

Wanita Dewasa Awal yang Berkarir dan Lajang : Tinjauan atas *Psychological Well-Being, Gratitude dan Social Support*

Asep Zaelani¹, Puspa Rahayu Utami Rahman², Yulyanti Minarsih³

Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia^{1,2,3}

Email: ps21.asepzaelani@mhs.ubpkarawang.ac.id, puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id,

yulyanti.minarsih@ubpkarawang.ac.id

Keywords	Abstract
Psychological well-being, gratitude, social support, wanita dewasa awal, belum menikah, Karawang	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>gratitude</i> dan <i>social support</i> terhadap <i>psychological well-being</i> pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kausalitas. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 215 responden dengan menggunakan teknik convenience sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala <i>Ryff's Psychological Well-being scale</i> (RPWBS), <i>Gratitude Questionnaire-6</i> (GQ-6), dan <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS). Analisis data menggunakan uji regresi berganda (uji T dan uji F). Hasil penelitian ini menunjukkan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$), yaitu H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya bahwa <i>gratitude</i> dan <i>social support</i> memiliki pengaruh terhadap <i>psychological well-being</i> dengan sumbangan pengaruhnya sebesar 98,7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat <i>gratitude</i> dan <i>social support</i> yang tinggi dapat memperkuat <i>psychological well-being</i> wanita dewasa awal berkarir dan lajang.



PENDAHULUAN

Keadaan belum menikah atau masih lajang telah menjadi fenomena yang semakin menonjol dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini disebabkan oleh perubahan nilai-nilai sosial yaitu terjadinya peningkatan partisipasi wanita dalam pendidikan tinggi serta orientasi pada pengembangan karir. Hal ini di perkuat dengan peningkatan jumlah perempuan karier, dan penurunan angka pernikahan yang signifikan di Indonesia. Kemajuan jaman dan teknologi mendorong banyak wanita untuk semakin mengaktualisasikan dirinya. Saat ini banyak wanita yang memprioritaskan kariernya dan terkesan sebagai menunda pernikahan. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah pernikahan di Indonesia terus menurun dalam tiga tahun terakhir, termasuk di Provinsi Jawa Barat dan Kabupaten Karawang. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat di kabupaten karawang tahun 2020 ada sebanyak 15.447 pernikahan, tahun 2021 menjadi 14.871, tahun 2022 sebanyak 14.518 dan tahun 2023 semakin menurun menjadi 13.616.

Di Indonesia, masyarakat masih memegang kuat budaya kolektivistik yang menganggap pernikahan sebagai indikator keberhasilan sosial, terutama bagi perempuan. Tekanan sosial dan norma budaya yang menekankan pentingnya pernikahan sebelum usia 30 tahun menyebabkan perempuan yang belum menikah seringkali mengalami tekanan psikologis, ketidaknyamanan, hingga mengalami stigma (Himawan, 2019). Kemudian menurut Nanik et,al (2022) terjadi stereotip negatif yang ditujukan bagi perempuan lajang di

Indonesia seperti perempuan yang egois, merasa tidak aman, khawatir, pasif, emosional, kekanak-kanakan, memiliki keterbatasan fisik, sombong, kesepian, dan sulit bergaul. Perempuan lajang juga kerap kali menerima label atau olokan seperti perawan tua, aneh, antik, materialistik, tidak laku, dan dingin. Stigma - stigma negative tersebut yang diberikan kepada wanita lajang dapat memengaruhi *psychological well-being* mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2024) bahwa stigma yang beredar di masyarakat mempengaruhi *psychological well-being* pada wanita lajang. Menurut Ryff (1989), individu yang memiliki *psychological well-being* rendah adalah pribadi yang memiliki ciri-ciri peduli dengan harapan dan evaluasi orang lain terhadap dirinya, mengandalkan penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, , kemudian memiliki kesulitan mengelola urusan sehari-hari, tidak menyadari peluang di sekitarnya kemudian tidak memiliki rasa kendali atas dunia luar dan memiliki rasa stagnasi kepada diri sendiri, tidak memiliki rasa peningkatan pada diri dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan, Memiliki sedikit hubungan dekat dan saling percaya dengan orang lain. Selanjutnya Ryff (1989), mengatakan bahwa individu dengan ciri sulit untuk bersikap hangat, terbuka, dan peduli terhadap orang lain, merasa terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal kemudian tidak bersedia berkompromi untuk mempertahankan hubungan penting dengan orang lain, tidak memiliki rasa makna dalam hidup, memiliki sedikit tujuan atau sasaran pada hidup, merasa tidak puas dengan diri sendiri, kecewa dengan apa yang telah terjadi di kehidupan lampau, merasa terganggu dengan kualitas pribadi tertentu, ingin menjadi berbeda dari dirinya sendiri merupakan pribadi yang tergolong dalam *psychological well-being* yang rendah.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* mencerminkan keberfungsian optimal individu, meliputi penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi cenderung mampu mengelola tekanan hidup, mempertahankan emosi positif, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Lebih lanjut Ryff dan Keyes (1995) memaparkan dimensi *psychological well-being* yang terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), yaitu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mampu mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk dan merasa positif tentang kehidupan lampau. Dimensi kedua yaitu pertumbuhan pribadi (*personal growth*), yakni mampu melihat diri berkembang dan tumbuh, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi pada diri, dapat melihat peningkatan dalam diri dari waktu ke waktu dan mampu berubah dengan cara yang mencerminkan lebih banyak pengetahuan diri dan efektivitas. Dimensi ke tiga merupakan tujuan hidup (*purpose in life*), yaitu individu memiliki tujuan dalam hidup dan rasa keterarahan dalam hidup, merasa ada makna dalam kehidupan sekarang dan masa lalu, memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup, memiliki tujuan dan sasaran untuk hidup. Kemudian dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain, peduli dengan kesejahteraan orang lain tanpa mengabaikan diri sendiri, mampu menunjukkan empati, kasih sayang dan keintiman yang kuat. Dimensi selanjutnya adalah penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yaitu individu mampu memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan; mengendalikan serangkaian kegiatan eksternal yang kompleks; memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif; mampu memilih atau menciptakan konteks

yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi. Dan terakhir otonomi (*autonomy*) yaitu individu mampu untuk menunjukkan Berkepribadian mandiri dan dapat menentukan nasib sendiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam, mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi

Faktor – faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* menurut Ryff (1989); Ryff dan Keyes(1955), meliputi usia, pendidikan dan status ekonomi, budaya, gender, *social support*, *personality*, *locus of control*, dan religiusitas. Salah satu bentuk religiusitas yaitu rasa syukur, kebersyukuran atau *gratitude* bisa memberikan energi yang besar bagi manusia dalam memperoleh kedamaian dan ketenangan. Energi yang terdapat dalam kebersyukuran dapat membuat manusia tegar dalam menghadapi semua ketentuan Tuhan (Takdir, 2017).

Gratitude diartikan sebagai sikap dan perilaku penerimaan serta rasa beruntung atas apa yang telah di terima dalam hidup (McCullough et al., 2002). *Gratitude* merupakan emosi positif yang muncul dari pengakuan atas kebaikan yang diterima, baik dari diri sendiri maupun orang lain (Watkins et al., 2003). Aspek-aspek *gratitude* menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2004) yaitu *intensity* dengan makna kekuatan seseorang untuk merasakan perasaan rasa syukur. Aspek kedua yaitu *frequency*, yang artinya seseorang yang merasa bersyukur setiap harinya dan dapat muncul walau hanya dari kebaikan orang lain yang sifatnya sederhana, Aspek ketiga *span* merupakan individu merasa banyak bersyukur terhadap berbagai hal dan aspek dalam hidupnya. Aspek keempat *density* adalah mengacu kepada jumlah orang yang individu syukuri atas suatu manfaat positif yang individu dapatkan. Menurut Seligman (dalam Prabowo, 2017) mengatakan bahwa *gratitude* dapat memperkuat pengalaman positif, mengurangi gejala depresi, dan meningkatkan hubungan interpersonal. Hal ini di buktikan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitri (2024) yang menyatakan *gratitude* dapat menimbulkan perasaan positif yang kuat, yang pada gilirannya meningkatkan *psychological well-being* individu dewasa awal. Artinya, semakin tinggi *gratitude*, maka semakin tinggi pula *psychology well being*, sebaliknya, semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah pula *psychology well being*.

Menurut Ryff dan Keyes(1955) faktor lain dari *psychological well-being* adalah *social support*. *Social support* didefinisikan oleh Zimet et al. (1988) sebagai diterimanya dukungan yang telah di berikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, teman dan orang-orang yang memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Zimet (1988) menyatakan bahwa *social support* memiliki tiga dimensi antara lain dukungan keluarga (*family support*) merupakan *support* yang diberikan oleh keluarga secara langsung yang mengacu pada penyediaan barang dan atau jasa, dukungan teman (*friend support*) merupakan *support* yang berasal dari teman yang biasanya diberikan dalam bentuk saran, arahan atau bimbingan yang merujuk pada cara-cara atau tahap tahap dalam menyelesaikan masalah, kemudian dukungan orang yang berarti (*significant other support*) merupakan dukungan yang diberikan oleh orang yang berarti yang biasanya berupa dalam bentuk empati, kepedulian, perhatian, dan apresiasi positif.

Kedua variabel ini terbukti secara empiris memiliki hubungan signifikan terhadap *psychological well-being* di berbagai konteks, termasuk pada individu yang menghadapi tekanan sosial tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Addini dan Eva. (2025) menegaskan bahwa *social support* berperan penting untuk *psychological well-being* sepanjang hidup, sementara *gratitude* merupakan konsekuensi yang mengarah pada kebahagiaan yang lebih besar dan penurunan gejala depresi. Kemudian untuk hasil

penelitian lain yang dilakukan oleh Rizki, et al., (2022) yang dilakukan pada wanita rentan usia 25-29 dan 30-40 tahun di kota medan menyatakan bahwa *gratitude* dan *social support* secara bersama-sama memberikan pengaruh positif terhadap *psychological well-being* wanita dewasa awal berkarir yang lajang. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Cholilah, dan Sulistiyowati, (2022) menunjukkan hasil penelitian yang sudah dilakukan kepada para penyintas covid-19 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *gratitude* dan variabel *psychological well-being* pada penyintas covid-19. Kemudian menurut penelitian yang dilakukan oleh Arfianto et al., (2020) *social support* berpengaruh signifikan dengan *psychological well-being* pada ibu pekerja.

Penelitian ini menawarkan kebaruan (novelty) dari sisi konteks dan populasi yang diteliti. Studi tentang *gratitude*, *social support*, dan *psychological well-being* telah banyak dilakukan, namun sangat terbatas yang secara spesifik meneliti hubungan ketiga variabel ini pada perempuan dewasa awal yang berkarir dan lajang di wilayah Kabupaten Karawang. Kebanyakan penelitian sebelumnya dilakukan di kota besar atau pada populasi mahasiswa dan ibu rumah tangga (Mulyani & Sari, 2024; Addini & Eva, 2025). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* dan *social support* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang di Kabupaten Karawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain kausalitas, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan kausal antara variabel-variabel yang diteliti. Fokus utama dalam penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh dua variabel bebas, yaitu *gratitude* dan *social support*, terhadap variabel terikat *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang. Pendekatan kuantitatif digunakan karena peneliti ingin memperoleh pemahaman berbasis data angka mengenai kekuatan dan arah hubungan antar variabel tersebut. Model penelitian ini didesain untuk memperoleh gambaran yang objektif melalui pengukuran variabel menggunakan alat ukur psikologi yang telah terstandarisasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal berusia 18 hingga 40 tahun yang berdomisili di Kabupaten Karawang, dengan kriteria tambahan yakni yang berkarir dan lajang. Rentang usia tersebut merujuk pada pendapat Hurlock (1996) mengenai tahapan perkembangan dewasa awal. Kriteria ini dipilih untuk memastikan bahwa responden berada pada tahap kehidupan yang relevan dengan permasalahan yang diteliti.

Pemilihan sampel dilakukan dengan metode yang memungkinkan peneliti menjangkau subjek yang sesuai dengan kriteria spesifik tersebut. Berdasarkan perhitungan estimasi ukuran sampel yang mempertimbangkan *margin of error*, tingkat kepercayaan, serta jumlah populasi tidak diketahui secara pasti sehingga peneliti menggunakan prinsip dari Jacob Cohen (dalam Arikunto, 2010), yaitu sebanyak 204 responden, dan responden yang terkumpul sebanyak 215 responden. Penelitian ini menggunakan 3 alat ukur skala baku yang diadaptasi langsung. Skala yang di gunakan adalah GQ-6 (*Gratitude Questionnaire-6*) oleh McCullough et al., (2002). MSPSS (*Multidimensional scale of perceived social support*) oleh Zimet et al., (1988) dan RPWBS (*Ryff's Scale of Psychological Well-Being*) oleh Ryff, C. D. (2014).

Tahap pertama dalam persiapan alat ukur adalah menerjemahkan skala. Peneliti melakukan terjemahan skala dengan penerjemahan tersumpah lalu dilakukan *expert judgment* oleh 3 panel ahli kemudian melakukan uji keterbacaan dan kemudian dilakukan uji coba (*try out*). Skala yang di uji coba berjumlah 60 aitem dengan rincian aitem skala *psychological well-being* (RPWBS) 42, skala *gratitude* (GQ-6) berjumlah 6 aitem dan skala *social support* (MSPSS) berjumlah 12 aitem. Aitem skala tersebut diujikan kepada 45 responden dengan kriteria yang sama dengan subjek penelitian. Setelah terkumpul, hasil *try out* dihitung validitasnya dengan teknik *corrected item-total correlation* dengan bantuan SPSS versi 24,0 for windows 64-bit dan reliabilitasnya dengan teknik *alpha cronbach's* dengan bantuan SPSS versi 24,0 for windows 64-bit. Setelah melakukan *try out*, selanjutnya dilakukan analisis aitem guna untuk melihat daya diskriminan aitem dengan menggunakan teknik *corrected item-total correlation* dengan bantuan SPSS versi 24,0 for windows 64-bit. Aitem dikatakan valid jika mencapai koefisien korelasi dengan nilai $r \geq 0,30$ (Azwar, 2012) dan menggunakan *r* tabel dengan *significant* 0,5 dengan jumlah responden 45 maka nilai *significant* harus diatas 0,294.

Setelah melakukan *try out* pada 45 wanita dewasa awal, semua aitem yang berjumlah 60 memiliki nilai *significant* diatas 0.3. sehingga semua aitem pada skala yang diujikan dinyatakan valid. Setelah dilakukan analisis aitem maka tahap selanjutnya adalah penghitungan reliabilitas skala guna untuk mengetahui tingkat keakuratan dan konsistensi hasil. Reliabilitas skala dilakukan dengan teknik *alpha cronbach's* dengan bantuan SPSS versi 24,0 for windows 64-bit dan dengan dasar pengambilan keputusan yang digunakan yaitu koefisien reliabilitas Guilford. Hasil uji reliabilitas untuk *Psychological well-being* mendapat nilai reliabilitas *alpha cronbach's* 0,961. Lalu untuk skala *gratitude* mendapat nilai reliabilitas *alpha cronbach's* 0,854. Sedangkan untuk skala *social support* mendapat nilai reliabilitas *alpha cronbach's* 0,811. Maka berdasarkan tabel koefisien reliabilitas Guilford, skala *Psychological well-being* (RPWBS), skala *Social Support* (MPSS) dan skala *Gratitude* (GQ-6) memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi sehingga 3 skala tersebut layak untuk digunakan dalam penelitian.

Hasil

Hipotesis yang dirumuskan diuji menggunakan statistik parametrik. Untuk menggunakan statistik parametrik, data untuk setiap variabel analisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu, sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu peneliti periksa normalitas datanya (Sugiyono, 2021). Uji normalitas yang digunakan adalah uji *kolmogorov-smirnov*. Dataset yang digunakan berdistribusi normal jika tingkat sig. exact lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 1. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		215
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	0
	<i>Std. Deviation</i>	6,41859678
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,089
	<i>Positive</i>	0,066
	<i>Negative</i>	-0,089

<i>Test Statistic</i>	<i>0,089</i>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	<i>,000^c</i>
<i>Exact Sig. (2-tailed)</i>	<i>0,062</i>
<i>Point Probability</i>	<i>0</i>

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 1 menunjukkan taraf signifikansi exact bernilai $0,062 > 0,05$ maka data berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Linieritas Gratitude

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y_PWB * X1_GQ	Between Groups	(Combined)	683387,409	14	48813,386	1147,513	0
		Linearity	676233,404	1	676233,404	15897,011	0
		Deviation from Linearity	7154,005	13	550,308	12,937	0
	Within Groups		8507,68	200	42,538		
	Total		691895,088	214			

Sugiyono (2021) mengatakan bahwa uji linieritas dilakukan untuk mengkonfirmasi linieritas hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Pengambilan keputusan linearitas daya adalah sig.dari linierity. Jika nilai lebih kecil atau sama dengan 0,05, maka data linier. Jika nilainya lebih kecil atau kurang dari 0,05, maka data tidak linier. Berdasarkan hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa variabel *gratitude* dan *Psychological well-being* memiliki nilai signifikasi $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan adanya hubungan linier antara *Psychological well-being* (Y) dan *gratitude* (X1).

Tabel 3. Uji Linieritas Social support

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y_PWB * X2_SS	Between Groups	(Combined)	688291,79	20	34414,59	1852,867	0
		Linearity	681225,399	1	681225,399	36676,879	0
		Deviation from Linearity	7066,391	19	371,915	20,024	0
	Within Groups		3603,298	194	18,574		
	Total		691895,088	214			

Berdasarkan hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa variabel *gratitude* dan *Psychological well-being* memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan adanya hubungan linier antara *Psychological well-being* (Y) dan *Social support* (X2).

Untuk menjawab hipotesis, karena ingin memprediksi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, sehingga dilakukan uji regresi berganda, karena dalam penelitian ini terdapat 2 variabel independen maka dilakukan uji parsial (uji T) dan uji simultan (uji F). Uji parsial (uji T) digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Sedangkan, Uji simultan (uji F) digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama. Variabel independen (X) dikatakan terdapat pengaruh terhadap variabel dependen (Y) jika tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Berikut hasil pengujian hipotesis.

Tabel 4. Uji Parsial (uji T)

Coefficients ^a				
Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
B	Std. Error	Beta		
1,018	1,699		0,599	0,55
1,978	0,296	0,341	6,676	0
1,959	0,153	0,655	12,83	0

a. Dependent Variable: Y_PWB

Berdasarkan hasil uji parsial (uji T) pada tabel 4 nilai signifikansi dari X1 sebesar $0,000 < 0,05$, maka Ha1 diterima dan H01 ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang. Berdasarkan hasil uji parsial (uji T) pada tabel 4 nilai signifikansi dari X2 sebesar $0,000 < 0,05$, maka Ha2 diterima dan H02 ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh *social support* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang.

Bentuk persamaanya:

$$Y = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y = 1,018 + 1,978 (X_1) + 1,959 (X_2)$$

Pada konstanta terindikasi *psychological well-being* dengan nilai 1,018 apabila tidak ada kontribusi *gratitude* dan *social support*. Sedangkan koefisien regresi variabel *gratitude* adalah 1,978 yang berarti apabila ada peningkatan 1 satuan pada variabel *psychological well-being* maka terjadi peningkatan sebesar 1,978. Nilai koefisien positif mengartikan bahwa terdapat kontribusi positif antara variabel *gratitude* dengan variabel *psychological well-being*. Lalu koefisien regresi variabel *social support*. adalah 1,959 yang berarti apabila ada peningkatan 1 satuan pada variabel *psychological well-being* maka terjadi peningkatan sebesar 1,959. Nilai koefisien positif mengartikan bahwa terdapat kontribusi positif antara variabel *social support*. dengan variabel *psychological well-being*.

Tabel 5. Uji Simultan (uji F)

ANOVA ^a

<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Regression</i>	683078,634	2	341539,317	8212,637	,000 ^b
<i>Residual</i>	8816,454	212	41,587		
<i>Total</i>	691895,088	214			
<i>a. Dependent Variable: Y_PWB</i>					
<i>b. Predictors: (Constant), X2_SS, X1_GQ</i>					

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F) pada tabel 5 karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh *gratitude* dan *social support* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang.

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi

<i>Model Summary^b</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	,994 ^a	0,987	0,987	6,4488
<i>a. Predictors: (Constant), X2_SS, X1_GQ</i>				
<i>b. Dependent Variable: Y_PWB</i>				

Hasil uji koefisien determinasi pada tabel 6 menunjukkan nilai 0,987 pada kolom R Square, maka dapat terlihat besaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dari hasil di atas maka dapat disimpulkan pengaruh *gratitude* dan *social support* bersama-sama sebesar 0,987 atau 98,7% terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang, selebihnya 1,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 7. Uji Koefisiensi Determinasi – Parsial

<i>Coefficients^a</i>							
<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>	<i>Correlations</i>	
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>			<i>Pearson</i>	<i>Sig.</i>
(Constant)	1,018	1,699		0,599	0,55		
1 <i>X1_GQ</i>	1,978	0,296	0,341	6,676	0	0,989	0
<i>X2_SS</i>	1,959	0,153	0,655	12,83	0	0,992	0
<i>a. Dependent Variable: Y_PWB</i>							

Berdasarkan data diatas, *gratitude* memiliki skor beta 0.341 dan pearson correlations sebesar 0.989, artinya pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* adalah $0.341 \times 0.989 = 0.37 \times 100\% = 33\%$. Selanjutnya, diketahui *social support* memiliki skor beta 0.665 dan pearson correlations sebesar 0.992, artinya pengaruh *social support* terhadap *psychological well-being* adalah $0.665 \times 0.922 = 0.657 \times 100\% = 65,7\%$. Sehingga dapat disimpulkan, dalam

penelitian ini *variabel Social support* memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan dengan *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang, pengaruh *social support* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang, dan pengaruh *gratitude* dan *social support* terhadap *Psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah skala psikologi dengan teknik sampel yakni sampel jenuh sebanyak 215 responden. Setelah data terkumpul dilakukan uji hipotesis variabel *gratitude* dengan *Psychological well-being* menunjukkan sig. $0,000 < 0,05$. Hasil ini berarti H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak, artinya ada pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* terhadap wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang. Hasil tersebut sejalan dengan yang di ungkap dengan Aldi (2024) yang menyatakan bahwa pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* berbentuk jenis pengaruh yang menguntungkan. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *gratitude* individu yang tinggi juga berhubungan dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi dan sebaliknya. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya dari Fitri (2024) bahwa *gratitude* di definisikan sebagai kondisi dimana seseorang merasa menghargai dan bersyukur atas apa yang telah diterima dan dimiliki, terutama dalam keadaan emosional yang positif. *Gratitude* dapat menimbulkan perasaan positif yang kuat, yang pada gilirannya meningkatkan *psychological well-being* seseorang. Artinya, semakin tinggi *gratitude*, maka semakin tinggi pula *psychological well-being*. Sebaliknya, semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah pula *psychological well-being*.

Pada uji hipotesis variabel *social support* dengan *psychological well-being* menunjukkan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Hasil ini berarti H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak, artinya ada pengaruh *social support* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Kurniati (2023) yang menyatakan semakin tinggi *social support* yang diperoleh, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki oleh seseorang. Hal ini juga selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan pentingnya pasangan dan teman sebagai sumber *social support* yang penting untuk *psychological well-being* (Lovell & Wetherell, 2023)

Pada uji hipotesis variabel *gratitude* dan *social support* dengan *psychological well-being* menunjukkan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Hasil ini berarti H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak, artinya ada pengaruh *gratitude* dan *social support* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang. Hal ini selaras dengan hasil penelitian oleh Kistianingsih (2020) yang menyatakan bahwa *gratitude* dan *social support* berperan terhadap *psychological well-being*.

Uji analisis data tambahan yang dilakukan di penelitian ini adalah dengan melakukan uji koefisien determinasi simultan dan parsial, juga uji kategorisasi. Dari hasil uji koefisien determinasi, didapatkan hasil 0,987 atau 98,7% pengaruh *gratitude* dan *social support* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang, selebihnya 1,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang dapat mewakili faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Menurut Ryff dan Keyes(1955) faktor-faktor tersebut antara lain

usia, pendidikan dan status ekonomi, budaya, *gender*, *personality*, dan *locus of control*. Dalam penelitian ini masing-masing variabel memiliki hasil beta 0,341 untuk *gratitude* terhadap *psychological well being* dan 0,655 untuk *social support* terhadap *psychological well-being*. Yang artinya 34,1 % *gratitude* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkerja dan menikah di kabupaten karawang sedangkan 65,5 % di pengaruhi oleh *social support* dan 1,3% oleh faktor di luar penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Addini dan Eva (2025), mengenai pengaruh *gratitude* dan *social support* terhadap *psychological well being*, penelitian tersebut menegaskan bahwa *social support* menjadi lebih penting untuk *psychological well being* sepanjang hidup, sementara *gratitude* merupakan konsekuensi yang mengarah pada kebahagiaan yang lebih besar dan penurunan gejala depresi. Secara keseluruhan, temuan ini menekankan pentingnya melihat pengaruh *gratitude* dan *social support* terhadap *psychological well-being*.

Kesimpulan

Dalam temuan penelitian ini terdapat pengaruh *gratitude* dan *social support* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang di karawang. Pengaruh tersebut sebesar 98,7%, dengan masing masing pengaruh sebesar 34,1 % dari *gratitude* dan 65,5 % di pengaruhi oleh *social support* terhadap *psychological well-being* dan 1,3% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil temuan ini memberikan bukti bahwa *gratitude* dan *social support* berpengaruh terhadap *psychological well-being* terutama pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang. Hal ini dapat membantu secara teoritis dalam meningkatkan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang berkarir dan lajang. Kemudian untuk penelitian selanjutnya di sarankan untuk dapat mengungkap faktor lain yang tidak dapat diungkap dalam penelitian ini dan disarankan melakukan penelitian yang sama kepada populasi yang memiliki karakteristik yang berbeda.

REFERENCES

- Addini, N. A., & Eva, N. (2025). Pengaruh Gratitude dan Social support Terhadap Psychological Well Being: Sebuah Analisis Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Adetya, S., & Manurung, G. Y. (2022). Pengaruh Coping Stress Dengan Subjective Well-Being Pada Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(2), 119-128.
- Adhani, A. F., & Aripudin, A. (2024). Perspektif Generasi Z di Platform X Terhadap Penurunan Angka Pernikahan di Indonesia. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 185-198.
- Aldi, A. P., Magistarina, E., Rusli, D., & Kurniawan, R. (2024). Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being Remaja di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja “Budi Utama” Lubuk Alung. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(4), 31-44.
- Arfianto, M. A., Mustikasari, M., & Wardani, I. Y. (2020). Apakah social support berhubungan dengan psychological well-being ibu pekerja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(4), 505-514.

- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. Jakarta: Rineka Cipta, 173(2).
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi (II ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian Psikologi (II ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ayu, R., & Muhid, A. (2022). Pentingnya social support terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Tematik*, 2(1).
- Baumgartner, H., & Steenkamp, J. B. E. (2006). Response biases. *The handbook of marketing research: Uses, misuses, and future advances*, 95
- Cholilah, I. R., & Sulistiyowati, A. (2022). Gratitude dan Psychological Well Being pada Penyintas Covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 115-122.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates
- Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology*, 603-607.
- Elia, K. A., & Palupi, L. S. (2024). PENGARUH LONELINESS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA WANITA LAJANG YANG BEKERJA DI JAKARTA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2).
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using SPSS* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fitri, A., & Ibrahim, F. R. I. (2024). Mengukur Psychological Well-Being: Peran Body Image dan Gratitude Pada Wanita Dewasa Awal. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 404-415.
- Fitriyani, R. (2021). Kematangan emosi dengan penyesuaian perkawinan pada dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 278-285.
- Gove, W. R., Hughes, M., & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of health and social behavior*, 122-131.
- Himawan, K. K. (2020). Menikah adalah ibadah: Peran agama dalam mengkonstruksi pengalaman melajang di Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 9(2), 120-135.
- Ihsan, H. (2015). Validitas Isi Alat Ukur Penelitian: Konsep Dan Panduan Penilaiannya. *Pedagogia*, 13(3), 173-179.
- Jasmine, N. M. (2021). Gambaran psychological well-being pada pro-player tim e-sport Indonesia. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1357-1368.
- Kistianingsih, K. A., & Purwandari, E. (2020). Gratitude, Social support, dan Psychological well-being Purna Jabatan Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Psikohumanika*, 12(2), 133-151.
- Kurniati, D., Yulistini, Y., Maputra, Y., Sari, L., Mafaza, M., Purna, R. S., & Armalita, R. (2023). Pengaruh Social support terhadap Psychological Well-Being pada Pengangguran Terdidik. *Psibernetika*, 16(1).

- Lailany, A. A. B., & Lestari, S. (2024). Analisis Sentimen Publik Terhadap Penurunan Jumlah Pernikahan di Indonesia menggunakan Algoritma K-Nearest Neighbors (KNN). *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi*, 5(3), 3043-3053.
- Lakoy, F. S. (2009). Psychological well-being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal psikologi*, 7(2), 71-80.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Lovell, B., & Wetherell, M. A. (2023). Social support mediates the relationship between dispositional gratitude and psychological distress in caregivers of autistic children. *Psychology, Health and Medicine*, 28(8), 2084–2094. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2162939>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P & Hadinoto S. R., Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press), hal.100
- Monks, F. J, Knoers, A. M. P & Haditono, S. R. (2001). Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mulyani, A., & Sari, Y. (2024). Psychologycal well-being Wanita Lajang di indonesia. In Bandung Conference Series: Psychology Science (Vol. 4, No. 1).
- Nurlita. (2019). Gratitude dan Psychological Well-Being Pada Mantan Penderita Obesitas yang Menjalani Gaya Hidup Sehat. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 533–542.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Periantolo, J. (2015). Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara social support dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106.
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
- Riska, H., & Khasanah, N. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Fenomena Menunda Pernikahan Pada Generasi Z. *Indonesian Health Issue*, 2(1), 48-53.
- Rizki, F. A., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2022). Pengaruh Gratitude dan Social support terhadap Psychological Well-being Wanita Dewasa Awal Bekerja yang Belum Menikah. *Jurnal Psikologi Konseling*, 20(1), 1315-1326.
- Rosadi, R. PERBEDAAN TINGKAT KEBERSYUKURAN PADA PEREMPUAN LAJANG DAN SUDAH MENIKAH. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 19(2), 121-

- 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: JPPP*, 8(1), 20-26.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). the structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. American Psychological Association.
- Santrock, J. (2002). & Edition A Topical Approach to Life-Span Development.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach* (7th ed.). Wiley.
- Siagian, G. P., & Brahmana, K. M. (2023). Gambaran Loneliness pada Wanita Lajang yang Bekerja di Kota Medan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 913-923.
- Si, S. X., & Cullen, J. B. (1998). Response categories and potential cultural bias: Effects of an explicit middle point in cross-cultural surveys. *The international journal of organizational analysis*, 6(3), 218-230.
- Sugiyono, S. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*. Alfabeta, Bandung.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well- being in general populations. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51(5), 730.
- Widianti, E., Septania, S. M., & Maryam, N. N. A. (2022). Gambaran Kesehatan Jiwa Mahasiswa Keperawatan Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 9(1), 89-105.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.