

**DINAMIKA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA *SINGLE MOTHER* YANG  
BEKERJA**

**SKRIPSI**

**Pembimbing:  
Rezky Ariany Aras, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Sri Wahyuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Oleh:  
NOVA AMALIA ABDULLAH  
C021181509**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
MAKASSAR  
2023**

**DINAMIKA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SINGLE MOTHER YANG  
BEKERJA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana  
Pada Fakultas Kedokteran  
Program Studi Psikologi  
Universitas Hasanuddin

**Pembimbing:**  
**Rezky Ariany Aras, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
**Sri Wahyuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Oleh:**

**NOVA AMALIA ABDULLAH**  
**C021181509**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**MAKASSAR**  
**2023**

Halaman Persetujuan

**DINAMIKA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SINGLE MOTHER YANG  
BEKERJA**

disusun dan diajukan oleh:

**Nova Amalia Abdullah  
C021181509**

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin:

Makassar, 19 Januari 2023

Pembimbing I

Rezky Ariany Aras, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 19841029 201504 2 001

Pembimbing II

Sri Wahyuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 19841029 201504 2 001

Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A.  
NIP. 19810725 201012 1 004

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**  
**DINAMIKA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SINGLE MOTHER YANG**  
**BEKERJA**

Disusun dan diajukan oleh:

**Nova Amalia Abdullah**

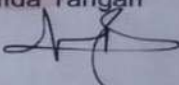


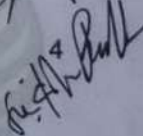
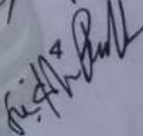
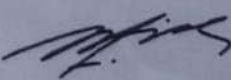
**C021181509**

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal 01 Maret 2023

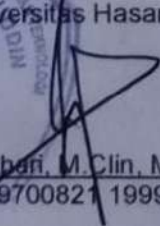
**Menyetujui,**

Panitia Penguji

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Muhammad Tamar, M.Psi	Ketua	1 
2.	Nur Fajar Alfitra, S.Psi., M.Sc	Sekretaris	2 
3.	Suryadi Tandiayuk, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3 
4.	Rezky Ariany Aras, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4 
5.	Sri Wahyuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	5 
6.	Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	6 

**Mengetahui,**

Wakil dekan bidang akademik dan kemahasiswaan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin

  
Dr. Agus Salim Bukhari, M. Clin, Med., Ph.D., Sp.GK(K)  
NIP. 19700821 199903 1 001

Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin

  
Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A  
NIP. 19810725 201012 1 004

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan atau doctor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 03 Maret 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Nova Amalia Abdullah  
NIM C021181509

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya kepada semua umat-Nya, Shalawat serta salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW.

Penulis sangat bersyukur karena dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, masukan, saran, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang selama ini telah memfasilitasi penulis. Terima kasih atas bantuannya secara moril dan materi, terima kasih atas dukungannya dan selalu mengingatkan penulis untuk bersyukur atas apapun yang terjadi selama mengerjakan skripsi.
2. Terima kasih kepada saudara-saudari penulis yang senantiasa memberikan dukungan materi kepada penulis. Terima kasih karena telah meluangkan waktu untuk membantu penulis selama proses pengerjaan skripsi berlangsung.
3. Ibu Rezky Ariany Aras, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing 1 dan Ibu Sri Wahyuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing 2 dalam pengerjaan skripsi. Terima kasih banyak atas bimbingan dan arahnya selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan lancar.
4. Bapak Dr. Muhammad Tamar, M.Psi dan Bapak Suryadi Tandiyuk, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembahas skripsi. Terima kasih atas masukan dan saran yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam mengerjakan skripsi.
5. Ibu Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pendamping akademik penulis. Terima kasih atas saran dan motivasi yang diberikan pada penulis agar dapat menyelesaikan proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi dengan baik.

6. Seluruh dosen dan jajaran staf Prodi Psikologi FK Unhas yang telah membantu penulis dalam hal administrasi dari awal perkuliahan hingga saat ini.
7. Fadila Gunawan, Fariz Yusril, Claudia Febiola, Annisa Pretty, Anjani, Syahlia Sudirman, Stevany Kea dan Dian Ratna selaku saudara dan teman baik penulis. Terima kasih sudah meluangkan waktu dan senantiasa mendengarkan, menghibur, dan memberikan dukungan dengan sangat tulus kepada penulis. Terima kasih atas kepercayaan dan kesabarannya selama ini menghadapi penulis sejak berada di bangku SMA hingga saat ini.
8. Lulu, Anita, dan Indah selaku teman baik. Terimakasih atas kepercayaan dan bantuan yang diberikan kepada penulis selama ini dari awal perkuliahan hingga saat ini.
9. Buat teman-teman grup OTW S.Psi, terima kasih sudah menjadi teman penulis selama ini, terima kasih atas masukan dan bantuan yang diberikan kepada penulis selama berproses menjadi mahasiswa Psikologi FK Unhas.
10. Teman-teman *healing*, terima kasih sudah meluangkan waktunya untuk *healing* sejenak ditengah kesibukan mengerjakan skripsi.
11. Kepada teman-teman CLOSURE'18 terima kasih untuk semua kenangan dan bantuan yang telah dilewati bersama.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dari penyusunan skripsi ini, untuk itu diharapkan umpan balik dan saran yang membangun agar penulis dapat menyempurnakan penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat untuk pembaca.

Makassar, 19 Januari 2023

Nova Amalia Abdullah  
C021181509

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
<b>BAB I: PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Penelitian .....	10
1.3 Signifikan dan Keunikan Penelitian .....	10
1.4 Maksud, Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	11
1.4.1 Maksud Penelitian .....	11
1.4.2 Tujuan Penelitian .....	12
1.4.3 Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II: TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
2.1 Psychological well-being .....	13
2.1.1 Definisi Psychological well-being .....	13
2.1.2 Dimensi Psychological well-being .....	14
2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Psychological well-being</i> .....	17
2.2 Kerangka Konseptual .....	20
<b>BAB III: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	22
3.2 Unit Analisis .....	22
3.3 Subjek Penelitian .....	23
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.5 Teknik Analisis .....	25
3.6 Teknik Keabsahan Data .....	26
3.7 Prosedur Kerja .....	27
3.1.1 Tahap Persiapan .....	27



3.1.2 Tahap Pengumpulan Data .....	27
3.1.3 Tahap Penyusunan Laporan Hasil Penelitian.....	28
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>29</b>
4.1 Data Demografi.....	29
4.1.1 Partisipan Kuesioner Terbuka .....	29
4.1.2 Partisipan Wawancara.....	34
4.2 Hasil Penelitian.....	37
4.2.1 Hasil Kuesioner Terbuka .....	37
4.1.3 Deskripsi Hasil Wawancara.....	42
4.3 Pembahasan .....	82
<b>BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>98</b>
5.1 Kesimpulan .....	98
5.2 Saran .....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>100</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....	20
Gambar 4.1 Data Demografi Subjek berdasarkan Usia.....	29
Gambar 4.2 Data Demografi Subjek berdasarkan Pekerjaan .....	30
Gambar 4.3 Data Demografi Subjek berdasarkan Masa Kerja .....	31
Gambar 4.4 Data Demografi berdasarkan Penyebab Menjadi <i>Single Mother</i> .....	32
Gambar 4.5 Data Demografi berdasarkan Lama Menjadi <i>Single Mother</i> .....	33
Gambar 4.6 Data Demografi Subjek Penelitian berdasarkan Jumlah Anak...	34
Gambar 4.7 Rekapitulasi Hasil Temuan berdasarkan Kuesioner.....	41
Gambar 4.8 Dinamika <i>Psychological well-being</i> Subjek 1 (AN) .....	55
Gambar 4.9 Dinamika <i>Psychological well-being</i> Subjek 2 (WO).....	68
Gambar 4.10 Dinamika <i>Psychological well-being</i> Subjek 3 (MK).....	80
Gambar 4.11 Rekapitulasi Temuan Hipotetik <i>Single mother</i> yang Bekerja ...	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Timeline</i> Prosedur Kerja .....	28
Tabel 4.1 Profil Subjek Wawancara .....	35

## ABSTRAK

Nova Amalia Abdullah, C021181509, *Dinamika Psychological Well-Being pada single mother yang bekerja*, Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar, 2023.

xiii + 106 halaman, 7 lampiran

Manusia sebagai sumber daya memiliki peran penting dalam suatu organisasi yaitu penggerak melalui berbagai aktivitas yang dilakukan di tempat kerja sehingga penting bagi perusahaan untuk memperhatikan *psychological well-being* karyawan, terutama *single mother*. *Psychological well-being* berperan penting karena mampu memberikan dampak pada keberfungsian individu di tempat kerja maupun keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran dinamika *psychological well-being* pada *single mother* yang bekerja. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi naratif. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 30 orang yang merupakan *single mother* bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *single mother* yang bekerja memiliki *psychological well-being* yang tinggi namun dalam beberapa situasi dapat menurunkan *psychological well-being*.

*Single mother* yang bekerja menunjukkan *psychological well-being* yang baik pada aspek *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Tinggi rendahnya *psychological well-being* dipengaruhi beberapa faktor yakni status sosial ekonomi, evaluasi terhadap diri dan pengalaman hidup, dukungan sosial yang berasal dari keluarga maupun rekan kerja, *hope* dan adaptasi, *emotion regulation*, *locus of control internal*, dan sikap tangguh.

**Kata Kunci:** *psychological well-being*, *single mother* yang bekerja

## ABSTRACT

Nova Amalia Abdullah, C021181509, Dynamics of Psychological Well-Being in Working Single Mothers, Undergraduate Thesis, Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Hasanuddin University, Makassar, 2023.  
xiii + 106 pages, 7 appendices.

Human beings, as a resource, play an important role in an organization as a driving force through various activities performed at the workplace. Therefore, it is important for companies to pay attention to the psychological well-being of employees, especially single mothers. Psychological well-being plays an important role as it can have an impact on an individual's functionality at work as well as in their family. This study aims to explore the dynamics of psychological well-being in single mothers who work. The research is a qualitative study with a narrative design. The sample used in this study consisted of 30 working single mothers. The results of the study showed that working single mothers have high psychological well-being, but in some situations, it can be lowered.

Working single mothers showed good psychological well-being in aspects such as self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. The level of psychological well-being is influenced by several factors, such as socio-economic status, self-evaluation and life experiences, social support from family and colleagues, hope and adaptation, emotion regulation, internal locus of control, and tough attitude.

**Keywords:** *psychological well-being, working single mothers*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Manusia sebagai sumber daya atau yang disebut dengan karyawan memiliki peran penting dalam suatu organisasi yaitu penggerak melalui berbagai tindakan atau aktivitas yang dilakukan. Manusia adalah salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan organisasi (Larasati, 2018). Selain berperan sebagai penggerak organisasi, karyawan dianggap sebagai kunci utama dari keunggulan daya saing yang dapat menghadapi berbagai masalah (Saraji & Dargahi, 2006).

Karyawan menjadi aset utama dan berperan penting dalam mencapai tujuan organisasi (Silaen, et al., 2021). Adanya karyawan dalam organisasi dapat memberikan kontribusi yang besar untuk mencapai keberhasilan organisasi. Undang-undang RI nomor 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan pasal 1 ayat 3 menyebutkan bahwa pekerja adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain. Seiring berkembangnya zaman, keikutsertaan perempuan dalam dunia industri terus meningkat. Berdasarkan data survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistika pada tahun 2021, perempuan dalam kategori tenaga kerja formal terdapat 36,20% dibandingkan tahun 2020 berjumlah 24,65%. Namun pada tahun 2022 terjadi penurunan partisipasi perempuan yang bekerja dengan jumlah 35,57%.

Perempuan yang bekerja memiliki tantangan tersendiri dalam menghadapi peran sebagai karyawan sekaligus orang tua. Adanya berbagai tantangan menjalankan peran ganda sebagai ibu bekerja membantu dalam meningkatkan pertumbuhan

pribadi dan kemampuan dalam menguasai peran pada berbagai situasi dan tugas rumah tangga maupun pekerjaan (Apsaryanthi & Lestari, 2017). Individu yang mampu menyeimbangkan peran baik di keluarga maupun pekerjaan dapat menimbulkan perasaan bermakna dan kepercayaan diri dari peran ganda. Perasaan bermakna memiliki keterkaitan yang erat dengan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan pencapaian puncak potensi diri individu dalam memandang kehidupan secara positif sehingga mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mampu menguasai lingkungan yang kompleks, memiliki sikap mandiri dan hubungan positif dengan individu lain, serta mampu mengembangkan potensi diri dan tujuan hidup.

*Psychological well-being* sangat penting bagi ibu bekerja karena ketika individu tidak mampu menempatkan diri dalam lingkungan rumah dan pekerjaan akan menyebabkan terganggunya hubungan dengan keluarga sehingga menimbulkan perasaan kurang bermakna dalam kehidupan keluarga maupun pekerjaan. Hal tersebut mencerminkan kurangnya kepuasan dalam menerima dirinya sehingga berpotensi memiliki kualitas *psychological well-being* yang rendah (Anwar & Fauziah, 2019). Namun disisi lain, hasil penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2014) menemukan bahwa ibu bekerja memiliki kualitas *psychological well-being* yang tergolong cukup tinggi, hal ini terlihat dimana ibu bekerja lebih menyadari kemampuan dan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki melalui kesulitan tugas dan tanggung jawab pekerjaan dan rumah memiliki tingkat kesulitan yang

berbeda-beda, hal tersebut dapat melatih kemampuannya sehingga menunjukkan adanya pertumbuhan pribadi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Apsaryanthi dan Lestari (2017) menemukan bahwa terdapat faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* pada Ibu bekerja, salah satunya yakni budaya (Ryff, 1989). Indonesia memiliki budaya kolektivitas atau kebersamaan, dimana adanya sifat saling membantu atau dukungan sosial yang kuat. Ibu bekerja mendapatkan dukungan sosial berupa bantuan dalam mengerjakan kegiatan keluarga memberikan rasa dihargai sehingga Ibu bekerja mampu melaksanakan tugas domestik, publik, dan sosial yang berujung meningkatnya kualitas *psychological well-being*.

Namun hal tersebut berbeda dengan yang dialami oleh *single parent*. *Single parent* merupakan orang tua yang membesarkan anak tanpa adanya kehadiran pasangan (Sauber, *et. al.*, 1993). Fenomena *single parent* di dunia semakin meningkat, salah satunya di Indonesia. Di Indonesia sendiri, jumlah *single parent* didominasi oleh ibu tunggal atau *single mother* jika dibandingkan dengan ayah tunggal atau *single father*. Secara perinci, data hasil survei kependudukan tahun 2022 oleh Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan terdapat 4,27% laki-laki yang menjadi kepala rumah tangga dan 86,44% perempuan kepala rumah tangga dengan status *single parent* yang disebabkan oleh perceraian maupun kematian. Jumlah tersebut mengalami peningkatan dari tahun 2021, yaitu terdapat 4,90% laki-laki dan 83,35% perempuan kepala rumah tangga yang berstatus sebagai *single parent* (Badan Pusat Statistik, 2022). Penyebab terjadinya *single parent* karena perceraian, meninggalnya pasangan, hingga menjadi orang tua tanpa adanya pernikahan.



Mehta et. al., (2006) mengatakan bahwa menjadi *single parent* dapat dianggap memiliki posisi baru yang melibatkan perubahan besar dalam diri individu, terutama perempuan. *Single mother* atau ibu tunggal harus melakukan peran ganda sebagai pengasuh, karyawan dan kepala rumah tangga di waktu yang bersamaan (O'Driscoll, Ilgen, & Hildreth, 1992). Perempuan yang memilih menjadi *single mother* seringkali mengalami beberapa permasalahan seperti masalah sosial, psikologis, maupun ekonomi (Faradina & Fajrianti, 2012). Mahmudah (1999; dalam Pranandari, 2008) menyatakan bahwa dari segi sosial, permasalahan yang biasanya muncul berhubungan dengan pandangan negatif kehidupan *single mother* sehingga menimbulkan berbagai tantangan yang diterima. Sehingga menyebabkan *single mother* merasa terisolasi secara sosial dan kurang mendapatkan dukungan sosial dan emosional (Alessandri, 1992). Studi yang dilakukan oleh Ozer (1995) menemukan wanita yang memiliki tanggung jawab mengasuh anak dengan minimnya sumber daya dan dukungan sosial mengalami penurunan pada *career self-efficacy* dan *psychological well-being*.

Kurangnya dukungan sosial dan emosional serta pandangan negatif dari rekan kerja dan masyarakat yang didapatkan oleh *single mother* juga diperoleh peneliti berdasarkan hasil wawancara awal pada dua orang *single mother* bekerja. Adapun hasil wawancara yang dilakukan menyatakan bahwa

*“Saya baru menyadari itu ketika saya sudah berstatus janda. Janda atau duda itu, lain loh penerimaannya di masyarakat. Betul. Apalagi duda yang masih muda toh, pasti orang-orang “eh duda itu ee... bagus do...enak” kayak semacam gelar akademis baru yang orang sandangkan sehingga nilai jualnya bagus. Saya rasa itu sampai hari ini. Pernah satu kali, saya kasih tau teman kerjaku eee...apa itu omongan-omongan dibalut dalam candaan...sarkasme. Saya kau tau, sampai ada pemikiranku mau pindah...saya mau pindah. Maksudnya, kayak saya mau*

*keluar. Saya mau benar-benar cut dari orang-orang masa lalu..” (U, 23 Januari 2022).*

Tak hanya informan U, hal tersebut juga dialami oleh informan A. Kurangnya dukungan sosial dan emosional menyebabkan informan A memilih menutup diri dari lingkungan kerja, rumah, dan pertemanan.

*“Jadi memang saya memilih pertemanan dan menjaga circle pertemanan yang saya temui dan mau buat janji, itu hanya terkait pekerjaan gitu. Karena kalau saya liat-liat, di lingkungan kerja saya yang jangankan single parent yaa..yang keluarganya lengkap pun tetap dicemooh, tetap dicari kekurangannya dan tetap digunjing gitu.” (AN, wawancara 18 Februari 2022).*

Bagi *single mother*, dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan rumah maupun tempat kerja memiliki peran penting, dimana dapat membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi sehingga mengurangi resiko negatif yang dapat merugikan. Selain permasalahan sosial, *single mother* juga mengalami masalah psikologis yaitu adanya perasaan tidak berdaya, sedih, depresi, hingga trauma yang mendalam (Kalingga, Falahiyati, & Sirait, 2021). Sebagaimana yang disampaikan oleh AN :

*“kadang-kadang saya juga berkaca maksudnya “wah ini, saya banyak yang suka” banyak juga yang sudah menawarkan dan lain-lain. Tapi karena trauma satu dan lain hal, saya masih harus belajar lagi. Harus was-was dan pertimbangkan berbagai hal.”*

Permasalahan lainnya yaitu masalah ekonomi yang sering dialami oleh *single mother* bekerja, yang mana ekonomi menjadi faktor utama dalam memenuhi kebutuhan kehidupan sehari-hari (Hutasoit & Brahmana, 2021). Untuk mengatasi masalah ekonomi, *single mother* dituntut untuk mampu bekerja agar dapat memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Hal ini dilakukan karena *single mother*

berperan sebagai pencari nafkah utama agar dapat bertahan dan memenuhi kebutuhan kehidupan sehari-hari (Rahayu, 2017).

*Single mother* bekerja mengalami peran ganda dan memiliki tugas serta kewajiban yang lebih besar dibandingkan ketika memiliki pasangan. Hal ini menyebabkan *single mother* bekerja berpeluang lebih besar mengalami gejala depresi, kehilangan status dan juga dukungan sosial yang rendah (Stroebe & Stroebe, dalam Cavanaugh dan Fields, 2019). Selain itu, *single mother* bekerja juga mengalami kesulitan dalam membagi waktu ketika bekerja dan berbagai faktor pekerjaan lainnya seperti *work overload*, *job exhaustion*, dan *job insecurity* yang cenderung meningkat sehingga memengaruhi peran dalam keluarga (Kalimo dan Toppinen, 1997; Lehto dan Sutela, 1998, Natti et al., 1998 dalam (Wierda-Boer & Ronka, 2004). Permasalahan yang dialami oleh *single mother* bekerja menyebabkan mereka berada dalam situasi penuh tuntutan. Apabila *single mother* bekerja berada dalam situasi penuh tuntutan dalam jangka waktu yang panjang mengakibatkan tekanan dan menimbulkan interaksi negatif antara pekerjaan dan keluarga sehingga menyebabkan menipisnya sumber daya mental dan tingginya tekanan psikologis yang berefek pada menurunnya kualitas *psychological well-being* (Obrenovic, Jianguo, Khudaykulov, & Khan, 2020).

Ryff (1989) mengemukakan bahwa *psychological well-being* merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi diri secara positif sehingga dapat mengontrol dan memberikan dampak positif pada lingkungan dan perkembangan diri. Adapun ciri-ciri individu yang memiliki kualitas *psychological well-being* yang baik ditandai dengan dapat merasakan kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak

memiliki gejala gangguan psikologis. Bradrun (dalam Ryff, 1989) menyatakan bahwa puncak tertinggi dari pencapaian *psychological well-being* adalah kebahagiaan. Namun sebaliknya, Ryff (1995) menjelaskan bahwa kebahagiaan dapat menjadi salah satu hasil dari kehidupan yang baik, mencakup adanya hubungan positif dan hangat dengan individu lain, memiliki kemampuan menguasai lingkungan, otonomi, memahami makna dan tujuan hidup, mengembangkan potensi diri dan penerimaan diri.

*Psychological well-being* memiliki keterkaitan dengan pekerjaan. Karyawan dituntut untuk memiliki daya saing yang tinggi dalam meningkatkan produktivitas dan kreativitas, namun apabila karyawan mendapatkan banyak tekanan akan berdampak negatif pada kinerja sehingga menurunnya *psychological well-being* (Aryan & Kathuria, 2017). Lebih lanjut, *psychological well-being* berperan penting dalam keberfungsian individu di tempat kerja. Dimana *psychological well-being* didefinisikan sebagai penerimaan pekerjaan, dapat membina hubungan positif dan hangat dengan rekan kerja, memenuhi kebutuhan hidup dan pekerjaan serta memiliki keinginan yang kuat dalam mengembangkan diri (Saraswati & Teja, 2018).

*Well-being* atau kesejahteraan dapat didefinisikan sebagai suatu konsep yang dicirikan sebagai kualitas kehidupan kerja dan faktor utama yang menentukan produktivitas individu, organisasi dan sosial (Schulte & Vainio, 2010). *Psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, budaya, dukungan sosial, status sosial ekonomi (Ryff, 1989), kepribadian (Schmutte & Ryff, 1997), dan konflik peran (Anwar dan Fauziah, 2019). Selain itu, *psychological*

*well-being* juga dapat dipengaruhi oleh faktor pekerjaan, seperti lingkungan kerja dan kepuasan kerja (Saraswati & Teja, 2018) dan stress kerja (Basinska, 2008).

*Psychological well-being* memiliki hubungan yang erat dengan berbagai bagian dalam kehidupan individu, keseimbangan kehidupan antara pekerjaan dan keluarga maupun kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Hidalgo *et al.* (2010) menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Dari kehidupan sosial, *single mother* lebih sering mendapatkan pandangan negatif oleh masyarakat dibandingkan dengan *single father* (Zakaria, *et al.*, 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Karunidhi dan Chitra (2013) menemukan bahwa stres kerja, *work life-balance*, sikap kerja dan kepribadian memiliki kontribusi terhadap *psychological well-being*.

Studi terdahulu yang dilakukan oleh Ryff dan Singer (2008) menemukan bahwa individu yang memiliki kualitas *psychological well-being* yang baik cenderung lebih produktif, kreatif, dan memiliki kesehatan fisik dan psikologis yang baik, begitu pula sebaliknya. Selain itu, *psychological well-being* juga berkontribusi dalam pekerjaan. Cropanzano dan Wright (1999) menemukan bahwa individu yang memiliki kualitas *psychological well-being* yang baik cenderung menghasilkan kualitas kinerja yang lebih baik. Kemudian dapat merasakan kebahagiaan, memiliki minat yang tinggi dalam mengembangkan potensi kerja, terlibat aktif dalam pekerjaan, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan mendapatkan dukungan dari lingkungan kerja (Huppert, 2009). Lebih lanjut, karyawan yang memiliki *psychological well-being* baik dapat mengevaluasi berbagai hal yang memengaruhi dan berdampak pada kinerja,

pengembangan diri, dan lingkungan kerja yang berperan penting dalam menjalankan keberfungsian diri (Ryff, 1989).

*World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa karyawan dengan kualitas *psychological well-being* rendah dapat menyebabkan rendahnya *work performance*, ketidakhadiran, pergantian tenaga kerja dan terjadinya konflik dengan rekan kerja (Harnois & Gabriel, 2000) serta menurunnya produktivitas (Baumann & Muijen, 2010). Selain itu, karyawan cenderung melihat kejadian ambigu dan netral sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan masalah dalam perubahan yang terjadi di organisasi (Seidlitz, Jr., & Diener, 1997). Lebih lanjut, karyawan akan mengalami kesulitan dalam konsentrasi sehingga berdampak buruk pada kinerja, produktivitas, dan loyalitas terhadap pekerjaan (Grzywacz, et al., 2007).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui dinamika *psychological well-being* yang terjadi pada *single mother* bekerja dalam menjalani kehidupan sehari-hari. *Psychological well-being* merupakan individu memiliki perasaan dan kondisi positif dalam memandang pengalaman masa lalu sehingga mampu mencapai puncak potensi diri dan menjalankan kehidupan secara optimal. *Single mother* bekerja memiliki tantangannya tersendiri yang berbeda dengan ibu bekerja dan memiliki pasangan. Berbagai tantangan yang ada, ternyata tetap membuat kedua subjek yang diwawancarai mampu melanjutkan kehidupan sehari-hari dan bekerja. Peneliti merasa perlu lebih lanjut mengetahui dinamika *psychological well-being* pada *single mother* bekerja, bagaimana dinamika yang terjadi dan bagaimana mereka dapat berfungsi dengan baik serta menyeimbangkan peran ganda.

## 1.2 Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, *psychological well-being* merupakan hal penting untuk diteliti dalam dunia pekerjaan, terutama dinamika yang dialami oleh *single mother* bekerja. Hal ini juga mengingat bahwa partisipasi perempuan dalam hal ini *single mother* di dunia industri terus mengalami peningkatan. Dengan demikian, rumusan masalah pada penelitian ini yakni bagaimana gambaran dinamika *psychological well-being* pada *single mother* yang bekerja?

## 1.3 Signifikan dan Keunikan Penelitian

Penelitian terhadap *psychological well-being* telah banyak dilakukan dan berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan, salah satunya pada kinerja karyawan (Jalil, Fanggidae, & Fanggidae, 2020). Akan tetapi, penelitian terkait *psychological well-being* cenderung dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh, hubungan maupun kontribusi. Dalam penelitian ini, peneliti ini mengetahui lebih lanjut terkait proses *psychological well-being* yang terjadi dengan menggunakan metode kualitatif-deskriptif.

Terdapat beberapa penelitian yang berfokus pada *psychological well-being* dengan berbagai subjek seperti mahasiswa (Ismuniar & Ardiwinata, 2021), karyawan (Izzati, Santi, Mulyana, & Puspitadewi, 2021) maupun korban bencana (Marsha, Diponegoro, & Nur Utomo, 2020). Namun, masih kurang penelitian yang berfokus pada karyawan atau pegawai dengan status *single mother* dan juga dinamika *psychological well-being* yang dialami. Oleh karena itu, peneliti ingin berfokus pada

karyawan atau pegawai *single mother* untuk mengetahui dinamika yang dialami dan juga dampak terhadap organisasi maupun keluarga.

Penelitian yang membahas *psychological well-being* pada *single mother* masih terbatas, terutama dalam dunia pekerjaan yaitu karyawan atau pegawai. Beberapa penelitian saat ini cenderung berfokus pada kontribusi, pengaruh dan hubungan antara *psychological well-being* dengan variabel lainnya. Salah satunya adalah stress dan *psychological well-being* wanita *single parent* karena bercerai (Annishaliha, 2018).

Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat bahwa kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan, dimana individu menggambarkan perasaan dan pengalaman positif terhadap kehidupan yang dimiliki. Dengan adanya pandangan positif karyawan *single mother* terhadap pengalaman kehidupan baik dalam keluarga maupun pekerjaan, dapat membantunya dalam menerima segala pengalaman positif maupun negatif kehidupan yang telah dialami sehingga dapat menjalin hubungan yang baik dengan individu di tempat kerja maupun lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mendeskripsikan dinamika *psychological well-being* pada karyawan atau pegawai *single mother* dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami terutama dalam pekerjaan dan mengurus anak

#### **1.4 Maksud, Tujuan dan Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Maksud Penelitian**

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami dinamika *psychological well-being* pada *single mother* bekerja.



### **1.4.2 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dinamika *psychological well-being* pada *single mother* bekerja.

### **1.4.3 Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan seputar *psychological well-being* pada karyawan dan juga menjadi tambahan referensi dalam bidang psikologi industri dan organisasi.

#### **b. Manfaat Praktis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman baru serta informasi terutama pada *single mother* bekerja terkait dinamika yang dialami sehingga berdampak pada kinerja *single mother* bekerja sehingga organisasi dapat memberikan intervensi terbaik.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Psychological well-being

##### 2.1.1 Definisi Psychological well-being

Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk mencapai puncak potensi diri yang direpresentasikan melalui *self-acceptance, positive relationship with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life* dan *personal growth*. *Psychological well-being* tidak hanya sebatas konsep pencapaian potensi diri. Ryff dan Singer (1996) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu gambaran yang terbentuk melalui pengalaman hidup dan keberfungsian individu yang melibatkan berbagai proses dalam kehidupan.

Teori *psychological well-being* dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. *Psychological well-being* juga dapat digambarkan melalui kondisi individu yang sehat secara mental, ditandai dengan tidak mengalami kecemasan, depresi ataupun memiliki gejala gangguan psikologis lainnya (Ryff, 1995). Melainkan, memiliki kebahagiaan dengan kehidupan saat ini (Schulte & Vainio, 2010). Waddell & Burton (dalam Schulte & Vainio, 2010) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu keadaan individu merasa bahagia, sehat secara fisik dan psikologis, merasa puas terhadap kehidupan individu maupun individu lain dan merasa nyaman dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Bradrun (dalam Ryff, 1989) menyatakan bahwa pencapaian tertinggi *psychological well-being* adalah kebahagiaan.

*Psychological well-being* dapat dicirikan dengan mengetahui dan menerima diri baik kelebihan maupun kekurangan diri sendiri, memiliki keterikatan yang kuat dengan individu lain. *Psychological well-being* juga dapat menggambarkan kepercayaan dan keyakinan diri sendiri, dapat mengelola situasi lingkungan yang abstrak. Selain itu juga, dapat mewakili individu dalam pemaknaan dan tujuan dalam hidup serta dapat mengembangkan bakat dan potensi yang dimiliki (Ryff, 2014).

Berdasarkan beberapa definisi *psychological well-being*, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu tindakan yang dilakukan individu untuk mencapai keberfungsian secara psikologis dan pengalaman hidup. Individu akan berusaha memberikan upaya dalam pencapaian potensi dan keberfungsian diri melalui berbagai tindakan. Adapun tindakan tersebut yaitu penerimaan diri, membangun hubungan dengan individu lain, mandiri, dapat mengendalikan diri terhadap lingkungan, memiliki makna dan tujuan dalam hidup, dan mengembangkan potensi diri.

### **2.1.2 Dimensi Psychological well-being**

Ryff (1989) menyebutkan bahwa terdapat 6 dimensi dari *psychological well-being*. Adapun dimensinya, yaitu *self-acceptance* (penerimaan diri), *positive relations with others* (hubungan positif dengan individu lain), *autonomy* (otonomi), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan dalam hidup), dan *personal growth* (pengembangan diri). Berikut adalah penjelasan dari keenam dimensi *psychological well-being*.

a. *Self-acceptance* (penerimaan diri)

*Self-acceptance* atau penerimaan diri merupakan karakteristik utama dalam kesehatan mental yang mencakup aktualisasi diri, fungsi optimal dan kematangan. *Self-acceptance* berfokus pada penerimaan diri dan kehidupan masa lalu seseorang. Individu yang memiliki *self-acceptance* ditandai dengan dapat bersikap positif terhadap diri sendiri, memahami kelebihan dan kekurangan serta masa lalu yang dimiliki.

b. *Positive relations with others* (hubungan positif dengan individu lain)

*Positive relations with others* atau hubungan positif dengan individu lain merupakan komponen utama dari *psychological well-being*. *Positive relations with others* berfokus pada pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya dengan individu lain. Individu yang memiliki *positive relations with others* yang baik ditandai dengan mampu berempati, memiliki hubungan yang hangat dan dalam, dapat memberikan dan merasakan kasih sayang untuk lingkungan sekitar.

c. *Autonomy* (otonomi)

Dimensi *autonomy* atau otonomi merupakan kemampuan yang mengacu pada kemandirian, penentuan nasib diri sendiri dan adanya *locus of control* internal. Kemandirian digambarkan dengan individu tidak bergantung pada individu lain ataupun lingkungan. Penentuan nasib diri sendiri juga digambarkan dengan individu tidak berfokus pada ketakutan lingkungan sekitar. Individu yang memiliki *locus of control* internal dapat digambarkan dengan mengevaluasi diri sendiri berdasarkan standar pribadi.

d. *Environmental mastery* (penguasaan lingkungan)

*Environmental mastery* atau penguasaan lingkungan merupakan salah satu karakteristik dalam *psychological well-being*. *Environmental mastery* mengacu pada kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi psikologis yang dimiliki. Dengan kata lain, individu dapat memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang kompleks melalui aktivitas fisik maupun mental.

e. *Purpose in life* (tujuan dalam hidup)

*Purpose in life* atau tujuan merupakan kemampuan individu dalam meyakini makna dan mencapai tujuan hidup. Individu yang memiliki *purpose in life* yang baik ditandai dengan memahami tujuan hidup, perasaan terarah, dan dapat merasakan makna hidup baik yang sedang dijalani maupun yang telah dilalui. Dengan kata lain, individu yang dapat berfungsi secara positif dan tentunya memiliki tujuan, niat, dan perasaan terarah sehingga memahami bahwa hidup ini bermakna.

f. *Personal growth* (pengembangan diri)

*Personal growth* atau pengembangan diri merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan diri. Hal ini ditandai dengan individu mengembangkan potensi yang dimiliki untuk tumbuh dan berkembang sebagai pribadi. Dimensi *personal growth* dibutuhkan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya keterbukaan terhadap pengalaman.

### 2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi *Psychological well-being*

Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

#### a. Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff pada perbandingan usia dewasa, paruh baya, dan usia tua ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *psychological well-being* pada dimensi *environmental mastery*, *autonomy*, *personal growth* dan *purpose in life*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *environmental mastery* dan *autonomy* meningkat seiring bertambahnya usia. *Personal growth* dan *purpose in life* menunjukkan penurunan seiring bertambahnya usia. Pada dimensi *positive relations with others* dan *self-acceptance* menunjukkan tidak adanya perbedaan berdasarkan usia.

#### b. Jenis kelamin

Penelitian yang dilakukan Ryff pada perbedaan *psychological well-being* berdasarkan jenis kelamin ditemukan bahwa terdapat perbedaan pada dimensi *positive relations with other* dan *personal growth*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi pada dimensi *positive relations with others* dan *personal growth* dibandingkan dengan pria. Keempat dimensi lainnya yaitu *self-acceptance*, *autonomy*, *purpose in life* dan *environmental mastery* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

c. Budaya

Latar belakang budaya dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Ryff menemukan bahwa terdapat perbedaan pada tingkat dimensi *psychological well-being*. Pada budaya individualis atau barat cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi pada dimensi *self-acceptance* dan *autonomy*. Budaya kolektivistik atau asia cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang pada dimensi *positive relations with others* yang tinggi dan dimensi *self acceptance* dan *personal growth* yang rendah.

d. Dukungan sosial (*social support*)

Dukungan sosial merupakan kondisi yang dapat mewakili sikap saling mendukung antara individu dengan lingkungan sekitar. Dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan bahagia, aman, dan dihargai dalam lingkungan sekitar. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga dapat meningkatkan *psychological well-being*.

e. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi berfokus pada ekonomi keluarga, pendidikan, karir, dan status sosial. Karir yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi *psychological well-being*, apabila karir menurun maka individu menjadi tertekan dan stres sehingga berpengaruh pada *psychological well-being*. Individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah dapat menurunkan kinerja serta mengakibatkan kerugian pada organisasi.

f. Kepribadian (*personality trait*)

Kepribadian dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Dimensi-dimensi *psychological well-being* memiliki hubungan yang kuat dengan kepribadian. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Schmutte dan Ryff (1997) menemukan bahwa individu dengan tingkat *neuroticism*, *extraversion* dan *conscientiousness* tinggi juga memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi pada dimensi *self-acceptance*, *environmental mastery* dan *purpose in life*. Individu yang memiliki tingkat *agreeableness* dan *extraversion* tinggi, memiliki tingkat *psychological well-being* pada dimensi *positive relations with others* yang tinggi, dan individu yang memiliki *low neuroticism* memiliki tingkat *autonomy* yang tinggi.

g. Stres kerja

Basinska (2008) mengatakan bahwa stres kerja memiliki dampak negatif terhadap *psychological well-being*. Individu dengan tingkat *psychological well-being* rendah cenderung mengalami tingkat stres kerja yang tinggi. Adapun faktor yang menyebabkan tingginya tingkat stres kerja yang dapat menurunkan *psychological well-being* adalah beban kerja.

g. Konflik peran

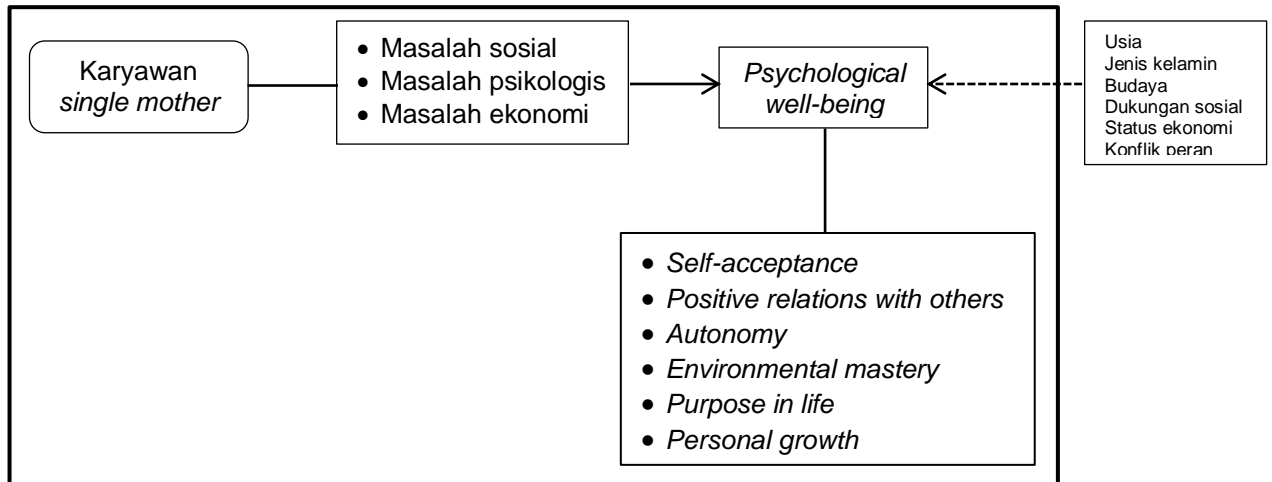
Anwar dan Fauziah (2019) mengemukakan bahwa konflik peran dapat menyebabkan penurunan *psychological well-being*. Faktor waktu dalam menjalankan satu peran dengan peran lainnya memerlukan kemampuan dalam menyeimbangkan kedua peran. Kemampuan yang dimiliki individu dalam menyeimbangkan peran keluarga dan pekerjaan dapat menimbulkan perasaan



bermakna dan kepercayaan diri, yang berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis.

## 2.2 Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



Keterangan:

: Fokus penelitian

: Subjek penelitian

: Komponen/dimensi/faktor

—————> : Sebab akibat

- - - - -> : Faktor yang memengaruhi

————— : Bagian dari

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, penelitian ini berfokus pada *psychological well-being* karyawan *single mother*. *Single mother* memiliki tugas dan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan dengan orang tua yang mengasuh dan membesarkan anak bersama pasangan. Sehingga *single mother* dituntut menjalankan peran ganda untuk keberlangsungan keluarga dengan baik.

Dari proses menyeimbangkan peran sebagai *single mother*, ada masalah-masalah yang kemungkinan terjadi seperti perilaku anak yang sulit dikontrol, masalah ekonomi dan stigma negatif dari masyarakat terkait status janda. Untuk itu, kondisi psikologis *single mother* akan memengaruhi perilakunya dalam menjalani dan memandang kehidupan saat ini maupun masa depan. Dalam hal ini, *psychological well-being* memiliki peran penting dan dibutuhkan agar dapat menyeimbangkan peran yang berdampak pada keluarga maupun pekerjaan. *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi dimana individu dapat menerima diri apa adanya, memiliki hubungan positif dengan individu lain, mandiri, mampu mengendalikan lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup dan terarah, serta dapat mengembangkan potensi diri (Ryff, 1989).