

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 *Psychological Well-Being*

Ryff dan Keyes, (1995) mendefinisikan *psychological well-being* yaitu suatu kondisi seseorang yang mempunyai perasaan bahagia, kepuasan hidup, memiliki sikap yang positif, dapat membuat keputusan secara mandiri, memiliki lingkungan yang nyaman, dan memiliki tujuan hidup.

- Menurut Huppert, (2009) *psychological well-being* adalah bagaimana hidup seseorang yang berjalan dengan baik seperti memiliki perjalanan hidup yang hebat dan karir yang sukses. Seseorang tidak perlu selalu merasa baik agar mereka dalam keadaan sejahtera. Sebaliknya, penting bagi seseorang untuk dapat mengendalikan perasaan tidak menyenangkan seperti kesedihan, kegagalan, atau kekecewaan. Menurut Tanujaya, (2014) *psychological well-being* yaitu dimana kondisi individu yang memiliki kesejahteraan dalam mengisi kehidupan yang bermakna, memiliki tujuan, berfungsi secara optimal, dan mempunyai penilaian yang positif terhadap kehidupan.

Peneliti memutuskan untuk menggunakan teori Ryff dan Keyes berdasarkan definisi di atas. Karena, teori tersebut memiliki definisi, dimensi, dan faktor yang lengkap dibandingkan teori lainnya. Teori Ryff dan Keyes bisa membantu penelitian ini dalam menggambarkan kondisi *psychological well-being* pada *single working mother* yang memiliki anak usia remaja sekolah menengah pertama. Demikian pula, meskipun teori Ryff dan Keyes, (1995) sebenarnya sudah cukup lama namun, hingga saat ini masih banyak yang menggunakan teori Ryff dan Keyes dalam penelitian kesejahteraan psikologis, dilihat berdasarkan hasil penelusuran pada *Google*

Scholar pada 3 tahun terakhir penelitian yang menggunakan teori Ryff dan Keyes sebanyak 6.610 buah. Selain itu, teori Ryff dan Keyes, (1995) memiliki dimensi yang dapat menggambarkan *psychological well-being* dibandingkan teori lain yang hanya memiliki definisi saja.

2.1.2 Dimensi *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff dan Keyes, (1995) terdapat enam dimensi dari *psychological well-being*, yaitu :

1. ***Self-acceptance*** yaitu, individu yang mampu untuk menerima keadaan saat ini dan keadaan yang telah lalu. Penerimaan memungkinkan aktualisasi diri, fungsi optimal, dan pematangan. Pada *single working mother self-acceptance* muncul dalam menerima kondisi masa kini dan masa lalu yang dihadapi dan bagaimana cara mereka menerima kondisi tersebut, dan hal-hal apa saja yang mempengaruhinya.
2. ***Positive relations with others*** yaitu, kemampuan seseorang dalam membangun hubungan yang hangat, saling percaya, dan simpatik dengan individu lain. Salah satu tanda kedewasaan adalah hubungan yang hangat tahap perkembangan dewasa ini juga menekankan kreativitas dan keintiman. Selain itu, kapasitas untuk terlibat dengan orang lain dalam menghindari diri sendiri dan isolasi. Pada *single working mother* dalam menggambarkan *positive relations with others* ditunjukkan dengan kemampuan dalam memiliki hubungan dengan orang lain, bagaimana cara mereka melakukan hal tersebut, dan apakah mereka merasa puas dengan hubungan yang dimiliki.
3. ***Autonomy***, yaitu kapasitas individu untuk pengendalian diri, kebebasan dan kemampuan untuk mengatur perilaku. Individu yang berhasil mengaktualisasikan dapat menunjukkan fungsi otonomi dan resiliensi terhadap keterasingan dari norma-norma kehidupan. Pada *single working mother*, *autonomy* dapat digambarkan dari lingkungan kerja *single working mother* apakah dalam melakukan pekerjaan *single working mother* memiliki

tantangan, bagaimana mereka mengatasi, apakah mereka memiliki pilihan dalam hidupnya, dan bagaimana cara mereka menentukan jalan hidup.

4. ***Environmental Mastery***, yaitu kapasitas seseorang dalam pengembangan, perubahan kreatif melalui aktivitas mental atau fisik, kebutuhan dalam mengendalikan lingkungan yang rumit dan kemampuan seseorang dalam memutuskan atau membuat lingkungan sesuai dengan keadaan psikologis individu tersebut. Bagaimana tempat lingkungan mereka berinteraksi, bagaimana pandangan *single working mother* melihat lingkungannya, dan apa tanggapan mereka terhadap lingkungan tersebut
5. ***Purpose in life***, yaitu individu yang mempunyai pengalaman hidup yang bermakna, memahami tujuan, maksud, dan arah hidup individu tersebut serta meyakini bahwa individu tersebut mampu mencapai tujuannya. Pada *purpose in life*, apakah *single working mother* memiliki tujuan yang ingin dicapai dan seberapa keinginan tersebut tercapai.
6. ***Personal growth***, yaitu kapasitas seseorang untuk membenteng potensi yang dimiliki dan terus mengembangkan dan mencipta sebagai individu adalah sudut pandang untuk peningkatan diri, di samping pemenuhan diri dan pengakuan atas potensi seseorang. Dengan tujuan yang dimilikinya apa yang harus dilakukan dan dikembangkan oleh *single working mother* dalam mencapai tujuan tersebut.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Psychological Well-Being

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Keyes, (1995) mengemukakan faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*, yaitu:

1. Usia

Usia dapat berpengaruh pada kedewasaan seseorang sehingga dapat juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sedangkan dimensi pengembangan diri dengan orang lain dapat dicapai sejak dewasa hingga lanjut usia, kemandirian, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan dapat dicapai pada

usia lanjut. Dimensi pengakuan diri dan asosiasi positif dengan individu lain tidak terlihat bertentangan dari masa dewasa awal sampai dewasa akhir.

2. Jenis kelamin

Gender dapat memengaruhi dua dimensi kesejahteraan psikologis yaitu dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pengembangan diri. Walaupun, tidak memiliki perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal otonomi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri, perempuan menerima skor yang lebih tinggi daripada laki-laki.

3. Status sosial ekonomi,

Status sosial ekonomi seseorang juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, terutama dalam hal penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Orang dengan status sosial yang rendah akan merasa lebih tidak percaya diri daripada orang dengan status sosial yang tinggi, yang dapat membuat mereka membandingkan diri dengan orang lain.

4. Dukungan sosial

Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ke tingkat yang lebih tinggi, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis. Perasaan nyaman, perhatian, dan penghargaan dari orang lain merupakan dukungan sosial.

5. Kepribadian,

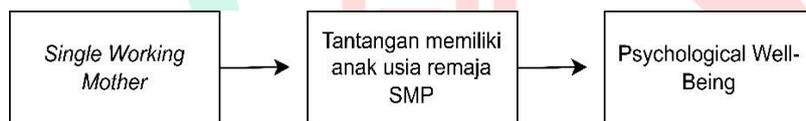
Kepribadian dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Individu dengan keterampilan diri dan sosial seperti dalam hal penerimaan diri dapat membentuk interaksi yang baik dengan lingkungan disekitar dan keterampilan *coping* yang efektif biasanya mampu menghindari konflik dan stres.

2.2 Kerangka Berpikir

Single working mother merupakan ibu tunggal yang harus menjalankan kehidupan seorang diri tanpa adanya pasangan. Selain itu, tugas dari seorang *single working mother* yaitu mengasuh anak, menjadi ibu sekaligus ayah, mencari nafkah, dan mengurus keluarga dan pekerjaan (Nurfitri & Waringah, 2019). Dari segi pengelolaan rumah tangga, *single working mother* menjadi harus bertanggung jawab menangani keuangan tanpa bantuan pasangan (Cherry, 2022). Tanggung jawab yang harus dijalani *single working mother* demi memenuhi kebutuhan keluarga agar mendapatkan kehidupan yang layak (Hutasoit & Brahmana, 2021). Beban tersebut membuat *single working mother* mengalami dampak negatif seperti sedih, marah, cemas, dan frustrasi (Zuhdi, 2019). Penelitian Stack & Meredith, (2018) menemukan *single working mother* cenderung berisiko lebih tinggi mengalami kesulitan keuangan, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologisnya. Selain memenuhi kebutuhan hidup keluarga tersebut di atas, *single working mother* juga menghadapi tekanan berupa persepsi negatif lingkungannya (Sary, 2021). Stigma tersebut menyebabkan tekanan emosi kepada *single working mother* (Zakaria et al., 2019).

Selain itu, tekanan lain terjadi karena sebagian besar waktu *single working mother* dihabiskan untuk mengasuh anak. Menurut Mental Health America (2023) *single working mother* seringkali lebih mementingkan kebutuhan dan keinginan anak dibandingkan kebutuhannya sendiri. Tidak jarang *single working mother* mengabaikan diri dan melakukan semua hal sendiri. Terkadang *single working mother* kesulitan mengatur waktu menjalani tanggung jawab sehari-hari seperti mengurus pekerjaan rumah dan antar jemput sekolah sehingga stres akibat kewalahan mengurus berbagai hal dalam satu waktu (Cherry, 2022). Keterbatasan waktu waktu berinteraksi dengan orang lain juga memicu kesepian dan depresi pada *single working mother* (Cherry, 2022).

Psychological well-being yaitu dimana keadaan seseorang yang mempunyai perasaan bahagia, kepuasan hidup, memiliki sikap yang positif, dapat membuat keputusan secara mandiri, memiliki lingkungan yang nyaman, dan memiliki tujuan hidup (Ryff & Keyes, 1995). Tantangan lain yang dihadapi *single working mother* yaitu mengasuh anaknya, terutama mereka yang memiliki anak remaja sekolah menengah pertama. Kesulitan yang dialami oleh *single working mother* yang memiliki anak remaja sekolah menengah pertama melalui cerita mereka di situs *parenting* Fimela. Kedua *single working mother* mengungkapkan jika anak mereka sering membantah dan menentang ibunya ketika tumbuh menjadi remaja (Malenggang, 2016). Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan diatas. Peneliti tertarik dalam melakukan penelitian ini mengenai gambaran *psychological well-being* pada *single working mother* yang memiliki anak remaja sekolah menengah pertama.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir *Psychological Well-Being* *Single Working Mother*

2.3 Hipotesis

H₀ : *Psychological well-being* *single working mother* cenderung rendah.

H_a : *Psychological well-being* *single working mother* cenderung tinggi.