

## Pengaruh *Gratitude* dan Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being* Wanita Dewasa Awal Bekerja yang Belum Menikah

***Fitrika Ayu Rizki<sup>1</sup>, Raras Sutatminingsih<sup>2</sup>, Rodiatul Hasanah Siregar<sup>3</sup>***

*Email: fitrikaayurizki@gmail.com<sup>1</sup>*

*Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia<sup>1,2,3</sup>*

### Abstrak

Menikah adalah salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal, namun kenyataannya saat ini banyak wanita dewasa awal belum menikah. Terdapat beberapa hal yang menjadi alasan mengapa banyak wanita yang belum menikah, salah satunya karena telah bekerja. Keadaan wanita yang bekerja tersebut membawa akibat lain bagi tugas perkembangan mereka, salah satunya adalah menikah. Kondisi tersebut terkadang memberikan dampak bagi diri mereka. Status wanita yang belum menikah tersebut terkadang akan mempengaruhi *well-being* mereka. Terdapat penelitian yang menyatakan wanita yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang baik, namun ada juga yang mengatakan wanita yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang kurang baik. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya rasa syukur (*gratitude*) serta tidak mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *gratitude* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah. Teknik pengambilan sample menggunakan *snowball sampling* dengan kriteria penelitian yaitu wanita bekerja yang belum menikah dan berusia 25 – 40 tahun yang berjumlah 157 orang. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Psychological Well-Being*, Skala *Gratitude* dan skala Dukungan Sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* dan dukungan sosial memberikan pengaruh positif secara bersama-sama terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah yang artinya semakin tinggi *gratitude* dan dukungan sosial yang dimiliki maka semakin tinggi pula *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah, dengan nilai Sig. .000.

**Kata Kunci:** *Psychological Well-Being, Gratitude, Dukungan Sosial, Wanita Dewasa Awal*

### PENDAHULUAN

Menikah menurut Santrock (2002) adalah salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal. Di Indonesia pernikahan dianggap sebagai sesuatu hal yang penting terutama bagi seorang wanita. Pada umumnya wanita dituntut untuk menikah sebelum usia mereka mencapai 30 tahun karena Indonesia menganut budaya kolektivistik, yaitu budaya yang mengutamakan dalam meneruskan garis keturunan dan mempertimbangkan tanggapan yang didapat di lingkungan sekitar (Rosalinda & Michael, 2019).

Namun kenyataannya saat ini banyak wanita yang termasuk dalam kategori dewasa awal belum membina rumah tangga. Wanita yang belum menikah tersebut telah menjadi sebuah kategori sosial tersendiri dan memiliki karakteristik yang khas dan seringkali bernada negatif seperti “tidak normal” karena akan cenderung dibandingkan dengan kelompok wanita yang sudah menikah yang lebih dipandang “normal” (Septiana & Syafiq, 2013). Banyaknya wanita yang belum menikah tersebut terus meningkat seiring berjalannya waktu. Menurut Badan Pusat Statistik di Indonesia jumlah wanita dewasa yang

belum menikah mencapai 27.25% pada tahun 2019 (Badan Pusat Statistik, 2019).

Selain itu menurut Badan Pusat Statistik, salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki jumlah wanita dewasa awal belum menikah yang cukup tinggi adalah Sumatera Utara dengan presentase sebesar 34.10% pada tahun 2019 (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara, 2019).

Terdapat beberapa hal yang menjadi alasan mengapa banyak wanita yang belum mengubah statusnya dari lajang menjadi menikah. Menurut Srimaryono & Nurdibyanandaru (2013) alasan seorang wanita belum ingin menikah adalah karena ingin fokus terhadap jenjang karir dan pekerjaannya. Berdasarkan wawancara Liputan6.com (2017) dengan Deputi Bidang Statistik Sosial BPS, Sairi Hasibullah pada tahun 2017 di Jakarta menyebutkan tahun 2020 akan semakin banyak wanita di Indonesia yang belum menikah karena mereka akan semakin sibuk dengan pekerjaannya sehingga tidak sempat bersosialisasi dan lebih memilih karier atau *individual achievement*.

Keadaan wanita yang bekerja tersebut membawa akibat lain bagi tugas perkembangan mereka, salah satunya adalah membina rumah tangga. Wanita yang terlalu fokus pada pekerjaan biasanya akan melupakan hubungan personal dengan orang lain (Putri, 2018).

Kondisi tersebut terkadang memberikan dampak bagi diri mereka. Hurlock (dalam Septiana & Syafiq, 2013) mengatakan wanita yang belum menikah dan telah memasuki usia 30 tahun akan mengalami fase *critical age*.

Keadaan wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah tersebut juga akan berpengaruh pada penilaian dari lingkungan sekitar. Menurut artikel yang ditulis oleh Herry B Sancoko dalam Kompasiana.com (2013) salah satu penelitian yang dilakukan oleh University Of Missouri mengatakan usia wanita dewasa awal yaitu 25 sampai 35 tahun akan mendapatkan stigma sosial yang paling berat ketika mereka belum menikah karena stigma tekanan sosial tersebut semakin berat dan datang dari berbagai sisi.

Selain label yang diterima dari lingkungan sekitar, status wanita yang belum menikah tersebut terkadang akan mempengaruhi *well-being* mereka. Dalam penelitian yang dilakukan Maulana, Obst, & Khawaja (2018) pada wanita maupun pria usia 19 sampai 54 tahun ditemukan bahwa perspektif *well-being* pada masyarakat Indonesia dianggap sebagai dasar keberhasilan serta kepuasan dan dibagi menjadi tiga aspek penting salah satunya kebutuhan sosial yang terdiri dari keluarga, orang tua, pasangan dan orang

lain. Selain itu menurut Mami dan Suharnan (2015) status pernikahan yang dimiliki oleh seorang wanita menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan *psychological well-being*. Ryff (1989) mengatakan *psychological well-being* merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dimana individu tersebut dapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya, menciptakan hubungan positif dengan orang lain yang ada di sekitarnya, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu dan berkompetensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya.

Terdapat penelitian yang menyatakan wanita yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang baik. Salah satunya Lakoy (2009) dalam penelitiannya pada wanita bekerja usia 21 sampai 40 tahun mengatakan wanita yang belum menikah namun bekerja memiliki *psychological well-being* yang cenderung lebih baik dibandingkan dengan wanita yang sudah menikah dan bekerja karena kebutuhan akan keahlian dan kesenangan dapat terpenuhi dengan baik oleh pekerjaan dan kualitas pekerjaan tersebut sehingga aktualisasi dirinya akan tercapai

serta dengan sendirinya ia akan memandang dirinya secara positif.

Namun tidak semua menyatakan wanita yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang baik. Purwanto (2015) menyebutkan terdapat kesalahan berpikir pada wanita yang belum menikah. Mereka terkadang memandang dirinya belum sempurna karena mereka tidak memiliki pasangan hidup yang pada akhirnya memunculkan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri tanpa memikirkan hal positif yang ada pada dirinya atau lingkungan sekitar sehingga mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan merasa dikejar usia. Hal tersebut akhirnya membuat mereka menarik diri dari lingkungan sekitar serta menghindari pandangan negatif dari orang lain yang berpengaruh pada *psychological well-being* sehingga menjadi kurang optimal.

Selain itu menurut Rosadi (2020) terdapat beberapa wanita yang belum menikah rentan akan stress karena kurangnya rasa syukur (*gratitude*) atas apa yang dimilikinya. Keadaan dan status wanita dewasa awal yang belum menikah serta kurangnya rasa bersyukur tersebut terkadang menyebabkan *psychological well-being* mereka rendah dan kurang optimal. Namun tidak semua wanita yang belum menikah mengalami hal tersebut.

Menurut Christie, Hartanti & Nanik (2013) wanita yang belum menikah akan berusaha menikmati dan mensyukuri apa yang terjadi dalam hidupnya agar hidup yang mereka jalani menjadi lebih nyaman.

Seligman (dalam Prabowo, 2017) menyebutkan rasa syukur (*gratitude*) adalah bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala sesuatu yang diterima oleh seseorang, sehingga mereka akan merasa bersyukur karena mendapatkan banyak kebaikan. Sama seperti seorang wanita yang belum menikah, ia tetap merasa bersyukur dengan keadaan dirinya tersebut meskipun belum memiliki pasangan seperti wanita pada umumnya karena berbagai hal yang ia terima dalam hidup. Haworth juga menyebutkan melalui pengungkapan rasa syukur (*gratitude*) dapat meningkatkan *well-being* pada seseorang (dalam Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016), termasuk pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Nanik (2015) juga menyebutkan potensi positif dalam diri, kehidupan spiritualitas, dukungan sosial, dan *gratitude* wanita yang belum menikah mempengaruhi *psychological well-being* mereka agar semakin meningkat.

Selain rasa syukur (*gratitude*), dukungan sosial dapat mempengaruhi *psychological well-being* wanita dewasa

awal yang belum menikah. Seorang wanita membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya untuk menerima perubahan-perubahan ataupun masalah yang dihadapi termasuk dalam keadaan yang belum menikah, dan dukungan tersebut adalah dukungan sosial. Keadaan seorang wanita yang belum menikah membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekat agar dapat menerima keadaan diri mereka yang masih belum menikah tersebut yang tidak mendapat dukungan dari pasangan, namun terkadang mereka tidak mendapat dukungan tersebut. Penelitian yang dilakukan Astuti pada wanita dewasa awal berusia 22 sampai 40 tahun di Kelurahan Bulu Lor Kecamatan Semarang Utara (dalam Selan, Nabuasa, & Damayanti, 2020) menyatakan bahwa wanita dewasa awal yang belum menikah sering mendapatkan tekanan ataupun ejekan sehingga mereka merasa malu dan tidak mau bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

Dukungan sosial diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial (Ryff, 1989). Dukungan sosial bagi wanita bisa didapatkan dari berbagai sumber tidak hanya dari

pasangan saja melainkan dari keluarga dan lingkungan sekitar, terutama bagi mereka yang belum menikah. Selain itu dukungan sosial memberikan efek positif bagi kesehatan dan *well-being* seseorang baik wanita maupun pria (Gurung, Taylor, & Seeman, 2003) termasuk pada wanita yang belum menikah. Menurut Desiningrum (2014) adanya dukungan sosial yang diterima akan membuat wanita ataupun pria merasa dicintai, diperhatikan, dan bernilai sehingga akan mendukung *psychological well-being* mereka menjadi lebih baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah. Sedangkan hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah *gratitude* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan pengaruh positif terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah.

## **METODE PENELITIAN**

### **Partisipan dan Desain Penelitian**

Populasi pada penelitian ini adalah wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah di kota Medan. Sampel yang dipilih berdasarkan kriteria pada penelitian ini adalah wanita bekerja yang belum menikah dan berusia 25 – 40 tahun

yang berjumlah 157 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *snowball sampling*.

### **Instrumen Penelitian**

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala sebagai alat ukur. Format skala yang akan digunakan adalah model skala Likert. Dalam penelitian ini digunakan tiga skala berbeda yang akan mengukur variabel dalam penelitian ini, yaitu skala *Psychological Well-Being*, Skala *Gratitude* dan skala Dukungan Sosial yang diadaptasi dan diterjemahkan serta di uji cobakan pada 30 wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah sesuai dengan kebutuhan penelitian. Uji coba menunjukkan skala yang digunakan dalam penelitian ini reliabel dan valid.

### **Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini teknik analisa data yang digunakan adalah regresi linier berganda dengan menggunakan bantuan program SPSS.

## **HASIL PENELITIAN**

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis pada penelitian ini. Uji asumsi pertama yang dilakukan adalah uji normalitas. Berdasarkan hasil uji, nilai Sig. *Kolmogorov-Smirnov* yang diperoleh adalah .200 maka sebaran data bersifat normal.

Selanjutnya dilakukan uji linearitas pada variabel penelitian. Berdasarkan hasil uji statistic, nilai Sig. *Linearity* yang diperoleh dari uji linearitas variabel *psychological well-being* dan *gratitude* adalah .000 dan nilai Sig. *Deviation from Linearity* sebesar .301. Selain itu nilai Sig. *Linearity* yang diperoleh dari uji linearitas variabel *psychological well-being* dan dukungan sosial adalah .000 dan nilai Sig. *Deviation from Linearity* sebesar .864. Hal tersebut menunjukkan seluruh variabel memiliki hubungan linear.

Kemudian dilakukan uji autokorelasi pada variabel penelitian. Berdasarkan hasil uji autokorelasi, nilai *Durbin-Watson* diperoleh sebesar 1.822. Data yang dikatakan bebas autokorelasi adalah jika nilai statistik dari uji *Durbin-Watson* terletak antara dU dan (4-dU). Nilai dU yang diperoleh sesuai tabel adalah 1.764, maka nilai 1.822 terletak antara 1.764 dan (4-1.764). Dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi dalam penelitian ini tidak terjadi autokorelasi.

Uji asumsi yang keempat adalah uji multikolinearitas. Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, nilai *tolerance* pada variabel *gratitude* dan dukungan sosial diperoleh sebesar .714 serta nilai VIF yang diperoleh sebesar 1.400, maka dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi

dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas.

Uji asumsi yang terakhir adalah uji heteroskedastisitas dimana berdasarkan gambar sebaran titik-titik pada grafik menyebar secara acak (*no systematic pattern*) di sekitar 0, maka disimpulkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Setelah semua uji asumsi terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan regresi linier berganda tentang pengaruh *gratitude* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah.

**Tabel 1 Hasil Uji Hipotesis Gratitude dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being**

Uji Hipotesis	Nilai F	Sig.	Status
<b>Konstanta</b>			
<i>Gratitude</i>			Terima
<i>Dukungan Sosial</i>	71.257	.000	H1

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh nilai F hitung sebesar 71.257 dengan nilai Sig. sebesar .000 yang menunjukkan bahwa model regresi linier berganda dinyatakan sesuai (Ghozali, 2011). Hal ini menyatakan bahwa *gratitude* dan dukungan sosial berpengaruh secara bersama-sama terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah.

**Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Gratitude dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being**

Uji Hipotesis	R	R	Status
---------------	---	---	--------

Konstanta	Square		Terima H1
	.693	.481	
<i>Gratitude</i>			

Selanjutnya berdasarkan tabel 2 pada nilai korelasi (R) yang diperoleh sebesar .693 dan bernilai positif, yang berarti terdapat pengaruh positif *gratitude* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah. Selain itu terdapat nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) sebesar .481 yang artinya kontribusi variabel *gratitude* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah sebesar 48.1% sedangkan sisanya (51.9%) disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis *Gratitude* dan Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being***

Uji Hipotesis	Koefisien Regresi	Status
Konstanta	19.153	Terima H1
<i>Gratitude</i>	1.271	
Dukungan Sosial	.840	

Selanjutnya pada tabel 3 juga didapatkan nilai konstanta sebesar 19.153 dan nilai koefisien regresi *gratitude* sebesar 1.271 serta koefisien regresi dukungan sosial sebesar .840. Nilai-nilai tersebut juga akan membentuk persamaan regresi antara *gratitude* dan dukungan sosial dengan *psychological well-being*, yaitu  $Y' = 19.153 + 1.271 X_1 + .840 X_2$  Persamaan tersebut menunjukkan bahwa arah pengaruh yang diberikan *gratitude*

dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah adalah positif.

Selain itu dari hasil penelitian diperoleh kategorisasi pada *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah. Berdasarkan hasil uji statistic menunjukkan wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang sedang sebesar sebanyak 81 orang dan diikuti dengan kategori tinggi sebanyak 76 orang.

Selanjutnya peneliti menentukan kategorisasi pada *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah berdasarkan usia mulai dari 25 sampai 29 tahun. Berdasarkan hasil uji statistic, wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah dengan rentang usia 25 sampai 29 tahun memiliki *psychological well-being* yang sedang sebanyak 63 orang dan diikuti dengan kategori tinggi sebanyak 48 orang.

Kemudian peneliti menentukan kategorisasi pada *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah berdasarkan usia mulai dari 30 sampai 40 tahun. Berdasarkan hasil uji statistic, wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah dengan rentang usia 30 sampai 40 tahun memiliki

*psychological well-being* yang sedang sebanyak 18 orang dan diikuti dengan kategori tinggi sebanyak 28 orang.

Peneliti juga melakukan uji tabulasi silang untuk menjelaskan jumlah sebaran variabel *gratitude* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* dengan melihat kategori masing-masing variabel. Berdasarkan uji yang dilakukan terdapat 66 (42%) wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah memiliki *gratitude*, dukungan sosial dan *psychological well-being* yang sama-sama tinggi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang telah dilakukan pada penelitian ini didapatkan hasil jika hipotesa penelitian diterima yaitu *gratitude* dan dukungan sosial memberikan pengaruh positif secara bersama-sama terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah yang artinya semakin tinggi *gratitude* dan dukungan sosial yang dimiliki maka semakin tinggi pula *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah. Hasil dari hipotesa penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Deichert, Fekete, & Craven (2019) yang menyebutkan *gratitude* dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh secara positif terhadap

*psychological well-being*. Destyani et al. (2019) juga menyebutkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*.

Menurut Mami & Suharnan (2015) wanita yang belum menikah dan mendapatkan dukungan dari orang-orang sekitarnya serta memiliki dorongan untuk maju dari orang lain akan mempengaruhi bagaimana ia menerima dirinya serta bagaimana ia menikmati hidup dan menjalaninya dengan rasa nyaman, termasuk pada wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah. Selain itu menurut Putri (2018) wanita yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang baik karena tetap menjalani hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar maupun dengan Tuhan dan menerima keadaan dirinya dengan baik serta dapat mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat berguna bagi diri sendiri dan orang lain.

Selain itu dari hasil penelitian juga diperoleh hasil bahwa terdapat 66 wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah (42%) memiliki *gratitude*, dukungan sosial dan *psychological well-being* yang sama-sama tinggi. Hal ini disebabkan oleh kontribusi *gratitude* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah

cukup besar yaitu sebesar 48.1%. Menurut Nanik (2015) dukungan sosial dan *gratitude* yang dimiliki wanita yang belum menikah mempengaruhi *psychological well-being* mereka agar semakin meningkat. Hal ini dapat menjadi salah satu alasan *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah tinggi dan hal tersebut sesuai dengan hipotesa penelitian ini.

Dari hasil penelitian yang dilakukan juga menunjukkan terdapat 76 wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lakoy (2009) pada wanita bekerja usia 21 sampai 40 tahun yang menyebutkan wanita belum menikah namun bekerja memiliki *psychological well-being* yang cenderung lebih baik dibandingkan dengan wanita yang sudah menikah dan bekerja. Hal ini dikarenakan kebutuhan akan keahlian serta kesenangan dapat terpenuhi dengan baik dari pekerjaan yang dimiliki.

Selain itu dari hasil penelitian juga menunjukkan bahwa wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah pada rentang usia 30 sampai 40 tahun memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Christie, Hartanti & Nanik (2013) yang menyebutkan *psychological*

*well-being* wanita dewasa berusia 35-50 tahun yang belum menikah adalah tinggi. Namun hal tersebut berlawanan dengan pernyataan Rosalinda & Michael (2019) yang menyebutkan Indonesia menganut budaya kolektivistik yaitu budaya yang mengutamakan dalam meneruskan garis keturunan dan mempertimbangkan tanggapan yang didapat di lingkungan sekitar karena pada umumnya wanita dituntut untuk menikah sebelum usia mereka mencapai 30 tahun. Hal tersebut mengakibatkan wanita dewasa yang berusia diatas 30 tahun yang belum menikah memiliki *psychological well-being* rendah karena adanya tuntutan untuk menikah.

Penelitian lain yang berlawanan dengan hasil pada penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Marks & Lambert (dalam Wati, 2015) pada responden yang berusia 19 sampai 65 tahun menyatakan bahwa wanita ataupun pria yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang rendah daripada wanita yang menikah karena mereka cenderung depresi dan tidak bahagia serta kurang mampu menerima diri sendiri. Sedangkan pada penelitian ini ditemukan bahwa *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah tinggi karena adanya *gratitude* atau rasa syukur dan dukungan

sosial yang juga tinggi yang dimiliki oleh wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah tersebut. Hal ini juga sesuai dengan teori *psychological well-being* menurut Ryff (1989) yang menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, diantaranya *gratitude* dan dukungan sosial.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

*Gratitude* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan pengaruh positif terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah yang artinya semakin tinggi *gratitude* dan dukungan sosial yang dimiliki maka semakin tinggi pula *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah.

Besarnya kontribusi *gratitude* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah adalah sebesar 48.1% sedangkan sisanya 51.9% disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah di Medan secara umum

memiliki *gratitude*, dukungan sosial, dan *psychological well-being* yang berada dalam kategori tinggi.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian nilai kontribusi *gratitude* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah adalah sebesar sebesar 48.1%, maka masih terdapat variabel lain yang mempengaruhi *psychological well-being*, sehingga penelitian ini masih dapat dikembangkan dengan meneliti variabel lain tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah memiliki tingkat *gratitude*, dukungan sosial dan *psychological well-being* yang tinggi sehingga mereka diharapkan dapat mempertahankan keadaan tersebut agar dapat berfungsi secara positif.

### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2018). *Perempuan dan laki-laki di Indonesia 2018*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Perempuan dan laki-laki di Indonesia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Profil perempuan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara. (2019). *Statistik gender*

- provinsi Sumatera Utara. Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara.
- Christie, Y., Hartanti., & Nanik. (2013). Perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1-16.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advance in Personal Relationships*, 1, 37-67.
- Deichert, N.T., Fekete, E. M., & Craven, M. (2019). Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 1-10.
- Desiningrum, D. R. (2014). Kesejahteraan psikologis lansia janda atau duda ditinjau dari persepsi terhadap dukungan sosial dan gender. *Jurnal Psikologi Undip*. 13(2), 102-106.
- Destyani, A. R., Ghazali, A. F., Harizta, A. D., & Nashori, H. F. (2019). Social support, gratitude and psychological well-being of persons with disabilities. *ICRMH*.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program spss*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gurung, R. A. R., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2003). Accounting for changes in social support among married older adults: insights from the mcarthur studies of successful aging. *Psychology and Aging*, 18(3), 487-496.
- Kompas.com. (2018). Lajang Indonesia dianggap masalah dan hadapi tekanan sosial. Diakses dari <https://sains.kompas.com/read/2018/02/18/174448623/lajang-indonesia-dianggap-masalah-dan-hadapi-tekanan-sosial?page=all>
- Lakoy, F. S. (2009). Psychological well-being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 38-47.
- Liputan6.com (2017). BPS: Banyak wanita memilih tak menikah pada 2020. Diakses dari <https://www.liputan6.com/bisnis/read/3162345/bps-banyak-wanita-memilih-tak-menikah-pada-2020>
- McCullough, M. E., Emmons, R., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Mami, L., & Suharnan. (2015). Harga diri, dukungan sosial dan psychological well being wanita dewasa yang masih lajang. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(3), 216-224.
- Maulana, H., Obst, P., & Khawaja, N. (2018). Indonesian perspective of well-being: a qualitative study. *The Qualitative Report*, 23(12), 3136-3152.
- Nanik, Nanik. (2015). *Aku perempuan yang berbeda dengan perempuan lain di jamanku: aku bisa bahagia meski aku tidak menikah*. In: Proceeding Seminar Nasional Positive Psychology 2015: "Embracing A New Way of Life: Promoting Positive Psychology for Better A Mental Health". Fakultas

- Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya, pp. 350-362. ISBN 978-979-17880-1-4.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Purwanto, E. (2015). Pengaruh bibliotherapy terhadap psychological well-being wanita lajang. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 4(1), 1-26.
- Putri, F. (2018). Psychological well-being wanita dewasa awal ditinjau dari empat tipe wanita dewasa lajang menurut stein. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 1(1), 28-37.
- Ratnayanti, T. L., & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being ibu yang memiliki anak tunagrahita di slb negeri salatiga. *Satya Widya*, 32(2), 57-64.
- Rosadi, Rosadi. (2020). Perbedaan tingkat kebersyukuran pada perempuan lajang dan sudah menikah. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 19(2), 121-130.
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter life crisis. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20-26.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development (perkembangan masa hidup, jilid 2, penerjemah: chusairi dan damanik)*. Jakarta: Erlangga.
- Selan, M. T., Nabuasa, E., & Damayanti, Y. (2020). Subjective well-being pada wanita dewasa awal yang belum menikah. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 213-226.
- Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). Identitas lajang (single identity) dan stigma: studi fenomenologi wanita lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 4(1), 71-86.
- Srimaryono, F., & Nurdibyanandaru, D. (2013). Intensi untuk menikah pada wanita lajang. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(2), 99-105.
- Taylor, S. E., Peplau L. A., & Sears D. O. (2006). *Sosial psychology*. Twelfth Edition. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Wati, T. M. E. S. (2015). Perbedaan kesejahteraan psikologis wanita lajang dan menikah. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 13, 48-65.
- Woo, H., & Raley, R. K. (2009). *The effect of marriage on psychological well-being focusing on motherhood status prior to marriage*. Paper Presented at The Annual Meetings of Population Association of America, Detroit, MI.