

PSYCHOLOGICAL WELL BEING PEREMPUAN YANG MENIKAH MENCAPAI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MELALUI PERNIKAHAN

Fadhila Rahman¹, Isnaria Rizki Hayati², Kiki Mariah³, Aliya Sabrini⁴

^{1,2,3,4}Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

Korespondensi. author: fadhillarahman@lecturer.unri.ac.id

ABSTRACT

In positive psychology, marriage is a predictor of improved mental health and happiness. Psychological well-being (PWB) is referred to as positive criteria for mental health, human development, and existential life challenges with the functioning of positive psychological aspects of self-actualization. PWB is an important aspect in order to achieve "feeling well" including marital status. Research reveals that women (wives) have a stronger relationship between marital happiness and global happiness. The research method is library research, namely collecting data by searching for sources and constructing them from various book, journal and research sources. The results show that marriage is related to women's psychological well-being. Marriage is an important factor for predicting psychological well-being with six dimensions: self-acceptance, personal growth, life purpose, positive relationships with others, environmental mastery, and autonomy. Married women have stronger psychological well-being and are happier than unmarried women.

Keywords: Marriage women, Psychological Well-Being

ABSTRAK

Pada psikologi positif, pernikahan merupakan prediktor peningkatan kesehatan mental dan kebahagiaan. Kesejahteraan psikologis (PWB) disebut sebagai kriteria positif kesehatan mental, perkembangan manusia, dan tantangan hidup eksistensial dengan berfungsinya aspek psikologis positif aktualisasi diri. PWB merupakan aspek penting dalam rangka mencapai "feeling well" termasuk status perkawinan. Penelitian mengungkapkan bahwa perempuan (istri) memiliki hubungan yang lebih kuat antara kebahagiaan pernikahan dengan kebahagiaan global. Metode penelitian dengan studi pustaka (library research), yaitu pengumpulan data dengan cara mencari sumber dan merkontruksi dari berbagai sumber buku, jurnal, dan riset-riset. Hasilnya menunjukkan bahwa pernikahan berhubungan dengan Kesejahteraan Psikologis Wanita. Pernikahan merupakan faktor penting untuk memprediksi kesejahteraan psikologis dengan enam dimensi: penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Wanita yang sudah menikah memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih kuat dan lebih bahagia dibandingkan wanita yang belum menikah.

Kata Kunci: Wanita Menikah, Kesejahteraan Psikologis

PENDAHULUAN

Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah mampu beradaptasi secara social, dan mampu memilih seorang teman hidup atau menikah (Rusmana & Rahman, 2018). Menikah merupakan moment penting yang ditunggu sepanjang perjalanan kehidupan seseorang. Bagi masyarakat khususnya Indonesia, kebanyakan pernikahan dipandang sebagai bagian dari identitas seseorang. Hidup baru

dianggap lengkap jika orang itu sudah menikah. “*Kapan nih (baca: menikah)*”, adalah pertanyaan singkat namun mampu membuat orang yang ditanya mengambil waktu panjang untuk berpikir masih ada sesuatu yang kurang dalam hidupnya (Lianawati, 2007).

Perempuan memang menerima tuntutan lebih besar untuk menikah, terutama dari keluarganya. Simone de Beauvoir, feminis eksistensialis pernah mengatakan banyak orangtua menganggap anak perempuannya tidak akan bahagia jika tidak bersuami (Lianawati, 2007). Apalagi dalam masyarakat yang menganut budaya seperti Indonesia, eksistensi perempuan sudah dikonstruksi sedemikian rupa untuk dilekatkan dalam konteks hubungannya dengan suami.

Memilih pasangan hidup, belajar hidup dengan pasangan, mempersiapkan pernikahan, dan mengelola rumah tangga merupakan bagian dari tugas perkembangan pada masa dewasa awal (Hurlock, 1980). Pada umumnya mereka yang telah menikah masuk pada fase dewasa awal dengan rentang usia antara 20-40 tahun (Papalia et al., 2007).

Pernikahan ialah bersatunya antara laki-laki dan perempuan dalam sebuah ikatan suci yang sesuai norma dan nilai agama, adat, maupun hukum dan membentuk sebuah hubungan keluarga. Gardiner & Myers (dalam Papalia et al., 2004) menambahkan bahwa pernikahan adalah sebuah hubungan dengan keintiman, komitmen, persahabatan, cinta dan kasih sayang, pemenuhan seksual, pertemanan dan kesempatan untuk pengembangan emosional seperti sumber baru bagi identitas dan harga diri.

Individu yang memutuskan untuk menikah pasti memiliki harapan dan tujuan yang ingin dicapainya. Selain untuk membentuk rumah tangga yang bahagia dan memperoleh keturunan, tujuan lainnya yaitu untuk melengkapi ibadah, menjaga diri, ketenangan jiwa, mendapatkan keturunan, menyalurkan fitrah dan membentuk peradaban (Takariawan, 2013). Dalam pernikahan juga terdapat hal manis dan pahit bagi individu yang harus dijalani. Perbedaan tujuan, harapan, maupun beragam gangguan dalam mencapai tujuan (Fincham & Beach, 1999) dapat memicu konflik dalam pernikahan. Lebih penting dari itu, hakikat pernikahan yang sebenarnya dilakukan atas dasar kebaikan dan kebahagiaan antara kedua belah pihak. Pernikahan dilakukan karena adanya keinginan untuk hidup bersama, melakukan pekerjaan bersama, saling mengasahi, dan mengatur keuangan bersama (Olson & Olson, 2001 dalam Rafiee & Davoodi, 2016). Perlakuan masyarakat dan status pernikahan yang dimiliki oleh seorang perempuan menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* (Mami, 2015). *Psychological well being (PWB)* adalah suatu kondisi psikologis individu secara sehat, yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. *PWB* bukan hanya kondisi seseorang yang bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self- acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*),

kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri atau *autonomy* (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Kebahagiaan dan kepuasan hidup, yang dirasakan seseorang dapat menjadi bagian penting dalam melihat status kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, tulisan ini mengulas bahwa perempuan yang menikah memiliki *Psychological Well-Being* yang tinggi dan sangat baik dibandingkan laki-laki maupun perempuan yang belum menikah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*), yaitu pengumpulan data dengan cara mencari sumber dan merkontruksi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah ada. Penelitian kualitatif mempunyai sifat deskriptif yang cenderung menggunakan pendekatan induktif, sehingga proses dan makna berdasarkan perspektif subyek lebih ditonjolkan. Desain penelitian ini bisa dijadikan sebagai metode dalam penelitian karena dijabarkan secara komprehensif dengan tujuan mudah untuk dipahami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil dan pembahasan akan memuat pengertian *psychological well-being*, *psychological well-being perempuan yang menikah*, dan gambaran *psychological well-being perempuan yang menikah*.

a. Psychological Well-Being

Secara teoritis ataupun operasional, *Psychological Well Being* berhubungan dengan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental dan hal positif (Johoda dalam Ryff & Singer, 2008; Ryan & Deci, 2001; Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2009) yang dapat mempengaruhi sistem fisiologis yang berhubungan dengan fungsi imunologi dan hal-hal yang dapat menunjang kesehatan.

Psychological Well being yaitu konsep aktualisasi potensi manusia dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Keyes et al., 2002; Ryff & Singer, 2008). Melihat berbagai pandangan mengenai kesejahteraan atau *well being*, Ryff & Keyes (1995) menekankan bahwa *Psychological Well being* tidak hanya sekedar kebahagiaan yang dirasakan, melainkan melampaui aspek yang lebih komprehensif;

“Comprehensive accounts of psychological well being need to probe people's sense of whether their lives have purpose, whether they are realizing their given potential, what is the quality of their ties to others, and if they feel in charge of their own lives”.

Maknanya Ryff dan Keyes memandang bahwa *Psychological Well Being (PWB)* itu didasarkan pada sejauh mana individu memiliki tujuan dalam hidupnya, menyadari potensi yang dimiliki, memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain, dan sejauh mana ia bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri. Dengan adanya PWB yang baik, seseorang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya untuk menjadi

optimal secara psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala depresi yang muncul.

Kemudian dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* diartikan sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Fadhila Rahman, 2020).

Kepuasan hidup, perasaan yang positif seperti rasa senang, gembira dan puas merupakan bentuk dari kesejahteraan atau *well being* (Headey & Wooden, 2004). Kebahagiaan atau yang identik dengan *well being* (Kesebir & Diener, 2008; Headey, Headey, & Wooden, 2004) ditandai dengan evaluasi individu dalam menilai kualitas hidup mereka seperti *income* atau pendapatan, tingkat pendidikan, prestise pekerjaan, kondisi kesehatan, umur panjang (Keyes, 2014), kondisi psikologis individu (Ryff & Singer, 2008), pernikahan, suasana hati (*mood tone*), positif dan negatif afek (Kesebir&Diener, 2008).

Seluruh komponen tersebut kemudian menjadi dasar Ryff & Singer dalam mengukur tingkat PWB, masing-masing mewakili aspek yang dapat mendukung kesehatan, kebahagiaan, dan kebermaknaan pada diri seseorang (Ryff & Singer, 2008). Keenam komponen (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008) meliputi:

1. *Self Acceptance*.

Kriteria pertama yaitu penerimaan diri yang menekankan pada penghargaan kepada diri sendiri. Dimensi ini didefinisikan sebagai karakteristik utama dari kesehatan mental, aktualisasi diri, berfungsi optimal dan kematangan. Penerimaan diri berarti sikap yang positif terhadap diri sendiri dan kehidupan di masa lalu, serta mampu menerima kekurangan dan kelebihan serta batasan-batasan yang dimiliki dalam aspek diri individu.

2. *Positive Relations with Others*

Individu yang memiliki hubungan positif yang baik dengan orang lain ditandai dengan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan rasa empati, rasa sayang dan keintiman serta memiliki konsep dalam memberi dan menerima dalam hubungan sesama manusia.

3. *Personal Growth*

Dimensi ini didefinisikan sebagai kemampuan potensial yang dimiliki seseorang, perkembangan diri, serta keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru. Individu memiliki perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang terus tumbuh, menyadari potensi-potensi yang dimiliki dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu.

4. *Purpose in Life*

Dimensi ini menekankan pentingnya memiliki tujuan, pentingnya keterarahan dalam hidup dan percaya bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik, memiliki target dan cita-cita serta merasa bahwa

baik kehidupan di masa lalu dan sekarang memiliki makna tertentu. Individu tersebut juga memegang teguh kepercayaan tertentu yang dapat membuat hidupnya lebih berarti.

5. *Environmental Mastery*

Penguasaan lingkungan ditandai dengan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang cocok atau untuk mengatur lingkungan yang kompleks. Individu yang baik dalam dimensi ini ditandai dengan kemampuannya untuk memilih dan menciptakan sebuah lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya dan memanfaatkan secara maksimal sumber-sumber peluang yang ada di lingkungan.

6. *Autonomy*

Autonomy atau kemandirian yaitu mampu menampilkan sikap kemandirian, independen, dan memiliki regulasi diri yang baik. Individu yang memiliki tingkatan otonomi yang baik ditunjukkan sebagai pribadi yang mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara tertentu, mampu mengatur tingkah laku diri sendiri dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi.

Dengan demikian, seseorang harus mampu mengembangkan kehidupan *psychological well-being* yang merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, sehingga individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dan dapat menguasai lingkungannya. Individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi akan dapat mengatasi setiap tuntutan diri yang ada pada lingkungan barunya, seperti menjalankan dan menikmati perannya sebagai istri yang dapat membuat *Psychological well-beingnya* menjadi semakin lebih baik.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada diri seseorang yaitu:

- a. *Usia*. Menurut Ryff & Keyes (1995) salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* adalah usia seseorang. Pada aspek penguasaan lingkungan, otonomi, penerimaan diri, hubungan positif, menunjukkan peningkatan terhadap usia yang semakin dewasa. Sedangkan tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan penurunan yang tajam pada setiap periode kehidupan usia dewasa
- b. *Jenis Kelamin*. Wanita menunjukkan *psychological well being* yang lebih positif jika dibandingkan dengan pria. Wanita menunjukkan skor PWB yang lebih tinggi dibandingkan pria (Ryff & Keyes, 1995). Sejak kecil, *stereotype* gender telah tertanam dalam diri anak laki-laki digambarkan sebagai sosok yang agresif dan mandiri
- c. *Status Sosial dan Ekonomi*, Ryff (1989) mengatakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri. Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang

memiliki status sosial ekonomi yang lebih baik dari dirinya. Walaupun tidak selalu faktor ekonomi terbukti menentukan kebahagiaan seseorang, namun sangat menentukan terpenuhinya kebutuhan hidup individu, sehingga faktor ekonomi menjadi sangat penting dalam menentukan kebahagiaan individu. Ditemukan kesejahteraan psikologis yang tinggi pada individu yang memiliki status pekerjaan yang tinggi.

- d. *Pernikahan*. Menurut Ryff (1989) dan (Kesebir&Diener, 2008) menikah sebagai prediktor yang mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis seseorang. Individu dengan tingkat penghasilan yang tinggi berstatus menikah dan memperoleh dukungan sosial akan memperoleh kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.
- e. *Kesehatan* (Ryff, 1989). Aspek ini termasuk salah satu prediktor yang dapat mempengaruhi. Individu yang kesehatannya baik maka akan berpengaruh terhadap PWB.

Selain itu, faktor sosiodemografis seperti pendapatan, umur dan etnis juga dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan Psychological Well-Being (Amaro et al., 1987).

b. Psychological Well-Being Perempuan Yang Menikah.

Psychological Well-Being atau Kesejahteraan Psikologis adalah aspek penting yang dimiliki individu guna mencapai perasaan “*feeling well*” atau tenang dan cukup terhadap apa yang sudah diperolehnya, termasuk dalam hal pernikahan. Apabila individu memiliki *Psychological Well-Being* yang baik, maka kepuasan hidupnya akan meningkat dan timbulnya kebahagiaan.

Dewasa ini, berbagai penemuan yang mengungkapkan bahwa perempuan yang menikah memiliki *Psychological Well-Being* atau kesejahteraan psikologis yang tinggi dan lebih bahagia. Penelitian Glenn, (2016) membuktikan bahwa wanita/istri memiliki *Psychological Well-Being* dan kebahagiaan dalam pernikahan yang tinggi dibandingkan laki-laki/suami. Kemudian wanita yang menikah memiliki kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan yang belum menikah (Amaro et al., 1987). Stutzer & Frey (2005) juga memaparkan bahwa individu yang menikah dinilai lebih bahagia dibandingkan yang tidak/belum menikah. Mastekaasa (2016) memperkuat bahwa individu yang menikah memiliki *Psychological Well-Being* yang lebih tinggi dibandingkan yang belum menikah.

Pernikahan dipandang sangat berfaedah bagi kesehatan individu maupun masyarakat, sedangkan hidup melajang sangat berbahaya bagi kesehatan fisik dan mental (Latifah, 2014). Individu yang telah menikah akan memiliki kondisi mental yang sehat (Gove et al., 2016). Penemuan mengindikasikan bahwa orang yang menikah akan memperoleh kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan yang belum menikah (Glenn, 2016; Mastekaasa, 2016).

Pernikahan termasuk salah satu faktor yang dapat menentukan kesejahteraan psikologis (Stutzer & Frey, 2005). Menurut penelitian, kebahagiaan pada sebuah pernikahan dapat meningkatkan kepuasan hidup, kesehatan, dan pendapatan (Stutzer & Frey, 2005). Wood dan Loewenstein dalam (Yohana Christie, Hartanti, 2013) meneliti bahwa wanita lajang usia 35-65 tahun merasa lebih tertekan, tidak bahagia,

tidak tercukupi, tidak puas, stres, depresi, dan tidak sehat secara emosi dibandingkan wanita menikah yang memiliki kualitas pernikahan baik, relasi sehat dengan suami, dan pernikahan yang bahagia. Perasaan-perasaan tersebut muncul akibat korelasi dengan faktor-faktor seperti kesepian, tidak mempunyai banyak teman, tidak terpenuhinya kebutuhan seksual, kesehatan, dan kemampuan bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa wanita lajang tersebut kemungkinan memiliki kesejahteraan psikologis (kesejahteraan psikologis) atau *Psychological Well-Being* yang kurang optimal (Yohana Christie, Hartanti, 2013).

c. Gambaran *Psychological Well-Being* Perempuan yang menikah.

Psychological Well-Being dikatakan telah memenuhi keseluruhan unsur apabila keseluruhan komponen dapat terintegrasikan dalam diri individu (*self-acceptance, personal growth, purpose in life, positive relationship with others, environmental mastery, dan autonomy*) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Self Acceptance. Individu yang memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri, ia memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan menerima aspek yang baik maupun yang buruk pada dirinya (Ryff & Keyes, 1995). Penerimaan diri juga meliputi sikap dan perasaan positif terhadap masa lalu (Purwanto, 2015). Menurut (Wood et al., 1989) perempuan yang menikah biasanya memiliki sumber kepuasan pribadi terhadap keluarga mereka, perempuan yang telah menikah biasanya bertanggung jawab untuk pekerjaan rumah tangga. Penelitian yang dilakukan (Lianawati, 2009) kepada perempuan suku Asmat yang telah menikah menunjukkan bahwa umumnya perempuan melekatkan penerimaan diri ke dalam status pernikahan yang mereka miliki. Menikah tampaknya menjadi suatu aspek penting yang membuat mereka merasa telah mencapai sesuatu.

Personal Growth (Keinginan untuk terus berkembang). Menurut hasil penelitian (Wahyuningsih, Surjaningrum, & Psych, 2013) perempuan menikah juga memiliki keinginan untuk berkembang. Tidak hanya berfokus pada urusan keluarga, ia juga bisa mengikuti pelatihan, seminar maupun workshop untuk mengembangkan kemampuannya. Dipaparkan Hurlock (1980: 267) bahwa wanita yang berkesempatan mengaktualisasikan potensinya akan memanfaatkan kemampuannya dan pendidikannya untuk kepuasan dirinya.

Selanjutnya dari tujuan hidup (*purpose in life*) perempuan yang menikah lebih terfokus pada suami dan anak-anaknya, kemudian kondisi kesehatan (Wahyuningsih et al., 2013). Tujuan hidup bagi wanita juga meliputi pendapatan dan pernikahan yang dianugerahi anak. Sesuai dengan hasil penelitian (Amaro et al., 1987) bahwa hal paling penting bagi perempuan dalam pernikahan yaitu pengalaman, pendapatan, dan memiliki anak yang dapat meningkatkan kondisi kesehatan mental.

Positive relationship with others yang tinggi pada perempuan dapat ditandai dengan pribadi yang hangat, memiliki relasi dan percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain. Hasil penelitian (Dariyo, 2016) menunjukkan bahwa semakin tinggi *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain) seorang istri, maka akan semakin baik kemampuan penyesuaian diri seorang istri dalam menjalankan perannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

menjaga hubungan baik dan hangat dengan orang lain seperti suami, orangtua, saudara dan teman terjalin dengan baik. Perempuan yang telah menikah merasa senang dengan hubungan yang baik dengan suami, dan anak setelah menikah (Wahyuningsih et al., 2013). Selain faktor keluarga, suami yang selalu mendukung istri secara positif mampu membangun kesehatan mental bagi sang istri (Amaro et al., 1987).

Environment Mastery, atau penguasaan lingkungan yang tinggi pada perempuan ditandai dengan menguasai dan memiliki kompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol susunan kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ada, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.

Dimensi *Autonomy* atau kemandirian. Ciri-ciri individu yang memiliki kemandirian yang baik adalah mampu bertahan dari tekanan sosial dalam bertindak dan berpikir, mampu mengontrol perilaku, mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal (Purwanto, 2015). Terdapat hubungan dimensi *autonomy* (kemandirian) dengan penyesuaian diri. Hasil penelitian (Dariyo, 2016) yang meneliti PWB istri yang tinggal di rumah mertua, menunjukkan bahwa semakin tinggi *autonomy* (kemandirian) istri maka akan semakin baik seseorang dalam penyesuaian dirinya dengan orang mertua dan lingkungannya sosialnya. Kemudian dalam hasil penelitian (Latifah, 2014) mengungkapkan bahwa perempuan menikah terutama yang bekerja memiliki kemandirian karena dapat memutuskan hal pribadi secara mandiri. Bisa menyesuaikan aktifitas sehari-hari, mengerjakan pekerjaan rumah, bergaul biasa dengan orang lain (Wahyuningsih et al., 2013). Kemudian mampu mengambil keputusan secara mandiri terkait urusan keluarga yang di diskusikan dengan suami dan keluarga yang lain

Psychological well being (PWB) berkontribusi dalam meningkatkan harapan hidup seseorang (Vázquez et al., 2009), kemudian dapat membuat individu menjadi lebih baik dan bagi lingkungannya (Huppert & So, 2013). Pernikahan termasuk salah satu cara pemenuhan kebutuhan individu dalam mencapai kualitas hidup yang baik dan memperoleh kebahagiaan. Seseorang yang merasakan kualitas hidup yang baik adalah yang merasa puas terhadap berbagai aspek kehidupan seperti keamanan dan kebutuhan psikis, sosial, ekonomi, dan keluarga. (Rafiee & Davoodi, 2016). Dalam pernikahan terdapat 3 aspek yang harus ada sehingga terpenuhinya PWB seseorang yaitu Kondisi keuangan yang mendukung, kesehatan psikis, dan dukungan emosional (Stack & Eshleman, 1998).

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan materi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa menikah dapat meningkatkan kondisi *psychological well-being* perempuan. Status pernikahan yang dimiliki oleh seorang perempuan menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. *Psychological well being* bukan hanya kondisi seseorang yang bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif

dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri dengan kemandirian).

Faktor yang mempengaruhi kondisi *Psychological Well-Being* meliputi; usia jenis kelamin, status sosial dan ekonomi, Pernikahan, Kesehatan. Kebahagiaan dalam sebuah pernikahan dapat meningkatkan kepuasan hidup, kesehatan, dan pendapatan, memiliki kualitas pernikahan baik, serta relasi sehat dengan suami. Pernikahan termasuk salah satu faktor yang dapat menentukan kesejahteraan psikologis. Perempuan yang menikah akan memperoleh kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan yang belum menikah, serta memiliki *Psychological Well-Being* tinggi dan lebih bahagia dibandingkan laki-laki. Selain peningkatan kesejahteraan psikologis, pernikahan juga berpengaruh terhadap kesehatan individu karena akan memiliki kondisi mental yang sehat

DAFTAR PUSTAKA

- Amaro, H., Russo, N. F., Johnson, J., Amaro, H., Russo, N. F., & Johnson, J. (1987). Psychology of Women Quarterly FAMILY AND WORK PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PROFESSIONALS. <http://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1987.tb00921.x>
- Cahyadi Takariawan. (2013). Tujuan-Tujuan Mulia Menikah dan Berkeluarga. (online). Di akses 05 April 2017. <http://www.dakwatuna.com/2013/11/09/41935/tujuan-tujuan-mulia-menikah-dan-berkeluarga/#axzz4dKvtZis9>
- Dariyo, N. N. dan A. (2016). HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA ISTRI YANG TINGGAL DI RUMAH MERTUA. Jurnal Ilmiah. Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/download/596/447, 134–151.
- Ester Lianawati. (2007). Menikah atau Melajang, Sebuah Pilihan. *Psychologis Feminist*. (online). <https://esterlianawati.wordpress.com/2007/07/20/menikah-atau-melajang-sebuah-pilihan/>.
- Fadhila Rahman. 2020. Studi Deskriptif Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tahun Pertama Prodi X Dan Implikasi Dalam Bimbingan Dan Konseling. *JOURNAL OF ISLAMIC EDUCATION GUIDANCE AND COUNSELING*. Volume 1 No 1, eISSN 2774-5600. Desember 2020, 9-22
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (1999). CONFLICT IN MARRIAGE : Implications for Working with Couples, 47–77.
- Glenn, N. D. (2016). The Contribution of Marriage to the Psychological Well-Being of Males and Females. *Journal of Marriage and Family*, 37(3), 594–600.
- Gove, W. R., Hughes, M., Style, C. B., Gove, W. R., Hughes, M., Gove, N., ... Berg, I. (2016). Does Marriage Have Positive Effects on the Psychological of the Individual ?, 24(2), 122–131.
- Headey, B., Headey, B., & Wooden, M. (2004). The Effects of Wealth and Income on Subjective Well-Being and Ill-Being, (1032).
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe : Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being, 837–861. <http://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Hurlock (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi 5. Penerjemah: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga

- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In Pursuit of Happiness Empirical Answers to Philosophical Questions, 3(2), 117–125.
- Keyes, C. L. M. (2014). Happiness, Flourishing, and Life Satisfaction. The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society, First Edition. John Wiley & Sons, Ltd. Published.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being : The Empirical Encounter of Two Traditions, 82(6), 1007–1022. <http://doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.1007>
- Latifah, N. (2014). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WANITA DEWASA MUDA YANG BELUM MENIKAH. Artikel E-Journal. Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lianawati, E. dan P. M. IFakultas. (2009). KONSEP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN ASMAT (Studi Pada Perempuan Asmat di Timika), 3, 20–21.
- Mami, L. dan S. (2015). Harga Diri, Dukungan Sosial dan Psychological Well Being Perempuan Dewasa yang Masih Lajang. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia, 4(3).
- Mastekaasa, A. (2016). Marriage and Psychological Well-Being : Some Evidence on Selection into Marriage Author (s): Arne Mastekaasa Source : Journal of Marriage and Family , Vol . 54 , No . 4 (Nov . , 1992), pp . 901-911 Published by : National Council on Family Relations St. Journal of Marriage and Family, Vol. 54, No. 4 (Nov., 1992), Pp. 901-911, 54(4), 901–911.
- Nandang Rusmana & Fadhila Rahman. 2018. Wellness Based Group for Enhancing Psychological Well-being for College Students. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 214. Hal.134-138
- Papalia, D.E., Olds. S.W., & Feldman R. D. (2007). Human Development 10th ed. New York :McGraw Hill. Companies.
- Papalia, D.E., Olds. S.W., & Feldman R. D.(2004). Human Development (9th edition, New York :McGraw Hill. Companies.
- Purwanto, E. (2015). Pengaruh bibliotherapy terhadap psychological well-being perempuan lajang Evanthe Purwanto. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 4(1).
- Rafiee, M., & Davoodi, H. (2016). Effectiveness of Educational Combination of Marital Relation on Reducing Conflict Marital and Improvement of the Quality of Life for Women, 10(12), 107–114. <http://doi.org/10.5539/mas.v10n12p107>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). O N H APPINESS AND H UMAN P OTENTIALS : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything , or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being, 13–39. <http://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness : A 17-nation study. Journal of Marriage and the Family; May 1998; 60, 2; Research Library Pg. 527.
- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2005). Working Paper Does marriage make people happy, or do happy people get married? IZA Discussion Papers, No. 1811 Provided.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Psychological well-being and health . Contributions of positive psychology, 5, 15–27.

- Wahyuningsih, A., Surjaningrum, E. R., & Psych, M. A. (2013). Kesejahteraan Psikologis pada Orang dengan Lupus (Odapus) Wanita Usia Dewasa Awal Berstatus Menikah, 2(1), 1–8.
- Wood, W., Rhodes, N., Whelan, M., Glenn, N., Lvinger, G., Pennebaker, J., & Simpson, J. (1989). Sex Differences in Positive Well-Being : A Consideration of Emotional Style and Marital Status, 106(2), 249–264.
- Yohana Christie, Hartanti, N. (2013). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Lajang Ditinjau dari Tipe Wanita Lajang. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2(1), 1–16.