

PENGARUH *TRAIT* KEPERIBADIAN DAN DUKUNGAN
EMOSIONAL PASANGAN TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS IBU *EMPTY NESTER*

Laporan Penelitian Dosen

OLEH:
RIA WARDANI
NIK 310031



FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA

BANDUNG

APRIL 2014

DAFTAR ISI

Halaman Depan
Lembar Pengesahan
Daftar Isi

BAB I PENDAHULUAN

1.1.	Latar Belakang Penelitian	1
1.2.	Rumusan Masalah	7
1.3.	Maksud dan Tujuan Penelitian	7
1.4.	Manfaat Penelitian	7
1.5.	Kerangka Pemikiran	8
1.6.	Hipotesis Penelitian	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1.1.	<i>Middle Adulthood</i>	12
2.1.2.	Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	14
2.1.3.	<i>The Big-Five Traits Taxonomy</i>	16
2.1.4.	Dukungan Sosial	19

BAB III METODE PENELITIAN

3.1.	Subjek Penelitian	26
3.2.	Rancangan Penelitian	26
3.3.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
3.4.	Populasi Sasaran dan Teknik Sampling	29
3.5.	Instrumen Penelitian	29
3.6.	Uji Validitas, Reliabilitas, Hasil Uji, <i>blue print</i> alat ukur pasca uji validitas	32
3.7.	Hipotesis Penelitian	40
3.8.	Teknik Analisis Data	41
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1.	Gambaran data sosiodemografik	42
4.2.	Hasil Penelitian	42
4.3.	Pembahasan	45
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	51
	Daftar Pustaka	54
	Daftar Rujukan	61
	LAMPIRAN	
	Kisi-kisi Alat Ukur	
	Alat Ukur	

LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

Judul Pengaruh *Trait* Kepribadian dan Dukungan Emosional Pasangan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu *Empty-Nester*.

Peneliti

Nama Ria Wardani., MSi., Psi.

NIK 310031

Pangkat/Golongan Pembina/ IVA

Jabatan Akademik Lektor

Fakultas Psikologi

Bidang Kajian Utama Psikologi Perkembangan

Jumlah Tenaga Lapangan Dua orang

Bentuk Penelitian Kuasi eksperimen dengan uji pengaruh antar variabel-variabel penelitian.

Jangka waktu penelitian Satu tahun (April 2013- April 2014)

Total biaya yang diperlukan

Bandung; 21 April 2014

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi

Peneliti

Dr. Yuspendi., MPsi., MPd

Ria Wardani., MSi., Psi

Mengetahui
Ketua Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat
Universitas Kristen Maranatha

Prof. Dr. dr. Susytjahjani., MKes.

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Pada era modern ini, kesejahteraan umat manusia ditandai oleh kemajuan dalam pelbagai aspek kehidupan. Tidak bisa dimungkiri kemajuan teknologi di bidang kedokteran, misalnya, memungkinkan perawatan kesehatan individu semakin baik dan canggih kendati paralel dengan kemajuan teknologi itu muncul penyakit yang semakin beragam, bahkan terkesan inovatif. Sisi positif dari kemajuan zaman ini adalah berkaitan langsung dengan kesejahteraan hidup umat manusia. Misalnya ditemukannya vaksin dan obat-obat penawar penyakit yang sebelumnya sulit diatasi, ditemukan dan diciptakannya alat-alat kedokteran sebagai wujud kemajuan teknologi, terlebih lagi meningkatnya kesadaran umat manusia untuk menerapkan pola kebiasaan dan gaya hidup sehat.

Pelbagai kemajuan di atas, langsung atau tidak langsung, berdampak pada kian meningkatnya populasi manusia yang secara kronologis berusia lanjut namun memperlihatkan kapabilitas fisik yang terbilang sehat. Kenyataan ini sekaligus menjadi indikator meningkatnya usia harapan hidup (*life-expectancy*) umat manusia secara menyeluruh sekaligus menjadi pertanda bertambahnya pula individu yang mampu menjalani tahap perkembangan rentang hidup dengan optimal, didukung kondisi fisik yang sehat, kapasitas kognitif yang jernih, keadaan emosi yang relatif stabil dan terkendali, serta kehidupan perkawinan yang memuaskan.

Di dalam perspektif perkembangan rentang hidup, setiap individu akan melewati tahap-tahap perkembangan yang terentang dari masa konsepsi hingga meninggal. Salah satu tahap perkembangan yang terdapat dalam perkembangan rentang hidup adalah *middle adulthood* atau *middle aged* (usia paruh baya), yang berada dalam kisaran usia 40 hingga 60 tahun (Santrock, 2004). Kenyataan bahwa usia harapan hidup umat manusia memang telah mengalami peningkatan

dibandingkan beberapa dekade sebelumnya agaknya didukung oleh beberapa fenomena, sebagaimana akan digambarkan di bawah ini.

Mengutip pernyataan Papalia et al., (2007) bahwa di seluruh dunia populasi orang lanjut usia bertumbuh dengan pesatnya dibandingkan kelompok usia lainnya, yaitu mendekati dua kali lebih cepat dibandingkan kelompok usia lain. Bila pada tahun 1996 jumlah orang berumur 60 tahun atau lebih tercatat sekitar 550 juta jiwa, maka diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan mendekati 1.2 miliar jiwa. Penurunan tingkat kesuburan dan peningkatan umur harapan hidup agaknya menjadi penyebab pertumbuhan populasi orang lanjut usia ini menjadi lebih cepat dibandingkan populasi kelompok usia lain secara menyeluruh di sebagian besar negara-negara di dunia. Kecenderungan pertumbuhan populasi orang lanjut usia terjadi lebih besar di kawasan negara-negara berkembang, melebihi populasi orang lanjut usia di kawasan negara-negara ekonomi maju (Amerika Utara, Jepang, Eropa, Australia, Selandia Baru, Uni Soviet (dahulu)). Diproyeksikan pada tahun 2025 populasi kelompok usia 60 tahun ke atas akan mengisi seperempat dari jumlah seluruh penduduk dunia.

Bagaimana halnya dengan perkembangan usia paruh baya dan lansia di Indonesia? Penulis mengutip tulisan dari <http://www.kemsos.go.id/modules.php?name=New&File=print&sig=522> dengan judul Penduduk Lanjut Usia di Indonesia dan Masalah Kesejahteraannya (ditulis pada Selasa 23 Oktober 2007 dan diunduh pada 15 Oktober 2012) menyatakan bahwa perkembangan lansia di Indonesia menarik untuk diamati. Dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung meningkat. Kantor Kementrian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (KESRA) melaporkan jika tahun 1980 usia harapan hidup (UHH) 52.2 tahun dan jumlah lansia 7.998.543 orang (5.4%) maka pada tahun 2006 menjadi 19 juta (8.9%) dan UHH juga meningkat (66.2 tahun). Pada tahun 2010 diperkirakan lansia di Indonesia mencapai 23.9 juta atau 9.77% dan UHH sekitar 67.4 tahun. Sepuluh

tahun kemudian atau pada tahun 2020 perkiraan penduduk lansia di Indonesia mencapai 28.8 jiwa atau 11.34% dengan UHH sekitar 71.1 tahun. Jumlah penduduk lansia yang meningkat berarti seiring-sejalan dengan peningkatan jumlah individu paruh baya, sebab sebelum mencapai lanjut usia maka akan melewati dulu masa usia paruh baya (*middle age*). Fakta di atas memperlihatkan bahwa jumlah lansia di Indonesia tidak kalah meningkatnya dibandingkan populasi lansia di seluruh dunia sehingga mengundang perhatian pelbagai pihak untuk memikirkan kesejahteraan hidupnya.

Peningkatan jumlah penduduk paruh baya yang sejalan dengan peningkatan jumlah lansia ini menggugah keingintahuan penulis untuk memelajarinya lebih lanjut. Periode kehidupan paruh baya memang memiliki daya pikat dan potensi tersendiri sehingga para ahli banyak melakukan kajian multidisplin untuk memahami dan mendalaminya, terlebih lagi karena dalam kurun waktu 25 tahun ke depan jumlahnya akan meningkat lebih pesat dibandingkan kelompok usia lainnya.

Santrock (2004) mengutarakan bahwa salah satu kejadian penting dalam kehidupan keluarga paruh baya adalah mengentaskan anak (*the launching of a child*) menuju kehidupan dewasa, menapaki karir atau membina keluarga yang berdiri sendiri (*independent*) dari keluarganya semula. Akibatnya, para orangtua menghadapi sebentar masa transisi baru yang ditandai oleh *disequilibrium* sebagai akibat dari ketidakhadiran anak-anak di rumah. Keadaan ini dikenal sebagai pengalaman sarang kosong (*empty-nest experiences*). Hal senada dinyatakan pula oleh Harkins, 1970; Junger & Maya, 1985 (dalam Jana L Raup dan Jane E. Myers) yaitu *empty-nest* merupakan fase dari siklus kehidupan dewasa yang terjadi saat anak bertumbuh dan tidak lagi tinggal serumah dengan orangtuanya.

Sebagaimana lazimnya berada pada masa transisi kehidupan, mengharuskan orang-orang yang berada pada masa transisi ini untuk beradaptasi. Demikian pula individu paruh baya (*middle agde parent*) yang telah ditinggalkan anak-anaknya.

Dalam pengertian ini, masa ‘sarang kosong’ hendaknya tidak dijadikan sebagai pengalaman yang berdampak negatif bagi kehidupan orangtua paruh baya melainkan sebagai kesempatan untuk mengisi hari-hari dengan kegiatan positif, kesempatan bagi upaya pemenuhan minat-minat yang selama ini tidak dapat diwujudkan karena kesibukan mengasuh dan membesarkan anak-anak. Ini berarti para ibu tetap bisa *well being* di dalam sarang kosongnya.

Permasalahan kesejahteraan (*well-being*) seringkali memosisikan ‘kebahagiaan’ sebagai tolok ukur utamanya. Kebahagiaan menurut tradisi *eudaimonia* yang digagas oleh Carol Ryff (1989 dalam Cooper et al., 1995), menyatakan bahwa kebahagiaan dapat ditelusur dengan memanfaatkan penilaian terhadap keberfungsian psikologis secara pribadi. Kesejahteraan psikologis yang merepresentasikan tradisi *eudaimonic* sebenarnya berfokus pada perkembangan keterampilan-keterampilan dan pertumbuhan diri (*personal growth*), yang keduanya dipahami sebagai indikator penting untuk *positive functioning* (Diaz, Rodriguez-Carjaval, Bianco et al., 2006 dalam Hidalgo et al., dalam Wells (Ed.) 2010).

Berkaitan dengan konsep kesejahteraan psikologis, Ryff (1989 dalam Hidalgo et al., dalam Wells (Ed.) 2010) mengajukan model multidimensional yang berisi enam dimensi berbeda-beda. Ke enam dimensi itu adalah ***Self-acceptance*** yang sekaligus merupakan bagian penting (*the key part*) dari kesejahteraan dan menitikberatkan pada pendapat positif yang dimiliki seseorang tentang dirinya; ***Positive relations with others*** meliputi upaya-upaya yang kuat untuk memertahankan hubungan, kesenangan, dan kegembiraan yang dirasakan individu atas kedekatannya dengan orang lain, berdasarkan keakraban dan rasa cinta (Ryff and Singer, 2003 dalam Hidalgo et al., dalam Wells (Ed.) 2010); ***Environmental Mastery*** menitikberatkan pada tantangan untuk menguasai lingkungan di sekitar; ***Purpose in life*** merujuk pada kemampuan seseorang untuk menemukan makna dan arah pengalaman-pengalaman kehidupannya serta menetapkan tujuan-tujuan hidup;

Personal growth merujuk pada kemampuan seseorang untuk mewujudkan potensi dan bakat yang dimiliki serta mengembangkan sumber-sumber daya baru; *Autonomy* yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyelaraskan diri dengan keinginan sendiri dan mengejar keyakinan pribadi sekalipun harus berhadapan dengan dogma atau kebijaksanaan konvensional yang diterima oleh kebanyakan orang. Ryff dan Singer (2006) meyakini bahwa dimensi *autonomy* ini lebih bersifat kebarat-baratan bila dibandingkan dengan kelima dimensi lainnya.

Adaptasi atau penyesuaian diri terhadap kejadian-kejadian, keadaan-keadaan, dan kondisi-kondisi dalam kehidupan merupakan salah satu fungsi penting dari kepribadian (Papalia, 2007). Dalam upayanya untuk beradaptasi individu akan mengubah sesuatu pada dirinya, keadaan sekitarnya, atau keduanya. Akan tetapi cara seseorang dalam beradaptasi itu memperlihatkan kontinuitas. Menurut Hjelte & Ziegler (1992, dalam Papalia 2007) sebagian besar ahli psikologi memiliki pemikiran bahwa kepribadian itu bukan hanya mencakup perilaku yang memanifestasikan (*overt behavior*) namun mencakup pula beberapa bentuk struktur di dalam pikiran dan perasaan yang melatarbelakangi perkataan dan tindakan seseorang. Sekalipun struktur ini terus-menerus berkembang, namun secara umum diasumsikan bertanggungjawab terhadap pola-pola sikap dan perilaku yang sungguh-sungguh konsisten.

Secara khusus, pendekatan terhadap kepribadian dan penerapan menyatakan bahwa kepribadian itu terdiri atas *traits* yang bersifat menetap, disposisi abadi yang bertahan sepanjang waktu (Whitbourne, 2011). Sangat mudah mengaitkan seseorang dengan teori *traits* karena teori ini sangat cocok dengan penggunaan istilah kepribadian dalam kehidupan sehari-hari. Teori *traits* tentang kepribadian didasarkan pada asumsi bahwa pengorganisasian disposisi pribadi tersebut akan memandu perilaku seseorang. Teori *trait* yang paling utama dalam bidang kajian

perkembangan dewasa dan menua didasarkan pada proposal yang diajukan Costa and McCrae dengan lima dimensi utama kepribadian.

The Five Factor Model (sebagaimana tercermin dari namanya) memiliki lima dimensi atau ranah (*domains*), yaitu (1) **Neuroticism** (yaitu satu *cluster* dari *trait* negatif) (2) **Extraversion** (juga memiliki lima sisi); (3) **Openness to experience**; (4) **Conscientious**; dan (5) **Agreeable**. Adaptasi terhadap pengalaman sarang kosong akan berlangsung *smooth* apabila seorang *middle adult* memiliki *trait* kepribadian *openness to experience* dan *extraversion*. Akan tetapi adaptasi terhadap pengalaman sarang kosong akan terhambat atau sulit dijalani apabila ibu dewasa muda memiliki kecenderungan *trait* kepribadian *neuroticism*.

Faktor terakhir yang tidak kalah pentingnya bagi keberhasilan mengatasi pengalaman sarang kosong ini adalah dukungan emosional dari pasangan. Dukungan emosional bisa berfungsi sebagai *protective factor* yang memiliki kekuatan untuk mengatasi rasa tertekan akibat peristiwa-peristiwa dalam kehidupan, termasuk pengalaman sarang kosong. Kepergian anak terakhir dari rumah sekalipun menyisakan pengalaman sarang kosong bagi para orangtua yang ‘ditinggalkan’ namun bukan berarti menurunkan derajat kepuasan dalam perkawinan. Justru pada saat ketiadaan anak-anak di rumah inilah derajat kepuasan dalam perkawinan cenderung meningkat karena pasangan memiliki waktu untuk menyalurkan minat-minat tertentu yang mungkin diwaktu-waktu sebelumnya sulit untuk direalisasikan dan memiliki lebih banyak waktu bagi satu dan lainnya (Santrock, 2004). Disinilah peran dukungan emosional menjadi bermakna penting. Dukungan emosional berupa empati, cinta, kepercayaan, dan kepedulian dari pasangan akan sangat membantu para *middle aged* untuk beradaptasi dengan sarang kosongnya.

Berdasarkan paparan di atas penulis tertarik untuk mengkaji pengaruh *trait* kepribadian dan dukungan emosional pasangan terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang penelitian di atas, maka permasalahan yang akan dijawab melalui penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Bagaimanakah pengaruh *trait* kepribadian terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*?
- 2) Bagaimanakah pengaruh dukungan emosional pasangan terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*?
- 3) Bagaimana pengaruh *trait* kepribadian terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*?

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud mengetahui dan menjelaskan pengaruh dukungan emosional pasangan dan *trait* kepribadian terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan model kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* melalui kekuatan pengaruh *traits* kepribadian dan dukungan emosional pasangan.

1.4. Manfaat Penelitian

Secara teoretik, penelitian ini bermanfaat dalam memberikan kajian spesifik tentang kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* dalam konteks masyarakat kolektivisme sehingga dapat ditemukan kekhasan dalam dimensi-dimensinya secara komprehensif. Sedangkan dalam tataran praktis penelitian ini dapat memberikan wawasan untuk menyejahterakan kelompok individu paruh baya untuk menjalani kehidupannya dengan lebih bermakna.

1.5. Kerangka Pemikiran

Masa dewasa madia atau masa paruh baya (*middle adulthood/ middle age*), ditandai dengan mengentaskan anak menuju kehidupan dewasa, untuk alasan-alasan sekolah, pernikahan, pekerjaan, atau gaya hidup sehingga rumah berubah menjadi sarang kosong (*empty-nest*) sebagaimana diutarakan oleh Santrock (2004).

Mengutip beberapa hasil penelitian sebelumnya, yaitu dari Radloff (1980), Dennerstein; Dudley, & Guthrie (2002), Mitchell & Lovegreen (2009), dan Papalia (2007) memberikan gambaran positif atas keadaan ‘sarang kosong’. Kepergian anak-anak dari rumah menjadi pendorong orangtua yang ditinggalkan untuk bangkit menatap ke depan, mengisi waktu luang dan kekosongan peran dengan pengembangan diri yang sifatnya personal, dan terlebih lagi terbangunnya penghayatan akan kebahagiaan dan kesejahteraan yang tinggi.

Kesejahteraan psikologis berdasarkan tradisi *eudaimonia* dari Ryff berfokus pada perkembangan keterampilan-keterampilan dan pertumbuhan pribadi yang dipandang sebagai indikator penting dari *positive functioning* (Diaz, Rodriguez-Carjaval, Blanco et al., 2006 dalam Wells (Ed.) 2010). Kedua indikator tersebut akan terukur melalui multidimensionalitas, yaitu *self-acceptance, personal growth, positive relations with others, environmental mastery, purpose in life*, dan *autonomy*.

‘Sarang kosong’ bermakna sebagai masa transisi yang sekaligus melahirkan keadaan *disequilibrium* pada ibu paruh baya. Berada dalam keadaan *disequilibrium* menggiring individu untuk melakukan mekanisme adaptasi dan penanggulangan. Fungsi penting dari kepribadian adalah adaptasi – yaitu menyesuaikan diri terhadap kejadian-kejadian, keadaan-keadaan, dan kondisi-kondisi kehidupan (Papalia et al., 2007).

Kajian terhadap teori-teori kepribadian, menghantarkan penulis pada *the Five Factor Theory* (FFT) dari McCrae & Costa (1994, dalam Papalia et al., 2007), yaitu suatu model *trait* yang secara substansial memengaruhi penelitian dan kajian

kepribadian pada rentang kehidupan masa dewasa. Selanjutnya *traits* kepribadian pada penelitian ini akan diposisikan sebagai landasan dasar yang mendahului terbangunnya kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

Sesuai dengan namanya, *the Five Factor Theory* ini memiliki lima dimensi atau ranah di dalamnya, yaitu (1) *neuroticism*, (2) *openness*, (3) *agreeableness*, (4) *extraversion*, dan (5) *conscientiousness*. **Neuroticism** memiliki enam klaster *trait* negatif: *anxiety*, *hostility*, *depression*, *self-consciousness*, *impulsiveness*, dan *vulnerability*; **Extraversion** juga memiliki enam sisi: *warmth*, *gregariousness*, *assertiveness*, *activity*, *excitement-seeking*, dan *positive emotions*; *Openness* adalah orang dengan keinginan mencoba hal-hal baru dan senang terlibat dengan gagasan-gagasan baru, memiliki imajinasi dan perasaan yang kuat, mengapresiasi keindahan dan seni, memertanyakan nilai-nilai tradisional. **Conscientiousness** adalah seorang yang berorientasi prestasi: orang ini kompeten, teratur, tertib, berhati-hati, dan disiplin. Terakhir **Agreeable** adalah orang yang bisa dipercaya, berterus-terang, altruistik, bersikap rela, rendah hati, dan mudah goyah pendirian. Melalui analisis kombinasi antara penelitian *longitudinal*, *cross-sectional*, data sekuensial dari beberapa sampel berukuran besar termasuk *Baltimore Longitudinal Study of Aging*, Costa and McCrae (1980, 1988, 1994; Costa et al., 1986; McCrae & Costa, 1984; McCrae, Costa, & Busch, 1986; McCrae et al, 2000, dalam Papalia et al., 2007) berhasil menemukan tingkat stabilitas yang luar biasa dalam kelima dimensi, pada sampel pria dan perempuan dengan rentang usia 20 tahun hingga 90 tahun.

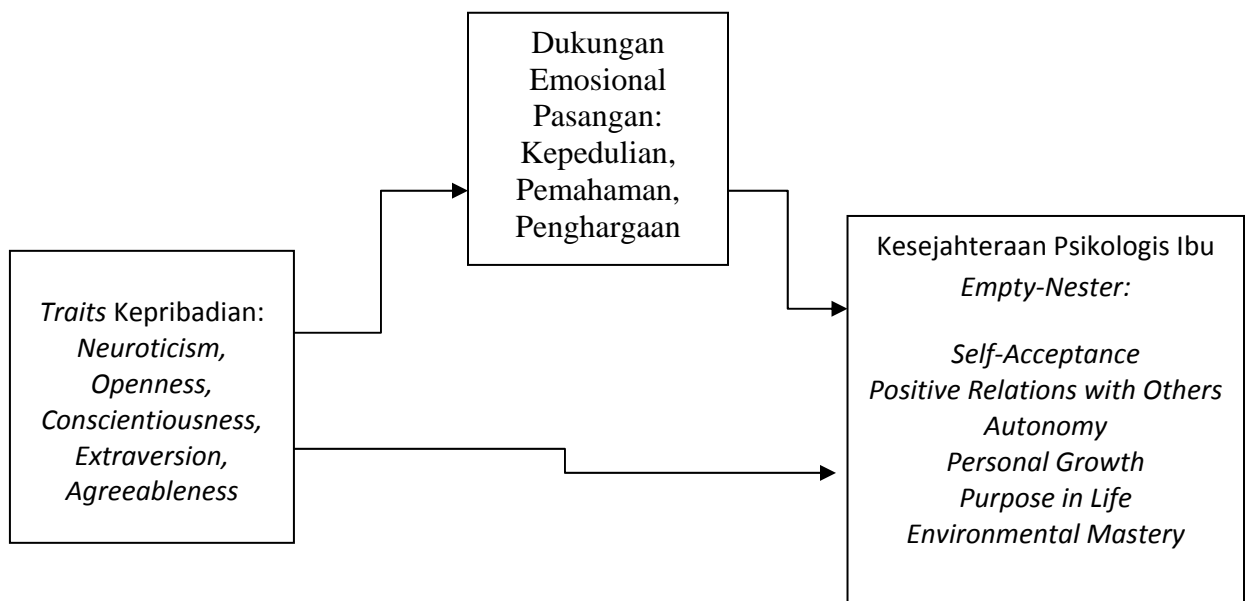
Ke lima *traits* kepribadian merupakan disposisi individual. Proses adaptasi terhadap sarang kosong akan dipengaruhi oleh *traits* kepribadian utama yang dimiliki dan berkembang pada diri ibu *empty-nester*. Itu pula sebabnya penelitian ini memosisikan *traits* kepribadian sebagai peubah yang melandasi terbangunnya kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

Kepergian anak terakhir dari rumah sekalipun menyisakan pengalaman sarang kosong bagi para orangtua yang ‘ditinggalkan’ namun bukan berarti menurunkan

derajat kepuasan dalam kehidupan perkawinan. Justru pada saat ketiadaan anak-anak di rumah inilah derajat kepuasan dalam perkawinan cenderung meningkat karena bersama-sama dengan pasangan individu memiliki ketersediaan waktu lebih banyak untuk menyalurkan minat-minat yang diwaktu-waktu sebelumnya sulit untuk direalisasikan karena kesibukan mengurus dan membesarkan anak-anak. Kini waktu luang yang bisa dilewatkan untuk memerhatikan satu sama lain kian terbuka (Santrock, 2004).

Keterpaduan antara *traits* kepribadian dan dukungan emosional pasangan akan memengaruhi terbangunnya kesejahteraan psikologis pada ibu *empty-nester*. Pernyataan sebelumnya seiring-sejalan dengan hakekat bahwasanya manusia seutuhnya merupakan kesatuan antara dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Mengabaikan salah satunya akan mengganggu kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan tekanan hidup.

Secara ringkas, kerangka pemikiran sebagaimana dipaparkan di atas dapat digambarkan melalui skema berikut ini:



1.6 Hipotesis Penelitian

- 1) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *Neuroticism* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.
- 2) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *openness to experience* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.
- 3) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *conscientiousness* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.
- 4) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *agreeableness* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.
- 5) Terdapat pengaruh *traits extraversion* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.
- 6) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *neuroticism* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.
- 7) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *openness to experience* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.
- 8) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *conscientiousness* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.
- 9) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *agreeableness* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.
- 10) Terdapat pengaruh *traits extraversion* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.
- 11) Terdapat pengaruh dukungan emosional pasangan terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1.1. *Middle Adulthood*

Middle adulthood adalah suatu periode perkembangan yang dimulai sekitar usia 40 tahun hingga sekitar 60 tahun. Sekalipun *middle adulthood* merupakan periode rentang kehidupan manusia yang relatif dilalaikan, namun periode usia ini mulai menarik perhatian kalangan ahli perkembangan rentang hidup (Lachman, 2001; Willis & Reid, 1999 dalam Santrock 2004). Salah satu alasan meningkatnya perhatian ini karena dalam beberapa dekade mendatang sebagian besar *cohort* akan memasuki usia dewasa madya.

Bagi kebanyakan orang, *middle adulthood* merupakan saat terjadinya penurunan keterampilan-keterampilan fisik dan meluasnya tanggung jawab; suatu periode yang kian menyadarkan seseorang akan polaritas tua-muda dan sempitnya waktu yang tersisa; saat tatkala seseorang mencoba menularkan/menyebarkan sesuatu yang bermakna bagi generasi penerusnya; dan saat seseorang meraih dan menegakkan karirnya. Akan tetapi ciri-ciri di atas tidak sepenuhnya menggambarkan keadaan pada masa dewasa madya, sebab seorang ahli rentang hidup Gilbert Brim (1992, dalam Santrock 2004) menyatakan, *middle adult* dipenuhi dengan perubahan-perubahan, ‘tikungan’ (*twists*), dan peralihan (*turn*), artinya perjalanan yang harus ditempuh tidaklah pasti (*not fixed*). Secara bergantian seseorang akan berada dalam keadaan berhasil dan gagal secara bergantian.

Kajian Brubaker (1986) menyatakan bahwa sejalan dengan pertumbuhan menua, perubahan merupakan ciri utama dari kehidupan. Penuaan yang dimaksud meliputi perubahan-perubahan fisik, psikologikal, dan sosial yang dialami baik oleh pria maupun perempuan. Kegiatan sehari-hari berubah, hubungan-hubungan dimodifikasi, diakhiri, atau dimulai. Sekalipun perubahan merupakan ciri kehidupan usia lanjut, namun orang tua memiliki riwayat panjang dalam menghadapi perubahan

dimaksud. Secara umum, setelah pasangan-pasangan itu menjalani beberapa tahun kehidupan perkawinannya, kini saatnya anak-anak mereka menjalani kehidupannya sendiri. Keadaan ini mengisyaratkan bermulanya periode *empty nest*.

Periode *empty nest* merupakan salah satu kejadian penting dalam sebuah keluarga, berupa saat mengentaskan anak memasuki kehidupan dewasa, menuju karir atau keluarga yang berdiri sendiri. Masa *empty nest* merujuk pada periode waktu saat pasangan pernikahan bersama-sama menghabiskan waktunya setelah anak-anak meninggalkan mereka. Keadaan ini menghadapkan para pasangan pernikahan untuk menjalani proses penyesuaian diri yang baru sebagai *disequilibrium* yang terjadi akibat ketidakhadiran anak di rumah.

Empty nest merupakan istilah emosional netral yang ditujukan pada periode saat *parenting* bukan lagi sebagai peran utama dari para orangtua. Anak-anak bertumbuh menjadi dewasa muda dan mulai memasuki dunianya. Rumah tangga secara fisik akan menyusut dari beberapa orang menjadi dua orang – yaitu suami dan istri – atau satu orang (untuk *kasus single parent*). Sekalipun periode *empty nest* secara normal berlangsung sejak anak terakhir meninggalkan rumah hingga meninggalnya orangtua, namun penanda dari *empty nest* secara umum merujuk pada periode saat orangtua relatif memasuki tahap baru dalam kehidupan yang menuntutnya untuk melakukan penyesuaian diri.

Empty nest merupakan pengalaman baru dalam kehidupan para orangtua yang berada pada periode usia *middle adulthood*. Menghadapi satu kejadian baru dalam kehidupan menuntut para orangtua untuk beradaptasi atas perubahan yang terjadi pada diri maupun sekitarnya. Adaptasi merupakan fungsi penting dari kepribadian (Papalia, 2007). Berikut ini akan dipaparkan teori-teori yang mendasari ke tiga variabel penelitian, yaitu *Psychological Well-Being*, *the Big Five personality traits*, dan Dukungan Emosional Pasangan/ Komunitas.

2.1.2. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*).

Psychological well-being merupakan bagian dari bidang Psikologi Positif yang terlahir dari kenyataan bahwa psikologi pasca perang dunia ke II lebih banyak tercurah untuk penyembuhan penyakit yang mengganggu *human functioning*. Perhatian yang hampir secara eksklusif tertuju pada psikopatologi itu mengabaikan gagasan tentang resiliensi individu atau klien, *resourcefulness* dan kapasitas untuk *renewal*.

Psikologi positif mengkaji *what people do right* dan bagaimana mereka mengatur apa yang diperbuatnya itu. Selain itu, psikologi positif membantu manusia mengembangkan kualitas yang dimiliki bagi sebesar-besarnya pemenuhan diri sendiri dan orang lain. Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihalyi, and Haidt (2000, dalam Alan Carr 2009) memberikan prospektif lain, yaitu mendefinisikan psikologi positif sebagai “kajian ilmiah dari *optimal human functioning*. Bertujuan menemukan dan mendorong faktor-faktor yang memungkinkan individu, komunitas, masyarakat untuk tumbuh dan maju.”

Sejak tahun 1970-an, kajian tentang *psychological well-being* dipandu oleh dua konsepsi utama dari *positive functioning*. **Rumusan pertama** ditelusur dari *seminal work* Bradburn (1969, dalam Ryff & Keyes, 1995) yang membedakan *positive* dan *negative affect*, kemudian mendefinisikan kebahagiaan sebagai keseimbangan antara kedua *affect* tersebut. **Rumusan konsepsi kedua** menekankan *life satisfaction* sebagai indikator utama dari *well-being*. Dilihat sebagai komponen kognitif, *life satisfaction* diinterpretasikan sebagai pelengkap kebahagiaan (*happiness*), yaitu dimensi *affective* dari *positive functioning* (misalnya Andrews & McKenell, 1980; Andrews & Withey, 1976; Bryant & Veroff, 1982; Campbell, Converse, & Rodgers, 1976 dalam Ryff dan Keyes 1995).

Penulis mencermati artikel dari Ryff (2002) yang memperlihatkan bahwa penelitian-penelitian mengenai *well-being* kian bertumbuh dengan subur dalam dekade terakhir. Dalam *integrative review* dari Ryan dan Deci (2001, dalam Ryff 2002) mengorganisasikan bidang *well-being* ke dalam dua tradisi luas: **pertama**, berkaitan dengan *happiness (hedonic well-being)*, dan **kedua** berkaitan dengan *human potential (eudaimonic well-being)*. Ryff (2002) menggambarkan dan memperluas perbedaan-perbedaan tersebut menjadi *Subjective Well-Being (SWB)* dan *Psychological Well-Being (PWB)*.

Berkaitan dengan konsep *psychological well-being*, Ryff (1989 dalam Wells 2010) mengajukan model multidimensional yang tersusun atas enam dimensi, yaitu *Self-acceptance, Positive relations with others, Autonomy, Environmental mastery, Purpose in life, dan Personal growth*.

Ke enam dimensi *psychological well-being* itu dapat didefinisikan sebagai berikut:

- ***Self-acceptance***: Merupakan bagian penting *well-being* dan menitikberatkan pada pendapat seseorang tentang diri sendiri. Dimensi ini bukan sebetulnya *narcissistic self-love* atau *superficial self-esteem*, melainkan *self-regard* yang di dalamnya dibangun dengan cakupan aspek-aspek positif dan negatif (Ryff and Singer, 2003 dalam Wells 2010).
- ***Positive relations with others***: meliputi keuletan, kesenangan, dan kegembiraan yang didapatkan dari hubungan dengan orang lain, dari keakraban dan cinta (Ryff and Singer, 2003 dalam Wells, 2010). Teori-teori tahap perkembangan masa dewasa juga menekankan hubungan dekat dengan orang lain (*intimacy*) dan bimbingan serta kepedulian orang lain (*generativity*). Pentingnya memiliki hubungan positif dengan orang lain berulang-ulang ditekankan dalam definisi *psychological well-being* (Ryff and Singer 1996 dalam Wells 2010).

- ***Autonomy***: Merujuk pada kemampuan seseorang bergerak dengan irama sendiri, dalam mengejar pendirian dan keyakinan pribadi sekalipun harus bertentangan dengan dogma dan kearifan konvensional. *Autonomy* juga merujuk pada kemampuan untuk sendiri (bilamana perlu) dan hidup secara otonomus (Ryff and Singer, 2003 dalam Wells 2010).
- ***Environmental mastery***: Merupakan faktor penting *well-being* lainnya dan *concern* dengan tantangan individu untuk menguasai lingkungan sekitarnya. Kemampuan ini memersyaratkan keterampilan membangun dan menopang lingkungan yang menguntungkan dirinya (Ryff and Singer, 1995 dalam Wells 2010). Kemampuan seseorang untuk menentukan atau membangun lingkungan yang tepat bagi keadaan mentalnya didefinisikan sebagai ciri kesehatan mental.
- ***Purpose in life***: Adalah kemampuan seseorang untuk menemukan makna dan arah dari pengalaman-pengalamannya, mengemukakan dan menetapkan tujuan dalam hidupnya (Ryff and Singer, 2003 dalam Wells, 2010).
- ***Personal growth***: Menunjukkan kemampuan seseorang untuk mewujudkan potensi dan bakat yang dimilikinya, dan mengembangkan sumber daya-sumber daya baru. Seringkali faktor ini terlihat sebagai kekuatan pribadi manakala berhadapan dengan *adversity* (Ryff and Singer, 2003 dalam Wells, 2010). Faktor ini berhubungan dengan kesediaan membuka diri terhadap pengalaman-pengalaman baru, yang sekaligus merupakan ciri utama dari *the fully functioning person*.

2.1. 3. *The Big-Five Trait Taxonomy*

Konsepsi sehari-hari dari *traits* kepribadian membuat dua asumsi penting. Pertama, *traits* itu stabil sepanjang waktu. Sebagian besar orang dapat menerima bahwa perilaku individu secara alami agak bervariasi dari satu kejadian ke kejadian

lain, namun tetap dapat memertahankan adanya *a core of consistency* yang membatasi hakekat individual. Stabilitas akan membedakan *traits* dari keadaan-keadaan individu yang bersifat sementara, misalnya *temporary mood states*. Kedua, secara umum terdapat keyakinan bahwa *traits* itu secara langsung memengaruhi perilaku. Bila seseorang secara spontan bersenandung lagu riang, maka perilaku itu akan dijelaskan dengan berkata bahwa ia sedang memiliki disposisi bahagia.

Setelah puluhan tahun dilakukan kajian, pada akhirnya bidang ini mendekati kesepakatan atas taksonomi yang umum dalam *traits* kepribadian, yaitu dimensi kepribadian *the Big Five*. *Traits* itu sendiri dapat diartikan sebagai pola-pola pikiran, perasaan, atau tindakan yang ajeg sehingga dapat membedakan satu orang dengan orang lainnya. *Traits* merupakan kecenderungan dasar yang akan menetap di sepanjang rentang kehidupan, akan tetapi ciri-ciri perilaku sangat dipengaruhi oleh proses adaptasi. Suatu *trait* merupakan ciri-ciri internal yang cocok dengan posisi ekstrim dalam dimensi perilaku.

Didahului oleh Cattell dan dimungkinkannya daftar variabel yang relatif singkat, telah menstimulasi periset lain untuk menentukan struktur dimensi kisaran *traits*. Beberapa peneliti dilibatkan dalam penemuan dan klarifikasi dimensi-dimensi *the Big Five*. Pertama, Fiske (1949) mengonstruksi deskripsi sederhana dari 22 variabel Cattell; struktur faktor didapatkan dari *self-ratings*, *ratings* oleh teman sebaya, dan *ratings* oleh anggota staf psikologi yang ternyata hasilnya sangat mirip dan serupa dengan apa yang kemudian diketahui sebagai *the Big Five*.

Ke lima struktur faktor itu telah direplikasi oleh Norman (1963), Borgatta (1964), dan Digman dan Takemoto-Chock (1981) dalam suatu daftar yang berasal dari 35 variabel Cattell. Mengikuti Norman (1963), faktor-faktor tersebut diberi nama sebagai berikut:

- I. *Extraversion or Surgency (talkative, assertive, energetic).*
- II. *Agreeableness (good-natured, cooperative, trustful)*

III. *Conscientiousness (orderly, responsible, dependable)*

IV. *Emotional Stability versus Neuroticism (calm, not neurotic, not easily upset)*

V. *Culture (intellectual, polished, independent-minded)*

Faktor-faktor di atas dengan segera dikenal sebagai *the Big Five* (Godberg, 1981) – suatu nama yang dipilih bukan untuk menunjukkan kebesaran genetiknya melainkan penekanan bahwa setiap faktor tersebut secara ekstrim sangatlah luas. Artinya, kelima dimensi itu menggambarkan kepribadian dalam tingkatan abstraksi yang sangat luas, dan setiap dimensi merangkum sejumlah besar perbedaan, berupa karakteristik kepribadian yang lebih spesifik.

Kesepakatan terkini telah dicapai tentang *five factor model of personality* yang diistilahkan oleh para peneliti sebagai *The Big Five* (De Raad, 2000 dalam Matthews & Whiteman, 2003). Costa and McCrae serta tokoh peneliti lainnya telah banyak melakukan riset empiris sebagai upaya mengintegrasikan kelima faktor dengan skema-skema kepribadian lainnya (O'Connor, 2002 dalam Matthews & Whiteman, 2003). Selain itu, model dari Costa and McCrae membentuk dasar dari skala pengukuran yang digunakan secara luas, yaitu *the NEO-Personality Inventory-Revised* (NEO-PI-R: Costa and McCrae: Costa and McCrae, 1992 dalam Matthews & Whiteman, 2003).

Tabel berikut menyajikan seluruh *facets* yang dalam *the broad domains*.

<i>Trait facets associated with the five domains of the Costa and McCrae five factor model of personality</i>	
<i>Neuroticism</i>	<i>Anxiety, angry hostility, depression, self-consciousness, impulsiveness, vulnerability.</i>
<i>Extraversion</i>	<i>Warmth, gregariousness, assertiveness, activity, excitement seeking, positive emotions.</i>
<i>Openness to experience</i>	<i>Fantasy, aesthetics, feelings, actions, ideas, values.</i>

<i>Agreeableness</i>	<i>Trust, straightforwardness, altruism, compliance, modesty, tender-mindedness.</i>
<i>Conscientiousness</i>	<i>Competence, order, dutifulness, achievement striving, self-discipline, deliberation.</i>

2.1. 4. Dukungan Sosial

Dalam beberapa dekade terakhir, dukungan sosial menjadi area penelitian yang sedemikian rupa populer. Dalam kehidupan sehari-hari sebagian besar individu selalu berada dalam lingkup keluarga, guru, teman dekat, teman sekerja, kenalan, tetangga – yaitu suatu media sosial tempat individu melewati kesehariannya. Keberadaan media sosial itu seringkali tampak begitu biasa sehingga tidak teramati pengaruh-pengaruh bermaknanya. Namun disisi lain media sosial itu menjadi bagian penting dalam kehidupan seseorang – karena dapat merangkul, membawa bersama-sama, memberikan kehidupan, memungkinkan individu ‘melambung’ dan ‘meluncur’, memberikan tempat dan identitas, memberikan panduan berperilaku, dan mendorong melakukan tindakan.

Dukungan sosial akrab dengan kehidupan sehari-hari, karena bersifat sangat mendasar dan kerap kali diterima seseorang dengan atau tanpa disadari. Durkheim (1897/1951 dalam Vaux 1988) misalnya, menyoroti kurangnya ikatan sosial seseorang terhadap keluarga, masyarakat, dan institusi keagamaan. Kemudian terdapat gejala-gejala yang terkait dengan terputusnya kejelasan norma-norma dan

peran-peran sosial, sehingga menghasilkan keadaan tak bertuan yang pada akhirnya menggiring seseorang pada upaya-upaya untuk bunuh diri.

Penekanan utama yang ingin disampaikan oleh Cobb adalah dukungan sosial sebagai *stress-buffer*. Cobb's banyak mendiskusikan hasil penelitian tentang ketiadaan, keberadaan, atau kualitas hubungan sosial yang berimplikasi terhadap *well-being* manusia di sepanjang rentang kehidupannya. Berdasarkan telaah itu Cobb's menyimpulkan bahwa dukungan sosial yang adekwat akan melindungi seseorang dari krisis pelbagai gangguan psikologis dan fisik, dan dukungan sosial akan membantu *coping* dan adaptasi.

Kuatnya pengaruh hubungan sosial telah menarik perhatian besar di antara para peneliti dan praktisi. Beberapa istilah kunci telah digunakan dalam memelajari komponen-komponen hubungan sosial yang dapat meningkatkan kesehatan (Berkman, Glass, Brissette, and Seeman, 2000, dalam Heaney dan Barbara, 2008). Istilah integrasi sosial telah digunakan untuk merujuk pada keberadaan ikatan sosial. Sedangkan istilah jejaring sosial merujuk pada jalinan hubungan sosial yang ada di sekeliling individu. Ketersediaan dukungan sosial merupakan satu diantara sekian banyak fungsi hubungan sosial.

Struktur jejaring sosial ini dapat digambarkan sebagai karakteristik *dyadic* dan berdasarkan karakteristik jejaring secara menyeluruh (Israel, 1982; House, Umberson, dan Landis, 1988 dalam Heaney dan Barbara 2008). Jejaring sosial memiliki banyak fungsi sosial: sebagai pengaruh sosial, kontrol sosial, *social undermining*, perbandingan

sosial, pertemanan, dan dukungan sosial. Menurut *seminal work* oleh House (1981), dukungan sosial adalah konten fungsional dari hubungan yang dapat dikelompokkan ke dalam empat tindakan atau perilaku dukungan, yaitu:

1. **Dukungan emosional**, meliputi ketersediaan empati, cinta, rasa percaya, dan kepedulian.
2. **Dukungan instrumental** meliputi ketersediaan layanan dan bantuan nyata yang secara langsung bisa memenuhi kebutuhan seseorang.
3. **Dukungan informasional** yaitu ketersediaan nasehat, saran, dan informasi yang dapat dimanfaatkan individu terhadap masalah yang dihadapi.
4. **Dukungan penghargaan** meliputi ketersediaan informasi yang bermanfaat untuk tujuan-tujuan evaluasi diri – atau dengan perkataan lain sebagai numpan balik konstruktif dan penguatan.

Analisis penulis terhadap teori Heaney dan Barbara adalah, kedua tokoh ini menyampaikan pentingnya jejaring sosial (*social network*) sebagai sumber utama dukungan sosial yang dapat membantu seseorang ke luar dari pelbagai persoalan dalam kehidupannya, termasuk masalah kesehatan. Secara eksplisit Heaney dan Barbara berhasil menemukan empat jenis dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, informasi, instrumental, dan penghargaan. Setiap jenis dukungan itu secara konseptual dapat dideferensiasikan dengan jelas. Dalam suatu hubungan sosial, menurut Heaney dan Barbara, seseorang tidak mungkin (hanya) menerima satu jenis dukungan karena setiap jenis dukungan saling melekat satu sama lain. Artinya,

seseorang yang menerima dukungan informasi berarti menerima juga dukungan emosional, penghargaan, dan instrumental. Demikian seterusnya. Ini berarti, setiap dukungan tidak berdiri sendiri-sendiri melainkan memiliki kelekatan satu dengan lainnya.

Dalam kenyataannya, penulis menjumpai fakta berbeda. Sejumlah penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh dukungan sosial terhadap pelbagai hal. Misalnya Ivonne-Marie Berges., et.al meneliti “*Social Support: A Cultural Model*”; Vivian W.Q. Lou meneliti “*Life Satisfaction of Older Adults in Hong Kong: The Role of Social Support from Grandchildren*”; Eva-Maria Merz dan Oliver Huxhold meneliti “*Well-being depends on social relationship characteristic: comparing different types and providers of support to older adults*”; Cameron G. Odene, B.A., et al meneliti “*Social Support Modifies the Relationship Between Personality and Depressive Symptom in Older Adults*”; Louise P. Gallagher., & Marie Truglio-Londrigan meneliti “*Community Support: Older Adults’ Perceptions*”; Neena L. Chappell meneliti “*Social Support, Caregiving, and Aging*”; Tatiana Perrino, PsyD., et al meneliti “*Depressive Symptoms, Social Support, and Walking Among Hispanic Older Adults*”; Ozlem Bozo., & Charles A. Guarnaccia meneliti “*Activities of Daily Living, Social Support, and Future Health of Older Americans*” serta masih banyak lagi artikel-artikel lainnya. Sekalipun menyetengahkan judul *social support*, penelitian-penelitian di atas secara implisit menekankan peran dukungan emosional khususnya bila responden berada pada fase perkembangan *older adult*.

Tokoh-tokoh lain yang mengeksplisitkan dukungan emosional dalam penelitiannya, adalah Victoria Gordillo., et al dengan “*Emotional support and gender in people living with HIV: effect on psychological well-being*”; Cathleen A. Lewandowski and Twyla J. Hill dengan “*The impact of Emotional and Material Social Support on Women’s Drug Treatment Completion*”; Tara W. Strine., et al dengan “*Health-related quality of life and health behaviors by social and emotional support*”; Karen D. Lincoln., et al dengan “*Emotional support, negative interaction and DSM IV lifetime disorders among older Africans: findings from the national survey of American life (NSAL)*”; Neal Kraus, PhD meneliti “*Lifetime Trauma, Emotional Support, and Life Satisfaction Among Older Adults*”; Y.-I. L. Shyu., et al berjudul “*Emotioanl support levels can predict physical functioning and health related quality of life among elderly Taiwanese with hip fractures*”; Corey L. M. Keyes meneliti “*The Exchange pf Emotional Sup[port With Age and Its Relationship With Emotional Well-Being by Age*”; dan Brant R. Burleson menulis artikel *The experience and effects of emotional support: What the study of cultural and gender differences can tell us about close relationships, emotion, and interpersonal communication*”.

Banyaknya penelitian yang bertemakan dukungan sosial namun sebenarnya lebih menitikberatkan pada dukungan emosional selain sejumlah penelitian yang secara khusus bertemakan dukungan emosional, memberikan petunjuk pada penulis bahwa pilihan untuk meneliti dukungan emosional secara terpisah (tanpa

melibatkannya dengan bentuk dukungan sosial lainnya) bukanlah sesuatu yang tidak beralasan. Dukungan emosional, khususnya bila ditujukan pada *older adult* dengan permasalahan tertentu dalam kehidupannya, baik permasalahan yang berkaitan dengan kondisi kesehatan, perasaan, maupun keadaan psikologisnya secara menyeluruh penulis menganggapnya sebagai pilihan yang menantang untuk didalami.

Oleh karenanya, penelitian ini akan menghususkan pada salah satu bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan emosional. Dukungan emosional merupakan satu dari persyaratan paling signifikan dari suatu *close relationships*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan dukungan emosional yang sensitif akan berhubungan dengan indeks beragam dari *well-being*. Dukungan emosional menduduki posisi penting dalam sebagian besar teori-teori *close relationships* kontemporer (Cunningham & Barbee, 2000; Reis, 2001 dalam Burleson, 2003). Terdapat beragam batasan dukungan emosional yang telah disampaikan oleh banyak ahli, meskipun terdapat beberapa perbedaan diantaranya, namun sebagian besar ahli mengonseptualisasikan dukungan emosional sebagai ekspresi dari kepedulian, perhatian, cinta, dan *interest*, khususnya dalam keadaan stres atau *upset* (mengalami gangguan) (Cutrona & Russel, 1990 dalam Burleson 2003). Dukungan emosional juga meliputi kesediaan mendengarkan keluh-kesah orang lain yang sedang mengalami perasaan susah, berempati, melegitimasi, dan secara aktif mengeksplorasi perasaan-perasaan orang yang tengah dilanda gangguan. Oleh karenanya sejumlah ahli memandang dukungan emosional sebagai proses yang penting dalam *close*

relationships. Dalam hal ini, dukungan emosional seringkali diperlakukan sebagai ketentuan dasar dari suatu hubungan pribadi yang akrab (Cunningham & Barbee, 2000; Weiss, 1974 dalam Burleson 2003) selain sebagai penentu kepuasan dari hubungan bersangkutan (Arcitelli, 1996; Samter, 1994 dalam Burleson 2003).

Konsisten dengan pernyataan di atas, banyak peneliti menemukan bahwa individu melaporkan dukungan emosional sebagai satu bentuk dukungan yang sangat diharapkan dari pasangan *close relationship*nya (Cutrona & Russell, 1987; Xu & Burleson 2001). Penelitian lainnya menunjukkan kekurangan dalam kualitas atau kuantitas dukungan emosional yang diterima dari pasangan akan dapat memprediksi ketidakpuasan hubungan bersangkutan (Baxter, 1986 dalam Burleson 2003).

Dukungan yang diberikan melalui *close relationships* seringkali memberikan dampak menenangkan, membantu orang yang tengah membutuhkan untuk dapat mengatasi masalahnya secara efektif, mengatasi gangguan, memertahankan *a sense of self* dan pandangan hidup yang positif (Burleson, 1994; Stroebe & Stroebe, 1996 dalam Burleson 2003). Banyak penelitian menemukan bahwa orang-orang dengan jejaring sosial yang suportif akan menikmati kesehatan fisik yang lebih baik dibandingkan orang-orang yang jejaring sosialnya tidak suportif (Berkman, Glass, Brissette, & Seeman, 2000; Sarason, Sarason & Gurung, 1997 dalam Burleson 2003). Lebih jauh, penerima dukungan emosional yang sensitif dapat pulih lebih cepat dari pelbagai penyakit yang dideritanya dan hidup lebih lama (Seeman, 2001; Spiegel & Kimerling, 2001 dalam Burleson 2003).

BAB III METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menelaah pengaruh *traits* kepribadian dan dukungan emosional pasangan terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* di Kota Bandung. Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah *traits* kepribadian dan dukungan emosional (sebagai variabel bebas atau *independent variable*) sedangkan kesejahteraan psikologis sebagai variabel tak bebas (*dependent variable*).

3.1. Subjek Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah ibu *empty-nester*, yaitu ibu yang anak terakhirnya telah meninggalkan rumah karena alasan-alasan pekerjaan, pernikahan, atau melanjutkan pendidikan (Papalia, 2004). Umumnya, ibu-ibu dengan karakteristik *empty-nester* berada pada tahap perkembangan dewasa madia (*middle aged women*) dengan kisaran usia antara 40 – 60 tahun. Menurut McCullough & Rutenberg (1988) pada periode perkembangan dewasa madia itulah terjadi saatnya ‘mengentaskan’ anak yang telah dewasa untuk memasuki dunianya, sekaligus ini merupakan *developmental issues*, transisi perkembangan, dan tugas-tugas perkembangan yang tidak terhindarkan akan dialami oleh orangtua *middle-aged*.

3.2. Rancangan Penelitian

Untuk mengetahui kekuatan pengaruh *trait* kepribadian dan dukungan emosional pasangan terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* akan digunakan pendekatan kuantitatif. Adapun keuntungan dari riset kuantitatif adalah karena dilakukan dengan ukuran sampel yang relatif besar dan menggunakan alat ukur yang valid secara statistik, maka temuan dari sampel yang diteliti secara lebih akurat dapat mencerminkan keseluruhan populasi dari tempat sampel itu berasal.

3.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu *traits* kepribadian menggunakan *the Big Five Personality*, dukungan emosional pasangan, dan kesejahteraan psikologis. *Trait* kepribadian bertindak sebagai variabel dasar dan dukungan emosional pasangan bertindak sebagai variabel perantara, akan tetapi keduanya dalam penelitian ini diposisikan sebagai *independent variable* (IV), sedangkan kesejahteraan psikologis merupakan *dependent variable* (DV).

3.3.1 *Traits* kepribadian merujuk pada kecenderungan perilaku dan perasaan yang diperlihatkan seseorang tatkala beradaptasi menghadapi keadaan-keadaan dalam kehidupannya, termasuk keadaan dengan ketiadaan anak-anak di rumah.

Trait kepribadian ini terdiri atas enam dimensi yaitu (1) *neuroticism*, (2) *extraversion*, (3) *openness to experience*, (4) *conscientiousness*; dan (5) *agreeableness*. Secara operasional ke enam dimensi itu didefinisikan sebagai berikut:

3.3.2.1. *Neuroticism* merujuk pada responden mengembangkan enam *traits* dalam dirinya meliputi kecemasan, permusuhan, depresi, *self-consciousness*, impulsivitas, dan kerentanan.

3.3.2.2. *Extraversion* merujuk pada kecenderungan responden dalam memperlihatkan enam sisi *traits* positif dalam dirinya berupa kehangatan, menyukai pertemanan (*gregariousness*), assertivitas, aktivitas, ketertarikan untuk mencari sesuatu yang menarik atau berbeda (*excitement-seeking*), dan emosi-emosi positif.

3.3.2.3. *Openness to experience* merujuk pada kecenderungan responden dalam memperlihatkan keinginan yang terus-menerus untuk mencoba hal-hal baru dan dipenuhi letupan-letupan ide-ide baru.

- 3.3.2.4. *Conscientiousness* merujuk pada kecenderungan responden dalam memerlihatkan keinginan terus-menerus untuk meraih sesuatu yang lebih baik (*achievers*), kompeten, teratur, patuh, tenang dan berhati-hati, serta disiplin.
- 3.3.2.5. *Agreeableness* merujuk pada kecenderungan responden dalam memerlihatkan keinginan sebagai orang yang dapat dipercaya, berterusterang, *altruistic*, ikhlas, rendah hati, dan mudah dipengaruhi.
- 3.3.3. **Dukungan emosional pasangan** merujuk pada seberapa besar ketersediaan empati, cinta, rasa percaya, dan kepedulian yang diterima responden dari pasangannya.
- 3.3.4. **Kesejahteraan Psikologis** merujuk pada penghayatan responden tentang kebermaknaan diri seutuhnya manakala berhadapan dengan pelbagai keadaan dalam kehidupannya, termasuk saat anak-anaknya telah meninggalkan rumah. Ryff (1985) membedakan kesejahteraan psikologis menjadi enam dimensi, yaitu:
- 3.3.4.1. *Self-acceptance* merujuk pada penilaian-penilaian positif maupun negatif yang diberikan responden terhadap dirinya sendiri, termasuk menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.
- 3.3.4.2. *Positive relations with others* merujuk pada keuletan, kenyamanan, dan kesenangan yang dirasakan responden dalam menikmati kedekatan hubungannya dengan orang-orang di sekitarnya, yang diwarnai oleh keakraban, rasa cinta, dan kepedulian.
- 3.3.4.3. *Autonomy* merujuk pada kemampuan responden untuk mengatur kehidupannya berlandaskan segenap kapasitas yang dimilikinya, mengejar keyakinan-keyakinan yang bersifat pribadi sekalipun harus bertentangan dengan dogma yang diterima oleh masyarakat luas ataupun kearifan yang bersifat konvensional.

3.3.4.4. *Environmental mastery* merujuk pada kemampuan responden untuk menghadapi dan menguasai tantangan dari lingkungan dengan memanfaatkan keterampilan untuk membangun dan mendukung lingkungan yang bermanfaat bagi bersangkutan.

3.3.4.5. *Purpose in life* merujuk pada kemampuan responden untuk menemukan makna dan arah pengalaman-pengalamannya, dan menetapkan tujuan-tujuan hidupnya.

3.3.4.6. *Personal growth* merujuk pada kemampuan responden merealisasikan potensi dan bakat yang dimiliki serta mengembangkan sumber daya baru yang dimilikinya.

3.4. Populasi Sasaran dan Teknik *Sampling*

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang anak terakhirnya telah meninggalkan rumah dan masih memiliki pasangan hidup. Dengan demikian teknik sampling yang akan digunakan adalah *purposive random sampling* karena menitikberatkan pada karakteristik tertentu yang harus dipenuhi sampel.

3.5. Instrumen Penelitian

3.5.1 Kuesioner *traits* kepribadian

Tabel 3.1 Indikator-indikator Alat Ukur *Traits* Kepribadian

<i>Traits</i> kepribadian dalam <i>Big-Five</i> dan Definisi Operasional	Indikator
<i>Neuroticism</i> merujuk pada responden mengembangkan enam <i>traits</i> dalam dirinya meliputi kecemasan, permusuhan, depresi, <i>self-consciousness</i> , impulsivitas, dan kerentanan.	<ul style="list-style-type: none"> • Perasaan-perasaan yang mencerminkan rasa khawatir, menyalahkan diri sendiri • Perasaan-perasaan marah, benci, tidak menyukai keadaan yang dialami. • Perasaan-perasaan sedih, menarik diri, menghindari lingkungan eksternal. • Memerlihatkan kecenderungan berpikir

	<p>pesimistik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecenderungan mengambil keputusan maupun bertindak tegegesa-gesa dan memerturutkan perasaan sesaat. • Mudah mengalami perasaan tertekan dan gangguan kesehatan.
<p><i>Extraversion</i> merujuk pada kecenderungan responden dalam memperlihatkan enam sisi <i>traits</i> positif dalam dirinya berupa kehangatan, menyukai pertemanan (<i>gregariousness</i>), assertivitas, aktivitas, ketertarikan untuk mencari sesuatu yang menarik atau berbeda (<i>excitement-seeking</i>), dan emosi-emosi positif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keinginan untuk memerhatikan orang lain atau orang-orang di sekitarnya. • Memiliki jejaring sosial di luar rumah. • Memiliki kecenderungan bertindak dan menyatakan pendapat apa adanya tanpa bermaksud menyakiti orang lain. • Melakukan pelbagai kegiatan bersama kelompok dan atau keluarga. • Mengisi keseharian dengan kegiatan-kegiatan sesuai dengan minat dan rasa ingin tahu. • Menyukai dan menikmati keadaan dalam kehidupan, bangga dan menerima keadaan dengan suka cita.
<p><i>Openness to experience</i> merujuk pada kecenderungan responden dalam memperlihatkan keinginan yang terus-menerus untuk mencoba hal-hal baru dan dipenuhi letupan-letupan ide-ide baru.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keinginan untuk menyalurkan minat dan hobi-hobinya secara proporsional dan positif.. • Memiliki minat yang luas dan beragam. • Membuka diri menerima ide baru dan berbeda • Ketertarikan yang tinggi untuk berubah dan berbeda.
<p><i>Conscientiousness</i> merujuk pada kecenderungan responden dalam memperlihatkan keinginan terus-menerus untuk meraih sesuatu yang lebih baik (<i>achievers</i>), kompeten, teratur, patuh, tenang dan berhati-hati, serta disiplin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memerlihatkan kebiasaan disiplin dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. • Berkeinginan meraih keadaan lebih baik dibandingkan sebelumnya. • Memiliki kemampuan memadai untuk mengatasi pelbagai masalah sehari-hari. • Menanggapi masalah dengan kepala dingin.
<p><i>Agreeableness</i> merujuk pada kecenderungan responden dalam memperlihatkan keinginan sebagai orang yang dapat dipercaya, berterus-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memandang masa depan sebagai sesuatu yang menjanjikan. • Bersikap peduli dan memerhatikan orang lain tanpa pamrih.

terang, <i>altruistic</i> , ikhlas, rendah hati, dan mudah dipengaruhi.	<ul style="list-style-type: none"> • Menerima pelbagai keadaan dengan perasaan dan pikiran positif.
---	--

3.5.2. Kuesioner Dukungan Emosional Pasangan

Tabel 3.2 Indikator Alat Ukur Dukungan Emosional Pasangan

Definisi Operasional Dukungan Emosional Pasangan	Indikator
Dukungan emosional pasangan merujuk pada seberapa besar ketersediaan empati, cinta, rasa percaya, dan kepedulian yang diterima responden dari pasangannya.	<ul style="list-style-type: none"> • Kepedulian dari pasangan. • Pemahaman dari pasangan. • Penghargaan dari pasangan.

3.5.3. Kuesioner Kesejahteraan Psikologis (*psychological well-being*)

Tabel 3.3 Indikator Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Dimensi Kesejahteraan Psikologis dan Definisi Operasional	Indikator
<i>Self-acceptance</i> merujuk pada penilaian-penilaian positif maupun negatif yang diberikan responden terhadap dirinya sendiri, termasuk menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.	<ul style="list-style-type: none"> • Perasaan bangga atas keadaannya. • Memandang setiap kejadian yang telah dilewati dari sudut pandang positif. • Menerima kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya. • Memiliki cara pandang yang positif.
<i>Positive relations with others</i> merujuk pada keuletan, kenyamanan, dan kesenangan yang dirasakan responden dalam menikmati kedekatan hubungannya dengan orang-orang di sekitarnya, yang diwarnai oleh keakraban, rasa cinta, dan kepedulian.	<ul style="list-style-type: none"> • Bersikap hangat dan ramah kepada orang-orang di sekitarnya. • Mampu memahami pikiran dan perasaan orang lain. • Memahami prinsip ‘memberi dan menerima’ secara timbal-balik dengan orang lain. <p>Memerlihatkan kepedulian dan</p>

	keakraban dengan orang sekitarnya.
<i>Autonomy</i> merujuk pada kemampuan responden untuk mengatur kehidupannya berlandaskan segenap kapasitas yang dimilikinya, mengejar keyakinan-keyakinan yang bersifat pribadi sekalipun harus bertentangan dengan dogma yang diterima oleh masyarakat luas ataupun kearifan yang bersifat konvensional.	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mengambil keputusan secara mandiri. • Mampu bersikap mandiri dan independent. • Kokoh memertahankan prinsip-prinsip yang keyakinan dirinya. Mengambil keputusan atas dasar pertimbangan internalnya, sekalipun bertentangan dengan orang lain.
<i>Environmental mastery</i> merujuk pada kemampuan responden untuk menghadapi dan menguasai tantangan dari lingkungan dengan memanfaatkan keterampilan untuk membangun dan mendukung lingkungan yang bermanfaat bagi bersangkutan.	<ul style="list-style-type: none"> • Menguasai keadaan-keadaan yang menantang. • Memiliki kapasitas untuk menguasai keadaannya. • Memanfaatkan kesempatan untuk membangun keadaan lingkungan yang lebih baik.
<i>Purpose in life</i> merujuk pada kemampuan responden untuk menemukan makna dan arah pengalaman-pengalamannya, dan menetapkan tujuan-tujuan hidupnya.	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki rencana-rencana masa depan. • Memiliki tujuan hidup yang jelas. • Memanfaatkan pengalaman yang dimiliki untuk memperoleh target kehidupan yang ingin diraih.
<i>Personal growth</i> merujuk pada kemampuan responden merealisasikan potensi dan bakat yang dimiliki serta mengembangkan sumber daya baru yang dimilikinya	<ul style="list-style-type: none"> • Terus berkeinginan untuk berkembang. • Membuka diri akan pengalaman baru. • Merasa memiliki potensi yang dapat dikembangkan. • Melihat adanya kesempatan untuk bertumbuh.

3.6. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.

Reliabilitas merujuk pada seberapa besar suatu pengukuran dapat menghasilkan skor yang sama disepanjang kurun waktu berbeda, kelompok individu berbeda, atau versi instrumen yang berbeda. Reliabilitas berbicara tentang keajegan

(konsistensi). Ada beberapa cara untuk menentukan reliabilitas suatu pengukuran (Vanderstoep, 2009), berikut pemaparannya.

Cronbach's Alpha merupakan cara menilai reliabilitas *self-report item* yang paling umum. Alpha Cronbach mengukur seberapa besar derajat hubungan antar item dari suatu instrumen. Nilai maksimalnya adalah 1.0. Nilai reliabilitas yang mendekati 1.0 mencerminkan hubungan yang amat kuat antara *item-item* tes. Untuk instrumen penelitian yang memiliki alpha tinggi, maka partisipan yang memiliki skor tinggi pada satu item dari tes tersebut akan memiliki skor tinggi juga pada item lain dari tes yang sama. Demikian pula sebaliknya. Mengingat keterbatasan dalam hal ketersediaan sampel dan waktu, penulis akan melakukan uji reliabilitas menggunakan **Cronbach's Alpha**, sekaligus juga untuk mengetahui keeratan hubungan antar *item-item* yang telah dikonstruksi dalam mengukur variabel penelitian.

Hasil Pengujian Validitas dan Reliabilitas alat ukur penelitian

a) Hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner *traits* kepribadian

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.935	70

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	215.8000	411.184	.258	.934
Item 2	216.8200	414.600	.053	.935
Item 3	216.7400	403.053	.481	.933
Item 4	216.3800	409.138	.274	.934
Item 5	215.9000	405.194	.333	.934
Item 6	216.0000	408.816	.306	.934
Item 7	215.8600	406.490	.447	.934

Item 8	216.5400	407.600	.244	.935
Item 9	216.2400	405.656	.369	.934
Item 10	216.2800	407.104	.362	.934
Item 11	216.2800	396.777	.631	.932
Item 12	216.2800	399.144	.695	.932
Item 13	216.3800	401.424	.559	.933
Item 14	216.1200	402.720	.589	.933
Item 15	215.7000	408.500	.370	.934
Item 16	216.6000	398.898	.526	.933
Item 17	216.2200	408.583	.351	.934
Item 18	216.5400	405.641	.327	.934
Item 19	216.2200	404.665	.443	.933
Item 20	216.3200	400.018	.495	.933
Item 21	216.5600	404.007	.375	.934
Item 22	216.5600	408.374	.432	.934
Item 23	216.6400	404.317	.443	.933
Item 24	216.2400	408.309	.230	.935
Item 25	215.9400	406.098	.342	.934
Item 26	215.8000	406.531	.376	.934
Item 27	216.5000	400.010	.554	.933
Item 28	216.5600	401.353	.479	.933
Item 29	216.0600	405.772	.327	.934
Item 30	216.1200	405.618	.367	.934
Item 31	216.3800	399.342	.486	.933
Item 32	216.6400	402.358	.370	.934
Item 33	216.7800	396.093	.673	.932
Item 34	216.2800	405.144	.398	.934
Item 35	216.5000	401.153	.593	.933
Item 36	216.6000	399.020	.675	.932
Item 37	216.3000	403.888	.452	.933
Item 38	216.7800	399.277	.504	.933
Item 39	216.2600	405.584	.376	.934
Item 40	216.1800	413.457	.078	.936
Item 41	216.6400	416.562	-.027	.937
Item 42	216.3600	407.051	.333	.934
Item 43	217.0400	405.958	.297	.934

Item 44	216.5200	412.540	.150	.935
Item 45	216.2800	408.532	.378	.934
Item 46	216.9400	394.425	.764	.932
Item 47	216.3400	402.964	.609	.933
Item 48	216.3200	400.957	.547	.933
Item 49	216.8600	397.878	.596	.932
Item 50	216.3000	408.378	.338	.934
Item 51	216.0400	405.876	.311	.934
Item 52	216.3600	405.623	.408	.934
Item 53	216.7600	400.594	.451	.933
Item 54	216.3800	404.812	.513	.933
Item 55	216.3000	407.969	.333	.934
Item 56	216.0200	409.979	.215	.935
Item 57	216.0200	407.898	.292	.934
Item 58	216.8800	404.149	.355	.934
Item 59	216.4400	415.353	.017	.936
Item 60	215.8000	404.571	.456	.933
Item 61	216.3400	398.637	.547	.933
Item 62	216.3600	400.480	.512	.933
Item 63	216.4200	401.187	.631	.933
Item 64	216.7600	410.472	.180	.935
Item 65	215.7000	409.316	.404	.934
Item 66	216.2800	398.165	.583	.933
Item 67	216.2800	406.124	.403	.934
Item 68	215.9800	407.693	.411	.934
Item 69	216.2800	400.124	.517	.933
Item 70	216.2200	408.502	.221	.935

Keterangan: Ditolak : 14 item.

b) Hasil uji validitas dan reliabilitas dukungan emosional pasangan

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	80.7600	102.798	.440	.950
Item 2	81.1800	97.212	.698	.948
Item 3	81.0800	98.157	.647	.948
Item 4	81.1400	98.286	.731	.948
Item 5	81.1000	100.173	.592	.949
Item 6	81.1200	99.006	.714	.948
Item 7	81.5400	98.662	.656	.948
Item 8	80.8400	99.647	.572	.949
Item 9	81.4800	95.724	.677	.948
item10	81.2800	95.226	.811	.946
Item 11	80.8000	101.061	.550	.950
Item 12	81.5000	96.173	.751	.947
Item 13	81.3600	99.582	.650	.949
Item 14	81.5200	97.520	.658	.948
Item 15	80.8400	101.117	.572	.949
Item 16	81.5400	96.702	.592	.950
Item 17	81.3200	98.467	.681	.948
Item 18	81.3400	100.515	.317	.954
Item 19	81.5400	95.600	.723	.948
Item 20	81.4600	95.519	.709	.948
Item 21	81.2800	96.655	.826	.947
Item 22	80.9600	97.590	.671	.948
Item 23	80.9000	98.133	.730	.948
Item 24	81.0400	99.468	.615	.949
Item 25	81.0000	97.796	.729	.948

Keterangan: seluruh item DITERIMA.

c) Hasil uji validitas dan reliabilitas **Kesejahteraan Psikologis**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.915	78

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	239.0600	318.956	.329	.914
Item 2	239.2000	318.041	.444	.913
Item 3	239.5200	318.663	.272	.915
Item 4	238.8800	318.434	.514	.913
Item 5	238.7600	317.288	.432	.913
Item 6	238.7400	315.951	.492	.913
Item 7	239.2400	315.696	.556	.913
Item 8	239.2600	311.094	.469	.913
Item 9	239.5800	320.942	.285	.914
Item 10	239.0200	321.000	.220	.915
Item 11	238.7400	318.523	.359	.914
Item 12	239.2000	316.735	.453	.913
Item 13	239.0400	317.590	.470	.913
Item 14	238.9200	315.953	.459	.913
Item 15	239.1600	319.974	.284	.914
Item 16	238.8800	320.720	.326	.914
Item 17	238.9600	313.713	.662	.912
Item 18	239.0200	319.898	.351	.914
Item 19	238.9400	318.629	.369	.914
Item 20	238.8800	322.598	.174	.915
Item 21	239.6000	325.306	.054	.917

Item 22	238.6800	320.671	.324	.914
Item 23	238.6200	316.240	.520	.913
Item 24	238.7400	314.931	.697	.912
Item 25	238.8800	317.863	.415	.914
Item 26	238.8800	317.496	.523	.913
Item 27	239.2800	317.226	.374	.914
Item 28	239.0400	318.202	.509	.913
Item 29	238.7800	314.216	.517	.913
Item 30	238.9200	318.034	.392	.914
Item 31	239.6200	320.322	.326	.914
Item 32	240.4400	331.353	-.196	.917
Item 33	239.4600	323.641	.133	.916
Item 34	239.2000	321.837	.245	.915
Item 35	238.8600	317.225	.399	.914
Item 36	238.9600	313.549	.569	.912
Item 37	239.0200	316.632	.479	.913
Item 38	239.1400	316.123	.398	.914
Item 39	239.2200	322.053	.258	.915
Item 40	238.8600	317.756	.505	.913
Item 41	238.9400	318.098	.509	.913
Item 42	239.0400	319.345	.384	.914
Item 43	238.7800	314.828	.572	.912
Item 44	239.1600	318.994	.324	.914
Item 45	239.6800	326.508	.024	.917
Item 46	239.3800	319.996	.397	.914
Item 47	239.1000	317.031	.572	.913
Item 48	239.4000	322.980	.159	.916
Item 49	238.8400	319.566	.318	.914
Item 50	239.3200	319.242	.363	.914
Item 51	239.5600	321.190	.236	.915
Item 52	239.3200	322.304	.211	.915
Item 53	239.3000	324.337	.159	.915
Item 54	238.6600	318.188	.482	.913
Item 55	239.3400	316.964	.395	.914
Item 56	238.6600	317.127	.471	.913
Item 57	239.5800	326.044	.037	.917

Item 58	239.0000	319.837	.436	.914
Item 59	239.1400	316.286	.445	.913
Item 60	238.7800	317.400	.481	.913
Item 61	239.6400	323.215	.126	.916
Item 62	238.4800	319.602	.527	.913
Item 63	240.2200	329.440	-.098	.917
Item 64	239.3400	321.535	.252	.915
Item 65	239.4000	319.878	.323	.914
Item 66	238.8600	317.388	.434	.913
Item 67	239.8200	325.089	.059	.917
Item 68	239.2200	324.869	.160	.915
Item 69	240.2000	327.918	-.028	.916
Item 70	238.8200	316.763	.597	.913
Item 71	238.9800	321.530	.331	.914
Item 72	238.9400	316.629	.645	.913
Item 73	238.8200	316.518	.564	.913
Item 74	238.8600	318.531	.503	.913
Item 75	240.2600	332.809	-.249	.918
Item 76	239.5600	325.558	.085	.916
Item 77	239.2200	321.032	.309	.914
Item 78	239.2000	318.612	.352	.914

Keterangan: 23 Item DITOLAK.

Blue print alat ukur setelah uji coba (*try out*) alat ukur seluruh variabel penelitian

Variabel	Dimensi/Indikator	Item positif	Item negatif	Jumlah item
<i>Traits</i> kepribadian	<i>Neuroticism (N)</i>	-	1, 5, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 42, 49, 52, 56	12
	<i>Openness to experience (O)</i>	2, 7, 16, 21, 26, 31, 36, 39, 46, 50, 54, 58.	44	14
	<i>Conscientiousness (C)</i>	3, 12, 17, 32, 37, 40, 47.	8, 22, 27,	10
	<i>Agreeableness (A)</i>	18, 33, 41, 45, 48.	4, 13, 23, 28, 51, 55, 59.	12
	<i>Extraversion (E)</i>	10, 15, 20, 25, 35, 38, 43, 53,	6, 30.	11

		57.		
Dukungan emosional pasangan	Kepedulian (PI)	6, 9, 12, 13, 14, 21,	1, 3.	9
	Pemahaman (Pm)	2, 5, 17, 19, 20, 23, 24.	22, 25.	8
	Penghargaan (Ph)	4, 7, 10, 11, 16,	8, 11, 15, 18.	8
Kesejahteraan psikologis	<i>Self-acceptance (SA)</i>	1, 7, 12, 25, 28, 33, 44, 51.	37	9
	<i>Positive relations with others (PR)</i>	2, 17, 29, 34, 38, 40, 45, 52.	8	9
	<i>Autonomy (A)</i>	3, 9, 35, 48.	14	5
	<i>Environmental Mastery (EM)</i>	4, 15, 22, 30, 41, 49.	18, 46	8
	<i>Purpose in Life (PL)</i>	10, 16, 21, 23, 31, 36, 53	5, 13, 19, 26, 42, 50	13
	<i>Personal Growth (PG)</i>	11, 20, 32, 39, 43, 47.	6, 24, 27, 54.	10

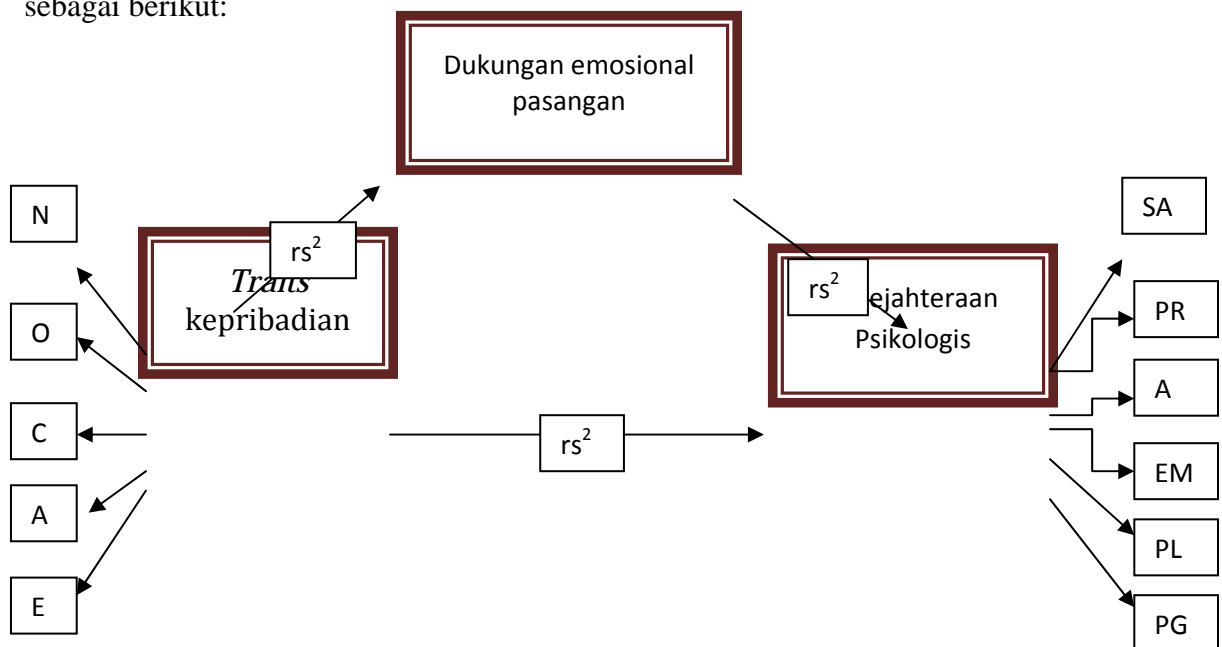
3.7. Hipotesis Penelitian

- 1) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *Neuroticism* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.
- 2) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *openness to experience* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.
- 3) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *conscientiousness* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.
- 4) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *agreeableness* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.
- 5) Terdapat pengaruh *traits extraversion* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.
- 6) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *neuroticism* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.

- 7) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *openness to experience* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.
- 8) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *conscientiousness* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.
- 9) Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *agreeableness* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.
- 10) Terdapat pengaruh *traits* *extraversion* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.
- 11) Terdapat pengaruh dukungan emosional pasangan terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

3.8. Teknik Analisis Data

Data dari kuesioner akan diolah dengan teknik analisis statistik regresi menggunakan program SPSS 21. Adapun diagram model pengukurannya adalah sebagai berikut:



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan terhadap ibu *empty-nester* atau ibu yang anak-anaknya sudah meninggalkan rumah karena pelbagai alasan (menikah, bekerja, sekolah, dan gaya hidup). Selanjutnya ibu *empty-nester* di dalam pemaparan akan disebut responden.

4.1. Gambaran data sosiodemografik

Jenis data sosiodemografik	Rata-rata atau Modus	
Usia	52.46 tahun	
Lama menjadi <i>empty-nester</i> (lama anak terakhir meninggalkan rumah)	33.47 bulan	
Jumlah anak (modus)	Dua orang	
Pekerjaan	48% bekerja	52% Ibu Rumah Tangga
Penyakit kronis yang diderita	Tidak ada	
Cara mengisi waktu luang	Melakukan kegiatan	
Alasan anak-anak meninggalkan rumah	<ul style="list-style-type: none"> • Sekolah • Menikah • Bekerja 	

4.2. Hasil Penelitian

4.2.1. **Hipotesis:** Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *Neuroticism* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Simpulan
1	,455 ^a	,207	,203	25,09232	Ada pengaruh rendah yang signifikan

a. Predictors: (Constant), N

4.2.2. **Hipotesis:** Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *openness to experience* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Simpulan
1	,551 ^a	,304	,300	,43558	Ada pengaruh moderat yang signifikan

4.2.3. **Hipotesis:** Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *conscientiousness* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Simpulan
1	,471 ^a	,222	,218	24,86172	Ada pengaruh rendah yang signifikan

4.2.4. **Hipotesis:** Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *agreeableness* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Simpulan
-------	---	----------	-------------------	----------------------------	----------

1	,534 ^a	,286	,282	,44122	Ada pengaruh rendah yang signifikan
---	-------------------	------	------	--------	-------------------------------------

4.2.5. Hipotesis: Terdapat pengaruh *traits extraversion* terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Simpulan
1	,646 ^a	,418	,415	,39835	Ada pengaruh moderat yang signifikan

4.2.6. Hipotesis: Terdapat pengaruh *traits kepribadian neuroticism* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Simpulan
1	,274 ^a	,075	,071	,43677	Ada pengaruh sangat lemah

4.2.7. Terdapat pengaruh *traits kepribadian openness to experience* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Simpulan
1	,223 ^a	,050	,045	,44280	Ada pengaruh sangat lemah

4.2.8. Terdapat pengaruh *traits kepribadian conscientiousness* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Simpulan
1	,232 ^a	,054	,049	,44184	Ada pengaruh sangat lemah

4.2.9. Terdapat pengaruh *traits* kepribadian *agreeableness* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Simpulan
1	,317 ^a	,100	,096	,43080	Ada pengaruh sangat lemah

4.2.10. Terdapat pengaruh *traits extraversion* terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Simpulan
1	,396 ^a	,156	,152	,41716	Ada pengaruh lemah

4.2.11. Terdapat pengaruh dukungan emosional pasangan terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Simpulan
1	,414 ^a	,172	,168	,47511	Ada pengaruh lemah

4.2. Pembahasan

Penelitian ini mengangkat topik utama tentang kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*. *Empty-nest* atau ‘sarang kosong’ merupakan satu dari sekian banyak masa transisi dalam kehidupan manusia, berlangsung masa masa perkembangan dewasa madia ataun saat individu berada pada kisaran usia 40-60 tahun. Ciri utama ‘sarang kosong’ adalah saat anak-anak sudah tidak tinggal serumah lagi karena alasan-alasan sekolah, bekerja, menikah, atau mengikuti gaya hidup tertentu. Tercakup ke dalam pengertian ini adalah, saat para orangtua memasuki masa dewasa

mada maka akan dihadapkan pada satu keadaan yaitu ‘mengentaskan’ anak-anaknya untuk memasuki kehidupan mandiri yang terpisah dari kehidupan orangtuanya.

Tidak heran bila dalam menghadapi kehidupan tanpa kehadiran anak-anak di dalam rumah menimbulkan penghayatan psikologis tertentu, khususnya bagi para ibu yang selama ini disibukkan oleh kegiatan mengurus pelbagai kepentingan anak-anaknya. Kini tugas sebagai orang ibu itu sudah tidak dijalannya lagi, meskipun peran seorang ibu dalam pengertian yang seutuhnya tidak pernah selesai. Berada dalam ‘sarang kosong’ seringkali mengundang munculnya perasaan sepi, sedih, kehilangan, merasa tidak dibutuhkan lagi, kesepian, yang bersamaan dengan bertumbuhnya perasaan bangga karena merasa telah berhasil ‘mengentaskan’ anak-anaknya memasuki kehidupan masa dewasa yang mandiri. Itu pula sebabnya mengapa para ahli mengategorikan periode ‘sarang kosong’ sebagai masa transisi dalam kehidupan paruh baya.

Sebagaimana lazimnya menghadapi masa transisi kehidupan, individu memerlukan kekuatan pribadi yang memungkinkannya tetap tumbuh dan berkembang di dalam menghadapi dinamika kehidupan sehingga dapat menghayati kesejahteraan psikologis berdasarkan teori Carol Ryff (1989 dalam Wells 2010). Individu paruh baya yang memperlihatkan kekuatan pribadi untuk tumbuh dan berkembang sehingga menghayati kesejahteraan psikologis dalam level tertentu, merupakan indikasi dari individu yang berhasil beradaptasi. Salah satu faktor utama yang mendasari kemampuan individu untuk mampu secara terus-menerus melakukan proses adaptasi adalah kepribadian, sebagaimana diungkapkan oleh Papalia (2007) bahwa adaptasi atau penyesuaian diri terhadap kejadian-kejadian, keadaan-keadaan, dan diungkapkan kondisi-kondisi dalam kehidupan merupakan salah satu fungsi penting dari kepribadian.

Penelitian kesejahteraan psikologis pada ibu *empty-nester* ini dengan memerhitungkan pengaruh *traits* kepribadian dan dukungan emosional pasangan,

memerlihatkan temuan bahwasanya *traits* kepribadian *openness to experience* dan *extraversion* memberikan pengaruh moderat terhadap kesejahteraan psikologis yang dihayati ibu *empty-nester* ($rs^2 = 0.304$ untuk trait *openness* dan $rs^2 = 0.418$ untuk trait *extraversion*); dukungan emosional pasangan memberikan pengaruh sangat rendah terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* ($rs^2 = 0.172$); *traits* kepribadian memberikan pengaruh yang relatif sangat rendah dan rendah terhadap dukungan emosional pasangan (kekuatan pengaruh berkisar antara $rs^2 = 0.050$ hingga $rs^2 = 0.172$).

Openness to experience memerhitungkan sifat terbuka dan menghargai pengalaman, melihat pengalaman pribadi sebagai sumber bermakna di dalam menjalani kehidupan; orang dengan *openness to experience* berpeluang besar untuk mengekspresikan *openness to actions* yaitu orang yang senantiasa memperlihatkan keinginan untuk mencoba ‘menu-menu’ kehidupan yang baru, sehingga terhindar dari sifat *rigidity*; demikian pula sifat (*trait*) *openness to experience* mengindikasikan orang dengan rasa ingin tahu yang besar dan menilai pengetahuan berdasarkan kepentingannya sendiri. Sifat yang terangkum di dalam trait *openness to experience* - sebagaimana diuraikan di atas – menuntun seseorang untuk tumbuh dan berkembang dengan berpijak pada potensi yang dimiliki, sehingga memperlihatkan kesejalaran dengan manifestasi dari *fully functioning person* sebagai indikator utama dari kesejahteraan psikologis berlandaskan teori Ryff. Ini berarti benang merah antara *trait openness to experience* dan kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* tampak nyata, dan dikuatkan melalui nilai kontribusi sebesar 30.4%.

Kenyataan sejalan juga terlihat pada trait *extraversion*. *Trait* ini mengindikasikan individu yang ramah, penuh kasih-sayang, memiliki gaya relasi interpersonal yang bersahabat dan akrab. Kehangatan dan suka berteman (berkeinginan untuk bersama-sama dengan orang lain) tersebut akan membentuk *sociability*. Orang yang senang berteman tidak ubahnya dengan kerumunan, menyukai stimulasi sosial

yang menggembirakannya dan siap menampilkan perasaan serta keinginan-keinginannya kepada orang lain. Seorang *extravert* juga menyukai kesibukan, penuh semangat, berbicara cepat, energetik dan kuat. Individu dengan trait ini cenderung terdorong untuk mencari kegembiraan yang dapat menggiring terbentuknya kebahagiaan pada dirinya. Berdasarkan paparan tersebut sangatlah beralasan jika temuan penelitian ini menunjukkan pengaruh signifikan dari trait *extraversion* terhadap kesejahteraan ibu *empty-nester*. Trait *extraversion* yang diperlihatkan Ibu *empty-nester* menuntunnya untuk aktif membangun, mencari, dan membina hubungan interpersonal karena tingginya minat untuk selalu berada bersama-sama dengan orang lain dan berbagi kegembiraan bersama-sama. Dalam upaya pemenuhan keinginan untuk berada dan bersama-sama dengan orang lain inilah yang menjadi kekuatan dan pendorong ibu *empty-nester* untuk aktif bergabung dengan komunitas sebaya untuk melakukan pelbagai aktivitas yang menyalurkan minat dan hobi, sehingga membantunya mengekspresikan diri seutuhnya. Tatkala individu memiliki kekuatan untuk *fully functioning person*, akan semakin terbuka peluangnya untuk menghayati kebahagiaan *eudaimonia* yang sekaligus merupakan landasan filosofi dari kesejahteraan psikologis menurut sudut pandang Ryff.

Berkaitan dengan tiga trait kepribadian lainnya, yaitu *conscientiousness*, *neuroticism*, *agreeableness* masing-masing secara berurutan memberikan kontribusi pada kesejahteraan psikologis sebesar $rs^2 = 0.222$, $rs^2 = 0.207$, dan $rs^2 = 0.286$. nilai kontribusi ini terbilang rendah karena berada dalam kisaran kurang dari 30%. Ini artinya kecenderungan ibu *empty-nester* untuk memandang dirinya kompeten, tertib dan teratur sehingga efisien dalam bekerja, berkecenderungan mencapai raihan terbaik (sebagaimana tercermin dalam *trait conscientiousness*); atau ibu *empty-nester* dengan *trait neuroticism* dengan indikator utama derajat kecemasan, keraguan, dan ketegangan yang tinggi; maupun ibu *empty-nester* yang dapat dipercaya, di[percayai orang lain, jarang dicurigai menyembunyikan sesuatu, memiliki kepekaan dan

keinginan untuk membantu orang lain ternyata kurang memberikan kontribusi terhadap terbangunnya penghayatan kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*.

Temuan yang tidak kalah menariknya dari hasil penelitian ini adalah, rendahnya pengaruh dukungan emosional pasangan terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*, yaitu berada dalam kisaran sangat rendah ($r^2 = 0.172$). Rendahnya pengaruh dukungan emosional pasangan terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* ini, sebenarnya, memberikan pembuktian secara empirik bahwa landasan filosofi *eudaimonia* sebagai *facet* kedua dari kebahagiaan merupakan pendekatan yang berorientasi terhadap seberapa besar makna kehidupan dan seberapa besar derajat pemenuhan diri (*self-fulfillment*) yang dimiliki orang bersangkutan. Itu pula sebabnya mengapa batasan kesejahteraan (*well-being*) menurut orientasi ini sangat bertumpu pada seberapa besar seseorang menjadi *fully functioning person*. *Fully functioning person* berfokus pada perkembangan keterampilan dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yang keduanya merupakan indikator utama dari keberfungsian diri secara positif (*positive functioning*) sebagaimana dituturkan oleh Diaz, Rodriguez-Cajaval, Blanco et al., 2006 dalam Hidalgo et al., 2010 dalam Wells (Ed.) 2010. Selain itu beberapa penelitian tentang *life events* atau *life experiences* memperlihatkan bahwa pengalaman hidup dan bagaimana seseorang menafsirkan pengalaman-pengalaman tersebut merupakan faktor mendasar dari kesejahteraan psikologis (Heidrich & Ryff, 1993; Ryff & Essex, 1992 dalam Wells (Ed.) 2010). Secara kolektif penelitian itu menunjukkan bahwa pengalaman hidup dan bagaimana seseorang menafsirkan pengalaman hidupnya akan membantu memahami keragaman kesejahteraan individu (Ryff & Singer, 1996 dalam Hidalgo, 2010 dalam Wells (Ed.) 2010). Ini berarti kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* sesungguhnya sangat bertumpu pada potensi dan kekuatan pribadi yang bersumber dari internal ibu bersangkutan dalam menafsirkan pengalaman-pengalaman hidup, termasuk saat menghadapi ‘sarang kosong’ atau kehidupan tanpa kehadiran anak-anak di rumah. Adapun keberadaan dukungan emosional pasangan, sekalipun

dirasakan, namun kurang memberikan pengaruh bermakna bagi berkembangnya penghayatan kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester*. Jadi kemampuan responden untuk menjadi manusia seutuhnya (*fully functioning person*) bergantung pada sejauhmana ibu *empty-nester* memaknai pengalaman atau kejadian dalam hidup untuk kemudian melakukan *self-fulfillment* sebagai bagian dari upaya keberfungsian diri secara penuh. Kenyataan yang penulis jumpai adalah, seluruh responden berdasarkan data sosiodemografiknya mengisi keseharian dengan kegiatan-kegiatan yang diminati serta selaras dengan hobi yang dimiliki, atas inisiatif pribadi dan sepengetahuan pasangan.

Hasil temuan lainnya adalah, rendahnya pengaruh *traits* kepribadian terhadap dukungan emosional pasangan (kisaran rs^2 antara 0.050 – 0.156). Ini artinya *trait* kepribadian bukan merupakan faktor penentu dari dukungan emosional pasangan yang dihayati oleh ibu *empty-nester*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian tentang kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* atau ibu yang anak-anaknya sudah tidak tinggal serumah lagi, menunjukkan temuan sebagai berikut:

- 1) *Trait* kepribadian yang memiliki pengaruh signifikan dan moderat terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* adalah *extraversion* ($rs^2 = 0.418$) dan *openness to experience* ($rs^2 = 0.304$).
- 2) Dukungan emosional pasangan memberikan pengaruh rendah terhadap kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* ($rs^2 = 0.172$)
- 3) *Trait* kepribadian memberikan pengaruh rendah terhadap dukungan emosional pasangan ibu *empty-nester*.
- 4) Kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* bertumpu pada kekuatan internal atau sumber daya pribadi dalam mengekspresikan keberfungsian diri secara utuh. Keberfungsian diri secara utuh ini akan ditentukan oleh bagaimana ibu *empty-nester* menafsirkan pengalaman dan peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya. Temuan ini sejalan dengan pandangan konseptual bahwasanya sebagai representasi dari tradisi eudaimonia, kesejahteraan psikologis memiliki indikator kunci *positive functioning*.

Adapun saran yang dapat disampaikan untuk penelitian lanjutan tentang kesejahteraan psikologis adalah membangun model konseptual yang merepresentasikan kekuatan internal atau kekuatan yang bertumpu pada sumber daya pribadi. Keberadaan faktor eksternal mungkin saja memberikan pengaruh, namun

perlu diinternalisasi terlebih dahulu oleh individu bersangkutan sehingga menjadi bagian yang terintegrasi sebagai sumber daya pribadi

DAFTAR PUSTAKA

- Adelmann, Pamela K., Antonucci, Toni C., Crohan., Susan E., Coleman, Lerita M. 1989. Empty Nest, Cohort, and Employment in the Well-Being of Midlife Women. *Sex Roles*, Vol. 20, Nos.
- Akrami, Nazar., Ekehammar, Bo., Yang-Walentin, Fan. 2011. *Personality and Social Psychology Factors Explaining Sexism*. *Journal of Individual Differences*. Vol 32 (2), 153-160.
- Bozo, Ozlem., Guarnaccia, Charles A. 2010. Activities of Daily Living, Social Support, and Future Health of Older Americans. *The Journal of Psychology*. 2010, 144 (1), 1-14. Heldred Publications.
- Branje, J.T. Susan., Van Lieshout, F.M. Cornelis., Gerris, M.R. Jan. 2007. *Big Five Personality Development in Adolescence and Adulthood*. *European Journal of Personality*. Eur. J. Pres. 21: 45-62.
- Burleson., Brant R. 2003. The experience and effects of emotional support: What the study of cultural and gender differences can tell us about close relationships, emotion, and interpersonal communication. *Personal Relationships*, 10 (2003), 1-23. *Distinguished Scholar Article*.
- Carr, Alan. 2009. *Positive Psychology. The science of happiness and human strength*. New York: Routledge.
- Carstensen, Laura L. 1992. Social and Emotional Patterns in Adulthood: Support for Socioemotional Selectivity Theory. *Psychology and Aging*, Vol. 7, No. 3, 331-338.
- Chappell, Neena L., Funk, Laura M. 2011. Social Support, Caregiving, and Aging. *Canadian Journal on Aging* 30 (3): 355-370.
- Cherkas, Lynn., Spector, Tim. Genetics, the Big Five, and the Tendency to Be Self-Employed. 2010. *Journal of Applied Psychology*. Vol. 95, No. 6, 1154-1162.
- Cohen, Louise., Manion, Lawrence., Morrison, Keith. 2005. *Research Methods in Education*. 5th Edition. New York: Taylor & Francis e-Library

- Cozby, Paul C., Bates, Scott C. 2012. *Methods and Behavioral Research*. 11th Edition. New York: Michael Sugarman.
- Compton, William C. 2005. *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont, USA: Thomson Wadsworth.
- Cukrowicz, Kelly C., Franzese, Alexis T., Thorp, Steven R., Cheavens, Jennifer S., and Lynch, Thomas R. 2008. Personality traits and perceived social support among depressed older adults. *Aging & Mental Health*. Vol. 12, No. 5, September 2008, 662-669.
- Dennesrtein, L., Dudley, E., Guthrie, J. 2002. Empty nest or revolving door? A prospective study of women's quality of life in middle during the phase of children leaving and re-entering the home. *Psychological Medicine*, 32, 545-550. Cambridge University Press.
- Elizabeth, Eggleston., DrPH., Emelita I. Wong, DrPH; Karen Hardee, PhD., Irwanto, PhD., E. Kristi Poerwandari, MA., Lawrence J. Severy, PhD. 2001. Measuring Women's Psychological Well-Being in Indonesia. *Journal of Women and Health*, Vol. 32(4) by The Haworth Press, Inc. All rights reserved.
- Fave, Antonella Delle., Brdar, Inggrid., Freire, Teresa., Vella-Brodrick, Dianne., Wissing, P. Marie. 2011. The Eudaimonic and Hedonic Components of happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Soc Indic Res*. 100: 185-207.
- Gordillo, Victoria., Fekete, Erin M., Platteu, Tom., Antoni., Michael H., Schneiderman, Neil., Nostlinger, Christiana. 2009. Emotional support and gender in people living with HIV: effects on psychological well-being. The Eurosupport Study Group. *Journal Behav Med* 32: 523-531.
- Heaney, Chaterine A., Israel, Barbara. 2008. *Social Networks and Social Support*. In: Glanz, Karen., Rimer, Barbara K., Vismannath, K (Eds.). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice* Fourth Edition.
- Joshanloo, Mohsen; & Samaneh Afshari. 2010. Big Five Personality Traits as Predictors of Eudaimonic Well-Being in Iranian University Students. In: *Psychological Well-Being*. Ingrid E. Wells (Ed.). Psychology of Emotions, Motivations, and Actions. New York: Nova Science Publisher, Inc.
- Keyes, Corey Lee M., Shmotkin, Dov. 2002. Optimizing Well-Being: The Empirical

- Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82, No. 6, 1007-1022.
- Keyes, Corey L. M. 2001. The Exchange of Emotional Support With Age and Its Relationship With Emotional Well-Being by Age. *The Journals of Gerontology*; Nov 2002; 57B, 6; ProQuest.
- Krause, Neal. 2004. Lifetime Trauma, Emotional Support, and Life Satisfaction Among Older Adults. *The Gerontologist Society of America* Vol. 44, No. 5, 615-623.
- Lai, Hui-Ling. 2002. *Transition to the Empty Nest: A Phenomenological Study*. Community Health Center, Tzu-Chi Buddhist General Hospital, Taiwan.
- Lewandowski, Cathleen A., & Hill, Twyla J. 2009. The Impact of Emotional and Maternal Social Support on Women's Drug Treatment Completion. *Journal Health & Social Work*. Volume 34, Number 3 August 2009
- Lewin, Miriam. 1979. *Understanding Psychological Research*. The Student Researcher's Handbook. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Li-Juan Liu * Qiang Guo. 2008. *Life satisfaction in a sample of empty-nest elderly: a survey in the rural area of mountain county in China*. *Qual Life Res* (2008) 17: 832-830. Diunduh pada bulan Oktober 2011.
- Lincoln, Karen D., Taylor, Joseph Robert., Bullard, Kai McKeever., Chatters, Linda M., Woodward, Toler Amanda., Himle, Joseph A., & Jackson, James S. 2010. Emotional Support, negative interaction and DSM IV lifetime disorders among older African Americans: findings from the national survey of American life (NSAL). *Int J Geriatr Psychiatry*. 2010; 25: 612 – 621.
- Lou, W. Q. Lian. Life Satisfaction of Older Adults in Hong Kong: The Role of Social Support from Grandchildren. 2010. *Soc Indic Res* (2010) 95: 377-391.
- Matthews., Gerald., Deary., J. Ian., Whiteman., C. Martha. 2003. *Personality Traits*. Second Edition. New York: Cambridge University Press.
- Mbaeze, L.C., Ukwandu, Elochukwu. 2011. Empty-Nest Syndrome, Gender and Family Size as Predictors of Aged's Adjustment Pattern. *Pakistan Journal of Social Sciences* 8 (4): 166-171
- McCrae., Robert R and Paul T. Costa, Jr. 2003. *Personality in Adulthood*. A Five-

Factor Theory Perspective. Second Edition. New York: The Guilford Press. A Division of Guilford Publications, Inc.

- McCullough, Paulina G., Rutenberg, Sandra K. 1988. Launching Children and Moving On. *In Changing Family Life Cycle*. Ch. 13. 285-309.
- Merz, Eva-Maria., Huxhold, Oliver. 2010. Wellbeing depends on social relationship characteristics: comparing different types and providers of support to older adults. *Aging & Society* 30, 2010, 843-857. Cambridge University Press.
- Mitchell, Barbara.A., Lovegreen, Loren. D. 2009. The Empty Nest Syndrome in Midlife Families. A Multimethod Exploration of Parental Gender Differences as Cultural Dynamics. *Journal of Family Issues*. Volume 30 Number 12 Desember 2009 1651-1670 .
- Neuman, Lawrence W. *Basic of Social Research. Qualitative and Quantitative Approaches*. 2007. Second Edition. Boston: Pearson Education Inc.
- Oddone, Cameron G., Hybels, Celia F, PhD., McQuold, Douglas R, M.P.H., Steffens, David C, M.D., M.H.S. 2011. Social Support Modifies the Relationship Between Personality and Depressive Symptoms in Older Adults. *American Journal Geriatric Psychiatry* 19-2, February 2011.
- O'Rourke, Norm., Cappeliez, Philippe., Claxton, Ami. 2011. Functions of reminiscence and the psychological well-being of young-old and older adults over time. *Aging and Mental Health*. Vol. 15, No. 2, March 2011, 272-281.
- Papalia, Diane E., et al. 2007. *Adult Development and Aging*. Third Edition. New York: The McGraw-Hill Company, Inc.
- Perrino, Tatiana, PsyD., et.al. depressive Symptoms, Social Support, and Walking Among Hispanic Older Adults. 2011. *Journal of Aging and Health*. Sage Publication
- Pervin., A. Lawrence (Editor). 1999. *Handbook of Personality. Theory & Research. Second Edition* . New York: A Division of Guilford Publications., Inc. Vollrath, E. Margarete (Editor). 2006. *Handbook of Personality and Health*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Radloff, Lenore Sawyer . 1980. Depression and the Empty Nest. *Sex Roles*, Vol. 6, No. 6, 1980.
- Rantanen, Johanna., Metsapelto, Riita-leena., Feldi, Taru., Pulkkinen, Lea., & Kokko,

- Katja. 2007. Long-term Stability in the Big Five Personality Traits in Adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 511-518.
- Raup, Jana L., Myers, Jane E. 1989. The Empty Nest Syndrome: Myth or Reality? *Journal of Counseling & Development*. November/ December. Vol.; 68.
- Robert, W. Brent., Walton, E. Kate., Viechtbauer, Wolfgang. 2006. Personality Traits Change in Adulthood: Reply to Costa and McCrae. *Psychological Bulletin*. . Vol. 132, No. 1, 29-32.
- Rosemary, Abbott A., Tim, Croudace J., George, Ploubidis B., Diana Kuh., Marcon, Richards., Felicia, Huppert A. 2008. The Relationship between early personality and midlife psychological well-being: evidence from a UK birthcohort study. *Journal of Social Psychiatry Epidemiology*.
- Ryan, Andrea Kay, MS., Willits, Fren K, PhD. 2007. Family Ties, Physical Health, and Psychological Well-Being. *Journal of Aging and Health*. Vol. 19. Number 6. December 2007. 907-920.
- Ryff, Carol D. 1989. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 57, No. 6, 1069 – 1081.
- Ryff, Carol D., Keyes, Corey Lee M. 1995. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality dan Social Psychology*. Vol. 69, No. 4, 719-727
- Ryff, Carol D. and Singer, Burton H. 2008. Know Thyself and Become What you are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal on Happiness Studies*. (:13-39.
- Santrock, John W. 2004. *Life-Span Development*. Ninth Edition. New York: The McGraw-Hill Company, Inc.
- Shaughnessy, J. John., et al. 1985. *Research Methods in Psychology*. Sixth Edition. New York”: The McGraw-Hill Company, Inc.
- Sheung-Tak Cheng. 2009. Generativity in Later Life: Perceived Respect From Younger Generations as a Determinant of Goal Disengagement and Psychological Well-Being. *Journal of Gerontology: Psychological Science*.
- Sheung-Tak Cheng., Chan, Alfred C.M. 2005. Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences* 38. 1307-1316.

- Shyu, Y.-I. L., Tang, W.-R., Tsai, W.-C., Liang, J., Chen, M.-C. 2006. Emotional support levels can predict physical functioning and health related quality of life among elderly Taiwanese with hip fractures. *Osteoporosis Int* 17: 501 – 506.
- Slater, Charles L. 2003. Generativity Versus Stagnation: An Elaboration of Erikson's Adult Stage of Human Development. *Journal of Adult Development*, Vol. 10, No. 1, Januari 2003.
- Smits, A.M. Iris., Dolan, V. Conor., Vorst, C.M. Harrie., & Wicherts, M. Jelte. 2011. Cohort Differences in Big Five Personality Factors Over a Period of 25 Years. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 100, No. 6, 1124-1138.
- Specht, Jule., Egloff, Boris. 2011. Stability and Change of Personality Across the Life Course: The Impact of Age and Major Life Events on Mean-Level and Rank-Order Stability of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 101, No. 4, 862-882.
- Springer, Kristen W., Pudrovka, Tatiana., Hause, Robert M. 2010. Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*. Journal homepage: www.elsevier.com/locate/ssresearch
- Springer, Kristen W., Hauser, Robert M., Freese, Jeremy. 2006. Reply: Bad news indeed for Ryff's six-factors model of well-being. *Social Science Research* 35 1120-1131.
- Strine, Tara W., Chapman, Daniel P., Balluz, Lina., Mokdad, Ali H. 2008. Health-related quality of life and health behaviors by social and emotional support. *Social Psychiatry Epidemiol.* 43: 151 – 159.
- Tanja, Rothrauff., Teresa, Cooney M. 2008. The Role of Generativity in Psychological Well-Being: Does it Differ for Childless Adults and Parents? *Journal of Adult Development* 15:148-159.
- Taylor, Shelley E; David K. Sherman & Heejung S. Kim; Johana Jarcho; Kaori Takagi; and Melissa S. Dunagan. 2004. Culture and Social Support: Who Seeks It and Why? *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 87. No. 3, 354-362.

- Timothy Brubaker H. *Developmental Tasks in Later Life. An Overview. 1986. Miami University. AMERICAN BEHAVIORAL SCIENTIST*, Vol. 29. 4, March/April 1986. 381-388. Diunduh tanggal 14 November 2011.
- Vanderstoep, Scott W., Johnstone, Deirdre D. 2009. *Research Methods for Everyday Life. Blending Qualitative and Quantitative Approaches*. San Fransisco: Josey-Bass A Wiley Imprint.
- Vaux., Alan. 1988. *Social Support. Theory, Research, & Intervention*. New York: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Whitbourne, Susan Krauss., Whitbourne, Stacey B. 2011. *Adult Development & Aging. Biopsychological Perspectives*. Hoboken, New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Wu, Zhen-Qiang., Sun, Liang., et.al. 2010. Correlation between loneliness and social relationship among empty nest elderly in Anhui rural area, China. *Aging and Mental Health*. Vol. 14, No. 1, Jnauary 2010, 108-112.
- Xie, Li-Qin., Zhang, Jing-Pang., Peng, Fang., Jiao, Na-Na. 2010. Prevalence and related influencing factors of depressive symptoms for empty-nest elderly living in the rural area of YongZhou, China. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 50 (2010) 24-29.
- Yong Tang. 2008. Psychological Wellbeing of Elderly Caregivers. *Journal of Sustainable Development*. Vol. 1, No. 2. July 2008.
- Yu, Young, M.A., Chamorro-Premuzic, Thomas, PhD., Honjo, Shuji MD, PhD. 2008. Personality and Defense Mechanisms in Late Adulthood. *Journal of Agingand Health*. Volume 20 Number 5 August 2008.

DAFTAR RUJUKAN

- Kearney, Susan M. 2002. Exploring The Empty Nest Transition.
<http://www.is.wayne.edu/mnissani/SE/kearney.htm>
- McCullough, Paulina G., Rutenberg, Sandra K. 1988. Launching Children and Moving On. *In Changing Family Life Cycle*. Ch. 13.282-309. Diunduh 5/1-2012
http://faculty.plts.edu/gpence/PS1012/html/launching_children_and.....

<http-server.carleton.ca/~tpychyl/011382000/BigFive.html>. Diunduh 2/17/2012.

LAMPIRAN

Kata Pengantar

Bersama ini saya sampaikan **empat** macam daftar pernyataan diikui dengan data **sosiodemografik** sebagai bagian dari alat ukur yang saya perlukan bagi penelitian yang tengah saya kerjakan. Mohon kesediaan ibu-ibu untuk mengisi jawaban bagi setiap pernyataan yang disampaikan dan jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan. Jawaban yang disampaikan tidak ada yang salah selama jawaban itu menggambarkan **pikiran, perasaan, pengalaman, penghayatan,** dan **keadaan sesungguhnya** dari ibu-ibu sekalian.

Jawaban yang ibu-ibu berikan merupakan data yang sangat berharga bagi kepentingan penelitian saya. Oleh karenanya saya sangat mengharapkan kerjasama yang sebaik mungkin.

Atas bantuan dan kerjasamanya saya haturkan terima kasih.

Hormat saya;

Ria Wardani

Petunjuk Pengisian

Pernyataan-pernyataan berikut ini memiliki empat pilihan jawaban, yaitu **Sangat Setuju (SS)**, **Setuju (S)**, **Kurang Setuju (KS)**, dan **Tidak Setuju (TS)**. Cara menjawabnya adalah dengan membubuhkan TANDA SILANG (X) pada kolom

jawaban yang tersedia sesuai dengan pikiran, perasaan, pengalaman, penghayatan, dan keadaan ibu sebagaimana yang diutarakan oleh kalimat pernyataan. Mohon tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Terima kasih atas kerjasamanya.

Kuesioner ke satu

Saya adalah orang yang

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1.	Selalu sedih.				
2.	Memiliki gagasan-gagasan baru, lain dari yang lain.				
3.	Teliti dalam bekerja.				
4.	Cenderung mencari-cari kesalahan orang lain.				
5.	Serba salah, sibuk menyalahkan diri sendiri.				
6.	Pendiam, tidak ramah.				
7.	Memiliki rasa ingin tahu yang besar.				
8.	Sering berbuat ceroboh.				
9.	Cenderung merasa tidak berdaya menghadapi keadaan yang menekan.				
10.	Penuh dengan energi, bersemangat.				
11.	Senang melakukan beragam kegiatan.				
12.	Dapat dipercaya dalam bekerja.				
13.	Suka cekcok dengan orang lain.				

14.	Santai, dapat mengatasi masalah dengan baik.				
15.	Antusias menghadapi kehidupan.				
16.	Banyak akal, berpikir mendalam.				
17.	Selalu menuntaskan pekerjaan.				
18.	Mudah memaafkan kesalahan orang lain.				
19.	Mudah tegang, pencemas setiap kali berhadapan dengan masalah.				
20.	Cenderung tenang.				
21.	Memiliki imajinasi yang aktif.				
22.	Cenderung tidak teratur.				
23.	Cenderung dingin.				
24.	Memandang suram kehidupan di masa depan.				
25.	Memiliki kepribadian terbuka, tegas.				
26.	Senang bermain dengan ide-ide.				
27.	Cenderung malas.				
28.	Suka menyendiri.				
29.	Penuh dengan kekhawatiran.				
30.	Terkadang pemalu, bersikap malu-malu.				
31.	Memiliki daya cipta.				
32.	Gigih, tekun menyelesaikan tugas.				
33.	Penuh perhatian, baik hati kepada orang lain.				
34.	Memiliki emosi yang stabil, tidak mudah bingung.				

35.	Peramah, suka bergaul.				
36.	Memiliki nilai-nilai seni.				
37.	Memiliki disiplin .				
		SS	S	KS	TS
38.	Punya banyak teman.				
39.	Menyukai rutinitas.				
40.	Terbiasa dengan keteraturan, tertib.				
41.	Senang bekerjasama dengan orang lain.				
42.	Tetap tenang sekalipun tengah berada dalam situasi menegangkan.				
43.	Mudah mengalihkan perasaan-perasaan negatif dengan melakukan kegiatan positif.				
44.	Tidak berani ke luar dari kebiasaan rutin.				
45.	Mudah membantu orang yang membutuhkan.				
46.	Memiliki minat-minat artistik, seni.				
47.	Melakukan pekerjaan dengan efisien.				
48.	Dengan senang hati mendengarkan keluh-kesah orang lain.				
49.	Berpandangan negatif terhadap orang lain.				
50.	Mampu berkesenian.				
51.	Sulit dipercaya.				
52.	Sulit melupakan kesalahan orang lain.				

53.	Senang mengisi waktu luang dengan kesibukan.				
54.	Tertarik belajar sesuatu yang baru, berbeda.				
55.	Mudah ingkar janji.				
56.	Sulit menerima kenyataan.				
57.	Pantang menyerah.				
58.	Selalu ingin berubah ke arah yang lebih baik.				
59.	Sering dikesankan tinggi hati .				

Kuesioner ke dua

Suami saya.....

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1.	membiarkan saya tenggelam dalam kesusahan.				
2.	membantu saya ke luar dari kesedihan.				
3.	tidak peduli dengan perasaan saya yang sedang gundah.				
4.	memerlihatkan rasa simpati dengan tulus.				
5.	tampak bahagia atas peristiwa baik yang saya alami.				
6.	siap menunjukkan jalan ke luar manakala saya berhadapan dengan masalah.				
7.	antusias mendengarkan keluhan-kesah saya.				
8.	kurang bertanggungjawab sebagai kepala keluarga.				
9.	akan menghibur tatkala saya menjumpai kekecewaan.				

10.	memerlihatkan perhatian yang besar.				
11.	kurang bisa diandalkan .				
12.	siap mendengarkan pelampiasan rasa kecewa yang saya alami.				
13.	membantu meluruskan kesalahan yang telah saya perbuat.				
14.	membantu pekerjaan saya.				
15.	seringkali bermasabodoh dengan keadaan keluarga.				
16.	dengan senang hati akan menyelesaikan pekerjaan yang tidak sempat saya tuntaskan.				
17.	mengenal dengan baik batas kemampuan saya.				
18.	sering merasa terganggu bila saya mengadu kepadanya.				
19.	sungguh-sungguh memahami perasaan saya.				
20.	siap membantu saya tanpa diminta.				
21.	siap mencarikan jalan ke luar manakala saya menemukan kesulitan.				
22.	tidak bersedia membantu saya ketika sedang repot.				
23.	membiarkan saya berkutat dengan masalah keluarga seorang diri.				
24.	menerima saya apa adanya, termasuk kekuatan dan kelemahan saya.				
25.	menyayangi saya dengan setulus hati.				

Kuesioner ke tiga

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS
-----	------------	----	---	----	----

1.	Saya merasa bangga dengan banyak perubahan yang telah saya alami.				
2.	Kebanyakan orang menilai saya penuh kasih sayang.				
3.	Saya tidak takut menyuarakan pendapat pribadi, sekalipun bertentangan dengan banyak orang.				
4.	Secara umum, saya bertanggungjawab atas segala yang terjadi dalam kehidupan saya.				
5.	Saya menjalani kehidupan dari hari ke hari, tanpa benar-benar memikirkan masa depan.				
6.	Saya tidak berminat untuk memperluas wawasan pemahaman saya.				
7.	Secara keseluruhan, saya percaya diri.				
8.	Saya kurang suka bergaul.				
9.	Keputusan yang saya ambil tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan oleh orang lain.				
10.	Saya menjalani kehidupan tanpa rencana sama sekali.				
11.	Saya pikir sangat penting menimba pengalaman baru yang menantang.				
12.	Saya memandang positif diri saya.				
13.	Bagi saya, sulit memertahankan hubungan akrab dengan orang lain.				
14.	Saya cenderung mengkhawatirkan pikiran orang lain tentang diri saya.				
15.	Saya merasa tertantang untuk berbuat sebaik-baiknya dalam hidup ini.				

16.	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas.				
17.	Seringkali saya merasa kesepian karena hanya punya sedikit teman untuk berinteraksi.				
18.	Saya tidak cocok dengan orang-orang yang ada di sekitar kehidupan saya.				
19.	Sehari-hari saya banyak melakukan kegiatan yang tidak berarti.				
20.	Kehidupan yang telah saya jalani memberikan pembelajaran berharga bagi saya pribadi.				
21.	Saya senang berinteraksi dengan anggota keluarga maupun teman.				
22.	Saya berusaha mengatasi keadaan dengan memerhitungkan kepentingan keluarga				
23.	Saya tidak memiliki target jelas yang ingin diraih dalam hidup.				
24.	Saya kurang menyukai adanya perubahan, karena sulit menyesuaikan diri dengan itu.				
25.	Hampir semua tindakan saya, saya yakini kebenarannya.				
26.	Pengalaman yang telah lalu tidak membuat saya sadar akan perlunya menata tujuan hidup.				
27.	Sebagai pribadi, saya merasa tidak banyak berubah dibandingkan diri saya di masa lalu.				
28.	Saya mengenal dengan baik kekurangan diri saya.				
29.	Dibandingkan orang lain, kenalan saya sangat sedikit				
30.	Kegagalan membuat saya bangkit mencari jalan terbaik.				

31.	Saya senang merencanakan masa depan.				
32.	Sebagai manusia, saya telah mengalami banyak sekali perkembangan.				
33.	Sekalipun tidak sempurna, saya mencoba melakukan yang terbaik untuk keluarga saya.				
34.	Saya tidak berminat bergabung dengan komunitas yang di dalamnya terdiri atas sekumpulan orang.				
35.	Saya cukup handal mengelola kehidupan saya.				
36.	Saya berusaha keras untuk meraih rencana-rencana hidup saya.				
37.	Secara umum, saya merasa kecewa dengan apa yang telah saya capai dalam kehidupan ini.				
38.	Orang menilai saya punya kesediaan tinggi untuk berbagi waktu dengan orang lain.				
39.	Bagi saya, hidup adalah proses belajar, berubah, bertumbuh secara berkelanjutan.				
40.	Saya tidak berusaha memiliki hubungan baik dengan orang lain.				
41.	Kekurangberuntungan justru menantang saya untuk bangkit, bukan terpuruk.				
42.	Saya mengikuti hidup mengalir begitu saja, tanpa ada target-target yang ingin diraih.				
43.	Sudah sejak lama saya enggan melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.				

44.	Saya merasa puas dengan diri saya.				
45.	Untuk saya, tidak ada pentingnya membangun hubungan baik dengan orang lain.				
46.	Saya sulit menata kehidupan agar memuaskan semua anggota keluarga.				
47.	Secara perlahan tapi pasti saya mencoba berbuat lebih baik.				
48.	Saya mengedepankan pendapat sendiri sekalipun ditentang oleh keluarga terdekat.				
49.	Saya senang bila dapat melakukan hal yang dapat dinikmati semua anggota keluarga.				
50.	Saya terjebak dalam rutinitas yang membosankan.				
51.	Segala kekurangan maupun kelebihan yang saya miliki, saya terima dengan kebesaranhati.				
52.	Saya senang berteman untuk berbagi pengalaman positif				
53.	Menyusun rencana masa depan bagi keluarga adalah sesuatu yang kerap kali saya lakukan.				
54.	Saya adalah orang yang sulit mengubah kebiasaan lama sekalipun kebiasaan itu banyak merugikan.				

Data sosiodemografik.

Nama (inisial)	
Usiatahun
Usia perkawinantahun
Jumlah anak	Pria:.....orang; Perempuan:orang
Usia anak	Ke 1:.....tahun; ke 2:tahun; ke 3: tahun; ke 4:tahun
Status perkawinan anak (coret yang tidak sesuai)	Ke 1: Kawin / Belum Kawin Ke 2: Kawin / Belum Kawin Ke 3: Kawin / Belum Kawin Ke 4: Kawin / Belum Kawin
Keberadaan anak di rumah (enam	Ada / Tidak Ada

bulan terakhir)	
Alasan anak tidak tinggal serumah dengan irangtua (silang yang sesuai atau mengisi)	1) Menikah 2) Sekolah 3) Bekerja 4) Alasan lainnya.....
Lamanya anak terakhir meninggalkan rumahtahun danbulan
Status Pekerjaan	Bekerja / Tidak Bekerja / Lainnya.....
Bagi yang tidak bekerja: tuliskan kegiatan rutin yang dilakukan sehari-hari	
Manfaat yang dirasakan dari kegiatan tersebut	
Hobby atau kegiatan diwaktu senggang.	
Gambaran umum hubungan dengan anak-anak.	

Cara yang dipilih untuk menjaga hubungan dengan anak-anak.	
Perasaan yang dihayati setelah anak-anak tidak tinggal serumah	
Penyakit kronis yang diderita	Ada / Tidak Ada (coret yang tidak sesuai) Bila ada , jenisnya
Akibat yang dirasakan dari penyakit itu	
Harapan positif di masa depan	

KISI-KISI ALAT UKUR

- 1) *Traits* kepribadian
- 2) Dukungan emosional pasangan
- 3) Kesejahteraan psikologis

3.4.1 Kuesioner *traits* kepribadian

Tabel: Indikator-indikator Alat Ukur *Traits* Kepribadian

<i>Traits</i> kepribadian dalam <i>Big-Five</i> dan Definisi Operasional	Indikator	<i>Item</i> Saya adalah orang yang....
<i>Neuroticism</i> merujuk pada kecenderungan responden dalam mengembangkan sifat-sifat cemas, bermusuhan, depresi, <i>self-consciousness</i> , impulsivitas, dan kerentanan.	<ul style="list-style-type: none"> • Perasaan-perasaan yang mencerminkan rasa khawatir, menyalahkan diri sendiri • Perasaan-perasaan marah, benci, tidak menyukai keadaan yang dialami. • Perasaan-perasaan sedih, menarik diri, menghindari lingkungan eksternal. • Memerlihatkan kecenderungan berpikir pesimistik. • Kecenderungan mengambil keputusan dan bertindak tergesa-gesa, memerturutkan perasaan sesaat. • Mudah tertekan dan mengalami gangguan kesehatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selalu sedih. • Serba salah, sibuk menyalahkan diri sendiri. • Cenderung merasa tidak berdaya menghadapi keadaan yang menekan. • Santai, dapat mengatasi masalah dengan baik. • Mudah tegang, pencemas setiap kali berhadapan dengan masalah. • Memandang suram kehidupan di masa depan. • Penuh dengan kekhawatiran. • Memiliki emosi yang stabil, tidak mudah bingung. • Memiliki suasana hati berubah-ubah. • Tetap tenang sekalipun sedang berada dalam situasi menegangkan. • Pesimistis memandang masa depan • Berpandangan negatif terhadap orang lain • Sulit melupakan kesalahan orang lain •
<i>Extraversion</i> merujuk pada kecenderungan responden dalam memerlihatkan enam sisi sifat positif dalam dirinya berupa kehangatan, menyukai pertemanan (<i>gregariousness</i>), assertivitas,	<ul style="list-style-type: none"> • Keinginan untuk memerhatikan orang lain atau orang-orang di sekitarnya. • Memiliki jejaring sosial di luar rumah. • Memiliki kecenderungan bertindak dan menyatakan pendapat apa adanya tanpa bermaksud menyakiti orang lain. 	<ul style="list-style-type: none"> • Senang bicara. • Pendiam, tidak ramah. • Penuh dengan energi, bersemangat.

<p>aktivitas, ketertarikan untuk mencari sesuatu yang menarik atau berbeda (<i>excitement-seeking</i>), dan emosi-emosi positif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pelbagai kegiatan bersama kelompok dan atau keluarga. • Mengisi keseharian dengan kegiatan-kegiatan sesuai dengan minat dan rasa ingin tahu. • Menyukai dan menikmati keadaan dalam kehidupan, bangga dan menerima keadaan dengan suka cita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antusias menghadapi kehidupan. • Cenderung tenang. • Memiliki kepribadian terbuka, tegas. • Terkadang pemalu, bersikap malu-malu. • Peramah, suka bergaul. • Punya banyak teman. • Mudah mengalihkan perasaan-perasaan negatif dengan melakukan kegiatan positif. • Tertarik terhadap hal-hal baru. • Berputus-asa setiap kali mengalami kejadian buruk. • Senang mengisi waktu luang dengan kesibukan • Pantang menyerah
<p><i>Open to experience</i> merujuk pada kecenderungan responden dalam memperlihatkan keinginan yang terus-menerus untuk mencoba hal-hal baru dan dipenuhi ide-ide baru.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keinginan untuk menyalurkan minat dan hobi-hobinya secara proporsional dan positif.. • Memiliki minat yang luas dan beragam. • Membuka diri menerima ide baru dan berbeda • Ketertarikan yang tinggi untuk berubah dan berbeda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki gagasan-gagasan baru, lain dari yang lain. • Memiliki rasa ingin tahu yang besar. • Senang melakukan kegiatan yang beragam. • Banyak akal, berpikir mendalam. • Memiliki imajinasi yang aktif. • Senang bermain dengan ide-ide. • Memiliki daya cipta. • Memiliki nilai-nilai seni. • Menyukai rutinitas.

		<ul style="list-style-type: none"> • Tidak berani ke luar dari kebiasaan rutin. • Memiliki minat-minat artistik/seni. • Mahir berkesenian. • Tertarik belajar sesuatu yang baru, berbeda • Selalu ingin berubah ke arah yang lebih baik
<p><i>Conscientiousness</i> merujuk pada kecenderungan responden dalam memerlihatkan keinginan terus-menerus untuk meraih sesuatu yang lebih baik (<i>achievers</i>), kompeten, teratur, patuh, tenang dan berhati-hati, serta disiplin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memerlihatkan kebiasaan disiplin dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. • Berkeinginan meraih keadaan lebih baik dibandingkan sebelumnya. • Memiliki kemampuan memadai untuk mengatasi pelbagai masalah sehari-hari. • Menanggapi masalah dengan kepala dingin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Teliti dalam bekerja. • Sering berbuat ceroboh. • Dapat dipercaya dalam bekerja. • Selalu menuntaskan pekerjaan. • Cenderung tidak teratur. • Cenderung malas. • Gigih, tekun menyelesaikan tugas. • Memiliki disiplin. • Terbiasa dengan keteraturan. • Tenang dalam menghadapi keadaan mencemaskan. • Melakukan pekerjaan dengan efisien. • Bekerja berdasarkan rencana. • Memiliki pikiran yang mudah dialihkan. • Sulit fokus saat menyelesaikan masalah.
<p><i>Agreeableness</i> merujuk pada kecenderungan responden dalam memerlihatkan keinginan sebagai orang yang dapat dipercaya, berterusterang, <i>altruistic</i>, ikhlas, rendah hati, dan mudah dipengaruhi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memandang masa depan sebagai sesuatu yang menjanjikan. • Bersikap peduli dan memerhatikan orang lain tanpa pamrih. • Menerima pelbagai keadaan dengan perasaan dan pikiran positif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cenderung mencari-cari kesalahan orang lain. • Suka menolong, tidak mementingkan diri sendiri. • Suka cekcok dengan orang lain. • Mudah memaafkan kesalahan orang. • Cenderung dingin. • Suka menyendiri. • Penuh perhatian, baik hati kepada semua orang. • Terkadang tega kepada orang lain. • Senang bekerja sama dengan orang lain.

		<ul style="list-style-type: none"> • Mudah membantu. • Dengan senang hati mendengarkan keluh-kesah orang lain. • Sulit dipercaya. • Sering ingkar janji. • Mencurigai orang lain. • Sering dikesankan tinggi hati.
--	--	--

3.4.2. Kuesioner Dukungan Emosional Pasangan

Tabel Indikator Alat Ukur Dukungan Emosional Pasangan

Definisi Operasional Dukungan Emosional Pasangan	Indikator	<i>Item</i> Suami saya
Dukungan emosional pasangan merujuk pada seberapa besar ketersediaan empati, cinta, rasa percaya, dan kepedulian yang diterima responden dari pasangannya.	<ul style="list-style-type: none"> • Perasaan dipedulikan oleh pasangan. • Perasaan dipahami oleh pasangan. • Perasaan dihargai oleh pasangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • membiarkan saya tenggelam dalam kesusahan. • membantu saya ke luar dari kesedihan. • Tidak peduli dengan perasaan saya yang sedang susah. • memerlihatkan rasa simpati dengan tulus. • nampak bahagia atas peristiwa baik yang saya alami. • siap menunjukkan jalan ke luar manakala saya berhadapan dengan masalah. • antusias mendengarkan keluh-kesah saya. • kurang bertanggungjawab sebagai kepala keluarga. • akan menghibur tatkala saya menjumpai kegagalan. • memerlihatkan perhatian yang besar.

		<ul style="list-style-type: none">• Kurang bisa diandalkan• siap mendengarkan pelampiasan rasa kecewa yang saya alami.• membantu meluruskan kesalahan yang telah saya perbuat.• membantu pekerjaan saya.• seringkali bermasabodoh dengan keadaan keluarga sendiri.• dengan senang hati akan menyelesaikan pekerjaan yang tidak sempat saya tuntaskan.• mengenal dengan baik batas kemampuan saya.• Sering merasa terganggu bila saya mengadu kepadanya.• sungguh-sungguh memahami perasaan saya.• siap membantu saya tanpa diminta.• siap mencarikan jalan ke luar manakala saya menemukan kesulitan.• tidak bersedia membantu saya ketika sedang repot.• Membiarkan saya berkutat dengan masalah keluarga sendirian.• menerima saya apa adanya, termasuk kekuatan dan kelemahan yang saya miliki.• menyayangi saya dengan setulus hati.
--	--	--

3.4.3. Kuesioner Kesejahteraan Psikologis

Tabel Indikator Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Dimensi Kesejahteraan Psikologis dan Definisi Operasional	Indikator	<i>Item</i>
<p><i>Self-acceptance</i> merujuk pada penilaian-penilaian positif maupun negative yang diberikan responden terhadap dirinya sendiri, termasuk menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Perasaan bangga atas keadaannya. • Memandang setiap kejadian yang telah dilewati dari sudut pandang positif. • Menerima kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya. • Memiliki cara pandang yang positif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa bangga dengan banyak perubahan yang telah saya alami. • Secara keseluruhan, saya percaya diri. • Saya memandang positif diri sendiri. • Saya telah mendapatkan banyak hal dalam kehidupan • Saya menyukuri semua kejadian yang saya temukan. • Hampir semua tindakan, saya yakini kebenarannya. • Saya mengenal dengan baik kekurangan diri saya. • Sekalipun tidak sempurna, saya mencoba melakukan yang terbaik bagi keluarga saya. • Secara umum, saya merasa kecewa dengan apa yang telah saya capai dalam kehidupan ini. • Sikap saya terhadap diri sendiri tidak sepositif pandangan orang lain terhadap dirinya.

		<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa puas dengan diri saya. • Saya mengenal diri saya tidak sebaik orang lain mengenal dirinya. • Segala kekurangan maupun kelebihan yang saya miliki, saya terima dengan kebesarhati.
<p><i>Positive relations with others</i> merujuk pada keuletan, kenyamanan, dan kesenangan yang dirasakan responden dalam menikmati kedekatan hubungannya dengan orang-orang di sekitarnya, yang diwarnai oleh keakraban, rasa cinta, dan kepedulian.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bersikap hangat dan ramah kepada orang-orang di sekitarnya. • Mampu memahami pikiran dan perasaan orang lain. • Memahami prinsip ‘memberi dan menerima’ secara timbal-balik dengan orang lain. Memerlihatkan kepedulian dan keakraban dengan orang sekitarnya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kebanyakan orang menilai saya penuh kasih sayang. • Saya kurang suka bergaul. • Bagi saya, sulit memertahankan hubungan akrab dengan orang lain. • Seringkali saya merasa kesepian karena hanya punya sedikit teman untuk berinteraksi. • Saya senang berinteraksi dengan anggota keluarga maupun teman. • Saya lebih suka beraktivitas sendiri. • Dibandingkan orang lain, kenalan saya sangat sedikit • Saya tidak berminat bergabung dengan komunitas yang di dalamnya terdiri atas banyak orang. • Orang menilai saya punya kesediaan tinggi untuk berbagi waktu dengan orang lain. • Saya tidak berusaha memiliki hubungan baik dengan orang lain. • Untuk saya, tidak ada pentingnya membangun hubungan baik dengan orang lain.

		<ul style="list-style-type: none"> • Saya memercayai orang lain sebagaimana orang lain layak memercayai diri saya juga. • Saya senang berteman untuk berbagi pengalaman positif
<p><i>Autonomy</i> merujuk pada kemampuan responden untuk mengatur kehidupannya berlandaskan segenap kapasitas yang dimilikinya, mengejar keyakinan-keyakinan yang bersifat pribadi sekalipun harus bertentangan dengan dogma yang diterima oleh masyarakat luas ataupun kearifan yang bersifat konvensional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mengambil keputusan secara mandiri. • Mampu bersikap mandiri dan independen. • Kokoh memertahankan prinsip-prinsip yang keyakinan dirinya. • Mengambil keputusan atas dasar pertimbangan internalnya, sekalipun bertentangan dengan orang lain. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak takut menyuarakan pendapat pribadi, sekalipun bertentangan dengan banyak orang. • Keputusan yang saya ambil tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain. • Saya cenderung mengkhawatirkan pikiran orang lain tentang diri saya. • Daripada berdebat, saya memilih diam mengalah. • Saya cenderung mudah dipengaruhi oleh orang-orang yang memiliki pengaruh kuat. • Saya cenderung mengikuti pendapat kebanyakan orang. • Bagi saya sangat sulit untuk berbeda pendapat dengan orang di sekeliling saya. • Saya percaya dengan pendapat diri sendiri, sekalipun ditentang banyak orang. • Saya sulit menyuarakan pendapat yang kontroversial. • Saya menilai kebenaran berdasarkan sesuatu yang menurut saya penting, bukan yang dinilai penting oleh orang lain. • Sesulit apapun situasi yang saya hadapi, tidak ingin minta bantuan orang lain. • Saya mengedepankan pendapat sendiri sekalipun ditentang oleh keluarga terdekat • Saya cenderung memertahankan pendapat pribadi sekalipun tidak memperoleh dukungan keluarga
<p><i>Environmental mastery</i> merujuk pada kemampuan responden untuk menghadapi dan menguasai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menguasai keadaan-keadaan yang menantanginya. • Memiliki kapasitas untuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara umum, saya bertanggungjawab atas segala yang terjadi dalam kehidupan saya. • Tuntutan hidup sehari-hari seringkali membuat saya

<p>tantangan dari lingkungan dengan memanfaatkan keterampilan untuk membangun dan mendukung lingkungan yang bermanfaat bagi diri bersangkutan.</p>	<p>menguasai kedaannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memanfaatkan kesempatan untuk membangun keadaan lingkungan yang lebih baik. • Memiliki kapasitas untuk menguasai keadaan-keadaan yang menantang. 	<p>tertekan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa tertantang untuk berbuat sebaik-baiknya dalam hidup ini. • Saya tidak cocok dengan orang-orang yang ada di sekitar kehidupan saya. • Saya berusaha mengatasi keadaan dengan memerhitungkan kepentingan bersama. • Saya tidak berdiam diri untuk membuat keluarga saya merasa nyaman dan bahagia. • Kegagalan membuat saya bangkit mencari jalan terbaik. • Saya cukup handal mengelola kehidupan saya. • Saya sering kewalahan dengan banyaknya tanggung jawab yang harus saya jalani. • Kekurangberuntungan justru menantang saya untuk bangkit, bukan terpuruk. • Saya sulit menata kehidupan agar memuaskan semua anggota keluarga. • Saya senang bila dapat melakukan hal yang dapat dinikmati semua anggota keluarga. • Saya mampu membangun gaya hidup yang sesuai dengan keinginan saya.
<p>Purpose in life merujuk pada kemampuan responden untuk menemukan makna dan arah pengalaman-pengalamannya, dan menetapkan tujuan-tujuan hidupnya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki rencana-rencana masa depan. • Memiliki tujuan hidup yang jelas. • Memanfaatkan pengalaman yang dimiliki untuk memperoleh target kehidupan yang ingin diraih. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya menjalani hidup dari hari ke hari, tanpa benar-benar memikirkan masa depan. • Saya menjalani kehidupan tanpa rencana sama sekali. • Saya memiliki tujuan hidup yang jelas. • Sehari-hari saya banyak melakukan kegiatan yang tidak berarti. • Saya tidak memiliki target jelas yang ingin diraih dalam hidup. • Pengalaman yang telah lalu tidak membuat saya sadar akan perlunya menata tujuan hidup.

		<ul style="list-style-type: none"> • Saya senang merencanakan masa depan. • Saya berusaha keras untuk meraih rencana-rencana hidup saya. • Banyak orang yang tidak memiliki target hidup, namun saya tidak demikian. • Saya mengikuti hidup mengalir begitu saja, tanpa ada target-target yang ingin diraih. • Saya merasa telah melakukan banyak hal dalam kehidupan. • Saya terjebak dalam rutinitas yang membosankan. • Menyusun rencana masa depan bagi keluarga adalah sesuatu yang kerap kali saya lakukan.
<p><i>Personal growth</i> merujuk pada kemampuan responden merealisasikan potensi dan bakat yang dimiliki serta mengembangkan sumber daya baru yang dimilikinya</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Terus berkeinginan untuk berkembang. • Membuka diri untuk memperoleh pengalaman baru. • Merasa memiliki potensi yang dapat dikembangkan. • Melihat adanya kesempatan untuk bertumbuh. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak berminat untuk memperluas wawasan pemahaman saya. • Saya pikir sangat penting menimba pengalaman baru yang menantang. • Saya telah melakukan banyak hal yang membuat diri saya menjadi lebih baik. • Kehidupan yang telah saya jalani memberikan pembelajaran berharga bagi saya pribadi. • Saya kurang menyukai adanya perubahan, karena sulit menyesuaikan diri dengan itu. • Sebagai pribadi, saya merasa tidak banyak berubah dibandingkan diri saya di masa lalu. • Sebagai manusia, saya telah mengalami banyak sekali perkembangan. • Saya kurang bisa menikmati keadaan yang mengharuskan saya mengubah kebiasaan yang biasa saya lakukan. • Bagi saya, hidup adalah proses belajar, berubah, bertumbuh secara berkelanjutan. • Sudah sejak lama saya enggan melakukan perubahan ke

		<p>arah yang lebih baik.</p> <ul style="list-style-type: none">• Secara perlahan tapi pasti saya mencoba berbuat lebih baik.• Saya banyak belajar dari pengalaman hidup sebelumnya guna meraih keadaan yang lebih baik• Saya adalah orang yang sulit mengubah kebiasaan lama sekalipun lebih banyak merugikan keluarga
--	--	--