

## BAB IV

### ORIENTASI KANCAH DAN HASIL PENELITIAN

#### A. Orientasi Kancah dan dan Persiapan

##### 1. Orientasi Kancah

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 Juni hingga 9 Juli 2025. Peneliti menggunakan google form untuk pengambilan data yang disebarluaskan melalui *platform* media sosial tiktok, *whatsapp*, serta *instagram*. Penyebaran meliputi 27 provinsi, termasuk Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, DKI Jakarta, dan Nusa Tenggara Barat. Sebanyak 20 provinsi tidak termasuk dalam penelitian ini atau laporan mengenai subjek orang tua tunggal.

*Google form* yang disebar melalu *platform* media sosial mencakup beberapa bagian, yaitu persetujuan yang diinformasikan informed consent, identitas diri, kuisisioner mengenai kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan, serta bagian penutup. Penelitian ini khusus ditujukan bagi subjek orang tua tunggal.

##### 2. Persiapan Penelitian

Langkah yang dilakukan sebelum peneliti memulai pengumpulan data, diantaranya :

###### a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi pada penelitian ini yaitu menetapkan subjek yang akan berpartisipasi pada penelitian ini. Kriteria partisipan yang digunakan berupa orang tua tunggal atau *single parent* di

Indonesia. Pengambilan data dilakukan secara *online* dengan memanfaatkan bantuan *google form* yang nantinya akan disebarluaskan melalui media sosial, sehingga peneliti tidak perlu memiliki perizinan dari instansi, akan tetapi peneliti menyediakan informed consent pada halaman depan untuk responden isi sebagai persetujuan responden untuk terlibat dalam penelitian. Hal tersebut dilakukan sesuai dengan kode etik penelitian.

b. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur menggunakan dua skala yaitu skala Kesejahteraan Psikologis dan skala Kebahagiaan.

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan disusun oleh peneliti menggunakan teori Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kemudian peneliti melakukan modifikasi dari skala yang telah dibuat oleh Razanah dan Savira (2023) yaitu menyesuaikan item dengan kriteria subjek sesuai kebutuhan peneliti. Jumlah item awal 21 item kemudian peneliti melakukan *expert judgment*. *Expert judgment* ini ditujukan pada 10 expert, setelah melakukan expert, peneliti melakukan uji validitas menggunakan *Aikens-V* dan tidak ada item yang gugur. Kemudian peneliti melakukan tryout pada orang tua tunggal dan setelah melakukan tryout peneliti melakukan uji reliabilitas dan

terdapat 1 aitem yang gugur pada variabel kesejahteraan psikologi dimensi otonomi yaitu item 14 sehingga tersisa 20 item yang digunakan untuk penelitian.

## 2) Skala Kebahagiaan

Skala kebahagiaan yang digunakan disusun oleh peneliti menggunakan teori Seligman (2002) yaitu kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), kehidupan yang bermakna (*meaningful life*), keterlibatan diri (*engaged life*). Kemudian peneliti melakukan modifikasi dari skala yang telah dibuat oleh Sabila, Rahmadhani, Rosellawati, dan Latifah (2023) yaitu menyesuaikan item dengan kriteria subjek sesuai kebutuhan peneliti. Jumlah item awal 28 item kemudian peneliti melakukan *expert judgment*, expert ditujukan pada 10 expert. Setelah melakukan expert, peneliti melakukan uji validitas menggunakan *Aikens-V* tetapi tidak terdapat item yang gugur dan peneliti melakukan try out skala kebahagiaan pada subjek orang tua tunggal. Setelah melakukan try out peneliti melakukan uji reliabilitas dan terdapat 7 item yang gugur yaitu item 2,6,8,12,14,16, dan 20 sehingga tersisa 21 item yang digunakan untuk penelitian.

## c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Sebelum digunakan untuk mengumpulkan data, alat ukur penelitian diuji terlebih dahulu untuk memverifikasi validitas

dan reliabilitasnya. Pada tanggal 17 Juni 2025, peneliti menguji alat ukur tersebut pada 150 subjek yang memenuhi kriteria penelitian. Menurut Sugiyono (2016), jumlah minimal subjek yang diperlukan untuk uji coba skala adalah 30. Setelah dilakukan uji coba, alat ukur kemudian dianalisis validitas dan reliabilitasnya menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.

d. Hasil Analisis Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Hasil dari pengujian dan analisis alat ukur diantaranya :

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil uji coba skala kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa dari keseluruhan item, terdapat 1 item yang gugur dan 20 item dinyatakan valid atau reliabel. Item yang tidak valid adalah 14 pada dimensi otonomi. Nilai validitas item pada dimensi 1 yaitu bergerak dari 0,366-0,636 dengan nilai *Alpha Cronbach* untuk dimensi 0,707, nilai validitas dimensi 2 bergerak dari 0,724-0,824 dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,905, nilai validitas dimensi 3 bergerak dari 0,346-0,755 dengan nilai *Alpha Cronbach* dimensi 0,745, nilai validitas dimensi 4 bergerak dari 0,820-0,820 dengan nilai *Alpha Cronbach* dimensi 0,880, nilai validitas dimensi 5 bergerak dari 0,680-0,804 dengan nilai *Alpha Cronbach* dimensi 0,865, dan nilai validitas dimensi 6

bergerak dari 0,512-0,665 dengan nilai *Alpha Cronbach* dimensi 0,759.

Tabel 4. 1. Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba

Aspek	Butir Favorable		Butir Unfavorable	
	Nomor Item	Jumlah	Nomor Item	Jumlah
Penerimaan Diri	1,2	2	3	1
Hubungan Positif Dengan Orang Lain	4,6	2	5,7	2
Penguasaan Terhadap Lingkungan Hidup	8,9,11,12	4	10	1
Otonomi	13, 15	2		-
Tujuan Hidup	16,17,18,	3		-
Pertumbuhan Pribadi	20,21	2	19	1
<b>Total</b>		<b>15</b>		<b>5</b>

## 2) Skala Kebahagiaan

Hasil uji coba skala kebahagiaan mengungkapkan terdapat 21 item dinyatakan valid dan reliabel, sedangkan terdapat 7 item yang gugur yaitu item 2,6,8,12,14,16, dan 20 dengan nilai koefisien validitas bergerak dari 0,309-0,600, nilai *Alpha Cronbach* yakni 0,877.

Tabel 4. 2. Blueprint Skala Kebahagiaan Setelah uji Coba

Aspek	Butir Favorable	Jumlah	Butir Unfavorable	Jumlah
	Nomor Item		Nomor Item	
Kehidupan Yang Menyenangkan ( <i>pleasant life</i> )	1,5,	2	3,4,7,	3
Kehidupan Yang Bermakna ( <i>meaningful life</i> )	9,10,13	3	11,15	2
Keterlibatan Diri ( <i>engaged life</i> )	17,18,21,22,25,26,	6	19,23,24,27,28	5
<b>Total</b>		<b>11</b>		<b>10</b>

## B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Peneliti mulai menyebarkan *google form* pada tanggal 24 Juni hingga 9 Juli 2025. *Google form* tersebut berisi *informed consent*, identitas diri, kuisisioner mengenai kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan serta penutup. Peneliti menyebarkan tautan *google form* dengan memanfaatkan media sosial seperti *whatssap*, *instagram* serta *tiktok* dengan kriteria responden yang berpartisipasi dalam penelitian adalah orang tua tunggal di Indonesia.

Terdapat kuisisioner dari setiap skala dan petunjuk untuk mengisi di halaman *google form*, untuk membantu peserta mengisi formulir secara akurat dan efisien. Peneliti juga mencantumkan bahwa tidak ada unsur paksaan dalam pengisian kuisisioner, oleh karena itu responden tidak berkewajiban untuk mengisi jika mereka tidak bersedia. Kemudian peneliti memantau kuisisioner

yang telah disebarakan untuk memastikan jumlah target peneliti apakah sudah terpenuhi dan didapatkan 84 responden.

## C. Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Responden Penelitian

Berdasarkan data hasil penyebaran kuesioner online melalui *google form*, terkumpul 84 responden yang telah mengisi kuesioner. Rincian lengkap mengenai profil para responden dapat ditemukan pada tabel berikut:

Tabel 4. 3. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase
Laki-laki	23	27,3%
Perempuan	61	72,6%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas tentang jenis kelamin responden, terlihat bahwa hanya ada 23 responden laki-laki yang berpartisipasi dalam penelitian, yang merupakan 27,3% dari total. Angka ini sangat kecil dibandingkan dengan jumlah responden perempuan yang mencapai 61 orang atau 72,6% dari total.

Tabel 4. 4. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Provinsi

Provinsi	N	Persentase (%)
Kalimantan Barat	74	88%
Kalimantan Selatan	1	1,1%
Jawa Timur	1	1,1%
Jawa Tengah	2	2,3%
Jawa Barat	1	1,1%
DKI Jakarta	1	1,1%
Nusa Tenggara Barat	4	4,7%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas mengenai provinsi asal responden penelitian, diketahui jumlah responden dari provinsi Kalimantan Selatan, Jawa Timur, Jawa Barat, dan DKI Jakarta memiliki jumlah responden yang sama yaitu 1 responden masing-masing provinsi dengan persentase 1,1%. Selanjutnya pada provinsi Jawa Tengah memiliki jumlah 2 responden dengan persentase 2,3%, Nusa Tenggara Barat dengan jumlah 4 responden dengan persentase 4,7%, dan Kalimantan barat dengan jumlah responden 74 dengan persentase 88%.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data dalam penelitian digunakan untuk memperoleh gambaran yang lebih lengkap dari data yang dikumpulkan oleh peneliti, sehingga membantu dalam menafsirkan data tersebut dengan lebih mudah.

Tabel 4. 5. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kebahagiaan	21	105	63	14	62	88	75,89	5,33
Penerimaan Diri	3	15	9	2	7	15	10,67	1,64
Hubungan Positif dengan Orang Lain	4	20	12	2,6	10	18	14,53	1,94
Penguasaan Terhadap Lingkungan Hidup	5	25	15	3,3	15	23	18,82	1,68
Otonomi	2	10	6	1,3	5	10	7,61	1,20
Tujuan Hidup	3	15	9	2	9	15	12,41	1,34
Pertumbuhan Pribadi	3	15	9	2	6	14	9,95	1,64

Keterangan :

Skor hipotetik : diperoleh berdasarkan skala

Skor empirik : diperoleh berdasarkan dari hasil penelitian

Berdasarkan tabel sebelumnya mengenai deskripsi penelitian, deskripsi data digunakan untuk mengelompokkan skor responden dalam variabel penelitian. Tujuannya adalah untuk mengkategorisasikan individu ke dalam kelompok berdasarkan tingkat atribut yang diukur (Azwar, 2019).

Kategorisasi ini didasarkan pada rumus norma berikut ini:

Tabel 4. 6. Rumus Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1	Sangat Rendah	$X < M - 1,8 \sigma$
2	Rendah	$M - 1,8 \sigma \leq X < M - 0,6 \sigma$
3	Sedang	$M - 0,6 \sigma \leq X < M + 0,6 \sigma$
4	Tinggi	$M + 0,6 \sigma \leq X < M + 1,8 \sigma$
5	Sangat Tinggi	$X > M + 1,8 \sigma$

Keterangan :

X : total skor

M : rata-rata

$\sigma$  : standar deviasi

Berdasarkan rumus norma kategorisasi di atas, langkah selanjutnya adalah mengelompokkan responden ke dalam lima kategori. Berikut adalah hasilnya :

Tabel 4. 7. Persentil Kategorisasi Tiap Variabel

Variabel	Kategorisasi				
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Kebahagiaan	$X < 37,8$	$37,8 \leq X < 54,6$	$54,6 \leq X < 71,4$	$71,4 \leq X < 88,2$	$X > 88,2$
Penerimaan Diri	$X < 5,4$	$5,4 \leq X < 7,8$	$7,8 \leq X < 10,2$	$10,2 \leq X < 12,6$	$X > 12,6$
Hubungan Positif dengan Orang Lain	$X < 7,32$	$7,32 \leq X < 7,44$	$10,44 \leq X < 13,56$	$13,56 \leq X < 16,68$	$X > 16,68$
Penguasaan Terhadap Lingkungan Hidup	$X < 9,06$	$9,06 \leq X < 13,02$	$13,02 \leq X < 16,98$	$16,98 \leq X < 20,94$	$X > 20,94$
Otonomi	$X < 3,66$	$3,66 \leq X < 5,22$	$5,22 \leq X < 6,78$	$6,78 \leq X < 8,34$	$X > 8,34$
Tujuan Hidup	$X < 5,4$	$5,4 \leq X < 7,8$	$7,8 \leq X < 10,2$	$10,2 \leq X < 12,6$	$X > 12,6$
Pertumbuhan Pribadi	$X < 5,4$	$5,4 \leq X < 7,8$	$7,8 \leq X < 10,2$	$10,2 \leq X < 12,6$	$X > 12,6$

Tabel 4. 8. Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Variabel	Kategorisasi									
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Kebahagiaan	-	-	-	-	19	22,6%	65	77,4%	-	-
Penerimaan Diri	-	-	2	2,4%	35	41,7%	38	45,2%	9	10,7%
Hubungan Positif dengan Orang Lain	-	-	-	-	22	26,2%	49	59,3%	13	15,5%
Penguasaan Terhadap Lingkungan Hidup	-	-	-	-	7	8,3%	63	75%	14	16,7%
Otonomi	-	-	3	3,6%	14	16,7%	50	59,5%	17	20,2%
Tujuan Hidup	-	-	-	-	7	8,3%	44	52,4%	33	39,3%
Pertumbuhan Pribadi	-	-	8	9,5%	45	53,6%	26	31%	5	6%

Berdasarkan hasil kategorisasi data pada Tabel 4.8, diketahui bahwa sebagian besar responden menunjukkan tingkat kebahagiaan yang tinggi,

yakni sebesar 77,4%, sedangkan 22,6% berada dalam kategori sedang, tanpa ada responden pada kategori sangat rendah, rendah, maupun sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori yang positif. Pada dimensi penerimaan diri, mayoritas responden berada dalam kategori tinggi (45,2%) dan sedang (41,7%), sementara 10,7% tergolong sangat tinggi dan hanya 2,4% yang rendah, yang mengindikasikan bahwa penerimaan terhadap diri sendiri tergolong baik di kalangan responden.

Selanjutnya, dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, 59,3% responden berada pada kategori tinggi dan 15,5% pada kategori sangat tinggi, sementara sisanya berada di kategori sedang (26,2%). Tidak ditemukan responden dalam kategori rendah atau sangat rendah, yang menunjukkan kualitas hubungan interpersonal responden cenderung positif. Pada dimensi penguasaan terhadap lingkungan hidup, distribusi cenderung sangat positif, dengan 75% responden berada dalam kategori tinggi dan 16,7% pada kategori sangat tinggi, serta hanya 8,3% dalam kategori sedang. Ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden merasa mampu mengatur dan merespons lingkungannya dengan baik.

Dimensi otonomi menunjukkan bahwa 59,5% responden memiliki tingkat otonomi yang tinggi dan 20,2% tergolong sangat tinggi. Meskipun demikian, terdapat 16,7% dalam kategori sedang dan 3,6% dalam kategori rendah, yang menunjukkan adanya keragaman dalam kemampuan mengambil keputusan secara mandiri. Pada dimensi tujuan hidup, lebih dari separuh responden berada dalam kategori tinggi (52,4%), dan 39,3% bahkan

dalam kategori sangat tinggi, sedangkan hanya 8,3% yang tergolong sedang. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden memiliki arah dan makna hidup yang kuat.

Terakhir, pada dimensi pertumbuhan pribadi, sebanyak 53,6% responden berada dalam kategori sedang, 31% dalam kategori tinggi, dan 6% dalam kategori sangat tinggi. Namun, ditemukan pula 9,5% responden dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa aspek pertumbuhan pribadi menjadi dimensi yang paling bervariasi dan mungkin memerlukan perhatian khusus dalam pengembangan ke depan. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis yang relatif baik pada responden, dengan beberapa aspek yang dapat dioptimalkan lebih lanjut.

### **3. Uji Asumsi**

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas, yang keduanya saling berkaitan. Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear atau tidak.

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengecek apakah data penelitian memiliki distribusi normal. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26 dan metode Kolmogrov-

Smirnov Test. Jika nilai signifikansi (Sig) yang didapat lebih dari 0,05, maka data dianggap memiliki distribusi normal, (Sugiyono, 2019).

Tabel 4. 9. Hasil Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov

Variabel	Sig.	Interpretasi	
Kebahagiaan	0,083	Terdistribusi Normal	
Penerimaan Diri	0,001	Terdistribusi Normal	Tidak
Hubungan Positif dengan Orang Lain	0,001	Terdistribusi Normal	Tidak
Penguasaan Terhadap Lingkungan Hidup	0,000	Terdistribusi Normal	Tidak
Otonomi	0,000	Terdistribusi Normal	Tidak
Tujuan Hidup	0,000	Terdistribusi Normal	Tidak
Pertumbuhan Pribadi	0,000	Terditribusi Normal	Tidak

Berdasarkan hasil normalitas yang telah dilakukan, maka diperoleh nilai Sig 0,083 dari variabel kebahagiaan, selanjutnya nilai Sig 0,001 dari variabel kesejahteraan psikologis dimensi penerimaan diri, kemudian nilai Sig 0,001 dari variabel kesejahteraan psikologis dimensi hubungan positif dengan orang lain, selanjutnya nilai Sig 0,000 dari variabel kesejahteraan psikologis dimensi penguasaan terhadap lingkungan hidup, selanjutnya nilai Sig 0,000 dari variabel kesejahteraan psikologis dimensi otonomi, selanjutnya nilai Sig 0,000 dari variabel kesejahteraan psikologis dimensi tujuan hidup, dan nilai Sig 0,000 dari variabel kesejahteraan psikologis dimensi pertumbuhan pribadi. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebaran data pada penelitian adalah terdistribusi normal pada variabel kebahagiaan dan terdistribusi

tidak normal pada variabel kesejahteraan psikologis dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan terhadap lingkungan hidup, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel, untuk analisis data dalam penelitian ini, keberadaan hubungan linear dianggap penting. Uji linearitas dapat dilakukan menggunakan SPSS 26. Jika nilai  $p$  atau signifikansi deviasi dari linearitas  $<0,05$ , maka hubungan dianggap tidak linear (Raharjo, 2013).

Tabel 4. 10. Hasil Uji Linearitas

<b>Variabel</b>	<b>P (Deviation from Linearity)</b>	<b>R (Linearity )</b>	<b>Interpretasi</b>
Kebahagiaan*Penerimaan Diri	0,925	0,099	Linear(tidak ideal)
Kebahagiaan*Hubungan Positif dengan Orang Lain	0,012	0,000	Linear (tidak ideal)
Kebahagiaan*Penguasaan Terhadap Lingkungan Hidup	0,635	0,000	Linear (ideal)
Kebahagiaan*Otonomi	0,172	0,541	Linear (tidak ideal)
Kebahagiaan*Tujuan Hidup	0,994	0,000	Linear (ideal)
Kebahagiaan*Pertumbuhan Pribadi	0,079	0,000	Linear (ideal)

Berdasarkan uji linearitas pada tabel di atas, terlihat bahwa kebahagiaan dengan dengan penerimaan diri memiliki nilai  $P$  dalam

deviation from linearity sebesar 0,925, pada variabel kebahagiaan dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain mendapatkan nilai p sebesar 0,012, pada variabel kebahagiaan dengan dimensi penguasaan terhadap lingkungan hidup mendapatkan nilai p sebesar 0,635, pada variabel kebahagiaan dengan dimensi otonomi mendapatkan nilai p sebesar 0,172, pada variabel kebahagiaan dengan dimensi tujuan hidup mendapatkan nilai p sebesar 0,994, dan pada variabel kebahagiaan dengan pertumbuhan pribadi mendapatkan nilai p sebesar 0,079. Hasil uji linearitas dikatakan linear karena mendapatkan nilai  $p > 0,05$ .

#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan teknik *spearman rank* untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis, hipotesis dianggap diterima jika nilai  $p < 0,05$  (Sugiyono, 2019).

Variabel	R	P	Interpretasi
Kebahagiaan*Kesejahteraan Psikologis	0,496	0,000	Terdapat hubungan positif

Spearman rank digunakan untuk menguji hipotesis mengenai kebahagiaan dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kedua variabel tersebut, yang dibuktikan dengan nilai r sebesar 0,496 dan nilai p 0,000 yang berarti nilai ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif antara variabel kebahagiaan dengan kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. 11. Hasil Uji Hipotesis Kebahagiaan dengan Dimensi 1

<b>Variabel</b>	<b>R</b>	<b>P</b>	<b>Interpretasi</b>
Kebahagiaan*Penerimaan Diri	0,199	0,069	Tidak terdapat hubungan

Spearman rank digunakan untuk menguji hipotesis mengenai variabel kebahagiaan dengan dimensi penerimaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan, ditunjukkan oleh nilai r sebesar 0,199 dan nilai p 0,069 sehingga hipotesis tidak terdapat hubungan kebahagiaan dengan dimensi penerimaan diri pada variabel kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. 12. Hasil Uji Hipotesis Kebahagiaan dengan Dimensi 2

<b>Variabel</b>	<b>R</b>	<b>P</b>	<b>Interpretasi</b>
Kebahagiaan*Hubungan Positif dengan Orang Lain	0,443	0,000	Terdapat hubungan positif

Spearman rank digunakan untuk menguji hipotesis mengenai kebahagiaan dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kedua variabel tersebut, yang dibuktikan dengan nilai r sebesar 0,443 dan nilai p 0,000 yang berarti nilai ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif antara variabel kebahagiaan dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain pada variabel kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. 13. Hasil Uji Hipotesis Kebahagiaan dengan Dimensi 3

<b>Variabel</b>	<b>R</b>	<b>P</b>	<b>Interpretasi</b>
Kebahagiaan*Penguasaan Terhadap Lingkungan	0,495	0,000	Terdapat hubungan positif

Spearman rank digunakan untuk menguji hipotesis mengenai kebahagiaan dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kedua variabel tersebut, yang dibuktikan dengan nilai  $r$  sebesar 0,495 dan nilai  $p$  0,000 yang berarti nilai ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif antara variabel kebahagiaan dengan dimensi penguasaan terhadap lingkungan pada variabel kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. 14. Hasil Uji Hipotesis Kebahagiaan dengan Dimensi 4

Variabel	R	P	Interpretasi
Kebahagiaan*Otonomi	0,028	0,798	Tidak terdapat hubungan

Spearman rank digunakan untuk menguji hipotesis mengenai kebahagiaan dengan dimensi otonomi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut, yang dibuktikan dengan nilai  $r$  sebesar 0,028 dan nilai  $p$  0,798 sehingga hipotesis tidak terdapat hubungan antara variabel kebahagiaan dengan dimensi otonomi pada variabel kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. 15. Hasil Uji Hipotesis Kebahagiaan dengan Dimensi 5

Variabel	R	P	Interpretasi
Kebahagiaan*Tujuan Hidup	0,434	0,000	Terdapat hubungan positif

Spearman rank digunakan untuk menguji hipotesis mengenai kebahagiaan dengan dimensi tujuan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kedua variabel tersebut, yang dibuktikan dengan nilai  $r$  sebesar 0,434 dan nilai  $p$  0,000 yang berarti nilai

( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif antara variabel kebahagiaan dengan dimensi tujuan hidup pada variabel kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. 16. Hasil Uji Hipotesis Kebahagiaan dengan Dimensi 6

Variabel	R	P	Interpretasi
Kebahagiaan*Pertumbuhan Pribadi	0,392	0,000	Terdapat hubungan positif

Spearman rank digunakan untuk menguji hipotesis mengenai kebahagiaan dengan dimensi pertumbuhan pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kedua variabel tersebut, yang dibuktikan dengan nilai  $r$  sebesar 0,392 dan nilai  $p$  0,000 yang berarti nilai ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif antara variabel kebahagiaan dengan dimensi pertumbuhan pribadi pada variabel kesejahteraan psikologis.

#### D. Pembahasan

Tujuan dari uji hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana kebahagiaan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dan berbagai dimensi kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kebahagiaan memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis dan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis memiliki hubungan signifikan dengan kebahagiaan, namun ada pula dimensi yang tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Pada variabel kebahagiaan ditemukan hubungan positif yang signifikan dengan variabel kesejahteraan psikologis. Ryan dan Deci (Octaviani, Herawati & Tyas, 2018) menjelaskan bahwa penelitian tentang kesejahteraan manusia bisa dilihat dari dua sudut pandang. Pertama, sudut pandang yang fokus pada kebahagiaan, yang hasilnya disebut kesejahteraan subjektif. Kedua, sudut pandang yang fokus pada pengembangan dan pencapaian diri (aktualisasi diri), yang dikenal sebagai kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. Berdasarkan hasil penelitian Iganingrat dan Eva (2021) kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal bisa tercapai jika mereka mampu menerima diri apa adanya, menjalin hubungan baik dengan orang lain, mandiri, bisa mengendalikan situasi di sekitarnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, mengembangkan dan mewujudkan potensi yang dimiliki, serta berani mengekspresikan diri dan mencapai aktualisasi diri. Penelitian ini mengangkat tentang kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal.

Pada dimensi penerimaan diri, hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan penerimaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan responden tidak selalu sejalan dengan seberapa besar mereka menerima dan memahami diri mereka sendiri secara positif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratitis, dkk (2022) yang meneliti anak menyatakan jika kebahagiaan tidak berkorelasi dengan penerimaan diri, dan temuan Idhsa (2020) yang meneliti anak berkebutuhan khusus juga menghasilkan jika penerimaan terhadap diri tidak memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Akan tetapi, temuan ini bertentangan dengan temuan Vidya dan

Joy (2023) yang menunjukkan jika terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel. Perbedaan temuan ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan karakteristik subjek penelitian, konteks sosial budaya, serta pendekatan teoritik yang digunakan dalam masing-masing studi.

Selanjutnya, pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas hubungan interpersonal responden, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan. Temuan ini sejalan dengan teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989) dan teori kebahagiaan subjektif, yang menekankan pentingnya relasi sosial dalam membentuk kebahagiaan individu. Sejalan dengan hal tersebut, temuan Fantazilu dan Nurchayati (2022) yang meneliti orang miskin kota menjelaskan jika terjalinnya relasi positif dengan lingkungan sekitar bahkan hingga tuhan diketahui berkorelasi dengan kebahagiaan. Sejalan dengan hal tersebut, diketahui jika hubungan sosial positif berkorelasi dengan tingkat kebahagiaan (Anas & Umar, 2021).

Pada dimensi penguasaan terhadap lingkungan, juga ditemukan hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan. Artinya, individu yang merasa mampu mengatur, mengontrol, dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Kebahagiaan dianggap berhubungan dengan konsep penguasaan lingkungan (Novaria, dkk, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa *sense of control* terhadap lingkungan merupakan faktor penting dalam mendukung kebahagiaan

individu, terutama dalam konteks kehidupan dewasa. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Rusyda dan Siagan (2023) menyatakan bahwa kebahagiaan juga berkorelasi dengan keadaan lingkungan hidup.

Sementara itu, pada dimensi otonomi, tidak ditemukan hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan. Hasil ini menunjukkan bahwa kemandirian individu atau ketahanan terhadap tekanan sosial tidak memiliki dampak langsung terhadap tingkat kebahagiaan responden dalam penelitian ini. Hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian Utamiyanti dkk (2023) pada guru PAUD, bahwa otonomi diri merupakan faktor dari kebahagiaan. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya emosi positif pada diri individu seiring dengan meningkatnya otonomi diri (Kukita, dkk, 2022). Kesenjangan pada penelitian ini dapat terjadi karena faktor otonomi belum menjadi aspek dominan dalam membentuk kebahagiaan pada populasi ini, atau bisa jadi otonomi lebih berperan dalam jangka panjang dan tidak secara langsung dirasakan sebagai sumber kebahagiaan saat ini.

Pada dimensi tujuan hidup, ditemukan hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan. Temuan ini mendukung pandangan bahwa individu yang memiliki arah, tujuan, dan makna dalam hidup yang jelas cenderung merasa lebih bahagia. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Damon (Viljanen & Kuussisto, 2024) dalam bukunya yang menyatakan tujuan hidup dapat berkorelasi dengan tingginya tingkat kebahagiaan. Dalam membangun kebahagiaan, individu dapat membentuknya dengan membangun tujuan dalam

kehidupannya (Yadav, dkk, 2023). Dengan demikian, diketahui jika tujuan hidup berkorelasi dengan kebahagiaan.

Berdasarkan pembahasan penelitian ini, peneliti menyadari jika masih terdapat beberapa keterbatasan penelitian. Pertama, metode pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* yang disebarluaskan di media sosial. Metode ini berisiko menimbulkan bias dalam proses pengumpulan data, karena hanya responden dengan akses internet dan ketertarikan terhadap topik yang kemungkinan besar akan berpartisipasi, sehingga kurang merepresentasikan populasi orang tua tunggal secara keseluruhan. Kedua, penelitian ini belum mengontrol secara kuantitatif variabel-variabel luar seperti religiusitas, dukungan sosial, dan kondisi ekonomi, padahal ketiganya memiliki potensi besar dalam memengaruhi baik kebahagiaan maupun kesejahteraan psikologis sebagaimana dijelaskan dalam kajian pustaka. Ketiga, responden dalam penelitian ini belum merata ke seluruh Indonesia, maka dari itu akan menjadi perhatian juga untuk penelitian selanjutnya.