P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN MENIKAH DI RW 07 KELURAHAN KEBAYORAN LAMA SELATAN

Firly Yuwa Syahrani[1], Zainun Mu'tadin[2], Erdina Indrawati[3], Muchliyanto[4]

[1,2,3,4]Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi,
Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jakarta.

Email : [1]firlysyahr@gmail.com, [2]zainun.mutadin@gmail.com, [3]erdina.indrawati@gmail.com, [4]muchliyanto@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Variabel bebas terdiri dari kontrol diri dan dukungan sosial keluarga, sedangkan variabel terikat adalah kesejahteraan psikologis. Instrumen penelitian berupa skala kesejahteraan psikologis, skala kontrol diri, dan skala dukungan sosial keluarga yang telah diuji daya beda dan reliabilitasnya. Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan, dengan sampel sebanyak 239 responden yang diperoleh menggunakan teknik accidental sampling. Analisis data menggunakan korelasi Spearman rho dan regresi linear berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan kesejahteraan psikologis ($\rho = 0{,}684$; $p < 0{,}001$) serta hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis ($\rho = 0{,}612$; $p < 0{,}001$). Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0{,}862$; $R^2 = 0{,}744$; $p < 0{,}001$), dengan kontribusi sebesar 74,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri dan dukungan sosial keluarga, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Kontrol Diri, Dukungan Sosial Keluarga

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between self-control and family social support with psychological well-being among married women in RW 07, Kebayoran Lama Selatan. This research employed a quantitative method with a correlational approach. The independent variables were self-control and family social support, while the dependent variable was psychological well-being. The research instruments consisted of the Psychological Well-Being Scale, Self-Control Scale, and Family Social Support Scale, which had been tested for item discrimination and reliability. The population of this study was married women in RW 07, Kebayoran Lama Selatan, with a sample of 239 respondents selected using accidental sampling. Data were analyzed using Spearman's rho correlation and multiple linear regression. The results showed a significant positive relationship between self-control and psychological well-being ($\rho = 0.684$; $p < 0.001$) and between family social support and psychological well-being ($\rho = 0.612$; $p < 0.001$).

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

Furthermore, multiple linear regression analysis indicated a significant relationship between self-control and family social support simultaneously with psychological well-being ($R = 0.862$; $R^2 = 0.744$; $p < 0.001$), contributing 74.4% to psychological well-being. These findings indicate that higher levels of self-control and family social support are associated with higher psychological well-being among married women.

Keywords: *Psychological Well-Being, Self-Control, Family Social Support*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan pernikahan, perempuan seringkali dihadapkan pada berbagai tuntutan peran yang kompleks, baik sebagai istri, ibu, maupun dalam menjalankan fungsi sosialnya di lingkungan keluarga. Setiap peran tersebut memiliki tanggung jawab yang tidak sedikit dan kerap kali harus dijalankan secara bersamaan. Kondisi ini membuat perempuan rentan mengalami tekanan, terutama ketika dihadapkan pada permasalahan rumah tangga, ekonomi, maupun pengasuhan anak. Tuntutan yang terus-menerus tanpa diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik dapat menimbulkan stres serta memengaruhi kondisi psikologis individu.

Kesejahteraan psikologis merupakan elemen penting yang perlu dimiliki setiap individu agar mampu menyadari tanggung jawab terhadap kehidupannya serta mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal. Kesejahteraan psikologis bukan hanya keadaan individu yang terbebas dari tekanan atau gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menerima diri dan pengalaman masa lalu, mengembangkan potensi diri, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mampu mengelola lingkungan, serta memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan hidup.

Ryff dan Keyes menjelaskan enam aspek kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan, tetapi juga kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara bermakna dan berkembang secara optimal.

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan jangka panjang serta menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu mengendalikan dorongan impulsif, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku, serta merespons berbagai situasi secara lebih rasional dan adaptif.

Dalam kehidupan pernikahan, kontrol diri memiliki peran penting karena perempuan dihadapkan pada berbagai perbedaan pendapat, tekanan ekonomi, serta tuntutan peran. Kemampuan mengendalikan emosi, menahan amarah, dan mengelola konflik secara konstruktif merupakan bentuk nyata dari kontrol diri yang dapat mendukung terciptanya hubungan yang harmonis dan kesejahteraan psikologis.

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

Selain faktor internal, kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan sosial keluarga. Dukungan sosial merupakan penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Dukungan sosial keluarga dapat berupa perhatian, bantuan, dukungan emosional, nasihat, motivasi, dan penerimaan yang membuat individu merasa diperhatikan dan tidak menghadapi masalah seorang diri.

Dukungan sosial keluarga dapat memberikan rasa nyaman secara emosional serta membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dukungan tersebut juga dapat membantu individu merasa lebih tenang, dihargai, dan mampu menghadapi berbagai permasalahan secara lebih adaptif.

Fenomena mengenai kontrol diri dan dukungan sosial keluarga juga ditemukan melalui wawancara terhadap tiga perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. Hasil wawancara menunjukkan adanya perbedaan kondisi dalam menghadapi permasalahan rumah tangga, mengendalikan emosi dan keinginan, serta memperoleh dukungan dari keluarga. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa perempuan menikah memiliki pengalaman yang berbeda dalam mengendalikan diri dan memperoleh dukungan sosial keluarga ketika menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan pernikahan.

Kontrol diri dan dukungan sosial keluarga menjadi hal yang penting bagi perempuan menikah dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Kemampuan mengendalikan emosi dan keinginan serta adanya dukungan dari keluarga dapat membantu perempuan menikah menghadapi tuntutan kehidupan secara lebih adaptif dan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kesejahteraan psikologis, hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis, serta hubungan kontrol diri dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi kesehatan psikologis individu yang ditandai oleh terpenuhinya fungsi-fungsi psikologis positif. Ryff dan Keyes menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan bagaimana individu memaknai dan merasakan aktivitas kehidupan sehari-hari serta merefleksikan pengalaman hidup melalui perasaan dan penilaian pribadi.

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes terdiri atas enam aspek, yaitu:

1. Penerimaan diri (self-acceptance), yaitu kemampuan individu menerima diri sendiri secara apa adanya dan menerima pengalaman yang telah dilalui.
2. Hubungan positif dengan orang lain, yaitu kemampuan menjalin hubungan yang hangat, didasari kepercayaan, empati, cinta, dan kasih sayang.
3. Otonomi (autonomy), yaitu kemampuan menentukan pilihan dan mengatur perilaku secara mandiri.

4. Penguasaan lingkungan (environmental mastery), yaitu kemampuan memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai serta menghadapi berbagai kejadian di luar dirinya.
5. Tujuan hidup (purpose in life), yaitu kemampuan memiliki arah, kehendak, dan tujuan yang memberikan makna terhadap kehidupan.
6. Pertumbuhan pribadi (personal growth), yaitu kemampuan mengembangkan potensi diri, terbuka terhadap pengalaman baru, serta melakukan perbaikan dalam kehidupan.

Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan jangka panjang serta menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial. Kontrol diri memungkinkan individu untuk mengesampingkan atau mengubah respons internal yang tidak diinginkan serta mengarahkan perilaku sesuai dengan standar pribadi dan sosial.

Tangney et al. membagi kontrol diri ke dalam tiga dimensi, yaitu disiplin diri (self-discipline), tindakan tidak impulsif (deliberate/nonimpulsive), dan kebiasaan sehat (healthy habits). Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengendalikan perilaku, pikiran, dan tindakan agar sesuai dengan norma serta tujuan yang ingin dicapai.

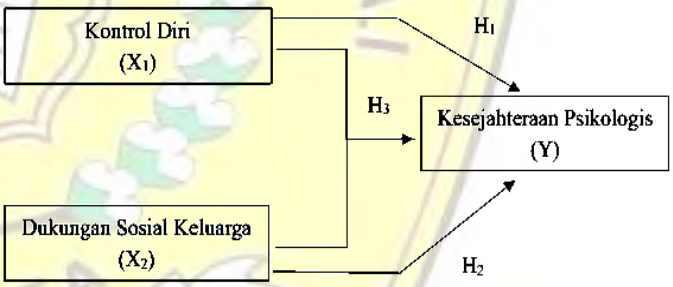
Dukungan Sosial Keluarga

Dukungan sosial keluarga merupakan bentuk bantuan, perhatian, penerimaan, serta dukungan emosional yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan tersebut membuat individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, serta memiliki rasa aman dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Sarafino dan Smith menjelaskan empat aspek dukungan sosial, yaitu:

1. Aspek emosional, berupa empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif, dan keyakinan terhadap seseorang.
2. Aspek instrumental, berupa bantuan langsung untuk menyelesaikan tugas atau permasalahan.
3. Aspek informatif, berupa informasi, nasihat, sugesti, atau umpan balik.
4. Aspek penghargaan, berupa dukungan yang membuat individu merasa menjadi bagian dari kelompok dan dihargai.

HIPOTESIS



Ha1: Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan.

Ha2: Terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan.

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

Ha3: Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Variabel penelitian terdiri dari kontrol diri sebagai variabel bebas pertama (X1), dukungan sosial keluarga sebagai variabel bebas kedua (X2), dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat (Y).

Populasi penelitian adalah seluruh perempuan yang telah menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Ketua RW, jumlah populasi adalah 590 perempuan menikah. Kriteria populasi meliputi perempuan menikah yang berdomisili di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan dan berusia minimal 20 tahun.

Penentuan jumlah sampel minimal dilakukan menggunakan rumus Cochran dengan tingkat kepercayaan 95%, margin of error 5%, dan proporsi populasi 50%, sehingga diperoleh jumlah minimal 233 orang. Dalam pelaksanaan penelitian diperoleh **239 responden**. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah **non-probability sampling dengan metode accidental sampling**. Instrumen disebarkan melalui grup WhatsApp RT/RW di lingkungan RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen daring melalui Google Form dengan skala Likert. Alternatif jawaban terdiri atas Sangat Setuju, Setuju, Netral, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

Instrumen kesejahteraan psikologis diadaptasi dari Ryff's Scale of Psychological Well-Being berdasarkan Ryff dan Keyes, yang terdiri atas enam dimensi, yaitu penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain.

Skala kontrol diri disusun berdasarkan Tangney et al. dengan tiga dimensi, yaitu disiplin diri, tindakan tidak impulsif, dan kebiasaan sehat.

Skala dukungan sosial keluarga menggunakan aspek dari Sarafino dan Smith, yaitu aspek emosional, instrumental, informatif, dan penghargaan.

Sebelum digunakan pada penelitian utama, instrumen melalui uji kelayakan dengan metode expert judgement menggunakan Aiken's V, uji daya beda, dan uji reliabilitas. Uji kelayakan melibatkan enam penilai. Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 48 item, skala kontrol diri 24 item, dan skala dukungan sosial keluarga 32 item pada tahap awal. Reliabilitas skala kesejahteraan psikologis sebesar 0,874, kontrol diri sebesar 0,654, dan dukungan sosial keluarga sebesar 0,880.

Analisis data dilakukan menggunakan software JASP versi 0.97.1.0. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Karena data ketiga variabel tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis pertama dan kedua menggunakan korelasi Spearman rho, sedangkan pengujian hipotesis ketiga menggunakan regresi linear berganda.

HASIL PENELITIAN

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

Deskripsi Data

Penelitian melibatkan 239 perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. Responden memiliki rentang usia 20–29 tahun, 30–39 tahun, 40–49 tahun, dan 50 tahun ke atas. Latar belakang pendidikan responden terdiri dari SD, SMP, SMA/SMK, D1/D2/D3, hingga S1/S2/S3. Lama pernikahan bervariasi mulai dari kurang dari satu tahun hingga lebih dari 15 tahun. Responden juga memiliki variasi jumlah anak dan status tempat tinggal.

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata empiris kesejahteraan psikologis sebesar 127,6 dan berada pada kategori tinggi. Skor rata-rata empiris kontrol diri sebesar 60,71 dan berada pada kategori tinggi. Sementara itu, skor rata-rata empiris dukungan sosial keluarga sebesar 107,4 dan berada pada kategori tinggi.

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa ketiga variabel tidak berdistribusi normal. Variabel kesejahteraan psikologis memperoleh statistik K-S sebesar 0,204 dengan $p < 0,001$. Variabel kontrol diri memperoleh statistik K-S sebesar 0,147 dengan $p < 0,001$. Variabel dukungan sosial keluarga memperoleh statistik K-S sebesar 0,168 dengan $p < 0,001$. Dengan demikian, ketiga variabel memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05 sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis pertama dan kedua dilakukan menggunakan statistik non-parametrik, yaitu korelasi Spearman rho.

Uji Hipotesis Pertama

Hasil analisis korelasi Spearman rho antara kontrol diri dengan kesejahteraan psikologis memperoleh nilai $\rho = 0,684$ dengan $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan.

Dengan demikian, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki perempuan menikah, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Hipotesis pertama diterima.

Uji Hipotesis Kedua

Hasil analisis korelasi Spearman rho antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis memperoleh nilai $\rho = 0,612$ dengan $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan.

Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima perempuan menikah, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Hipotesis kedua diterima.

Uji Hipotesis Ketiga

Hasil analisis regresi linear berganda antara kontrol diri dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis memperoleh nilai $R = 0,862$, $R^2 = 0,744$, $F = 342,047$, dan $p < 0,001$.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i1

menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan.

Nilai R^2 sebesar 0,744 menunjukkan bahwa kontrol diri dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 74,4% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya sebesar 25,6% berkaitan dengan faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Analisis regresi linear Stepwise menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi yang lebih besar, yaitu 73,0% ($R^2 = 0,730$). Selanjutnya, kontrol diri memberikan kontribusi tambahan sebesar 1,4% ($\Delta R^2 = 0,014$). Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki kontribusi yang lebih dominan dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis dibandingkan kontrol diri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi kontrol diri individu, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Hasil ini mendukung teori Tangney et al. yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan pikiran agar tetap sesuai dengan tujuan dan norma yang berlaku.

Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan, serta menghadapi permasalahan secara lebih rasional. Dalam kehidupan perempuan menikah, kemampuan tersebut dapat membantu menghadapi tuntutan peran, perbedaan pendapat, maupun permasalahan kehidupan rumah tangga secara lebih adaptif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Setiawan dan Alizamar yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kontrol diri dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian Damiyati et al. juga menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya, dukungan sosial keluarga menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima individu, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Temuan tersebut mendukung teori Sarafino dan Smith yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat memberikan rasa nyaman, aman, diperhatikan, dan dihargai sehingga membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dalam kehidupan perempuan menikah, dukungan keluarga melalui perhatian, empati, bantuan nyata, informasi, dan penghargaan dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramadhani et al. yang menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa kontrol diri dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Kedua variabel tersebut saling melengkapi dalam membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis. Kontrol diri berperan dalam pengelolaan diri secara internal, sedangkan

dukungan sosial keluarga menjadi sumber kekuatan eksternal bagi individu.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Kurniasari et al. yang menunjukkan bahwa kontrol diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis.

Hasil analisis Stepwise menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan kontrol diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan yang diperoleh perempuan menikah dari keluarga menjadi salah satu aspek yang sangat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kontrol diri dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. Semakin tinggi kontrol diri, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah di RW 07 Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. Kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 74,4% terhadap kesejahteraan psikologis.

SARAN

Peneliti selanjutnya yang berminat menelusuri tema serupa disarankan untuk mengeksplorasi berbagai faktor tambahan yang berpotensi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan menikah. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan pada karakteristik subjek dan wilayah yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. 45(1), 134. https://doi.org/10.1177/0013164485451012

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. Current Directions in Psychological Science, 16(6), 351–355. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Cahyadi, A. (2022). Kesejahteraan dalam Perspektif Psikologi Positif. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Damiyati, A. N., Puteri, A. A., Hasanah, A., Tarigan, C. P. Y., Azhar, M. D., Yazid, K., & Sarasati, B. (2024). Tingkat

Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal. MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin, 2(3), 1297–1305. https://doi.org/10.60126/maras.v2i3.366

de Ridder, D. T. D., de Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. Personality and Individual Differences, 50(7), 1006–1011. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015

Diani, L. P. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2013). Pengaruh Dukungan Suami terhadap Istri yang Mengalami Kecemasan pada Kehamilan Trimester Ketiga di Kabupaten Gianyar. Jurnal Psikologi Udayana, 1(1). https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p01

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). Teori-Teori Psikologi. Ar-Ruzz.

Harnilawati, S. K. (2013). Konsep dan proses keperawatan keluarga. Pustaka As Salam.

Harpan, A. (2015). Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi, 3(1). https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3198

Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(2), 137–164. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Kuncoro, M. (2013). Metode riset untuk bisnis dan ekonomi. Erlangga.

Kuntjoro. (2002). Manajemen Sumber Daya Manusia. Rajawali.

Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. 3(2).

Miller, A. (2008). The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self. Basic Books.

Ramadhani, T., Djunaedi, D., & S, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling, 5(1), 108–115. https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.16

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. Journal of Happiness Studies, 9(1), 13–39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th Edition. Wiley.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (with Internet Archive). (2011). Health psychology: Biopsychosocial interactions. Hoboken, NJ: Wiley.

Setiawan, A., & Alizamar, A. (2019). Relationship Between Self Control And Bullying Behavior Trends in Students of SMP N 15 Padang. Jurnal Neo Konseling, 1(4). https://doi.org/10.24036/00182kons2019

Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. Dalam Handbook of Positive Psychology (hlm. 257–276). Oxford University Press.

Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif. Alfabeta.

Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.

Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan Psikologis dalam Masa Pandemi COVID-19. Journal of Psychology Humanlight, 1(1), 1–7. https://doi.org/10.51667/jph.v1i1.302

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. Journal of Personality, 72(2), 271–324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Tarigan, R. P. (2019, Desember 19). Dukungan Sosial Keluarga Disebut Penting Bagi Penyandang Disabilitas. Yoursay.id. https://yoursay.suara.com/news/2019/12/19/175245/dukungan-sosial-keluarga-disebut-penting-bagi-penyandang-disabilitas

Wangmuba, J. K. (2009). Sumber Dukungan Sosial. Bandung: Alfabeta.

Wihartati, W. (2004). Hubungan antara dukungan sosial pasangan dan optimisme hidup dengan depresi pada penderita jantung koroner. Universitas Gadjah Mada. https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/26260