

**GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
WANITA BERSTATUS LAJANG YANG BERKARIR**
(Studi Kuantitatif dengan Menggunakan *Psychological Well Being Scales*)

**THE DESCRIPTION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
AMONG SINGLE CAREER WOMEN**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister

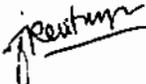
IRENE NATALIA TAMPUBOLON
6805012189



**UNIVERSITAS INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
KEKHUSUSAN KLINIS DEWASA
DEPOK
JUNI 2008**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Tugas akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar**

Nama : Irene Natalia Tambubolon
NPM : 6805012189
Tanda Tangan : 
Tanggal : 9 Juli 2008

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas akhir ini diajukan oleh

Nama : Irene Natalia Tampubolon

NPM : 6805012189

Program Studi: Magister Profesi Klinis Dewasa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Judul TA : Gambaran *Psychological Well-Being* pada Wanita Berstatus Lajang yang Berkarir (Studi kuantitatif dengan menggunakan *Psychological Well-Being Scales*)

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister pada Program Magister Profesi Psikologis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Penguji



(Drs. S.S. Budi Hartono, M.Si)



(Prof. Dr. Jeanette Murad Lesmana)

Depok, Juni 2008

Ketua Program Pascasarjana
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia



(Dr. Siti Purwanti Brotowasisto)

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia



(Dra. Dharmayati Ufeyo Lubis, M.A, Ph.D)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Irene Natalia Tampubolon
NPM : 6805012189
Program Studi : Magister Profesi Klinis Dewasa
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul

"Gambaran *Psychological Well-Being* pada Wanita Berstatus Lajang yang Berkarir (Studi kuantitatif dengan menggunakan *Psychological Well-Being Scales*)"

beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*duta base*), mendistribusikannya dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Depok, Juni 2008



Irene Natalia Tampubolon

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, Juru Selamat atas terselesaikannya tugas akhir ini. Penyusunan TA ini merupakan proses belajar yang sangat berharga bagi penulis. Dengan kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu terselesaikannya tugas akhir ini.

1. Drs. S.S Budi Hartono M.Si dan Mellia Kristia M.Psi sebagai Pembimbing I & II, penulis sangat berterima kasih atas bimbingan, dukungan dan kerja sama yang telah diberikan Mas Budi dan Mbak Melly. Penulis juga mengucapkan terima kasih atas bantuan dan dukungan yang diberikan oleh Mbak Indah Sari Hutahuruk, M.Psi. Semua yang diberikan sangat berarti bagi penulis.
2. Prof. Dr. Jeanette Murad Lesmana sebagai Penguji Sidang TA. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas masukan yang sangat bermanfaat untuk perbaikan tugas akhir ini dan kemajuan penulis.
3. Para pengajar, staf pengajar dan staf administrasi bagian Klinis Dewasa, F.Psikologi Universitas Indonesia. Dengan selesainya TA ini, maka berakhir pula pendidikan penulis di bangku kuliah. Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bagian Klinis Dewasa yang telah memberi bekal untuk masa depan, menjadi tempat yang membentuk penulis dan *start* untuk memulai langkah kecil menuju cita-cita yang lebih besar.
4. Teman-teman penulis: Novi, Lampita, Elvina, Fuye, Elvira, Etta, Dita, Danny Dharmawan (Dantul), Sabai, Debby, Vitria dan Maya yang telah membantu penulis dalam menyebarkan kuisioner penelitian ini. Tanpa dukungan dari teman-teman, tugas akhir ini akan sulit untuk terselesaikan. GBU all.
5. Maya dan Jeng Vit, teman-temanku yang tidak berhenti memberi dukungan terutama saat menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih telah menjadi tempat penulis untuk berkeluh kesah. Penulis merasa bersyukur bisa melalui pendidikan selama di S2 bersama kalian.
6. Teman-teman KLD 10 : Uni Lesta, yang dengan sabar mengajarkan SPSS. Mbak Deb, atas dukungannya dalam mengerjakan segala hal. Penulis juga bersyukur bisa melalui masa kuliah sambil mengenal karakter-karakter yang unik yaitu Sabai, Andita, Ika Linde, Melda, Mia, Daging, Dantul, Oja, Pita, Bu Otcha, Mbak Tepe, Yadi, Luthfi, Mell G., Ino dan Witing. Miss you all, guys.
7. Untuk keluarga tercinta, Mama, abang Kris dan adek Citra. Terima kasih untuk segalanya, tanpa kalian semua ini tidak dapat terwujud. Untuk kedua orang tua penulis, Mama and the memory of Papa, terima kasih karena telah memberikan bekal yang paling berharga untuk masa depan penulis yaitu pendidikan. Untuk keluarga besar Sinamo, ompung, tulang, nantulang, uda, tante dan adik-adik. Terima kasih atas doa-doa kalian. Tuhan memberkati.

*Pujilah Tuhan, hai jiwaku! Pujilah nama-Nya yang kudus, hai segenap batinku!
Pujilah Tuhan, hai jiwaku, dan janganlah lupakan segala kebaikan-Nya. Dia yang mengampuni segala kesalahanmu, yang menyembuhkan segala penyakitmu, Dia menebus hidupmu dari lubang kubur, yang memahkotai engkau dengan kasih setia dan rahmat*

(Mazmur 103 : 1 - 4).

ABSTRAK

Nama : Irene Natalia Tampubolon
Pembimbing I : Drs. S.S Budi Hartono, M.Si
Pembimbing II : Mellia Christia, M.Psi
Program studi : Psikologi
Judul : Gambaran *Psychological Well-Being* pada Wanita Berstatus Lajang yang Berkarir (Studi Kuantitatif dengan menggunakan PWB Scales)

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dari wanita lajang yang berkarir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah wanita berstatus lajang, berkarir yang berusia 28-40 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita lajang yang berkarir memiliki kesejahteraan psikologis yang tergolong cukup baik. Artinya, wanita lajang dalam penelitian ini dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, mampu mengarahkan tingkah laku sendiri, mampu mengatur lingkungan, dan memiliki tujuan dalam hidup. Adapun dimensi pertumbuhan diri (*personal growth*) menunjukkan hasil yang paling tinggi.

Kata kunci : *Psychological well-being*, *Psychological well-being scales*, wanita, karir, lajang

ABSTRACT

Name : Irene Natalia Tampubolon
Supervisor I : Drs. S.S Budi Hartono, M.Si
Supervisor II : Mellia Christia, M.Psi
Study Program : Psychology
Title : The description of psychological well-being among single career women

The objective of this research is to capture a description of psychological well-being among single career women. The method applied in this research is quantitative. Characteristic of subject in this research is single women, with age ranging from 28 to 40 years old. Research result indicates that single career women have psychological well being that can be categorized as good). It can be interpreted that single women in this research accept both their strength and weakness as they are, maintain positive relationship with other individuals, capable of continuously developing their potential, of directing her own attitude/behavior, of putting order into their environment and have a sense of direction and purpose in life. Among others, 'personal growth' dimension yields the highest score.

Key words: Psychological well-being, women, career, single

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pernyataan Orisinalitas	ii
Lembar Pengesahan	iii
Ucapan Terima Kasih	iv
Lembar Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	v
Abstrak/ <i>Abstract</i>	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	viii
1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Sistematika Penulisan	7
2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 <i>Psychological Well-Being</i>	8
2.1.1. Pengertian	8
2.1.2 Dimensi-dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	10
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	14

2.2 Dewasa Muda	15
2.2.1 Pengertian Dewasa Muda	15
2.2.2 Tugas Perkembangan Dewasa Muda	16
2.2.3 Rentang usia Dewasa Muda	17
2.3 Lajang	18
2.3.1 Pengertian Lajang	18
2.3.2 Kategori Lajang	20
2.3.3 Alasan Melajang	20
2.3.4 Keuntungan dan Kerugian Melajang	22
2.4 Berkarir	22
2.4.1 Wanita Bekerja	22
2.4.2 Alasan Wanita Bekerja	23
2.4.3 Tahap Perkembangan Karir	24
2.4.5 Wanita Lajang dan Kesejahteraan (<i>well-being</i>)	26
3. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	27
3.2 Permasalahan	27
3.3 Subjek Penelitian	28
3.3.1 Karakteristik Populasi	28
3.3.2 Teknik <i>Sampling</i>	28
3.3.3 Jumlah Sampel	28
3.4 Instrumen Penelitian	29
3.4.1 Reliabilitas Instrumen	31

3.4.2	Validitas Instrumen	32
3.5	Prosedur Penelitian	32
3.5.1	Proses Adaptasi alat ukur	32
3.5.2	Proses Pengujian alat ukur	32
3.5.3	Proses Pelaksanaan Penelitian	35
3.5.4	Proses Pasca Pengambilan Data	36
3.6	Metode dan Prosedur Pengolahan Data	35
4	HASIL DAN ANALISIS HASIL	
4.3	Gambaran Umum Partisipan	37
4.3.1	Usia Partisipan	37
4.3.2	Tingkat Pendidikan	37
4.3.3	Lama Berkarir	38
4.3.4	Penghasilan	38
4.3.5	Motivasi Utama Berkarir	38
4.4	Analisis Data Utama	39
4.5	Analisis Data Tambahan	41
4.5.1	Perbandingan Skor Total PWB antar Kel. Tingkat Pendidikan	41
4.5.2	Perbandingan Skor Total PWB Antar Kel. Usia	41
5	KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	
5.3	Kesimpulan	43
5.4	Diskusi	44
5.5	Saran	46

5.5.1 Saran Metodologis 46

5.5.2 Saran Praktis 47

DAFTAR PUSTAKA 48

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Dimensi-dimensi PWB	13
Tabel 3.1 Penyebaran Item Positif dan Negatif pada Setiap Dimensi	30
Tabel 3.2 Skoring Jawaban Respons	31
Tabel 3.3 Jumlah item dan reliabilitas pada saat dan setelah uji coba	33
Tabel 3.4 Item PWB Scales sebelum dan sesudah uji coba	33
Tabel 4.1 Usia Partisipan	37
Tabel 4.2 Tingkat Pendidikan	37
Tabel 4.3 Lama Berkarir	38
Tabel 4.4 Pendapatan Bersih	38
Tabel 4.5 Motivasi Utama Bekerja	38
Tabel 4.6 Perbandingan Skor Total PWB	40
Tabel 4.7 Perbandingan Skor Dimensi PWB	40
Tabel 4.8 Perbandingan Skor Total PWB pada Kelompok Tingkat Pendidikan	41
Tabel 4.9 Perbandingan Skor Total PWB pada Kelompok Tingkat Usia	41

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahap kehidupan dewasa muda, setiap orang dihadapkan pada berbagai pilihan untuk membangun kehidupannya. Beberapa keputusan penting diambil sebagai peletakan dasar bagi kehidupan individu. Pilihan tersebut mulai dari pendidikan, pekerjaan, hingga pasangan hidup. Dari setiap pilihan yang diambil, diperlukan berbagai pertimbangan dan juga penyesuaian diri. Pilihan yang tepat dapat mengoptimalkan potensi yang ada pada individu dan tercapainya aktualisasi diri.

Di usia dewasa muda, sebagian orang memutuskan untuk bekerja dan menikah. Salah satu ciri manusia yang dewasa adalah mereka dapat hidup mandiri. Untuk membangun kehidupan yang lebih mandiri, individu dewasa muda menajaki karir. Bekerja memberikan kesempatan untuk mencapai kemandirian baik secara finansial maupun secara psikologis. Bekerja atau berkarir menjadi pententu bagi status ekonomi seseorang yaitu melalui penghasilan. Bekerja juga menempatkan individu pada suatu posisi dalam masyarakat, memberikan makna bagi individu dan menyediakan kegiatan yang memuaskan, menjadi sarana bagi stimulasi sosial dan mengasah kreativitas (Perlmutter & Hall dalam Hoffman, Paris & Hall, 1994).

Di kota besar, banyak ditemui wanita yang berkarir. Peningkatan jenjang pendidikan, kesetaraan kesempatan kerja, peningkatnya penghasilan dan perkembangan cara berpikir mendorong wanita untuk berkarir. Dengan bekerja, wanita memiliki kesempatan untuk mengembangkan pikirannya, menggunakan keterampilan, mengekspresikan diri dan memiliki relasi interpersonal yang lebih luas. Berkarir juga dapat meningkatkan *self-esteem* dan kesehatan mental pada wanita (Baruch, 1983). Sejumlah hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita bekerja memiliki kesehatan fisik dan mental, serta kepuasan yang lebih baik

daripada wanita yang tidak bekerja (Amatea & Fong, 1991; Baruch & Barnett, 1986 dalam Goldman & Milman, 1996).

Di samping bekerja, individu dewasa muda juga diharapkan dapat menemukan calon pasangan hidup dan membina kehidupan berumah tangga (Havighurst dalam Turner & Helms, 1987). Dalam budaya masyarakat, wanita yang sudah memasuki usia dewasa muda tidak jarang mengalami tekanan dari orang tua dan teman-temannya untuk segera menikah. Menikah dan berkeluarga erat kaitannya dengan tugas perkembangan pada tahap dewasa muda yaitu membangun *intimacy* dengan lawan jenis. Menurut Erikson (Papalia et al, 2001), jika pada tahap ini individu tidak dapat menjalin hubungan yang intim dengan lawan jenis, maka ia akan mengalami isolasi. Pada wanita, peran sebagai ibu dan isteri merupakan sumber *intimacy* yang signifikan. Bila hal tersebut diabaikan maka wanita akan merasa hidupnya tidak lengkap.

Tugas-tugas perkembangan dalam setiap fase kehidupan memang idealnya harus dipenuhi. Hal ini bertujuan agar individu dapat melangkah ke tahap perkembangan selanjutnya. Idealnya, seorang wanita dewasa muda dapat menemukan calon pasangan hidup dan membentuk komitmen untuk menikah. Namun, saat ini wanita memiliki kesempatan untuk memperoleh pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan puluhan tahun yang lalu. Banyak wanita melanjutkan pendidikan hingga ke perguruan tinggi (sarjana), bahkan hingga pascasarjana. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan pendidikan pun menjadi lebih panjang. Pendidikan yang lebih baik memberikan peluang bagi wanita untuk mengembangkan karir. Karir menuntut waktu dan perhatian yang tidak sedikit. Oleh karena itu, tidak jarang wanita yang sedang merintis karir memilih untuk menunda pernikahan. Usia terbaik untuk memulai karir adalah usia 25 hingga 35 tahun (Turrow dalam Perlmutter & Hall, 1992). Hal-hal tersebut menyebabkan sebagian besar wanita pada masa sekarang ini menunda untuk memasuki kehidupan pernikahan atau sering disebut melajang.

Ketika individu memilih untuk hidup melajang, pilihan tersebut mendatangkan konsekuensi positif maupun negatif. Kebebasan atau kemandirian

untuk memilih dan melakukan sesuatu sesuai dengan kehendak pribadi merupakan salah satu keuntungan dari pilihan melajang (Williams, Sawyer & Wahlstrom, 2006). Akan tetapi, masyarakat belum sepenuhnya dapat menerima pilihan seorang wanita untuk melajang. Dalam pandangan masyarakat, wanita lajang sering dianggap sebagai 'perawan tua', tidak laku, tidak lengkap, tidak memiliki afeksi dari lawan jenis dan tidak memiliki status sosial dari pernikahan (Ungre & Crawford, 1992). Di Indonesia seorang wanita yang berusia di atas 30 tahun dan belum menikah dianggap telah melewati batas umum atau dianggap terlambat menikah (Tresnaningtias, 1980). Sering kali wanita yang masih melajang di usia 30 tahun menghadapi tekanan atau pertanyaan dari keluarga maupun lingkungan sekitarnya untuk segera menikah. Usia 30 tahun pada wanita juga dikenal sebagai usia kritis (*critical age*) yaitu puncak krisis yang disebabkan karena belum juga menikah. Wanita lajang juga rentan terhadap perasaan berbeda atau tersisih, di mana isolasi sering diasosiasikan dengan tingginya resiko gangguan fisik maupun emosional (Brown 1995; Ladbroke 2000 dalam Williams, Sawyer & Wahlstrom, 2006). Hal-hal tersebut dianggap dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan atau *well-being* pada wanita lajang.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai *well-being* khususnya *psychological well-being* pada wanita lajang. *Well-being* merupakan istilah yang erat kaitannya dengan *self-esteem*, kepuasan/*satisfaction* dan kebahagiaan/*happiness* (Baruch, Barnett & Rivers, 1983). Mastekaasa (dalam Myers, 1999) mengungkapkan bahwa status pernikahan berkontribusi secara positif terhadap *well-being* seseorang. Individu yang berstatus lajang beresiko terhadap gangguan depresi. Namun, hal ini bertentangan dengan pendapat Baruch, Barnett & Rivers (1983) bahwa wanita yang berstatus lajang pun dapat memiliki kesejahteraan atau *well-being* yang baik, apabila dirinya bekerja.

Dalam kehidupan kaum lajang, karir menempatkan posisi yang paling sentral. *Self-esteem* dan perasaan berharga pada kaum lajang juga dipengaruhi oleh aspek pekerjaan khususnya dalam mencapai kemandirian secara ekonomi (Stein, 1976). Pada wanita lajang, status pekerjaan turut berpengaruh terhadap

well-being dan penilaian wanita terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu, memiliki pekerjaan dengan jabatan yang tinggi dan bergengsi sangat penting bagi wanita lajang. Namun, kesejahteraan dan kepuasan hanya dapat terwujud apabila berkarir merupakan pilihan individu, bukan keterpaksaan. Bila seorang wanita sesungguhnya ingin menikah dan tinggal di rumah, maka ia akan merasa tidak puas terhadap dirinya dan kehidupannya sebagai wanita karir. Sebaliknya, wanita lajang yang memang memilih untuk berkarir akan mampu mengaktualisasikan potensinya dengan baik. Ia dapat menentukan tujuan hidup dan prioritasnya sendiri, serta dapat melakukan usaha mandiri untuk mencapai keinginannya (Gigy dalam Baruch et.al, 1983).

Penelitian tentang *well-being* terdiri dari 2 tradisi yaitu *subjective well-being* (SWB) dan *psychological well-being* (PWB). Tradisi SWB lebih menekankan pada kebahagiaan, evaluasi terhadap afek positif-negatif dan *life-satisfaction*. Sedangkan tradisi PWB beranggapan bahwa kesejahteraan tidak terbatas pada kebahagiaan dan bebas dari afek negatif. PWB lebih menekankan pada sejauh mana individu dapat memahami potensinya dan mampu merealisasikan potensi yang dimilikinya (Ryff, 1989). Mereka yang memiliki kesejahteraan psikologis yang positif adalah mereka yang mengerti siapa dan apa dirinya. Mereka menyadari kekuatan dan kelemahan yang mereka miliki dan umumnya mereka dapat menerima hal-hal tersebut. Mereka tidak berkeinginan untuk menjadi seseorang yang bukan mereka. Penilaian terhadap diri sendiri inilah yang disebut dengan *psychological well being* (PWB).

Carol Ryff (1989, 1995, 2002) sebagai pelopor dari teori PWB, mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), mampu mengarahkan tingkah laku sendiri, mampu mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, mampu mengatur lingkungan dan memiliki tujuan hidup. Dari definisi PWB tersebut, nampak bahwa untuk mengukur PWB perlu melihat keenam dimensinya yaitu

penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mendapatkan gambaran kesejahteraan psikologis dari wanita berstatus lajang yang berkarir. Adapun subyek penelitian ini adalah wanita lajang yang berusia 30 hingga 40 tahun dan memiliki karir profesional. Dengan mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis dari populasi tersebut diharapkan dapat bermanfaat bagi wanita berstatus lajang dan berkarir dalam mengembangkan diri serta mengaktualiasi potensinya, khususnya pada dimensi-dimensi yang belum optimal. Untuk membantu peneliti memperoleh gambaran kesejahteraan psikologis akan digunakan alat ukur *Psychological well-being Scales*. Alat yang dikembangkan oleh Ryff sendiri ini, mengukur keenam dimensi dari PWB yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi.

1.2 Perumusan masalah

Permasalahan yang akan diteliti lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada wanita berstatus lajang yang berkarir?”

Perumusan umum ini akan dijabarkan ke dalam permasalahan operasional yaitu

- a. Bagaimanakah gambaran skor rata-rata dari kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*)?
- b. Bagaimana gambaran skor rata-rata dimensi *Self-Acceptance*, *Environmental Mastery*, *Positive Relations with Others*, *Autonomy*, *Personal Growth* dan *Purpose in Life*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk

1. Mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada wanita berstatus lajang yang berkarir
2. Mengetahui dimensi yang paling berpengaruh dalam kesejahteraan psikologis wanita karir dewasa muda yang berstatus lajang.

1.4 Manfaat Penelitian

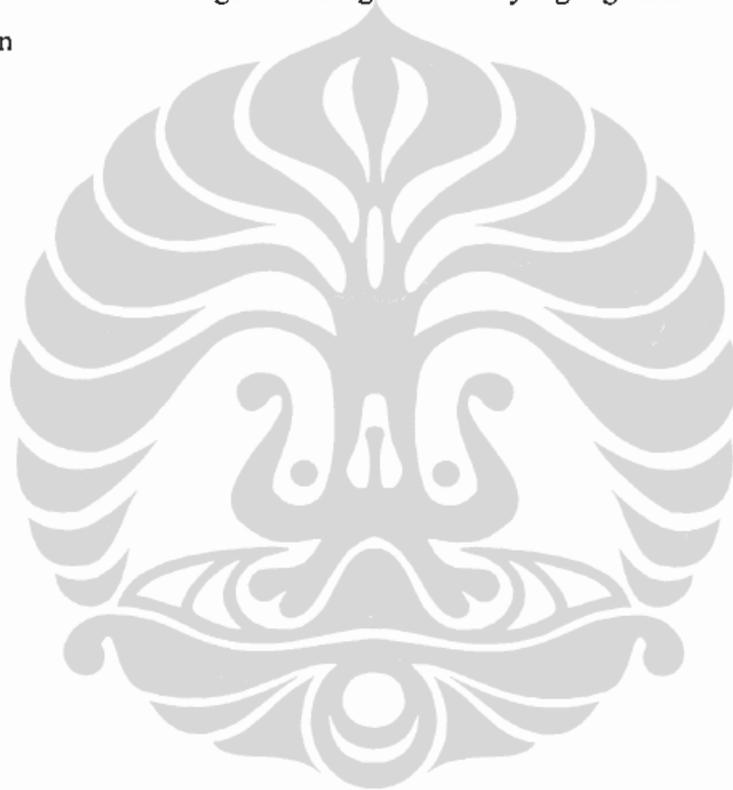
Adapun manfaat penelitian adalah untuk

1. Memberikan sumbangan teoritis terutama untuk pengembangan teori *Psychological Well-Being*.
2. Sebagai kontribusi untuk mengembangkan alat-alat tes psikologis sehingga dapat memperkaya aplikasi ilmu psikologi. Instrumen *Psychological Well-Being Scales* diharapkan dapat digunakan untuk memberi gambaran mengenai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) seseorang.
3. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah membantu para wanita berstatus lajang yang berkarir untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis mereka, serta mengembangkan potensi yang ada untuk mengoptimalkan kesejahteraan psikologisnya. Pengetahuan mengenai kesejahteraan psikologis ini dapat bermanfaat untuk pengembangan diri dan aktualisasi diri.

1.5 Sistematika Penulisan

- Bab I berisi latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.
- Bab II berisi landasan teoritis mengenai dewasa muda, lajang, wanita bekerja, dan *Psychological Well-Being*

- Bab III berisi metode penelitian, subyek penelitian (karakteristik partisipan, teknik *sampling* dan jumlah sampel), instrumen penelitian, prosedur penelitian (tahap persiapan, pelaksanaan dan pasca penelitian).
- Bab IV berisi hasil dan interpretasi data penelitian
- Bab V berisi kesimpulan, diskusi dan saran-saran penelitian
- Daftar Pustaka berisi mengenai berbagai literatur yang digunakan dalam penelitian.
- Lampiran



2. TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan diuraikan mengenai tinjauan pustaka yang berkaitan dengan permasalahan penelitian. Bab ini terdiri dari beberapa bagian, yaitu kesejahteraan psikologis / *psychological well-being*, dewasa muda, lajang, dan karir.

2.1 *Psychological Well-Being*

2.1.1 Pengertian

Carol Ryff merupakan pelopor dari penelitian mengenai *psychological well-being*. Pengertian dari *psychological well-being* (PWB) menurut Ryff (1989) adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang, dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, mampu untuk mengarahkan tingkah laku sendiri, mampu mengatur lingkungan, dan memiliki tujuan dalam hidup (Ryff, 1989). PWB berkaitan dengan apa yang dirasakan individu serta pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya.

Diener dan Jahoda (dalam Ryff, 1989) mengatakan bahwa penelitian mengenai PWB mulai berkembang sejak para ahli menyadari bahwa selama ini ilmu psikologi lebih banyak memberikan perhatian pada penderitaan atau ketidakbahagiaan daripada bagaimana seseorang dapat berfungsi secara positif. Kesehatan mental sering diartikan sebagai 'tidak ada penyakit'. Dengan demikian, individu dikatakan sehat jika ia tidak menderita cemas, depresi atau simptom-simptom psikologis lainnya. Ryff (1989) menekankan bahwa pengertian kesejahteraan psikologis yang positif tidak terbatas pada bebas dari afek negatif (bebas dari rasa cemas, merasa bahagia dan lain-lain), melainkan lebih menekankan pada sejauh mana individu dapat berfungsi secara positif. Berfungsi secara positif adalah kondisi dimana individu dapat memahami potensinya dan mampu mengembangkan dirinya.

Penelitian tentang *well-being* terdiri dari dua tradisi yaitu tradisi yang fokus pada kebahagiaan (*hedonic well-being*) dan tradisi yang fokus pada potensi yang dimiliki manusia (*eudaimonic well-being*). Dari tradisi *hedonic well-being* dikenal *subjective well-being* (SWB), sedangkan tradisi *eudaimonic well-being* dikenal *psychological well-being* (PWB). SWB menekankan pada pentingnya evaluasi terhadap afek positif dan negatif dan *life-satisfaction*, sedangkan PWB menekankan pada usaha untuk memperoleh makna dalam hidup (seperti mencapai tujuan hidup yang bermakna, tumbuh dan berkembang sebagai individu, memiliki relasi yang berkualitas dengan orang lain). Istilah *eudaimonia* yang pertama kali diperkenalkan oleh Aristoteles, mengandung makna bahwa karakteristik tertinggi dari eksistensi manusia bukan hanya kebahagiaan, melainkan tercapainya usaha untuk merealisasikan potensi yang dimilikinya.

Dari latar belakang teoritis di atas, dapat disimpulkan bahwa penekanan PWB adalah pada perkembangan manusia dan usaha manusia untuk memperoleh makna hidup. Ryff (1989) mengembangkan pendekatan multidimensional untuk mengukur PWB. Pendekatan multidimensional tersebut berdasarkan pada tinjauan teori dari berbagai sudut pandang ahli psikologi yang tertarik dengan pertumbuhan dan perkembangan penuh potensi individual seperti teori aktualisasi diri Abraham Maslow (1968), *fully functioning person* Carl Rogers (1961), *mature person* Gordon Allport (1961), dan *individuation* Carl Jung (1933) (dalam Ryff, Keyes, & Shmotkin 2002).

Menurut Ryff (1989, 1995), terdapat 6 dimensi dari PWB yaitu kepemilikan akan rasa penghargaan terhadap diri sendiri (*self-acceptance*), memiliki hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), memiliki tujuan dan arti hidup (*purpose in life*), serta pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan (*personal growth*). Secara berkesinambungan, keenam dimensi dengan ciri-ciri yang berbeda tersebut mengacu pada kesejahteraan/*well-being* (Carr, 2004). Dimensi-dimensi dari PWB akan dijelaskan pada bagian berikutnya.

2.1.2 Dimensi-dimensi *Psychological Well-Being*

Ryff (1989) telah menyusun pendekatan multidimensional untuk menjelaskan mengenai PWB. Dimensi-dimensi tersebut antara lain kepemilikan akan rasa penghargaan terhadap diri sendiri, kemandirian, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup, serta pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan. Berikut akan dijelaskan lebih mendalam mengenai enam dimensi tersebut menurut Ryff (1989):

1. Dimensi Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Dimensi ini merupakan karakteristik utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal (*fully functioning*), dan kematangan (*maturity*). Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Individu yang mempunyai tingkat penerimaan diri yang baik mampu bersikap positif terhadap diri sendiri, menerima aspek-aspek yang terdapat dalam dirinya, baik positif maupun negatif, dan juga memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Sebaliknya, seseorang yang mempunyai tingkat penerimaan diri yang kurang baik akan memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai harapan yang tidak sesuai dengan kondisinya saat ini.

2. Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*)

Dimensi ini menekankan kepada kemampuan untuk membina hubungan yang hangat dengan orang lain. Individu yang matang digambarkan sebagai individu yang mampu untuk mencintai dan membina hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dan membina hubungan yang hangat merupakan kriteria dari kedewasaan. Ia mampu untuk berempati, memiliki afeksi, menerima, memahami dan menerima orang lain. Ia juga mampu membina hubungan

yang intim (*intimacy*), penuh kasih sayang, serta menjalin hubungan pertemanan yang mendalam dan mampu mengidentifikasi dirinya dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini sulit untuk bersikap hangat, memiliki relasi interpersonal yang terbatas, dan enggan untuk memiliki ikatan dengan orang lain.

3. Dimensi Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi otonomi mengarah pada kemandirian, kemampuan untuk menentukan nasib sendiri, dan mengatur perilaku. Individu yang mandiri adalah mereka yang dapat menjadi penentu bagi tindakan mereka. Ia dapat menentukan sikap dan perilakunya sendiri menurut standar pribadi, bukan tergantung kepada penilaian orang lain. Ia juga mampu mempertimbangkan berbagai pengalaman yang relevan dan menyampingkan hal-hal yang tidak relevan sebagai salah satu sumber pengambilan keputusan. Dimensi otonomi tercermin dari kemampuan individu untuk mengarahkan diri sendiri. Seseorang yang mampu untuk menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, menunjukkan bahwa ia baik dalam dimensi ini. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi otonomi akan memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain atas tingkah lakunya, bergantung kepada orang lain untuk membuat keputusan, dan cenderung bersikap konformis.

4. Dimensi Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Individu dengan PWB yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologis dalam rangka pengembangan dirinya. Dengan kata lain, ia mempunyai kemampuan dalam mengatur dan mengelola lingkungan di sekitarnya. Individu yang baik dalam dimensi ini mampu memanipulasi kondisi sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dimilikinya dan mampu untuk

mengembangkan diri secara kreatif. Ia memiliki kompetensi dalam mengatur lingkungan, menggunakan kesempatan secara efektif dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pengembangan dirinya dan sesuai dengan nilai-nilai pribadinya. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini nampak kurang mampu untuk mengatur kehidupan sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

5. Dimensi Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk memahami tujuan dan arah hidupnya. Seseorang dikatakan mempunyai dimensi tujuan hidup yang baik apabila mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu memiliki manfaat, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam kehidupan. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dari masa lalu kehidupannya, dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih berarti.

6. Dimensi Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan terus berkembang sebagai manusia. Dimensi ini dibutuhkan agar individu dapat berfungsi secara optimal dalam aspek psikologis. Salah satu hal penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Seseorang yang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya, serta mampu melihat adanya peningkatan dalam diri maupun tingkah lakunya dari waktu ke waktu. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa dirinya berada

dalam kondisi yang stagnan, merasa jenuh dengan kehidupan yang dijalaniya dan merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru.

Dari uraian di atas, peneliti merangkum definisi keenam dimensi PWB seperti pada tabel di bawah ini

Tabel 2.1 Definisi Dimensi-dimensi PWB

<i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan diri)	
<i>High scorer</i>	: Memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri; mengakui dan menerima berbagai aspek dalam dirinya baik positif maupun negatif; memiliki pandangan yang positif terhadap masa lalu.
<i>Low scorer</i>	: Merasa tidak puas terhadap kondisi dirinya; merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu; mengalami kesulitan karena beberapa sifatnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari dirinya saat ini.
<i>Positive relation with others</i> (Hubungan yang positif dengan orang lain)	
<i>High scorer</i>	: Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, saling percaya kepada orang lain; memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu untuk berempati, memiliki afeksi dan membina <i>intimacy</i> kepada orang lain; dan dapat memberi dan menerima dalam relasi dengan orang lain.
<i>Low scorer</i>	: Terbatasnya hubungan yang hangat dan saling percaya terhadap orang lain; sulit untuk bersikap hangat, terbuka, dan memperhatikan orang lain, merasa terasing dan frustrasi terhadap relasinya dengan orang lain; tidak bersedia untuk melakukan kompromi dalam usaha mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.
<i>Autonomy</i> (Otonomi)	
<i>High scorer</i>	: Memiliki kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri (<i>self-determining</i>) dan bersikap mandiri; mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu; mampu mengatur tingkah laku secara mandiri; dan dapat mengevaluasi diri dengan standar pribadi.
<i>Low scorer</i>	□ Terlalu memperhatikan pengharapan dan evaluasi dari orang lain; bergantung kepada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting; bersikap konformis terhadap tekanan dari lingkungan untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu.
<i>Environmental mastery</i> (Penguasaan lingkungan)	
<i>High scorer</i>	: Memiliki <i>sense of mastery</i> dan kompeten dalam mengatur lingkungan sekitarnya; mampu menggunakan peluang yang ada secara efektif; serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan (<i>need</i>) dan nilai-nilai pribadi.
<i>Low scorer</i>	: Mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari; tidak mampu memanfaatkan peluang atau kesempatan dari lingkungan; dan merasa tidak mampu untuk mengubah dan mengendalikan lingkungan sekitarnya.

Purpose in Life (Tujuan hidup)

- High scorer* : Memiliki tujuan dan mengetahui arah dalam hidupnya; mampu mengambil hikmah atau manfaat dari kehidupan masa kini dan juga masa lalu; memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup; dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam kehidupan.
- Low scorer* : Mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup; tidak melihat adanya manfaat dari masa lalu kehidupannya; dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih berarti.
-

Personal growth (Pertumbuhan pribadi)

- High scorer* : Mempunyai perasaan untuk terus berkembang; melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh; terbuka terhadap pengalaman baru; menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya; mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu; terus berubah menjadi pribadi yang semakin mengenali dirinya sendiri.
- Low scorer* : Tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa dirinya berada dalam kondisi yang stagnan, merasa jenuh dengan kehidupan yang dijalaninya dan merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru.
-

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

Menurut Ryff (1989) terdapat 4 faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well being*), yaitu :

a. Usia

Beberapa dimensi PWB seperti penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dan otonomi (*autonomy*) cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Sedangkan pada dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*) cenderung menurun seiring bertambahnya usia, khususnya dari masa dewasa menengah menuju masa dewasa madya. Adapun dimensi penerimaan pribadi (*self-acceptance*) dan hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*) tidak menunjukkan adanya perbedaan dari segi usia.

b. Jenis kelamin

Kelompok wanita menunjukkan hasil yang secara signifikan lebih tinggi daripada kelompok laki-laki pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

c. Status sosial ekonomi

Individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi umumnya memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, terutama pada dimensi tujuan hidup (*purpose in life*) dan pengembangan pribadi (*personal growth*). PWB yang tinggi juga dijumpai pada individu yang memiliki status pekerjaan yang tinggi karena hal ini berkaitan dengan tingkat penghasilan dan dukungan yang sosial yang tinggi. Individu dengan tingkat penghasilan yang tinggi dan memperoleh dukungan sosial akan memiliki PWB yang tinggi.

d. Budaya

Dimensi-dimensi yang berorientasi pada diri sendiri seperti penerimaan diri (*self-acceptance*) dan otonomi (*autonomy*) lebih menonjol pada budaya Barat yang bersifat individualistik. Sedangkan dimensi lainnya yang berorientasi pada orang lain seperti dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) dipandang lebih penting dalam konteks budaya Timur yang bersifat kolektif atau kekeluargaan.

2.2 Dewasa Muda

2.2.1 Pengertian Dewasa Muda

Masa dewasa muda (*early adulthood*) merupakan masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru (Hurlock, 1980; Becker dalam Mappiare, 1983). Definisi dewasa menurut McCandles dan Coop (Smolak, 1993) adalah mereka yang sudah mencapai kemandirian secara ekonomi, siap untuk menikah dan membina keluarga dan mampu mengambil keputusan untuk hidupnya, seperti memilih karir, berkeluarga. Menurut Lemme (1995), masa dewasa ditandai dengan kemandirian dari orang tua dan bertanggung jawab atas perilakunya.

Pada usia dewasa muda, individu diharapkan memainkan peranan baru, seperti peran suami atau isteri, orang tua, pekerja, serta mengembangkan sikap dan nilai-nilai yang baru sesuai dengan peran baru tersebut. Menurut Erikson (Papalia et al., 2001), krisis utama yang dialami individu pada usia dewasa muda adalah

intimacy versus *isolation*. Bila individu mampu mengembangkan relasi personal yang signifikan dan membangun komitmen, maka ia berhasil memenuhi tugas perkembangan yaitu *intimacy*. Sebaliknya, bila individu gagal mengembangkan *intimacy* maka ia akan merasa kesepian dan menarik diri.

2.2.2 Tugas Perkembangan Dewasa Muda

Pada setiap tahap perkembangan terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus dicapai untuk tercapainya keberhasilan pada tahap tersebut dan tahap berikutnya. Havighurst (dalam Lemme, 1995) memaparkan beberapa tugas perkembangan pada tahap dewasa muda yaitu

1. Mulai bekerja
2. Memilih pasangan hidup
3. Belajar menyesuaikan diri dengan pasangan; suami atau isteri
4. Membina keluarga
5. Mengasuh anak-anak
6. Mengelola rumah tangga
7. Menerima tanggung jawab sebagai warga negara
8. Bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok

Tugas perkembangan utama pada tahap dewasa muda adalah membangun keluarga. Usia dewasa muda sering disebut juga sebagai 'usia reproduktif'. Pada usia dua puluhan sebagian besar orang mulai menikah dan kemudian berperan sebagai orang tua. Oleh karena itu, individu dewasa muda mulai mempersiapkan diri mengambil peranan sebagai orang tua, terutama pada wanita (Mappiare, 1983). Wanita dalam fungsi reproduktif tersebut memegang peranan khusus yaitu melahirkan dan membesarkan anak.

Erikson menekankan bahwa dalam tahap perkembangan dewasa muda yaitu 20 hingga 40 tahun, individu perlu untuk mengembangkan kemampuan untuk berbagi dan peduli terhadap orang lain. Untuk membangun relasi yang intim diperlukan pengorbanan dan komitmen. Individu tidak merasa takut untuk

kehilangan identitasnya dalam membangun relasi dengan pasangannya, sebaliknya individu siap untuk menyatukan identitasnya dengan identitas pasangannya. Hasil atau resolusi dari tahap ini adalah *love* atau hubungan yang timbal balik dengan pasangan, sebaliknya bila individu takut berkomitmen maka ia akan merasa terisolasi (Papalia et al, 2001)

Tugas yang juga sangat penting pada usia ini adalah tugas yang berkaitan dengan pekerjaan. Individu diharapkan untuk membuat atau mengambil keputusan penting yang berkaitan dengan pekerjaan. Kemandirian dapat diartikan sebagai *autonomy* yaitu kemampuna untuk menentukan nasib sendiri, mengatur tingkah laku, mengusasai konflik internal yang berkaitan dengan ketergantungan, rasa malu, rasa bersalah dan dapat melepaskan diri dari ikatan dengan orang tua.

Hoffman (dalam Smolak, 1993) mengatakan kemandirian sebagai ketidaktergantungan (*independence*) yang tampil dalam empat bentuk yaitu

1. Ketidaktergantungan secara fungsional: mampu mengatur dan mengarahkan diri sendiri tanpa bantuan orang tua.
2. Ketidaktergantungan dalam sikap: mampu menjadi diri yang unik, memiliki keyakinan, nilai-nilai dan pendapat pribadi
3. Ketidaktergantungan dalam emosi: bebas dari kebutuhan berlebihan akan penerimaan, keakraban, dan dukungan emosional dari orang tua.
4. Ketidaktergantungan konfliktual: bebas dari rasa bersalah dan cemas yang berlebihan.

2.2.3 Rentang usia dewasa muda

Menurut Hurlock (1980), masa dewasa muda dimulai dari umur 18 tahun sampai usia 40 tahun. Usia dewasa muda di mulai saat individu berusia 22 tahun dimana ia sudah dapat mandiri dan memegang tanggung jawab. Menurut Levinson (dalam Lemme, 1995), batasan usia dewasa muda adalah 17 hingga 40 tahun. Levinson kemudian membagi masa dewasa muda menjadi 4 sub periode yaitu sebagai berikut

1. Peralihan/transisi memasuki masa dewasa : 17 – 22 tahun
2. Memasuki usia dewasa muda : 22 – 28 tahun
3. Peralihan/transisi usia 30 tahun : 28 – 33 tahun
4. Puncak masa dewasa muda (*settling down*) : 33 – 40 tahun

2.3 Lajang

2.3.1 Pengertian Lajang

Definisi lajang menurut Cargan dan Melko (dalam Strong & de Vault, 1983) adalah laki-laki dan perempuan di atas usia 25 tahun yang belum menikah atau bercerai, bekerja dan tidak mempunyai tanggung jawab dalam pengasuhan anak. Batas usia lajang yang ditentukan oleh Cargan dan Melko berdasarkan pertimbangan bahwa pada usia ini, umumnya individu telah menyelesaikan pendidikan, sudah bekerja dan siap untuk menikah. Menurut Smolak (1993), lajang adalah mereka yang berada di rentang usia dewasa belum pernah menikah, atau sudah menikah namun bercerai dari pasangannya. Selain itu, individu yang sudah menikah namun pasangannya telah meninggal dunia juga termasuk dalam kategori lajang.

Menurut Stein (1976), kaum lajang adalah pria dan wanita yang belum menikah atau sedang tidak menjalani hubungan heteroseksual atau homoseksual yang bersifat mengikat (*exclusive*). Dari definisi tersebut, nampak bahwa mereka yang hidup bersama dan tidak menikah (kohabitasi) tidak termasuk dalam kelompok lajang. Dalam hubungan interpersonal, pasangan yang hidup bersama atau kohabitasi cenderung memiliki pengalaman yang mirip dengan mereka yang menikah. Untuk penelitian ini, pengertian lajang yang akan digunakan adalah mereka yang berada di usia dewasa dan tidak terikat pada komitmen pernikahan.

2.3.2 Kategori Lajang

Stein (dalam Williams, Sawyer & Wahlstrom, 2006) menggolongkan lajang berdasarkan 2 karakteristik yaitu apakah individu melajang secara sengaja (*voluntary*) atau tidak sengaja (*involuntary*), dan apakah kondisi melajang bersifat

sementara (*temporary*) atau menetap (*stable*). Dari kedua karakteristik tersebut diperoleh empat kombinasi kaum lajang yaitu

1. *Voluntary temporary singles* yaitu mereka yang terbuka terhadap pernikahan, namun kurang memprioritaskan aktifitas mereka untuk mencari pasangan, sebaliknya mereka lebih fokus untuk melanjutkan pendidikan atau berkarir.
2. *Voluntary stable singles* yaitu mereka yang memilih untuk melajang dan merasa puas dengan kehidupan melajang.
3. *Involuntary temporary singles* yaitu mereka yang ingin menikah dan secara aktif mencari pasangan, namun mereka belum dapat memperoleh pasangan yang mereka inginkan sehingga pernikahannya tertunda.
4. *Involuntary stable singles* yaitu mereka yang ingin menikah, namun belum menemukan pasangan dan akhirnya menerima status mereka.

Sedangkan menurut Shostak (dalam Stong & De Vault, 1989) terdapat 3 kategori wanita lajang yaitu

1. *Ambivalents*
Yaitu mereka yang melajang secara suka rela dan menganggap kesendiriannya hanya sementara. Mereka tidak giat mencari pasangan untuk segera menikah, tetapi tetap memiliki terhadap pernikahan. Mereka lebih mengejar pendidikan, karir atau bersenang-senang. Wanita lajang yang hidup bersama tanpa menikah termasuk ke dalam tipe ini.
2. *Wishful*
Yaitu mereka yang melajang secara suka rela, namun kesendiriannya tersebut hanya sementara. Ia mempunyai keinginan untuk menikah dan aktif mencari pasangan untuk menikah tetapi belum berhasil.
3. *Resolved*
Yaitu mereka yang melajang karena pilihan. Sebagian kecil dari mereka adalah biarawati atau rohaniwan dan orang tua tunggal yang ingin membesarkan anaknya.

Di Indonesia, seorang wanita yang berusia di atas 30 tahun dan belum menikah dianggap telah melewati batas umum atau dianggap terlambat menikah (Tresnaningtias, 1980). Usia tiga puluhan sering disebut sebagai usia kritis (*critical age*) pada wanita yang belum menikah. Pada usia tiga puluh tahun, sebagian besar wanita mengalami puncak stress karena dirinya belum juga menikah. Stress akan berkurang secara bertahap setelah wanita mulai menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang baru. Ketika seorang wanita mencapai usia tiga puluhan dan belum menikah, ia cenderung untuk mengubah tujuan dan nilai hidupnya ke arah nilai dan tujuan serta gaya hidup baru yang berorientasi pada pekerjaan, kesuksesan dalam karir dan kesenangan pribadi (Adams dalam Hurlock, 1980).

Pada sebagian wanita lajang, pernikahan dianggap dapat mengurangi kebebasan mereka untuk mencurahkan waktu dan perhatian sepenuhnya kepada pekerjaan. Menurut Hurlock (1980), alasan seseorang untuk terus melajang antara lain ingin mengembangkan karir yang membutuhkan banyak waktu dan juga memudahkan bila harus melakukan perjalanan. Pada wanita lajang, keinginan untuk menikah dan membina keluarga cenderung menurun ketika mereka sudah memasuki usia tiga puluh tahun ke atas (Hurlock, 1980).

2.3.3 Alasan Melajang

Menurut Paul Glick (dalam Stein, 1976) alasan sebagian besar wanita dewasa muda untuk sementara menunda pernikahan adalah guna menyelesaikan pendidikan, mulai bekerja dan mengembangkan potensi diri. Namun seiring dengan bertambahnya usia; jarang sekali wanita yang telah menunda pernikahan kemudian memutuskan untuk menikah dan memiliki anak. Semakin dewasa, wanita lajang menganggap status lajang sebagai pilihan yang lebih menarik daripada menikah. Keputusan ini umumnya terjadi saat timbulnya konflik antara pengembangan potensi diri secara utuh dengan keputusan untuk menikah.

Kebanyakan orang yang melajang memiliki alasan yang kuat untuk tetap tidak menikah. Terdapat beberapa alasan yang melatarbelakangi seseorang memilih menjadi lajang (Naraamore, 1963; Kartono, 1971 & Craig, 1986) yaitu

1. Keinginan untuk meniti karir
2. Ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas/ tidak terikat komitmen
3. Adanya pengalaman traumatis yang berkaitan dengan relasi sosial. Misalnya pengalaman buruk dalam berpacaran, putus cinta, perselingkuhan, pernikahan orang tua yang tidak bahagia.
4. Merasa tidak ada calon yang sesuai
5. Tuntutan untuk menghidupi orang tua dan saudara kandung.
6. Hambatan dalam diri sendiri. Misalnya merasa belum siap atau kurang matang, pemalu atau kurangnya kemampuan bersosialisasi.
7. Mengikuti ajaran agama. Misalnya dalam ajaran agama Katolik dan Budha, para pemimpin agama (Pastor-Suster, Bikhsu-Bikhsuni) dituntut untuk hidup selibat agar dapat mendedikasikan hidupnya untuk Tuhan.

Hurlock (1980) menambahkan beberapa alasan yang melatarbelakangi seseorang untuk melajang yaitu :

- Sering gagal dalam mencari pasangan
- Tidak mau memikul tanggung jawab perkawinan dan orang tua
- Bebas untuk melakukan percobaan dalam pekerjaan dan gaya hidup
- Besarnya kesempatan untuk meningkatkan karir
- Homoseksual

Loewensten (dalam Matlin, 1987) menambahkan alasan wanita terus melajang antara lain adanya perasaan bahwa kehidupan pernikahan dan karir merupakan dua hal yang saling bertentangan (*incompatible*). Melajang juga dianggap sebagai pilihan yang lebih baik daripada menikah dengan pasangan yang kurang 'baik' misalnya pasangan yang *abusive*, *dependent* dan sebagainya (Ross dalam Williams, Sawyer & Wahlstrom, 2006).

2.2.4 Keuntungan dan Kerugian Melajang

Menurut Matlin (1987), keuntungan yang dapat diperoleh wanita dengan melajang antara lain:

1. Kebebasan. Wanita lajang merasa bebas untuk melakukan apa yang diinginkan, kapan mereka menginginkan sesuatu dan bagaimana caranya mereka mendapatkan keinginannya.
2. *Privacy*. Wanita lajang merasa bahwa mereka dapat menjadi dirinya sendiri tanpa perlu menyinggung perasaan orang lain
3. Mengembangkan karir. Status lajang dapat mempermudah wanita untuk mencapai tujuan dalam karir mereka.
4. Melajang juga memberikan kesempatan pada wanita untuk memiliki berbagai bentuk relasi pertemanan dibandingkan dengan wanita yang menikah.

Adapun kerugian dari melajang adalah perasaan kesepian yang sering ditemukan pada wanita berstatus lajang.

2.3 Berkarir

2.3.1 Pengertian Karir

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi 2 (1991), karir didefinisikan sebagai perkembangan dan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan dan sebagainya. Karir juga sebagai didefinisikan sebagai pekerjaan yang memberikan harapan untuk maju. Adapun pengertian berkarir adalah bekerja untuk mengembangkan karir. Jadi, individu yang berkarir memiliki tujuan untuk mencapai kemajuan dalam kehidupannya dan peningkatan dalam pekerjaan. Hal ini dapat juga terlihat dari jumlah penghasilan yang meningkat secara berkala serta adanya peningkatan dalam prestasi dan kinerjanya.

Super (dalam Brown & Isaacson, 1997: 11) mendefinisikan karir sebagai

The course of events which constitutes a life: the sequence of occupation and other life roles which combine to express one's commitment to work in his or her total pattern of self-development.

Karir adalah serangkaian peristiwa dalam kehidupan individu, yang mencakup pekerjaan dan peran yang dimiliki seseorang, di mana semua hal tersebut menggambarkan komitmen individu terhadap pekerjaannya serta pengembangan dirinya.

Seligman (1994) mendefinisikan karir sebagai suatu rangkaian peran atau posisi yang meliputi kegiatan-kegiatan dalam pekerjaan, waktu luang, pekerjaan suka rela dan pendidikan. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan karir adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan individu sepanjang rentang kehidupannya, yang bertujuan untuk mengembangkan dirinya dan mencapai kemajuan dalam bidang pekerjaan.

2.3.2 Wanita Berkarir

Seiring dengan meningkatnya kesempatan wanita untuk memperoleh pendidikan, semakin banyak wanita yang masuk ke dalam dunia pekerjaan. Secara umum, terdapat 3 alasan yang melatarbelakangi wanita untuk berkarir yaitu

a. Untuk bertahan hidup (*Survival*)

Dengan memiliki pekerjaan yang stabil dan mapan, seseorang dapat memperoleh jaminan secara finansial.

b. Kepuasan pribadi (*personal satisfaction*)

Alasan lain yang cukup penting adalah kepuasan pribadi (*personal satisfaction*). Kepuasan pribadi yang hendak dicapai dengan bekerja yaitu perasaan bermakna bagi orang lain, kesempatan untuk mengembangkan pikiran/intelektual dan mengembangkan kreatifitas (Havighurst dalam Smolak, 1993). Bekerja juga dapat memberikan status sosial dan kehormatan yang lebih tinggi dalam masyarakat.

c. Memperluas sosialisasi

Bekerja memberikan kesempatan pada individu untuk menjalin relasi yang lebih luas.

Menurut Lemme (1995), berkarir juga dapat memungkinkan individu untuk mengekspresikan dan mengembangkan aspek-aspek dalam dirinya seperti harga diri, status sosial, *self-esteem*, kepuasan dan kebutuhan untuk memasuki dunia orang dewasa. Selain itu bekerja dapat berfungsi sebagai sumber tantangan, memiliki makna dalam hidup, otonomi, kebahagiaan, dan memperoleh aktifitas dalam hidup, kontak sosial dan generativitas.

Alasan utama sebagian besar wanita bekerja adalah untuk memenuhi kebutuhan materi dan juga meningkatkan taraf hidup keluarga. Alasan ini dikemukakan baik oleh wanita yang berstatus lajang, maupun wanita yang menikah. Lewis (Smolak, 1993) mengemukakan beberapa alasan lain yang melatarbelakangi wanita untuk bekerja yaitu memenuhi kebutuhan aktualisasi dan realisasi diri, kesempatan untuk berinteraksi, kesempatan untuk menyumbangkan sesuatu yang kreatif untuk masyarakat dan juga mengalami suatu lingkungan yang lain dari rumah tangga.

2.3.3 Perkembangan Karir

Super (dalam Lemme, 1995; Smolak, 1993) membagi perkembangan karir ke dalam 4 tahap yaitu *exploration*, *establishment*, *maintanance* dan *deceleration*. Dalam setiap tahap perkembangan karir terdapat karakteristik psikologis tertentu yang sesuai dengan perkembangan individu. Tahap pertama dari perkembangan karir dimulai ketika seseorang memasuki usia dewasa muda atau remaja akhir.

1. *Exploration Stage* (usia 15 hingga 24 tahun)

Tahap ini dimulai dengan meningkatnya kesadaran individu bahwa bekerja merupakan salah satu aspek hidup yang penting. Individu mulai melakukan penajakan atau pencarian terhadap karir apa yang cocok dengan dirinya. Individu memiliki keterampilan tertentu yang diperoleh dari pendidikan di sekolah, perguruan tinggi atau kursus, yang dapat bermanfaat untuk memasuki dunia karir.

a. *Tentative substage* (usia 15 – 17 tahun)

Kebutuhan, minat, kapasitas, nilai dan kesempatan yang dimiliki individu menjadi dasar dalam pemilihan karir yang masih berifat sementara.

b. *Transition substage* (usia 18 – 21 tahun)

Pengalaman yang dialami individu semakin mempengaruhi pilihan dan pemikirannya terhadap karir.

c. *Trial substage* (usia 22 – 24 tahun)

Individu mulai membuat komitmen terhadap pekerjaan, ia memasuki pekerjaan pertamanya.

2. *Establishment Stage* (usia 25 hingga 44 tahun)

Tahap ini ditandai dengan masuknya individu ke dalam dunia pekerjaan yang sesuai dengan komitmennya sehingga ia akan bekerja keras untuk mempertahankan pekerjaan tersebut. Karakteristik psikologis pada tahap ini adalah meningkatnya komitmen terhadap karir. Individu mulai mencapai kestabilan dalam kehidupannya dan meningkatnya kesesuaian antara *self-concept* dan peran dalam pekerjaan.

a. *Trial with commitment* (25 – 30 tahun)

Pada tahap ini individu biasanya mengalami perubahan dalam karirnya. Hal ini merupakan dampak dari ketidakpuasan terhadap keputusannya pada tahap sebelumnya. Individu mulai mengubah karirnya untuk memperoleh gaji, tanggung jawab dan jam kerja yang sesuai. Di saat yang sama, individu mulai memasuki pernikahan dan keluarga. Karir dan keluarga memerlukan perhatian dan waktu yang tidak sedikit. Oleh karena itu, tahap ini merupakan masa tersulit dalam usia dewasa muda.

b. *Stabilization* (31 – 44 tahun)

Tahap di mana individu mulai memilih pekerjaan yang stabil. Individu tidak lagi berpindah dari pekerjaannya, ia memelihara karirnya. Pilihan karir dan pola kerja sudah ditetapkan dan sulit untuk diubah.

3. *Maintenance Stage* (45 hingga 65 tahun)

Pada tahap ini, individu telah menetapkan pilihan pada satu bidang karir sehingga yang mereka lakukan pada tahap ini adalah mempertahankan stabilitas dan prestasi kerjanya.

4. *Deceleration/Decline Stage* (65 tahun hingga meninggal)

Tahap di mana individu mulai mengurangi aktifitas kerjanya dan mulai mempersiapkan diri untuk pensiun atau menghentikan aktifitas bekerja.

2.2.5 *Well-being* Wanita Lajang yang Berkarir

Menurut Baruch et al (1983), ada 2 aspek yang perlu diperhatikan untuk dapat memahami tentang kesejahteraan (*well-being*) pada wanita yaitu *mastery* (penguasaan) dan *pleasure* (kepuasan). *Mastery* menggambarkan aktivitas dan juga pencapaian individu, misalnya pekerjaan. Oleh karena itu, *mastery* berkaitan dengan *self-esteem*, *sense of control*, rendahnya tingkat kecemasan dan depresi. Sedangkan *pleasure* menggambarkan hubungan interpersonal, *intimacy* dan aspek emosional. *Pleasure* sering dikaitkan dengan kepuasan, kebahagiaan dan optimisme.

Wanita lajang yang berkarir memiliki *mastery* yang tinggi. Berkarir dapat meningkatkan *mastery* pada wanita. Memiliki pekerjaan dengan jabatan yang tinggi dan bergengsi juga dapat memberikan persetujuan dari masyarakat atas status lajang mereka (Baruch et al, 1983). Namun pada aspek kepuasan (*pleasure*), wanita lajang cenderung memiliki kepuasan yang lebih rendah bila dibandingkan dengan wanita yang menikah. Hal ini disebabkan karena menikah dapat memberikan kesempatan yang lebih luas pada wanita untuk membangun hubungan yang intim dan bermakna yaitu dengan menjadi isteri atau ibu. Wanita lajang cenderung rentan terhadap perasaan berbeda dan terasing dalam masyarakat. Mereka tidak terlibat dalam dua peran yang identik dengan wanita dalam masyarakat yaitu sebagai isteri dan ibu.

Pekerjaan merupakan area penting pada wanita lajang. Bekerja memberikan dampak yang positif, tidak hanya secara finansial namun dapat memberikan dampak psikologis yang positif pada wanita. Akan tetapi, alasan yang melatarbelakangi wanita untuk bekerja juga penting. Seorang wanita lajang yang sesungguhnya ingin bekerja di rumah dan tidak ingin bekerja, ia akan merasa tidak puas terhadap dirinya dan kehidupannya. Ia cenderung merasa terpaksa untuk menjalani gaya hidup sebagai pekerja sebagai konsekuensi karena dirinya tidak menikah. Kesejahteraan (*well-being*) pada wanita berstatus lajang dipengaruhi oleh motivasinya untuk berkarir, dan juga kualitas atau keseimbangan dalam pekerjaan

3. METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN

Pada bab ini akan diuraikan mengenai metode dan prosedur penelitian dalam beberapa bagian, yaitu jenis penelitian, permasalahan, subjek penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, metode dan prosedur pengolahan data.

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimental. Dalam penelitian non-eksperimental, kontrol tidak dilakukan terhadap variabel bebas karena peneliti tidak melakukan manipulasi atau manipulasi sudah terjadi secara alamiah. Definisi dari penelitian non-eksperimental adalah

“Non experimental research is systematic empirical inquiry in which the scientist does not have direct control of independent variables because their manifestation have already occurred or because they are inherently not manipulable. Inferences about relations among variables are made without direct intervention, from concomitant variation of independent and dependent variables.”

(Kerlinger, 1992: 348)

Pendekatan yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini bersifat kuantitatif. Proses pengambilan data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan membuat perhitungan secara matematis dan statistika. Keuntungan yang diperoleh dengan pendekatan kuantitatif adalah dapat mendeskripsikan fenomena dengan jelas dan tepat (Suryabrata, 2002).

3.2 Permasalahan

Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah

“Bagaimanakah gambaran PWB pada wanita berstatus lajang yang bekerja?”

Operasionalisasi masalah adalah

- Berapakah rata-rata skor total wanita lajang yang bekerja pada Skala PWB?
- Berapakah rata-rata skor dimensi *Self-Acceptance*, *Environmental Mastery*, *Positive Relations with Others*, *Autonomy*, *Personal Growth* dan *Purpose in Life*?

3.3 Subjek penelitian

Subjek penelitian ini adalah wanita berusia 28 hingga 40 tahun, belum menikah atau bercerai, bekerja dan tidak mempunyai tanggung jawab dalam pengasuhan anak. Karakteristik wanita lajang tersebut berdasarkan kajian literatur dalam Strong & de Vault (1983). Di samping itu, peneliti mempertimbangkan bahwa pada rentang usia tersebut umumnya individu telah menyelesaikan pendidikan, sudah bekerja dan siap untuk menikah.

3.3.1 Karakteristik populasi

Karakteristik populasi yang diinginkan dalam penelitian ini adalah

- Wanita
- Status lajang atau belum pernah menikah.
- Berusia 30 hingga 40 tahun.
- Pendidikan minimal SMU.

Subjek dengan latar belakang pendidikan minimal SMU diasumsikan dapat memahami item-item dari Skala PWB.

- Berkarir

3.3.2 Teknik Sampling

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan *convenience sampling*. *Convenience sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana sampel yang terpilih mempunyai karakteristik yang sama/mirip dengan karakteristik yang digunakan dalam penelitian. Menurut Kumar (1996), pemilihan responden dengan metode ini didasarkan pada kemudahan untuk mendapat responden dari populasi.

3.3.3 Jumlah Sampel

Sampel dalam penelitian ini minimal berjumlah 30 orang. Jumlah sampel minimal ini akan mendekati bentuk distribusi normal. Namun akan lebih baik apabila jumlah sampel semakin banyak karena akan semakin mendekati distribusi

normal. Jumlah ini mengacu pada pernyataan dari Guilford & Frucher (1978) yang berbunyi

"Such a frequency distribution will be close to the normal form when the population distribution is not seriously skewed and when N is not small (i.e. not less than about 30)"

3.4 Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu *Psychological Well-Being Scales (PWB Scales)* yang dikembangkan oleh Ryff (1989) sebagai sebuah pendekatan multi-dimensional untuk mengukur kesejahteraan psikologis (PWB). Penggunaan alat ukur diharapkan dapat mengukur gejala psikologis yang bersifat *intangible* menjadi respons yang *tangible*. Instrumen yang berbentuk *self-report inventory* ini, terdiri dari 6 sub-skala yang merupakan masing-masing dimensi dari PWB yaitu *Autonomy* (Otonomi), *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan), *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi), *Positive Relation with Others* (Hubungan Positif dengan Orang lain), *Purpose in Life* (Tujuan Hidup), *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri).

Dengan menggunakan kuisisioner maka metode pengumpulan data yang berupa pernyataan tertulis yang menghendaki jawaban yang tertulis pula. Pengertian kuisisioner adalah alat ukur yang memiliki item atau pertanyaan yang bertujuan untuk memperoleh respons dari individu (Kerlinger, 1992). Kuisisioner ini berbentuk skala Likert sehingga menggunakan metode *summated rating*. Dalam alat ukur ini, respons yang diharapkan dari subjek berupa jawaban yang berada dalam satu kontinum yaitu dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Subjek diharapkan menjawab semua pernyataan pada kolom yang sudah disediakan. Subjek hanya diperbolehkan memberikan satu jawaban atas setiap pernyataan yang diberikan.

Kuisisioner yang diberikan kepada subjek penelitian terdiri dari 3 bagian yaitu

1. *Informed Consent*

Pernyataan persetujuan dari subjek untuk ikut serta dalam sebuah penelitian.

2. Item-item pernyataan

Terdiri dari 84 pernyataan tertutup yang harus diisi subyek dengan melingkari pilihan pada kolom jawaban.

3. Data Penunjang

Berbentuk pertanyaan terbuka dan tertutup yang harus diisi oleh subjek penelitian. Data ini berguna untuk menyeleksi subjek yang akan digunakan untuk penelitian serta memperoleh informasi mengenai keterangan pribadi tentang subjek. Dari keterangan pribadi diperoleh informasi mengenai usia, latar belakang pendidikan, lamanya bekerja, penghasilan bersih perbulan dan motivasi utama bekerja.

Instrumen *PWB Scales* terdiri dari 84 pernyataan. Masing-masing dimensi terdiri dari 14 pernyataan yang berisikan pernyataan mendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*). Jumlah pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dalam *instrument Psychological Well-Being Scales* cukup seimbang. Menurut Suryabrata (2002), jumlah pernyataan mendukung dan pernyataan tidak mendukung dalam satu perangkat alat ukur harus seimbang, bila mungkin dibuat sama. Tabel 3.1 menjelaskan pembagian dimensi ke dalam pengukuran item positif (*favorable*) dan item negatif (*unfavorable*).

Tabel 3.1: Penyebaran Item Positif dan Negatif pada Setiap Dimensi

Dimensi	No. Item Positif	No. Item Negatif
<i>Autonomy</i>	8, 14, 26, 32, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
<i>Environmental Mastery</i>	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 51, 63, 75
<i>Personal Growth</i>	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
<i>Positive Relation with Others</i>	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
<i>Purpose in Life</i>	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
<i>Self-Acceptance</i>	6, 12, 30, 36, 48, 2, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

Skoring untuk item negatif diberikan secara terbalik. Tabel 3.2 menjelaskan skoring untuk tiap item dalam instrumen penelitian ini

Tabel 3.2: Skoring Jawaban Respons

Skoring untuk item positif	Jawaban	Skoring untuk item negatif
1	Sangat Tidak Sesuai	6
2	Tidak Sesuai	5
3	Agak Tidak Sesuai	4
4	Agak Sesuai	3
5	Tidak Sesuai	2
6	Sangat Sesuai	1

3.4.1 Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen akan diuji dengan menggunakan koefisien *alpha Cronbach*. Penggunaan koefisien *alpha Cronbach* sesuai untuk instrumen PWB Scales yang merupakan skala yang berbentuk kontinum. Koefisien *alpha* tiap item dihitung untuk memperoleh informasi mengenai konsistensi dalam setiap dimensi. Nunally (Pedhazur, 1991) menyatakan bahwa dengan pertimbangan waktu dan tenaga maka seseorang dapat menggunakan alat yang memiliki reliabilitas sedang dengan indeks 0.5 atau 0.6. Sejalan dengan ini Caplan, Naidu & Tripathi (Pedhazur, 1991), menyatakan bahwa bobot *alpha* yang dapat diterima untuk tujuan penelitian adalah 0.5.

3.4.2 Validitas Instrumen

Pengujian validitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen Skala PWB mengukur apa yang hendak diukur peneliti. Pengujian validitas diawali dengan melakukan *expert judgment* yang bertujuan untuk memperoleh pernyataan-pernyataan yang memiliki makna yang sesuai dengan pernyataan asli (Bahasa Inggris). Untuk melihat derajat keterbacaan instrumen, serta melihat apakah pernyataan dapat dipahami dengan baik dan tidak menimbulkan kesan ganda peneliti menguji *face validity*.

Pengujian validitas internal akan menggunakan *Pearson product moment correlation* dengan bantuan program SPSS versi 12.0. Hal ini dilakukan dengan cara menghitung korelasi dari skor masing-masing item dengan skor total dari masing-masing dimensi. Hasil korelasi menunjukkan homogenitas instrumen sehingga besar kemungkinan bahwa setiap item mengukur konstruk yang sama dengan apa yang hendak diukur secara keseluruhan (Anastasi & Urbina, 1997).

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Proses Adaptasi Alat Ukur

1. Penelitian mulai dipersiapkan dengan melakukan berbagai studi kepustakaan yang berkaitan dengan *psychological well-being* dan wanita berstatus lajang yang berkarir.
2. Melakukan korespondensi dengan Dr. Carol Ryff melalui surat elektronik untuk memperoleh keterangan mengenai *Psychological Well-Being Scales*.
3. Menerjemahkan instrumen *Psychological Well-Being Scales* dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. Peneliti juga meminta bantuan dari seorang mahasiswa ilmu psikologi untuk menterjemahkan instrumen tersebut ke dalam Bahasa Indonesia untuk memperoleh hasil terjemahan yang obyektif dan mendekati makna yang sebenarnya.
4. Setelah instrumen diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, peneliti melakukan *expert judgment* untuk membandingkan kedua instrumen tersebut dengan instrumen asli. *Expert judgment* ini diberikan kepada dua orang dosen pembimbing yang memiliki kompetensi di bidang psikologi klinis khususnya *psychological well-being* dan juga di bidang penyusunan skala psikologis. Berdasarkan hasil *expert judgement* diperoleh beberapa masukan untuk memperbaiki beberapa pernyataan.
5. Setelah dilakukan revisi berdasarkan masukan dari *expert judgment*, diperoleh hasil terjemahan yang akan digunakan dalam penelitian ini.
6. Membuat instruksi alat ukur dan memperbanyak alat

3.5.2 Proses Pengujian Alat Ukur

Uji joba dilakukan dengan menggunakan metode sampel terpakai. Alasan penggunaan sampel terpakai ini adalah terbatasnya jumlah sampel yang memenuhi karakteristik populasi. Proses uji coba dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data. Setelah dilakukan pengujian reliabilitas dan validitas terhadap hasil dari uji coba, maka didapatkan hasil reliabilitas untuk alat ukur *PWB Scales* yang akan dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.3 : Jumlah item dan reliabilitas dimensi PWB Scales pada saat dan setelah uji coba

Dimensi	Pada Saat Uji Coba		Setelah Uji Coba	
	Jumlah item	Reliabilitas	Jumlah Item	Reliabilitas
<i>Autonomy</i>	14	.756	11	.797
<i>Environmental mastery</i>	14	.769	12	.783
<i>Personal growth</i>	14	.790	14	.790
<i>Positive relation with others</i>	14	.730	12	.738
<i>Purpose in life</i>	14	.719	12	.721
<i>Self-acceptance</i>	14	.688	9	.745

Uji reliabilitas dilakukan dengan menghitung koefisien reliabilitas dari item masing-masing dimensi dari *PWB Scales*. Reliabilitas untuk setiap dimensi dalam *PWB Scales* berkisar antara 0.688 hingga 0.790. Setelah dilakukan pembuangan item-item yang tidak berkorelasi secara kuat, reliabilitas *PWB Scales* pada masing-masing dimensi meningkat. Misalnya, untuk dimensi *Autonomy*, reliabilitasnya meningkat dari 0.756 menjadi 0.797 setelah 3 buah item dibuang. Adapun dimensi *Personal growth* reliabilitasnya tetap yaitu 0.790 karena pada dimensi ini tidak ada item yang dibuang

Dalam pengujian validitas alat ukur digunakan *internal consistency*. Melalui uji *internal consistency* diperoleh beberapa item yang tidak berkorelasi secara signifikan dengan skor dimensi atau memiliki skor *corrected item-total correlation* di bawah standar yang diisyaratkan sebagai item yang baik yaitu 0.3 (Nunnally, 1994). Item-item tersebut kemudian dibuang dalam penelitian. Pada tabel berikut ini dapat dilihat item dari alat ukur *PWB Scales* sebelum dan setelah uji coba.

3. Peneliti melengkapi laporan penelitian dengan menambahkan kesimpulan, diskusi dan saran dari penelitian ini.

3.6 Metode dan Prosedur Pengolahan Data

Hasil data yang diperoleh dari penelitian ini akan diolah dengan menggunakan metode statistik. Untuk mempermudah perhitungan dari hasil penelitian, peneliti menggunakan *SPSS for Windows* versi 12.0. Data yang diperoleh berupa skor untuk skala PWB. Adapun perhitungan untuk pengolahan data tersebut sebagai berikut :

1. Melakukan perhitungan skor dari alat ukur
2. Memasukkan pada komputer
3. Melakukan perhitungan statistik untuk menganalisis data yang telah diperoleh.

Perhitungan statistik yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah

a. Persentase

Perhitungan ini dipergunakan untuk menganalisis gambaran umum subyek yaitu usia, tingkat pendidikan, lama berkarir, penghasilan dan motivasi utama bekerja. Persentase juga digunakan untuk menganalisis data utama. Rumus perhitungan persentase adalah

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Frekuensi subyek}}{\text{Frekuensi total}} \times 100\%$$

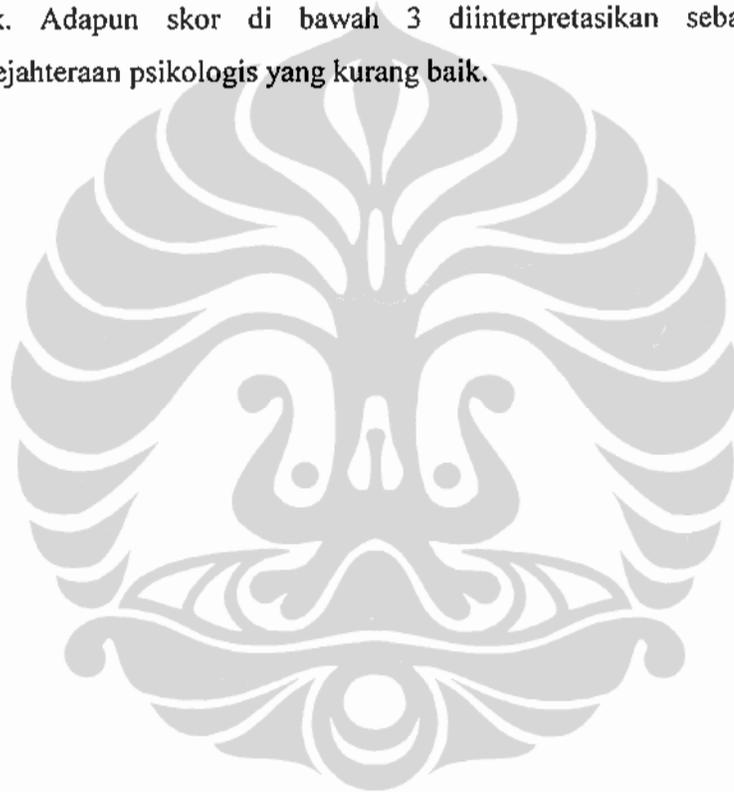
b. Mean

Perhitungan ini dipergunakan untuk menganalisis data utama yaitu skor total PWB dan skor setiap dimensi dari PWB. Rumus dari Mean adalah

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n X_i$$

c. Skor rata-rata

Untuk melihat posisi rata-rata skor subyek, peneliti menggunakan skor rata-rata yaitu skor dimensi dibagi dengan jumlah item. Penggunaan skala 6 titik dalam PWB Scales memungkinkan anggapan bahwa skor antara 3 hingga 4 adalah skor tengah. Skor di atas 4 yaitu skor 4 hingga 6 diinterpretasikan sebagai pemilikan kesejahteraan psikologis yang cukup baik hingga sangat baik. Adapun skor di bawah 3 diinterpretasikan sebagai pemilikan kesejahteraan psikologis yang kurang baik.



4. HASIL DAN ANALISIS HASIL

Bab ini berisi uraian hasil pengolahan data yang diperoleh dan analisisnya, yaitu gambaran umum partisipan, hasil validitas internal Skala *Psychological Well-Being* (PWB), hasil reliabilitas Skala PWB dan analisis data utama

4.1. Gambaran Umum Partisipan

4.1.1 Usia Partisipan

Tabel 4.1 Usia Partisipan (N = 39)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
28 – 30 tahun	11	28.2
31 – 33 tahun	15	38.5
34 – 36 tahun	10	25.6
40 tahun	3	7.7
Total	39	100.0

Jumlah total partisipan dalam penelitian ini adalah 39 orang. Secara umum, rentang usia partisipan adalah 28 hingga 40 tahun. Tabel 4.1 memberikan gambaran mengenai penyebaran jumlah partisipan berdasarkan usia. Data penelitian ini didominasi oleh partisipan yang berusia 34 – 36 tahun.

4.1.2 Tingkat Pendidikan

Tabel 4.2 Tingkat Pendidikan (N = 39)

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Diploma (D3)	7	25.6
Sarjana (S1)	23	59.0
Pascasarjana (S2)	6	15.4
Total	39	100.0

Tabel 4.2 memberikan gambaran mengenai penyebaran partisipan berdasarkan tingkat pendidikannya. Tingkat pendidikan partisipan dalam penelitian ini mayoritas adalah lulusan Sarjana (S1), diploma (D3), Pascasarjana (S2) dan sisanya adalah lulusan SMA.

4.1.3 Lama Berkarir

Tabel 4.3 Lama Berkarir (N = 39)

Lama Berkarir	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 4 tahun	6	15.4
5 – 9 tahun	11	28.2
10 -14 tahun	20	51.3
Lebih dari 15 tahun	2	5.1
Total	39	100.0

Tabel 4.3 memberikan gambaran tentang jumlah waktu pengembangan karir partisipan. Data menunjukkan bahwa mayoritas partisipan yang sudah berkarir selama 10 hingga 14 tahun.

4.1.4 Penghasilan

Tabel 4.4 Pendapatan Bersih per Bulan (N = 39)

Pendapatan	Frekuensi	Persentase (%)
Rp. 1.000.001 - 2.000.000	7	17.9
Rp. 2.000.001 - 3.000.000	9	23.1
Rp. 3.000.001 - 4.000.000	5	12.8
Rp. 4.000.001 - 5.000.000	3	7.7
> Rp. 5.000.001	15	38.5
Total	39	100.0

Tabel 4.4 memberikan gambaran mengenai penyebaran partisipan berdasarkan pendapatan bersih per-bulan. Adapun penyebaran data menunjukkan penelitian ini didominasi oleh partisipan yang memiliki pendapatan bersih di atas Rp. 5.000.001 per bulan.

4.1.5 Motivasi Utama Bekerja

Tabel 4.5 Motivasi Utama Bekerja (N = 39)

Motivasi utama bekerja	Frekuensi	Persentase (%)
Tuntutan ekonomi	14	35.9
Mengembangkan potensi	16	41.0
Menerapkan ilmu	6	15.4
Meningkatkan status sosial	1	2.6
Memperluas sosialisasi	2	5.1
Total	39	100.0

Tabel 4.5 menggambarkan penyebaran partisipan berdasarkan motivasi utama mereka untuk bekerja/berkarir. Secara umum, motivasi utama partisipan bekerja dibagi ke dalam 5 kategori. Secara umum, mayoritas partisipan dalam penelitian ini berkarir dengan motivasi untuk mengembangkan potensi.

4.2 Analisis Data Utama

Skor PWB diperoleh dengan menjumlahkan skor dari seluruh item dalam PWB Scales. Skor PWB yang diperoleh partisipan berada pada rentang skor minimum = 249 dan skor maksimum = 375. Perhitungan skor total (jumlah seluruh item dibagi dengan banyaknya item) terhadap skor PWB menunjukkan bahwa skor minimum = 3.56 dan skor maksimum = 5.36. Partisipan penelitian (N = 39) memperoleh rata-rata (*mean*) skor total PWB sebesar 4.48 dengan standar deviasi sebesar .382. Hasil penambahan dan pengurangan antara *mean* dan standar deviasi akan menghasilkan kelompok yang memiliki skor kesejahteraan psikologis. Untuk skor yang lebih besar yaitu hasil penambahan antara *mean* dengan standar deviasi digolongkan menjadi kelompok yang memiliki skor kesejahteraan psikologis tinggi. Sedangkan untuk skor yang lebih kecil yaitu hasil pengurangan *mean* dengan standar deviasi digolongkan menjadi kelompok dengan skor kesejahteraan psikologis yang rendah. Tabel 4.6 menunjukkan penyebaran skor total PWB

Tabel 4.6 Gambaran Skor Total PWB Partisipan

Skor	Kesejahteraan Psikologis (PWB)	Frekuensi	Persentase (%)
< 4.10	Rendah	5	12.8
4.10 – 4.86	Sedang/cukup	29	74.4
>4.86	Tinggi	5	12.8

Dari tabel 4.6 dapat dilihat bahwa subyek yang memiliki gambaran skor kesejahteraan psikologis yang sedang berjumlah 29 orang. Sedangkan subyek yang memiliki gambaran kesejahteraan psikologis yang tinggi dan rendah berimbang yaitu 5 orang.

Untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis maka peneliti membandingkan skor rata-rata dari tiap-tiap dimensi yaitu otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Skor rata-rata diperoleh dengan menjumlah seluruh item dibagi dengan jumlah item dalam masing-masing dimensi. Perbandingan skor total tiap dimensi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.7 Perbandingan Skor Total Dimensi PWB

	Dimensi PWB Scales					
	<i>Autonomy</i>	<i>Environmental Mastery</i>	<i>Personal Growth</i>	<i>Positive Relation with others</i>	<i>Purpose in Life</i>	<i>Self Acceptance</i>
Mean Skor Total	4.24	4.40	4.80	4.62	4.50	4.16
Standard deviasi	.613	.543	.447	.514	.488	.629

Tabel 4.7 memperlihatkan bahwa skor total setiap dimensi tergolong cukup baik yaitu di atas 4. Penggunaan skala 6 titik memungkinkan anggapan bahwa skor antara 3 dan 4 adalah skor tengah. Skor di atas 4 diinterpretasikan sebagai pemilikan kesejahteraan psikologis yang cukup baik hingga sangat baik, sedangkan skor di bawah 3 diinterpretasikan sebagai pemilikan kesejahteraan psikologis yang kurang baik. Adapun nilai rata-rata skor yang paling tinggi adalah pada dimensi pertumbuhan diri (*personal growth*), sedangkan paling rendah pada dimensi penerimaan diri (*self acceptance*). Dimensi pertumbuhan diri (*personal growth*) menggambarkan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri, serta adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Sedangkan dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) menggambarkan kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, dapat bersikap positif terhadap diri sendiri, menerima aspek-aspek yang positif maupun negatif dalam dirinya dan memiliki pandangan yang positif terhadap masa lalu.

IV. F Analisa Data Tambahan

IV.F.1 Perbandingan Skor Total PWB antar Kelompok Tingkat Pendidikan

Analisis data tambahan dilakukan dengan membandingkan skor total PWB antar kelompok tingkat pendidikan. Table 4.13 menunjukkan bahwa rata-rata skor total PWB partisipan dengan latar belakang pendidikan pascasarjana (S2) lebih tinggi dibandingkan rata-rata skor total PWB partisipan dengan latar belakang pendidikan sarjana (S1) dan diploma (D3).

Tabel 4.8 Perbandingan skor Total PWB antar Kelompok Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Skor Total PWB		N
	Mean	SD	
Diploma	4.50	.420	10
Sarjana (S1)	4.42	.354	23
Pascasarjana (S2)	4.65	.432	6

IV.F.2 Perbandingan Skor Total PWB antar Kelompok Usia

Partisipan dalam penelitian ini berusia 28 hingga 40 tahun. Tabel 4.9 menunjukkan bahwa partisipan dari kelompok usia 34 hingga 36 tahun memiliki rata-rata skor total PWB yang paling tinggi dibandingkan rata-rata skor total PWB dari kelompok usia lainnya.

Tabel 4.9 Perbandingan skor Total PWB antar Kelompok Usia

Usia	Skor Total PWB		N
	Mean	SD	
28 – 30 tahun	4.49	.489	11
31 – 33 tahun	4.45	.352	15
34 – 36 tahun	4.54	.378	10
40 tahun	4.40	.173	3

5. KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN

Bab ini menguraikan kesimpulan dari penelitian, diskusi mengenai hal-hal yang ditemukan dalam penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.

5.1 Kesimpulan

Berikut ini kesimpulan yang diperoleh dari penelitian gambaran kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada wanita berstatus lajang dan berkarir dengan menggunakan Skala PWB :

1. Secara umum, wanita berstatus lajang dan berkarir memiliki kesejahteraan psikologis yang tergolong cukup baik. Kesejahteraan psikologis yang tergolong cukup baik ini didukung oleh berfungsinya setiap dimensi dalam PWB yaitu dimensi yaitu otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*). secara memadai/cukup baik.
2. Profil Skala PWB yang diperoleh melalui perbandingan rata-rata dari setiap dimensi adalah sebagai berikut
 - Wanita berstatus lajang dan berkarir memiliki dimensi pertumbuhan diri (*personal growth*) yang paling tinggi bila dibandingkan dengan dimensi lainnya. Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu untuk mengembangkan potensinya, mengaktualisasi diri, mampu melihat peningkatan pada dirinya dari waktu ke waktu, dan terus berubah menjadi pribadi yang semakin mengenali diri sendiri.
 - Subyek dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi (pascasarjana) memperoleh rata-rata skor total yang lebih tinggi dibandingkan partisipan dari latar belakang pendidikan sarjana (S1) dan diploma (D3).

- Subyek yang berusia lebih dari 34 tahun memperoleh skor total PWB yang lebih tinggi dibandingkan subyek yang berusia lebih muda (28 – 33 tahun).

5.2 Diskusi

Fenomena wanita yang melajang di usia 30 tahun ke atas semakin sering ditemui beberapa tahun belakangan. Meski masih menimbulkan kontroversi, keputusan wanita untuk menunda pernikahan tersebut semakin dapat diterima di masyarakat. Tidak hanya mendapat toleransi dari masyarakat, pilihan untuk melajang juga dapat memberikan banyak kepuasan. Wanita lajang memiliki lebih banyak waktu dan perhatian untuk mengembangkan karirnya dibandingkan wanita yang menikah dan berkeluarga. Hal ini dapat meningkatkan kepuasan, khususnya pada aspek pekerjaan. Seperti telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, pekerjaan merupakan area yang penting dalam kehidupan kaum lajang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita berstatus lajang yang berkarir memiliki kesejahteraan psikologis tergolong cukup memadai. Bekerja atau berkarir nampaknya memberikan kontribusi yang positif terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu. Berkarir dapat mengoptimalkan pertumbuhan diri (*personal growth*) seseorang, yaitu kemampuan individu untuk mengembangkan potensinya, mengaktualisasi diri, mampu melihat peningkatan pada dirinya dari waktu ke waktu, dan terus berubah menjadi pribadi yang semakin mengenali diri sendiri. Bekerja juga memberikan kesempatan untuk membina relasi interpersonal yang lebih luas, melakukan aktivitas sosial serta memperluas hubungan persahabatan (*positive relations with others*). Bekerja sesuai dengan kemampuan dan minat, dapat meningkatkan perasaan bermakna dalam diri individu (*purpose in life*).

Pilihan berkarir nampaknya memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dibandingkan dengan status lajang. Hal ini dapat dijelaskan dengan melihat penyebaran usia partisipan dalam penelitian ini yaitu mayoritas berusia awal 28 – 33 tahun. Menurut Levinson (dalam Turner & Helms), pada usia tersebut individu berada dalam periode peralihan usia 30

tahun (*30's transition*). Pada periode ini, komitmen individu terhadap karir semakin meningkat. Individu semakin memfokuskan dirinya terhadap pekerjaan yang telah dibangun pada tahap sebelumnya dan berusaha untuk mencapai keseimbangan dalam hidupnya. Di saat yang sama, individu juga dituntut untuk memasuki kehidupan pernikahan dan keluarga. Tugas untuk mengembangkan karir dan mempersiapkan diri memasuki pernikahan ini sering kali menimbulkan stress pada individu. Oleh karena itu, tahap ini sering disebut masa tersulit dalam usia dewasa muda.

Usia 30 tahunan sering disebut sebagai usia krisis (*critical age*) pada wanita yang belum menikah. Wanita lajang sering dianggap tidak dapat memenuhi kebutuhan akan afeksi, berbagi, merasa kesepian hingga merasa tidak memiliki tujuan yang jelas atau belum bermakna. Namun, anggapan tersebut tidak sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa wanita berstatus lajang memiliki tujuan hidup (*purpose in life*) dan juga memiliki relasi yang positif dengan orang di sekitarnya (*positive relation with others*). Dalam mengatasi krisis di usia 30 tahunan, wanita lajang mengubah nilai-nilai, tujuan hidup dan gaya hidupnya kepada nilai-nilai, tujuan hidup dan gaya hidup baru yang lebih berorientasi pada kesuksesan dalam karir dan kesenangan pribadi (Adams dalam Hurlock, 1980). Penyesuaian diri ini menyebabkan wanita lajang terhindar dari perasaan kesepian dan tidak bermakna.

Dalam penelitian ini, mayoritas partisipan memiliki motivasi berkarir untuk mengembangkan diri. Hal ini menunjukkan bahwa berkarir merupakan pilihan individu, bukan sebuah keterpaksaan dari konsekuensi karena tidak menikah. Motivasi berkarir ini turut mempengaruhi penerimaan diri (*self-acceptance*) pada wanita lajang (Prisanti, 2001). Dengan motivasi tersebut, wanita dapat memandang status lajangnya secara positif yaitu mendapatkan kepuasan dalam karir dan penghasilan. Bila seorang wanita sesungguhnya ingin menikah, tinggal di rumah dan melakukan pekerjaan rumah tangga, maka ia cenderung akan merasa tidak puas terhadap dirinya dan kehidupannya atau memiliki *self-acceptance* yang rendah.

Dalam penelitian ini tidak diketahui alasan yang melatarbelakangi seorang wanita untuk melajang. Menurut Adams (dalam Seccombe, 2004), salah satu kriteria kehidupan lajang yang memuaskan atau sukses adalah adanya kesadaran pribadi

bahwa melajang merupakan pilihan individu. Mereka yang memilih untuk berstatus lajang secara suka rela, memiliki kepuasan dan penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak memilih untuk berstatus lajang. Penelitian ini tidak menggali alasan yang melatarbelakangi responden untuk melajang karena peneliti khawatir bahwa jawaban yang diberikan oleh responden tidak menggambarkan kenyataan yang sebenarnya. Untuk saran bagi penelitian selanjutnya, sebaiknya penelitian dilengkapi dengan wawancara mendalam dengan partisipan.

5.3 Saran

Penelitian ini masih memiliki banyak kelemahan dan masih memerlukan perbaikan untuk pengembangan instrumen ini selanjutnya. Berdasarkan uraian penelitian dan diskusi di atas, pada bagian ini peneliti akan mengajukan beberapa saran yang relevan baik secara metodologis maupun secara praktis.

5.3.1 Saran Metodologis:

1. Validitas Skala PWB sebaiknya diuji lagi dengan melakukan validitas eksternal, misalnya dengan membandingkan dengan kelompok ekstrem yang berbeda atau membandingkan dengan alat ukur lain.
2. Untuk analisis item sebaiknya lebih mendalam pada aspek kualitatif yaitu dengan melakukan uji keterbacaan dengan karakteristik sampel yang sama dengan subjek pada penelitian ini. Selain itu, item-item yang memiliki kalimat terlalu panjang, memiliki terjemahan yang kurang luwes sebaiknya diubah dengan kalimat lain tanpa mengubah makna sebenarnya untuk meningkatkan efektifitas item
3. Jumlah sampel sebaiknya diperbanyak lain dengan komposisi yang lebih variatif dalam hal usia, pendidikan dan sosial ekonomi. Hal ini dimaksudkan agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan memiliki nilai generalisasi yang lebih tinggi.

4. Untuk lebih memahami gambaran *psychological well-being* pada wanita lajang yang berkarir sebaiknya juga melakukan wawancara mendalam terhadap partisipan.

5.3.2 Saran Praktis

1. Para praktisi kesehatan mental dapat menggunakan instrumen Skala PWB dalam pemeriksaan psikologis untuk mengetahui pada dimensi apakah individu membutuhkan bantuan profesional sehingga hasilnya dapat digunakan untuk membantu individu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.



Daftar Pustaka

- Anastasi, A & Urbina, S. (1997). *Psychological Testing* (7th edition). Upper Saddle River: Prentice Hall, Inc.
- Baruch, G., Barnett, R., & Rivers, C. (1983) *Life Prints: New Patterns of Love and Work for Today's Women*. New York : McGraw-Hill.
- Brown, D. & Isaacson, L.E (1997) *Career Information, Career Counseling & Career Development* (6th edition). Boston : Allyn & Bacon
- Cargan & Melko (1982). *Singles, Myths and Realities*. London : Sage Publications.
- Craig, G. (1986). *Human Development* (4th edition). Englewood Cliffs : Prentice Hall, Inc.
- Corcker, L. & Algina, J. (1986). *Introduction to classical and modern test theory*. Fort Worth: Harcourt Brace Jovanovich.
- Goldman, G.D. & Milman, D.S. (1996). *Modern Woman : Her Psychology and Sexuality*. Boston :Springfield.
- Guilford, J.P. & Fruchter, B. (1978). *Fundamental statistics in psychological and education* (6th ed.). New York : McGraw-Hill, Inc.
- Hurlock, E.B. (1980) *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.
- Iristiati (1988). *Konsep Diri Wanita Lajang*. Depok: Skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Kerlinger, F.N. (1992). *Foundation of behavioral research* (2nd edition) New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Kumar, R. (1996). *Research methodology: a step by step guide for beginners*. London : Sage Publications.

- Lemme, B.H. (1995) *Development in Adulthood*. Boston : Allyn & Bacon.
- Mappiare, A. (1983). Psikologi Orang Dewasa. Surabaya : Usaha Nasional.
- Matlin, M.W. (1987). *The Psychology of Women*. Chicago : Harcourt Brace Collage Publisher.
- Murphy, K.R & Davidshofer, C.O. (1991). *Psychological Testing: Principles & Applications* (2nd ed.) Upper Saddle River : Prentice-Hall International, Inc.
- Myers, D.G. (2002) Close Relationships and Quality of Life. *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Editors: Kaheman, Diner & Schwarts. New York: Russell Sage Foundation
- Nunnaly J.C, & Bernstein, I.H. (1994), *Psychometric Theory* (3rd edition). New York : Mc Graw-Hill.
- Narramore C.M (1963). *A Woman World*. New York: Zondervan Publishing House.
- Nieva, V.F. & Gutek, B.A., (1981). *Women and Work*. USA : Praeger Publisher.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2001). *Human Development* (9th edition). New York : McGraw-Hill Companies, Inc.
- Pedhazur, E.J (1991). *Measurement, Design and Analysis: An integrated approach*. New Jearsey : Lawrence Erlbaum Association.
- Perlmutter, M. & Hall, E. (1992) *Adult Development and Aging* (2nd edition) New York: John Wiley & Sons.
- Prisanti, W. (2001) Penerimaan Diri Wanita Lajang Bekerja : studi deskriptif mengenai wanita lajang yang bekerja di Jakarta. Depok : Skripsi Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069 – 1081

- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M (1995). The Structure of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719 -727
- Ryff, C.D., Keyes, C.L., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well- Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007 – 1022
- Seccombe, K. & Thompson, R. L. (2004). *Marriages and Families Relationships in Social Context*. Canada : Wadsworth.
- Seligman, L. (1994) *Developmental Career Counseling and Assessment* (2nd edition). Thousand Oaks : Sage.
- Smolak, L. (1993). *Adult Development*. New Jersey : Prentice Hall
- Stein, P.J., (1976) *Singles*. Englewood Cliffs : Prentice-Hall.
- Strong, B. & De Vault, C. (1989) *The Marriage and Family Experience* (4th ed). St. Paul: West Publishing Company.
- Turner, J.S. & Helms, D. (1987). *The Lifespan Developmental* (3rd edition). New York : Holt Richard & Winston.
- Tresnaningtyas, S. (1980). Sikap Wanita terhadap Lembaga Perkawinan: Suatu studi dalam lingkungan mahasiswa tingkat akhir dan peserta kursus menjahit PAPMI. Depok : Skripsi mahasiswa FISIP Universitas Indonesia
- Unger, R. & Crawford, M. (2000). *Women and Gender (A Feminist Psychology)*. Boston: McGraw Hill.
- Williams, B.K., Sawyer, S.C., & Wahlstrom, C.M. (2006) *Marriages, Families & Intimate Relationships*. New York : Pearson.



FREKUENSI

Statistics

STtot

N	Valid	39
	Missing	0
Mean		4.4832
Std. Deviation		.38236

STtot

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.56	1	2.6	2.6	2.6
	3.57	1	2.6	2.6	5.1
	3.80	1	2.6	2.6	7.7
	3.97	1	2.6	2.6	10.3
	4.03	1	2.6	2.6	12.8
	4.13	1	2.6	2.6	15.4
	4.17	1	2.6	2.6	17.9
	4.21	1	2.6	2.6	20.5
	4.23	1	2.6	2.6	23.1
	4.27	1	2.6	2.6	25.6
	4.30	2	5.1	5.1	30.8
	4.31	1	2.6	2.6	33.3
	4.40	1	2.6	2.6	35.9
	4.43	4	10.3	10.3	46.2
	4.44	1	2.6	2.6	48.7
	4.53	1	2.6	2.6	51.3
	4.56	1	2.6	2.6	53.8
	4.57	1	2.6	2.6	56.4
	4.59	1	2.6	2.6	59.0
	4.60	1	2.6	2.6	61.5
	4.63	1	2.6	2.6	64.1
	4.66	1	2.6	2.6	66.7
	4.67	2	5.1	5.1	71.8
	4.76	1	2.6	2.6	74.4
	4.77	1	2.6	2.6	76.9
	4.79	1	2.6	2.6	79.5
	4.80	1	2.6	2.6	82.1
	4.84	1	2.6	2.6	84.6
	4.86	1	2.6	2.6	87.2
	4.89	1	2.6	2.6	89.7
	4.93	1	2.6	2.6	92.3
	4.99	2	5.1	5.1	97.4
	5.36	1	2.6	2.6	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

HASIL UJI VALIDITAS INTERNAL

Hasil uji validitas Item – dimensi *Autonomy*

Item	Korelasi skor dimensi
Item 2	.515**
Item 8	.619**
Item 14	.390*
Item 20	.710**
Item 26	.281
Item 32	.637**
Item 38	.482**
Item 44	.467**
Item 50	.233
Item 56	.623**
Item 62	.480**
Item 68	.568**
Item 74	.595**
Item 80	.304

** correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil uji validitas Item – dimensi *Enviromental Mastery*

Item	Korelasi skor dimensi
Item 3	.567**
Item 9	.559**
Item 15	.586**
Item 21	.738**
Item 27	.623**
Item 33	.193
Item 39	.647**
Item 45	.593**
Item 51	.316*
Item 57	.375*
Item 63	.630**
Item 69	.298
Item 75	.598**
Item 81	.451**

** correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil uji validitas Item – dimensi *Personal Growth*

Item	Korelasi skor dimensi
Item 4	.440**
Item 10	.604**
Item 16	.381*
Item 22	.406*
Item 28	.666**
Item 34	.604**
Item 40	.646**
Item 46	.470**
Item 52	.428**
Item 58	.557**
Item 64	.565**
Item 70	.445**
Item 76	.733**
Item 82	.593**

** correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil uji validitas Item – dimensi *Positive Relation with others*

Item	Korelasi skor dimensi
Item 1	.515**
Item 7	.514**
Item 13	.425**
Item 19	.617**
Item 25	.218
Item 31	.588**
Item 37	.330*
Item 43	.556**
Item 49	.372*
Item 55	.522**
Item 61	.635**
Item 67	.266
Item 73	.504**
Item 79	.484**

** correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil uji validitas Item – dimensi *Purpose in Life*

Item	Korelasi skor dimensi
Item 5	.416**
Item 11	.465**
Item 17	.489**
Item 23	.562**
Item 29	.445**
Item 35	.678**
Item 41	.541**
Item 47	.671**
Item 53	.457**
Item 59	.421**
Item 65	.364*
Item 71	.294
Item 77	.359*
Item 83	.598**

** correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil uji validitas Item – dimensi *Self Acceptance*

Item	Korelasi Skor Dimensi
Item 6	.569**
Item 12	.302
Item 18	.554**
Item 24	.517**
Item 30	.356*
Item 36	.622**
Item 42	.662**
Item 48	.444**
Item 54	.592**
Item 60	.097
Item 66	.148
Item 72	.552**
Item 78	.511**
Item 84	.369*

** correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

HASIL UJI RELIABILITAS

RELIABILITY Scale: AUTONOMY

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	39	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	39	100.0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.797	.801	11

Inter-Item Correlation Matrix

	Item 2	Item 8	Item 14	Item 20	Item 32	Item 38	Item 44	Item 56	Item 62	Item 68	Item 74
item2	1.00	.224	.195	.547	.304	.207	.224	.393	.185	.255	.172
item8	.224	1.00	.056	.532	.293	.174	.204	.580	.373	.388	.310
item14	.195	.056	1.000	.255	.417	.237	.152	-.007	-.029	.314	.048
item20	.547	.532	.255	1.000	.282	.164	.301	.477	.305	.451	.373
item32	.304	.293	.417	.282	1.00	.295	.197	.223	.396	.475	.279
item38	.207	.174	.237	.164	.295	1.00	.131	.295	.074	.290	.230
item44	.224	.204	.152	.301	.197	.131	1.00	.286	.127	.235	.206
item56	.393	.580	-.007	.477	.223	.295	.286	1.00	.156	.354	.307
item62	.185	.373	-.029	.305	.396	.074	.127	.156	1.00	.281	.463
item68	.255	.388	.314	.451	.475	.290	.235	.354	.281	1.000	.060
item74	.172	.310	.048	.373	.279	.230	.206	.307	.463	.060	1.000

The covariance matrix is calculated and used in the analysis.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item2	42.69	37.377	.471	.399	.780
item8	42.18	38.362	.543	.500	.773
item14	42.54	40.466	.270	.328	.801
item20	42.69	35.061	.652	.585	.758
item32	42.41	37.827	.546	.452	.772
item38	42.36	39.920	.349	.218	.792
item44	42.36	39.184	.348	.143	.793
item56	42.38	37.611	.526	.508	.774
item62	42.95	38.997	.385	.415	.789
item68	42.18	38.625	.539	.453	.774
item74	42.44	39.305	.421	.402	.785

Scale: Environmental Mastery

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.783	.804	12

Inter-Item Correlation Matrix

	item3	item9	item15	item21	item27	item39	item45	item51	item57	item63	item75	item81
item3	1.000	.356	.464	.552	.280	.436	.279	.088	.114	.339	.456	.067
item9	.356	1.000	.151	.483	.258	.191	.073	.255	.170	.252	.425	.296
item15	.464	.151	1.000	.360	.472	.297	.318	.129	.104	.332	.425	.224
item21	.552	.483	.360	1.000	.363	.438	.405	.179	.153	.470	.520	.235
item27	.280	.258	.472	.363	1.000	.326	.467	.147	.268	.252	.369	.178
item39	.436	.191	.297	.438	.326	1.000	.497	.103	.346	.352	.211	.171
item45	.279	.073	.318	.405	.467	.497	1.000	.019	.157	.260	.260	.235
item51	-.088	.255	.129	.179	.147	.103	.019	1.000	.181	.393	.000	.377
item57	.114	.170	.104	.153	.268	.346	.157	.181	1.000	.204	.146	-.145
item63	.339	.252	.332	.470	.252	.352	.260	.393	.204	1.000	.265	.181
item75	.456	.425	.425	.520	.369	.211	.260	.000	.146	.265	1.000	.148
item81	.067	.296	.224	.235	.178	.171	.235	.377	.145	.181	.148	1.000

The covariance matrix is calculated and used in the analysis.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item3	48.36	36.657	.498	.491	.762
item9	48.33	36.912	.451	.404	.766
item15	48.15	36.134	.467	.486	.764
item21	47.92	37.547	.682	.556	.758
item27	48.44	35.516	.491	.480	.761
item39	48.36	35.447	.532	.449	.757
item45	49.31	33.798	.470	.416	.764
item51	48.87	39.115	.176	.476	.794
item57	47.97	40.710	.216	.367	.784
item63	48.28	35.208	.520	.420	.758
item75	48.36	35.657	.494	.417	.761
item81	49.23	34.656	.334	.366	.787

Scale: Personal Growth

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.790	.816	14

Inter-Item Correlation Matrix

	item4	Item 10	Item 16	Item 22	Item 28	Item 34	Item 40	Item 46	Item 52	Item 58	Item 64	Item 70	Item 76	Item 82
Item4	1.000	.341	-.016	.306	.409	-.008	.198	.225	.094	.234	.295	.058	.281	.167
Item10	.341	1.000	.091	.007	.395	.236	.350	.025	.025	.517	.393	.406	.513	.338
item16	-.016	.091	1.000	.269	.215	.235	.202	.000	.156	.129	-.017	.118	.431	-.042
item22	.306	.007	.269	1.000	.107	.125	.275	.062	.156	.076	.066	-.208	.407	.073
item28	.409	.395	.215	.107	1.000	.348	.380	.374	.228	.294	.429	.405	.421	.327
item34	-.008	.236	.235	.125	.348	1.000	.305	.236	.172	.321	.125	.288	.456	.365
Item40	.198	.350	.202	.275	.380	.305	1.000	.339	.232	.264	.493	.207	.461	.381
item46	.225	.025	.000	.062	.374	.236	.339	1.000	.410	.127	.446	.161	.221	.287
item52	.094	.025	.156	.156	.228	.172	.232	.410	1.000	-.017	.269	.388	.130	.155
item58	.234	.517	.129	.076	.294	.321	.264	.127	-.017	1.000	.212	.140	.305	.352
item64	.295	.393	-.017	.066	.429	.125	.493	.446	.269	.212	1.000	.358	.220	.407
Item70	.058	.406	.118	-.208	.405	.288	.207	.161	.388	.140	.358	1.000	.354	.080
item76	.281	.513	.431	.407	.421	.456	.461	.221	.130	.305	.220	.354	1.000	.309
item82	.167	.338	-.042	.073	.327	.365	.381	.287	.155	.352	.407	.080	.309	1.000

The covariance matrix is calculated and used in the analysis.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item4	61.92	36.073	.351	.376	.782
item10	62.15	33.291	.502	.601	.769
item16	62.54	35.834	.253	.327	.790
item22	62.85	34.555	.228	.482	.801
item28	62.08	34.178	.601	.467	.765
item34	62.82	31.783	.465	.385	.773
item40	61.74	34.722	.585	.424	.768
item46	61.97	35.920	.387	.461	.780
item52	62.56	35.410	.309	.413	.785
item58	63.10	33.147	.428	.369	.776
item64	61.69	35.324	.494	.527	.774
item70	62.38	35.874	.352	.573	.782
item76	62.28	33.260	.674	.670	.759
item82	63.56	31.726	.446	.406	.776

Scale: Positive Relation with Others

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.738	.748	12

Inter-Item Correlation Matrix

	item1	item7	item13	Item19	Item31	Item37	Item43	item49	Item55	Item61	Item73	Item79
item1	1.000	.228	.189	.324	.089	-.009	.027	.301	.103	.205	.163	.170
item7	.228	1.000	.106	.178	.106	.418	.325	.266	.167	.262	.106	.119
item13	.189	.106	1.000	.257	.046	.013	.324	.002	.025	.110	.025	.209
item19	.324	.178	.257	1.000	.256	.170	.175	-.054	.254	.194	.450	.504
item31	.089	.106	.046	.256	1.000	.209	.230	.346	.364	.576	.264	.538
item37	-.009	.418	.013	.170	.209	1.000	.049	.045	.300	.032	.068	.200
item43	.027	.325	.324	.175	.230	.049	1.000	.176	.309	.387	.267	.033
item49	.301	.266	.002	-.054	.346	.045	.176	1.000	.018	.169	.018	.188
item55	.103	.167	.025	.264	.364	.300	.309	.018	1.000	.468	.266	-.125
item61	.205	.262	.110	.194	.576	.032	.387	.169	.468	1.000	.279	.245
item73	.163	.106	.025	.450	.264	.068	.267	.018	.266	.279	1.000	.365
item79	.170	.119	.209	.504	.538	.200	.033	.188	-.125	.245	.365	1.000

The covariance matrix is calculated and used in the analysis.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	51.00	32.579	.318	.308	.729
item7	50.82	32.046	.370	.401	.721
item13	51.28	33.050	.233	.246	.744
item19	51.05	30.682	.492	.521	.704
item31	50.74	31.933	.499	.642	.706
item37	50.10	36.252	.258	.394	.734
item43	51.08	31.599	.426	.396	.714
item49	50.74	35.038	.245	.348	.734
item55	50.67	32.018	.368	.584	.722
item61	50.79	32.115	.535	.544	.704
item73	51.67	31.649	.399	.346	.717
item79	50.69	33.798	.418	.680	.718

Scale: Purpose in Life

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.718	.753	13

Inter-Item Correlation Matrix

	item5	Item 11	Item 17	Item 23	Item 29	Item 35	Item 41	Item 47	Item 53	Item 59	Item 65	Item 77	Item 83
item5	1.000	.123	.008	.058	.003	.290	-.064	.098	-.037	.471	-.073	.379	.169
item11	.123	1.000	.359	.153	.133	.134	.104	.293	.025	-.065	.337	.134	.144
item17	.008	.359	1.000	.241	.299	.170	.369	.381	.123	.139	.191	-.074	.019
item23	.058	.153	.241	1.000	.113	.507	.295	.434	.448	.176	.147	-.009	.414
item29	.003	.133	.299	.113	1.000	.190	.306	.355	.262	-.089	-.041	.178	.234
item35	.290	.134	.170	.507	.190	1.000	.319	.425	.309	.395	.192	.196	.400
item41	-.064	.104	.369	.295	.306	.319	1.000	.668	.333	.180	.090	-.167	.196
item47	.098	.293	.381	.434	.355	.425	.668	1.000	.444	.114	.114	-.092	.372
item53	-.037	.025	.123	.448	.262	.309	.333	.444	1.000	.189	-.015	.008	.224
item59	.471	-.065	.139	.176	-.089	.395	.180	.114	.189	1.000	-.172	.246	.126
item65	-.073	.337	.191	.147	-.041	.192	.090	.114	-.015	-.172	1.000	.049	.418
item77	.379	.134	-.074	-.009	.178	.196	-.167	-.092	.008	.246	.049	1.000	.272
item83	.169	.144	.019	.414	.234	.400	.196	.372	.224	.126	.418	.272	1.000

The covariance matrix is calculated and used in the analysis.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item5	53.90	33.252	.238	.383	.718
item11	53.56	32.463	.321	.308	.705
item17	53.62	33.032	.381	.401	.696
item23	53.08	34.862	.461	.455	.697
item29	53.92	33.283	.302	.382	.706
item35	53.51	31.520	.577	.471	.673
item41	53.64	31.920	.398	.535	.693
item47	53.26	31.511	.589	.649	.672
item53	53.44	34.937	.341	.356	.703
item59	53.54	33.939	.273	.491	.710
item65	55.00	34.263	.180	.428	.726
item77	54.03	34.394	.196	.339	.721
item83	53.05	33.945	.495	.501	.690

Scale : Self-Acceptance

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.731	.746	11

Inter-Item Correlation Matrix

	item6	item1 8	item2 4	item3 0	item36	item4 2	item4 8	item5 4	item7 2	item7 8	item8 4
item6	1.000	.143	.283	.017	.530	.336	.143	.214	.276	.475	-.283
item18	.143	1.000	.210	-.045	.217	.374	.117	.357	.581	.154	.161
item24	.283	.210	1.000	.261	.141	.207	.085	.338	.307	.036	.067
item30	.017	-.045	.261	1.000	.269	.164	-.023	.019	-.016	.129	.408
item36	.530	.217	.141	.269	1.000	.328	.233	.278	.191	.489	.099
item42	.336	.374	.207	.164	.328	1.000	.578	.410	.273	.137	.257
item48	.143	.117	.085	-.023	.233	.578	1.000	.105	.072	.245	.503
item54	.214	.357	.338	.019	.278	.410	.105	1.000	.219	.213	-.017
item72	.276	.581	.307	-.016	.191	.273	.072	.219	1.000	.142	.131
item78	.475	.154	.036	.129	.489	.137	.245	.213	.142	1.000	.039
item84	-.283	.161	.067	.408	.099	.257	.503	-.017	.131	.039	1.000

The covariance matrix is calculated and used in the analysis.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item6	43.03	29.184	.402	.605	.709
item18	42.90	29.358	.464	.466	.698
item24	44.49	30.520	.369	.347	.713
item30	42.18	34.467	.190	.507	.732
item36	42.03	32.184	.531	.458	.702
item42	42.15	30.660	.566	.626	.692
item48	42.28	32.787	.356	.662	.716
item54	42.28	30.471	.408	.371	.707
item72	43.05	27.629	.440	.433	.704
item78	43.08	30.020	.368	.426	.714
item84	42.28	33.471	.183	.624	.736