dengan menawarkan sebuah pertolongan.

d. Dukungan Informasional (*informational support*)

Ditunjukkan melalui pemberian nasihat, saran serta *feedback* atau umpan balik terhadap sikap dari seseorang.

3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Ryff (1989a) menjelaskan bahwa *psychological well-being* yang dimiliki oleh seseorang dapat terpengaruh dengan pengalaman hidup

yang dimiliki. Penilaian diri pun memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap *psychological well-being* seseorang (Ryff & Keyes, 1995). Ryff & Essex (1992) menjelaskan bahwa evaluasi atau penilaian diri dalam *psychological well-being* mempunyai pengaruh terhadap dimensi tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain. Rosenberg (sebagaimana dikutip dalam Ryff & Essex, 1992) mengemukakan sebagian dari mekanisme evaluasi diri, yaitu:

a. Perbandingan sosial (*social comparison*)

Seseorang dapat mempelajari serta melakukan penilaian diri dengan cara melakukan perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain, namun yang mencakup penilaian dengan positif, negatif, atau netral secara seimbang dengan standar yang sudah ditentukan.

b. Perwujudan penghargaan (*reflected appraisal*)

Seseorang dapat dipengaruhi dengan sikap orang lain terhadap diri sendiri. Hal tersebut dapat menyebabkan penilaian terhadap diri sendiri berdasarkan pandangan yang dimiliki oleh orang lain.

c. Persepsi diri terhadap tingkah laku (*behavioral self-perceptions*)

Seseorang melakukan observasi terhadap tingkah laku diri dan mempersepsikan sebuah perubahan positif yang diharapkan, sehingga dapat melihat sebuah pengalaman lebih positif serta dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik.

d. Pemusatan psikologis (*psychological centrality*)

Komponen konsep diri yang dimiliki oleh seseorang lebih fokus dibandingkan dengan komponen lainnya sehingga konsep diri memiliki pengaruh yang lebih besar. Uraian dampak dari pengalaman kehidupan terhadap *psychological well-being* harus ditinjau dari seberapa jauh peristiwa tersebut mempengaruhi kehidupan. Bila pengalaman tersebut hanya mempengaruhi komponen yang bersifat utama, maka mekanisme perbandingan sosial perwujudan penghargaan, serta anggapan diri kurang

berpengaruh pada *psychological well-being* serta kebalikannya bila pengalaman hidup memiliki pengaruh yang cukup besar dengan konsep diri maka mekanisme perbandingan sosial perwujudan penghargaan, dan persepsi diri sangat berpengaruh terhadap *psychological well-being*.

4. *Self-Regulation*

Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa *self-regulation* menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh yang besar terhadap 6 dimensi yang dimiliki oleh *psychological well-being*. *Self-regulation* memiliki hubungan positif yang kuat dengan penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Seseorang yang mempunyai pengaturan diri yang baik dapat memilih lingkungan sesuai seperti apa yang diinginkan dan dibutuhkan, dengan seperti itu *psychological well-being* yang dimiliki lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang tidak dapat memiliki lingkungan sekitarnya seperti yang dibutuhkan. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki pengaturan diri yang baik dapat melakukan penerimaan pengalaman dimasa lalu yang buruk sehingga dapat mengatur diri menjadi lebih baik dan menetapkan kembali tujuan hidup yang baru. Berdasarkan hal tersebut peneliti melihat bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu *self-regulation*.

2.2 *Self-Regulation*

2.2.1 Definisi *Self-Regulation*

Self-regulation menurut Ludwig et al (2016) merupakan sebuah kemampuan diri untuk secara adaptif mengatur emosi, kognisi, dan perilaku seseorang untuk memberikan respons secara efektif mengenai tuntutan internal dan lingkungan. Santrock (sebagaimana dikutip dalam Rachmah, 2015) mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai *self-regulation* yang baik, maka dapat membantu untuk mengerjakan berbagai tuntutan yang dihadapi sebab individu dapat beradaptasi. *Self-regulation* merupakan sebuah tindakan yang mengarahkan tindakan, pikiran, dan perasaan secara sengaja untuk

mencapai sebuah tujuan (Carver & Scheier sebagaimana dikutip dalam Hirt et al., 2016).

Bandura (sebagaimana dikutip dalam Feist & Feist, 2012) mengatakan bahwa manusia untuk melakukan *self-regulation* dapat bereaksi secara reaktif dan proaktif, yang artinya manusia dapat mengurangi perbedaan antara pencapaian dan tujuan serta dapat menentukan tujuan yang baru. Bandura (sebagaimana dikutip dari Feist & Feist, 2012) mengatakan bahwa *self-regulation* merupakan proses yang dilakukan oleh individu untuk mencapai sebuah tujuan, dan pengambilan keputusan yang mencakup dari pemantauan diri, penetapan standar, penilaian evaluatif, penilaian diri, dan reaksi diri afektif. Faktor internal dan faktor eksternal merupakan faktor yang berpengaruh pada proses *self-regulation* yang ada pada diri seseorang (Bandura sebagaimana dikutip dalam Feist & Feist, 2012).

Miller & Brown (1991) mengatakan bahwa *self-regulation* adalah kemampuan diri seseorang yang dapat mengarahkan dan memonitor perilaku dalam melakukan pencapaian terhadap suatu tujuan dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. *Self-regulation* adalah suatu siklus yang bergantung terhadap *feedback* dari perilaku yang telah dilakukan. *Feedback* tersebut digunakan untuk penyesuaian diri terhadap upaya yang dilakukan.

Hal ini menjelaskan bahwa *self-regulation* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan pengaturan emosi, kognisi, dan perilaku seseorang sehingga dapat mengarahkan dan memantau perilaku untuk pencapaian suatu tujuan dalam hidup dengan *self-regulation* yang baik maka individu dapat membantu diri sendiri untuk beradaptasi dalam mengerjakan sesuatu untuk pencapaian tujuan. Peneliti menggunakan definisi yang dikembangkan oleh Miller dan Brown yang menjelaskan bahwa *self-regulation* merupakan sebuah kemampuan diri untuk mengarahkan serta memonitor perilaku seseorang untuk melakukan pencapaian sebuah tujuan dan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Peneliti menggunakan definisi tersebut karena sesuai dengan kondisi dari partisipan penelitian yang membutuhkan *self-regulation* untuk mencapai kesejahteraan psikologi.

2.2.2 Tahapan *Self-Regulation*

Miller dan Brown (1991) mengatakan bahwa terdapat tujuh tahapan dalam *self-regulation*, yaitu:

1. *Receiving*

Individu melakukan pencarian dan penerimaan informasi relevan dari berbagai sumber yang sesuai kebutuhan untuk mencapai tujuannya.

2. *Evaluating*

Individu melakukan evaluasi terhadap informasi yang telah diterima serta melakukan perbandingan baik dengan norma ataupun pengalaman yang ada.

3. *Triggering*

Individu cenderung melakukan sebuah perubahan dengan cara memiliki pemikiran dan perilaku yang kreatif untuk menanggapi suatu masalah.

4. *Searching*

Individu melakukan pencarian agar dapat melakukan pemilihan suatu solusi dari sebuah masalah yang paling tepat dari berbagai solusi yang ada.

5. *Formulating*

Individu melakukan penyusunan strategi dalam penyelesaian masalah dengan melihat kemungkinan faktor yang mempengaruhi dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

6. *Implementing*

Individu melakukan pelaksanaan dari strategi yang telah dirancang sebelumnya.

7. *Assessing*

Tahapan paling terakhir dari *self-regulation* adalah individu melakukan evaluasi mengenai strategi yang telah dilakukan atau diterapkan melalui pengukuran efektivitas strategi dalam mengubah cara pandang seseorang dan strategi dalam penambahan informasi orang lain. terhadap strategi yang telah diterapkan dengan cara mengukur efektivitas

strategi dalam mengubah cara pandang orang atau dapat juga diketahui dengan efektivitas strategi dalam menambah informasi orang lain.

2.2.3 Faktor-faktor *Self-Regulation*

Bandura (sebagaimana dikutip dalam Feist & Feist, 2012) mengatakan bahwa faktor eksternal dan faktor internal merupakan dua faktor yang berpengaruh dalam proses *self-regulation* untuk memunculkan sebuah perilaku. Faktor eksternal mempengaruhi *self-regulation* dengan dua cara, yaitu:

1. Evaluasi dari perilaku individu dengan menggunakan standar tertentu. Faktor lingkungan yang memiliki pengaruh personal pada individu dapat membentuk sebuah standard individual untuk evaluasi.
2. Mendapatkan penguatan atau *reinforcement* dengan cara memberikan sebuah dukungan.

Faktor internal yang disebutkan oleh Bandura (sebagaimana dikutip dalam Feist & Feist, 2012) terdapat 3 kebutuhan internal dalam proses *self-regulation* yang akan dilakukan secara terus menerus, yaitu:

1. Observasi Diri

Individu harus memonitor performa yang dimiliki oleh seseorang dan memberikan perhatian lebih terhadap beberapa aspek dari perilaku serta melupakan sesuatu hal yang menghalangi proses pencapaian sesuatu dengan sepenuhnya.

2. Proses Penilaian

Individu harus melakukan penilaian dan evaluasi dari performa seseorang. Pada proses penilaian ini dapat membantu sebuah proses *self-regulation* melalui proses mediasi kognitif. Proses penilaian dapat tergantung oleh standar yang telah ditentukan, performa rujukan, pemberian nilai dalam kegiatan yang telah dilakukan dan atribusi terhadap performa seseorang.

3. Reaksi Diri

Individu dapat merespons baik secara positif atau negatif terhadap sebuah perilaku, hal tersebut dapat tergantung pada bagaimana perilaku memenuhi sebuah standar yang telah ditentukan serta dapat menciptakan insentif untuk sebuah tindakan melalui *reinforcement* atau *punishment*.

2.3 *Single Working Mothers*

Single working mothers merupakan perempuan dengan peran ganda dalam keluarga sebagai pengganti kepala keluarga, mencari nafkah, dan mengurus kebutuhan rumah tangga (Maulida & Kahija, 2015). *Single working mothers* melakukan peran ganda tersebut sebagai penanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri dan anak (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2016b). *Single working mothers* merupakan perempuan yang memiliki kemampuan untuk menggabungkan karir dan tanggung jawab untuk membesarkan anak sendirian tanpa adanya sosok pendamping (Poduval & Poduval, 2009). *Single working mothers* tidak hanya bekerja untuk menjalankan sebuah rumah tangga, namun juga untuk mempertahankan posisi sebagai peran kepala keluarga yang dapat mandiri dari segi finansial (Poduval & Poduval, 2009). Dalam menjalani kehidupannya sebagai *single working mothers* terdapat beberapa hal yang menjadi hambatan (Tunajina, 2019), seperti:

1. *Work-life Challenge*

Single working mothers terkadang sulit untuk menyeimbangkan pekerjaan dan pola pengasuhan anak. Tantangan yang dihadapi *single working mothers* adalah saat harus mengasuh dan memenuhi kebutuhan anak. Dalam memenuhi kebutuhan tersebut *single working mothers* harus menyediakan waktu ekstra untuk bekerja dan mengurangi waktu bersama anak.

2. *Guilt, Blame, and Responsibility*

Single working mothers sering merasa bersalah dalam kehidupannya karena tidak bisa memberikan keluarga seperti yang sudah direncanakan kepada anak. Perasaan menyalahkan keadaan karena sulit untuk menjelaskan kepada anak

situasi yang terjadi saat sudah tidak bersama pasangan. Rasa tanggung jawab yang dimiliki juga semakin besar karena harus melakukan segala sesuatu dengan mandiri (The Seleni Institute, 2015).

3. *Emotional Challenges*

Single working mothers tidak memiliki seseorang yang dapat dibagikan keluh kesah secara keseluruhan dan kehidupan yang dimiliki hanya berputar dengan dunia pekerjaan dan *parenting*. Tidak memiliki seseorang untuk berkeluh kesah sering menimbulkan perasaan kesepian dan depresi sering terjadi pada kehidupan *single working mothers*.

4. *Limited time and Fatigue*

Memprioritaskan waktu untuk diri sendiri dan melakukan hal yang menyenangkan seperti perawatan diri merupakan suatu hal yang sulit untuk dilakukan oleh *single working mothers*. Sehingga terkadang *single working mothers* merasakan kelelahan berlebih. Peran ganda yang dilakoni dapat menguras banyak tenaga, seperti dalam hal emosional, kognitif dan psikologis.

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2016a) mengatakan bahwa jumlah dan usia anak yang dimiliki oleh *single working mothers* sangat berpengaruh dalam pengambilan keputusan untuk bekerja. Seperti jika rentang usia anak adalah 3-4 tahun *single working mothers* harus memantau perkembangan sang anak, karena sulit untuk membagi waktu kebanyakan *single working mothers* memasukan pada pendidikan pra sekolah agar perkembangan anak tetap terpantau. Seiring meningkatnya jumlah anak yang dimiliki, akan semakin meningkat tanggungan yang dimiliki serta semakin besar kebutuhan hidup yang harus dipenuhi. Anak diasumsikan sangat membutuhkan biaya cukup tinggi terutama biaya pendidikan (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2016a). Alvita (sebagaimana dikutip dalam Gani, n.d.) peran ganda yang dimiliki *single working mothers* mengharuskan untuk mengambil banyak tanggung jawab dalam membina keluarga seperti memantau perkembangan anak dan menjalankan ekonomi keluarga dengan mencari nafkah. Karena peran ganda tersebut *single working mothers* rentan terhadap depresi sehingga menyebabkan kesejahteraan yang dimiliki menurun dan dukungan dari *support*

system sangat dibutuhkan oleh *single working mothers* (Walsh sebagaimana dikutip dari Gani, n.d.). Baumgardner dan Crothers (sebagaimana dikutip dari Gani, n.d.) mengatakan bahwa selain *support system*, *single working mothers* juga membutuhkan penerimaan diri serta pengakuan dari lingkungan sekitar karena dapat membuat kondisi psikologis yang meningkat (Gani, n.d.).

Penerimaan diri merupakan salah satu faktor untuk memiliki rasa kebahagiaan pada individu yang berusia dewasa madya (Hurlock, 1998). Hurlock (1998) mengatakan bahwa usia dewasa madya merupakan seseorang yang memiliki usia dari 40 hingga 60 tahun. Dewasa madya merupakan masa transisi dari usia dewasa awal menuju fase baru dalam kehidupan. Tugas perkembangan yang dimiliki oleh dewasa madya adalah dengan melakukan penyesuaian diri terhadap minat serta kehidupan dalam berkeluarga. Pada fase ini juga dewasa madya mampu dalam mengatur diri baik dari kekurangan serta kelebihan yang dimiliki serta sangat mengetahui mengenai kelebihan serta kekurangannya tersebut (Hurlock, 1998). Dalam menjalani peran sebagai seorang ibu serta menjadi kepala keluarga individu pada usia dewasa madya harus pintar mengetahui apa yang menjadi kelemahan serta kelebihannya agar bisa mengatur diri untuk mencapai kesejahteraan (Apsaryanthi & Lestari, 2017). *Psychological well-being* yang dimiliki oleh dewasa madya meliputi beberapa hal seperti memiliki kualitas hubungan dengan sesama, harga diri yang positif, tujuan hidup serta penguasaan lingkungan yang baik (Akmalah, 2014). *Psychological well-being* sangat berkaitan dengan dewasa awal, jika dalam tugas perkembangannya berjalan dengan baik maka *psychological well-being* yang dimiliki bagus (Akmalah, 2014). Sedangkan pada perempuan dewasa awal akan mengalami penurunan harga diri jika tidak dapat melakukan tugas perkembangan dengan baik sehingga perempuan dewasa awal akan merasakan perasaan tidak bahagia dan merasa tidak memiliki *psychological well-being* (Monks et al., 2019). Adapun tugas perkembangan dari dewasa awal adalah mendapatkan pekerjaan, memilih hidup bersama suami, membina dan mengolah rumah tangga, mengasuh anak, dan mencari kelompok sosial (Hurlock, 1998). Erikson (sebagaimana dikutip dari Miranda & Amna, 2016) mengatakan bahwa salah satu tugas perkembangan dewasa awal yang berkaitan dengan tugas

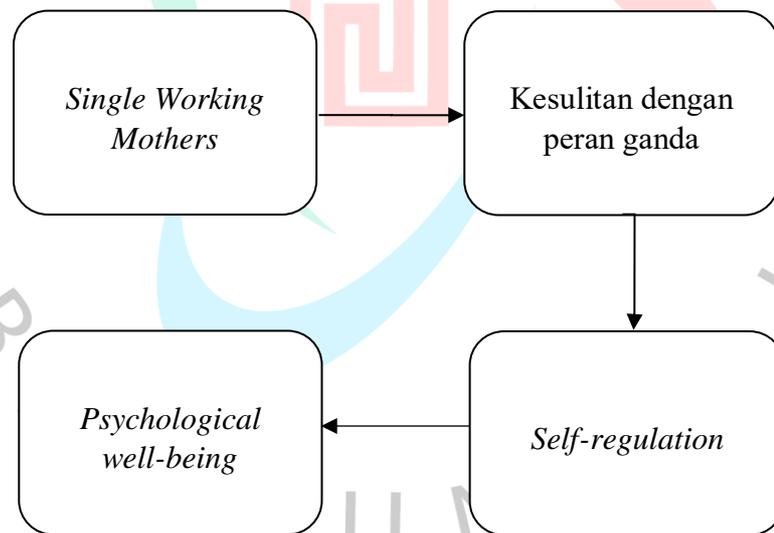
psikososial adalah tahap *intimacy versus isolation*, dapat dikatakan bahwa salah satu tugas utama dewasa awal adalah pernikahan. Hurlock (1998) mengatakan bahwa rentang usia dewasa awal adalah 20 hingga 40 tahun. Pada usia dewasa awal terdapat beberapa penyesuaian diri seperti penyesuaian dalam pernikahan, pekerjaan dan ekonomi.

2.4 Kerangka Berpikir

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2016) mengatakan bahwa terdapat 7 juta perempuan di Indonesia yang menjadi kepala keluarga. 24% diantaranya adalah orang tua tunggal atau *single mother* (Badan Pusat Statistik, 2015) serta 54% dari total tersebut ada ibu tunggal yang memutuskan untuk bekerja atau *single working mothers*. *Single working mothers* sendiri merupakan perempuan yang memiliki peran ganda sebagai orang tua tunggal dan mengambil peran sebagai seorang ayah menjadi kepala keluarga serta pengambil keputusan (Lestari, 2019; Maulida & Kahija, 2015). Hal tersebut menjadikan seorang *single working mothers* harus menjadi sosok yang mandiri dalam menafkahi keluarga dan menjadi sosok yang mengayomi keluarga yang tinggal bersama dirinya tanpa adanya dukungan dari pendamping (Aprilia, 2013). *Single working mothers* saat menjalani peran ganda yang ada terkadang mengalami kesulitan yang menyebabkan kewalahan dalam menjalaninya (Lestari, 2019). Peran ganda yang dimiliki oleh seseorang tidak jarang menyebabkan kesulitan untuk mengatur diri sendiri seperti memiliki waktu untuk diri karena waktu yang dimiliki sudah terbagi pada banyaknya tanggung jawab yang dimiliki (Gagnon et al., 2016; Simon & Durand-Bush, 2015). Tanggung jawab yang dimiliki oleh *single working mothers* adalah pola asuh, pembagian waktu, serta finansial (Faradina & Fajrianti, 2012).

Dalam menjalani peran dan tanggung jawab yang banyak *single working mothers* memerlukan *self-regulation* dalam hidup untuk mengontrol tindakan, pikiran, serta perilaku (Miller & Brown, 1991). *Self-regulation* sendiri merupakan kemampuan diri untuk menghasilkan pikiran, perasaan, serta tindakan yang diadaptasikan dalam kehidupan (Zimmerman, 2008). *Self-regulation* merupakan salah satu kunci yang dapat digunakan untuk mencapai kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* (Soerjoatmodjo, 2020). Soerjoatmodjo (2020)

mengatakan bahwa kemampuan regulasi diri sangat dibutuhkan untuk mengatur serta bertahan dalam situasi yang sedang dihadapi. Jika seseorang memiliki *self-regulation* yang baik maka individu dapat menerima diri sendiri baik kelemahan atau kelebihan diri serta dapat lebih mandiri serta mampu mencapai *psychological well-being* (Snyder & Lopez, 2006). Maka sebaliknya jika seseorang tidak memiliki regulasi diri yang baik, maka akan sulit untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Banyaknya tanggung jawab yang dimiliki oleh *single working mothers* berpengaruh terhadap *psychological well-being* (VandenBos, 2007). Oleh karena itu *single working mothers* memerlukan *self-regulation* untuk menjalani peran ganda yang dimiliki. Jika tidak memiliki *self-regulation* yang baik dengan demikian *single working mothers* terhambat dalam proses pencapaian *psychological well-being*. Ketika seseorang memiliki *self-regulation* yang tinggi maka semakin tinggi juga *psychological well-being* yang dimiliki oleh seseorang, begitu pula sebaliknya. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada *single working mothers*.



Gambar 2. 1 Gambar alur kerangka berpikir

2.5 Hipotesis

H_0 : Tidak ada pengaruh antara *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada *single working mothers*.

H_a : Ada pengaruh antara *self-regulation* terhadap *psychological well-being* pada *single working mothers*.



Halaman sengaja dikosongkan