

PERAN *SELF-ESTEEM* DAN *SELF-FORGIVENESS* SEBAGAI PREDIKTOR *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PEREMPUAN DEWASA MUDA

Nadya Puspita Ekawardhani¹, Samsunuwiati Mar'at², Riana Sahrani³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: nadyapuspitaa@gmail.com

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: samsunuwiatiyarat@yahoo.com

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: rianas@fpsi.untar.ac.id

Masuk :15-04-2019, revisi: 10-09-2019, diterima untuk diterbitkan : 10-09-2019

ABSTRAK

Subjective well-being (SWB) merupakan gambaran kebahagiaan, kepuasan hidup, dan gambaran afek positif-negatif individu. *Self-esteem* (penghargaan diri) dan *self-forgiveness* (penerimaan diri) merupakan dasar penilaian positif individu terhadap dirinya. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan guna memperoleh peran *self-esteem* dan *self-forgiveness* sebagai prediktor SWB pada perempuan dewasa muda. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yakni *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), *Heartland Forgiveness Scale* (HFS), dan *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ). Penelitian ini juga hendak melihat seberapa besar peranan *self-esteem* dan *self-forgiveness* terhadap SWB. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik non-probability sampling. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 500 perempuan yang berusia 20 – 28 tahun, memiliki minimal pendidikan SMA/ sederajat, dan berdomisili di Jabodetabek. Seluruh data diolah dengan statistic deskriptif dan analisis regresi berganda menggunakan SPSS Statistic versi 24. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-forgiveness* berperan secara signifikan sebagai prediktor SWB pada perempuan dewasa muda, yakni sebesar 53,8%. Berdasarkan besaran peran, *self-esteem* memiliki peran sebagai prediktor yang lebih besar dari *self-forgiveness*, yakni sebesar 52,5%. Sedangkan, *self-forgiveness* memiliki peran sebesar 17,9%. Bagi penelitian selanjutnya, jumlah partisipan dapat dikontrol secara merata agar memperoleh hasil yang lebih baik. Selain itu, dapat pula dilakukan intervensi pada partisipan yang memiliki *self-esteem*, *self-forgiveness* dan SWB yang cenderung rendah, sehingga peneliti dapat mengontrol dan melakukan *follow-up*. Penelitian selanjutnya juga dapat menguji *forgiveness of others* dan *forgiveness of the situation*, untuk melihat seberapa besar peran keduanya terhadap SWB. Meneliti pada rentang usia dewasa muda tengah (28 – 33 tahun) dan dewasa muda akhir (33 – 40 tahun) juga dapat diaplikasikan pada penelitian selanjutnya.

Kata Kunci: *self-esteem*, *self-forgiveness*, *subjective well-being*, dan perempuan dewasa muda.

ABSTRACT

Subjective well-being (SWB) is an image of happiness, life satisfaction, and an image of the individual's positive and negative affects. *Self-esteem* and *self-forgiveness* are the basis for an individual's positive assessment of him/herself. Therefore, this study was conducted to obtain the role of *self-esteem* and *self-forgiveness* as predictors of SWB in young adult women. This study used three measuring instruments, namely *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), *Heartland Forgiveness Scale* (HFS), and *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ). This study also aims to discover the role of *self-esteem* and *self-forgiveness* towards SWB. This research is a quantitative study with non-probability sampling technique. Subjects in this study were 500 women aged 20-28 years, with minimum of high school / equivalent education level, and lived in Jabodetabek area. The data was processed by exploring (descriptive statistics) and analyzing (regression) techniques using SPSS Statistics version 24. This study shows that *self-esteem* and *self-forgiveness* play a significant role as predictors of SWB in young adult women, which is 53.8%. Based on the magnitude of the role, *self-esteem* is a greater predictor of SWB than *self-forgiveness*, equal to 52.5% with *self-forgiveness* equal to 17.9%. For further research, the number of participants can be made more even in order to obtain better results. In addition, intervention can also be conducted on participants with low *self-esteem*, *self-forgiveness* and SWB, so that researchers can conduct control and follow-up. Future studies may also examine *forgiveness of others* and *forgiveness of the situation*, in order to find out their contribution towards SWB. Research on middle young adults(28-33 years old) and late young adults (33-40 years) can also be applied in subsequent studies.

Keywords: *self-esteem*, *self-forgiveness*, *subjective well-being*, and young adult women.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Subjective well-being merupakan evaluasi subjektif seseorang mengenai kehidupan, seperti kepuasan hidup, kepuasan pernikahan, kepuasan pekerjaan, emosi menyenangkan, serta merupakan evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan kebutuhan (Diener, Oishi, & Tay, 2018). Selain itu, Veenhouven (dalam Diener et al, 2018) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan penilaian seseorang dalam melihat kualitas kehidupannya sesuai harapannya dan gambaran seseorang dalam kemampuannya merasakan emosi-emosi yang menyenangkan. Sehingga, dapat dikatakan *subjective well-being* merupakan penilaian secara subjektif terhadap apa yang dimiliki dan dihadapi oleh individu.

Berdasarkan teori *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener, et al (2018), peneliti mencari fenomena di sekeliling peneliti, yakni di wilayah Jabodetabek, yang berkaitan dengan penilaian subjektif individu terhadap dirinya. Peneliti menemukan masalah yang beragam pada empat perempuan dewasa muda (SA, VA, CJ, dan AP) di wilayah Jabodetabek. Mereka mengaku memiliki masalah emosional. SA merasa dirinya jelek, tidak berharga, dan merasa tidak ada yang dapat dibanggakan dari dirinya. SA mencari kepuasan diri melalui perilaku memuntahkan makanan dengan memasukan jari ke dalam tenggorokannya hingga luka. Namun, ia tidak pernah puas dan merasa depresi akibat tidak mampu berhenti dari kebiasaannya. VA merasa dirinya kurang baik, tidak mampu menunjukkan kemampuannya, dan terus merasa tidak puas dengan pencapaian yang ia raih, meskipun VA sendiri yang menetapkan target pencapaiannya. Setiap menghadapi kegagalan, VA merasakan kecemasan dan kepanikan berlebih. Oleh sebab itu, VA terus menetapkan standar pencapaian yang tinggi terhadap dirinya, hingga membuat dirinya menjadi seorang *workaholic* dan mengalami *insomnia*. CJ mengaku kurang percaya diri, sering berfikir negatif, dan sulit percaya dengan orang lain. Hal tersebut membuat CJ cenderung menarik diri dari lingkungan, meskipun sebenarnya CJ merasa tidak nyaman dengan perilakunya. AP merasa diri tidak berharga, tidak percaya diri, dan merasa keberadaan dirinya tidak akan berpengaruh terhadap orang lain. Perasaan tersebut membuat AP melakukan *self-harm* dan AP juga pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri.

Hasil wawancara tersebut menjadi dasar pemikiran peneliti mengenai bahaya yang akan timbul apabila masalah emosional tersebut tidak cepat ditangani. Peneliti menemukan fenomena dampak dari masalah emosional di Indonesia. Berdasarkan data perkiraan WHO (dalam Riset Kesehatan Dasar, 2013), angka kematian akibat bunuh diri pada tahun 2012 mencapai 10.000 kasus. Jumlah kasus tersebut merupakan sebuah peningkatan dibandingkan dengan jumlah kematian akibat bunuh diri di Indonesia pada tahun 2010, yakni sebesar 5.000 kasus. Peningkatan tersebut dapat dipastikan bahwa semakin tinggi tuntutan hidup individu, maka kemungkinan individu mengalami depresi pun meningkat. Ronny T. Wirasto, seorang Psikiater, mengungkapkan ada sebanyak 100.000 orang di Jakarta yang pernah mencoba untuk bunuh diri pada tahun 2006. Jika dirata-ratakan, setiap harinya ada sekitar 274 orang di ibu kota yang melakukan percobaan bunuh diri pada tahun itu. Selain itu, Ronny juga menemukan sebagian besar percobaan bunuh diri disebabkan oleh masalah sosial dan ekonomi (Wirasto, 2012).

Pada tahun 2013, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Republik Indonesia memperoleh prevalensi masyarakat berusia 15 tahun ke atas yang mengalami masalah emosional. Prevalensi tersebut mencapai 6% atau sekitar 14 juta masyarakat dari seluruh jumlah penduduk Indonesia yang berjumlah sekitar 252 juta masyarakat pada tahun 2013. Masalah emosional tersebut ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Sedangkan, data WHO pada tahun 2016 (dalam Kementerian Kesehatan RI, 2017) menunjukkan bahwa terdapat sekitar 35 juta masyarakat Indonesia dari jumlah keseluruhan sekitar 261,1 juta, mengalami depresi. Peneliti juga menemukan fenomena secara global. Berdasarkan hasil riset *World Health Organization* (WHO), ditemukan bahwa pada umumnya masalah kesehatan mental yang terjadi adalah kecemasan dan depresi. Diperkirakan 4,4% dari populasi global mengalami depresi dan 3,6% dari populasi global mengalami kecemasan. Jumlah masyarakat yang mengalami depresi meningkat lebih dari 18% antara tahun 2005 sampai 2015. Depresi merupakan penyebab terbesar masalah kesehatan mental di seluruh dunia. Lebih dari

80%, depresi dialami masyarakat yang tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2017).

Penelitian Erol dan Orth (2011) yang menyatakan bahwa *antisocial behavior*, *eating disturbances*, *depression*, dan *suicidal ideation* mengacu pada *low self-esteem*, mendukung hasil wawancara keempat perempuan dewasa muda. Keempatnya juga mengaku masalah emosional yang mereka alami mempengaruhi kebahagiaan mereka. Kurangnya keyakinan terhadap diri dan kurangnya pandangan positif terhadap diri dapat mendorong individu mengalami masalah emosional yang mengacu pada masalah kesehatan mental. Keyakinan diri dan pandangan positif terhadap diri merupakan dasar dari pola pikir individu terhadap keberhargaan diri (*self-esteem*) dan penerimaan diri (*self-forgiveness*). Asumsi tersebut didasari oleh pengertian *self-forgiveness* yang merupakan kemampuan seseorang dalam mengabaikan rasa benci akan diri sendiri, dan kemampuan membangun rasa cinta terhadap diri. Kemampuan tersebut ditandai dengan sikap positif terhadap keberadaan diri dengan tidak menghukum diri sendiri (Carpenter, et al., 2016). Selain itu, *self-esteem* menurut *National Association for Mental Health* (2016) mengarah pada keyakinan diri, bagaimana individu memandang dirinya, kemampuan apa yang dimiliki dirinya, dan berbagai hal positif dan negatif mengenai dirinya dan harapan di masa depan. Rosenberg (1965), dalam Abdel-Khalek (2016) juga mengungkapkan bahwa *self-esteem* adalah penilaian umum tentang diri sendiri yang berkaitan dengan kemampuan diri, memiliki sesuatu yang bernilai, dan memiliki nilai dalam pandangan orang lain.

Berbagai hasil penelitian mengenai perempuan dewasa juga dapat mendukung hasil wawancara dengan keempat perempuan dewasa muda, yang menemukan bahwa perempuan dewasa muda (usia 20 – 40 tahun) cenderung memiliki *low self-esteem* dan cenderung meningkat saat memasuki usia dewasa madya (usia 40 – 60 tahun) (Robins et al., 2002; Galambos et al., 2006, dalam Devi & Jyotsana, 2018). Selain itu, pada penelitian Erol dan Orth (2011) mengenai perbedaan *gender*, juga ditemukan bahwa baik pada masa remaja maupun dewasa, laki-laki memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Masa perkembangan dewasa merupakan masa di mana individu mulai menjalani tanggung jawab kehidupan yang lebih kompleks. Individu dituntut untuk mampu menghadapi tantangan dan rintangan, baik dalam pendidikan, pekerjaan, maupun dalam menjalani peran sosial. Individu mulai ditempatkan pada kondisi bahwa dirinya tidak lagi bergantung pada orang tua atau orang yang menanggung kehidupannya. Dengan kata lain, individu dituntut untuk mampu bertindak mandiri. Berbagai tantangan dan tuntutan tersebut dapat menjadi tekanan bagi individu dewasa muda, dan masing-masing dari mereka menghadapi dan menerima tekanan tersebut dengan cara dan hasil yang berbeda-beda. Individu dapat menerima tekanan tersebut dengan positif, seperti berani menghadapi berbagai hal baru dan kesulitan-kesulitan di dalamnya, serta mampu melihat kegagalan sebagai pembelajaran untuk mengembangkan kelebihan yang dimiliki. Sebaliknya, individu yang menerima tekanan sebagai hal negatif dapat melihat dirinya tidak berharga atau tidak memiliki keahlian, dan mudah untuk merasa putus asa saat menghadapi kegagalan. Asumsi tersebut dapat menjadi dasar bahwa kesehatan fisik dan mental merupakan kunci penting dalam keberhasilan menghadapi tantangan di masa perkembangan dewasa.

Self-esteem erat kaitannya dengan *forgiveness*, terutama *self-forgiveness*. Individu yang mampu menghargai dirinya sendiri dan bersyukur atas apa yang dimilikinya, cenderung akan mengarahkan individu pada penerimaan diri (*self-forgiveness*) sampai pada kekurangan dan kegagalannya. Asumsi tersebut sejalan dengan definisi dari *self-forgiveness* sendiri, yaitu kemampuan seseorang dalam mengabaikan rasa benci akan diri sendiri setelah berbuat kesalahan, dan membangun rasa cinta terhadap diri (Carpenter et al., 2016). Individu mampu mengaplikasikan *self-forgiveness* saat ia sadar bahwa manusia tidak sempurna dan ketidak-sempurnaan tersebut yang dapat menjadi dasar manusia tidak selamanya mampu mencapai *ideal self*. *Self-forgiveness* dapat diaplikasikan saat individu mampu mensyukuri kekurangannya seperti ia mensyukuri kelebihanannya (Jacinto & Edwards, 2011). Kemampuan tersebut ditandai dengan sikap positif terhadap kesalahan dengan tidak menghukum diri sendiri. Sehingga, dapat dikatakan bahwa individu yang mampu menerima diri seutuhnya merupakan individu yang cenderung memiliki *high self-esteem*, karena ia mampu memaklumi dan mensyukuri kekurangan dirinya. Sebaliknya, individu dengan *low self-esteem* akan sulit menoleransi kekurangan diri dan cenderung membenci dirinya. Penerimaan dan pemaafan diri tersebut dapat menjadi dasar pemikiran bahwa individu dapat memiliki kehidupan yang lebih bahagia atau dengan

kata lain memiliki *subjective well-being* yang positif. Sebaliknya, individu yang sulit menerima dirinya cenderung memiliki *low self-esteem* dan akan mengarah pada *subjective well-being* yang rendah. Asumsi tersebut juga didasari oleh fenomena yang peneliti dapatkan dari keempat perempuan dewasa muda yang berdomisili di Jabodetabek. Keempat perempuan yang peneliti wawancara cenderung memiliki *low self-esteem*, karena mereka cenderung memandang dirinya tidak berharga dan sulit merasa puas akan apa yang telah mereka capai. Kecenderungan *low self-esteem* tersebut mengarahkan mereka kepada minimnya kepuasan dan kebahagiaan hidup. Saat terdapat pencapaian yang mereka dapatkan, mereka tidak memandang hal tersebut sebagai sesuatu yang patut dibanggakan dan disyukuri. Selain itu, mereka juga mengalami kesulitan dalam mencoba hal baru atau menyelesaikan suatu persoalan.

Hal tersebut dapat menjadi contoh bahwa individu dengan *low self-esteem* akan mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan yang diinginkannya yang mengacu pada rasa frustrasi dan depresi. Saat individu mengalami kesulitan dalam mengatasi persoalan hidupnya yang disebabkan oleh *low self-esteem*, hal tersebut dapat mengarah pada sikap menarik diri dari lingkungan sosial. Sikap tersebut dapat menjadi akar penyebab gangguan emosional yang berkaitan dengan *subjective well-being* individu. Oleh sebab itu, topik mengenai *self-esteem* dan *self-forgiveness* penting untuk diteliti dan diulas, karena *self-esteem* dan *self-forgiveness* berkaitan erat dengan kesehatan, khususnya kesehatan mental. Penelitian ini akan lebih fokus terhadap diri individu yang bersangkutan secara global, sehingga peneliti menggunakan *self-esteem* dan *self-forgiveness* sebagai prediktor penelitian. Prediktor tersebut berperan sebagai bukti bagaimana gambaran *subjective well-being* perempuan dewasa muda, khususnya di wilayah Jabodetabek. Wilayah tersebut peneliti asumsikan sebagai wilayah tempat tinggal yang paling memiliki potensi dalam persaingan dan pengakuan sosial di jaman milenial saat ini, sehingga di wilayah tersebut terdapat berbagai tekanan hidup yang perlu dihadapi oleh masyarakat.

Rumusan Masalah

Apakah *self-esteem* dan *self-forgiveness* berperan sebagai prediktor *subjective well-being* perempuan dewasa muda?

2. METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 500 partisipan, dengan kriteria perempuan dewasa muda awal (usia 20 – 28 tahun), minimal pendidikan terakhir SMA/ sederajat, dan berdomisili di Jabodetabek. Peneliti menggunakan metode kuantitatif (regresi). Metode ini memusatkan perhatian pada fenomena yang aktual secara objektif. Variabel yang diukur akan menggambarkan fakta-fakta masalah yang diselidiki. Kemudian data statistik dan data diri yang diperoleh akan dianalisa menggunakan teori. Teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah *non-probability*. Peneliti menggunakan jenis *purposive sampling* (sampel ditentukan berdasarkan karakteristik subjek). Peneliti menyebar kuesioner secara *online* menggunakan *Google Forms*, sehingga partisipan penelitian dapat menyatakan persetujuan pengisian (*informed consent*) dan mengisi kuesioner menggunakan *gadget*. Hal tersebut guna mempermudah partisipan dalam mengisi kuesioner. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, sebagai berikut:

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Penelitian ini menggunakan alat ukur *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh Moris Rosenberg pada tahun 1965. Alat ukur ini telah digunakan oleh Ritung (2018, tesis yang berjudul “Penerapan *Art Therapy* dalam Meningkatkan *Self-Esteem* pada Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga”). Pada penelitian ini, RSES terdiri dari 10 butir pernyataan dengan 1 butir tidak *valid* setelah dilakukan uji reliabilitas, yakni butir 8. Oleh sebab, butir 8 memiliki skor *corrected item-total correlation* di bawah 0,200. RSES memiliki skala 0 – 3 untuk masing-masing jawaban, sehingga rentang skor yang dimiliki secara keseluruhan (termasuk 5 butir negatif yang telah dibalik perhitungannya) adalah 0 – 30 dan memiliki reliabilitas yang tinggi, yaitu sebesar 0,820, menunjukkan bahwa kesembilan butir yang *valid* dapat digunakan sebagai instrumen alat ukur *self-esteem* pada penelitian ini. RSES memiliki empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (ST), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). RSES pada penelitian ini menggunakan lima norma kategori yang dihitung dari *mean empiric* sampel penelitian, yang pada penelitian ini berjumlah 500 sampel dan hasil pengkategorian dilihat dari total butir *valid* (Widhiarso, 2010), yakni Sangat Rendah ($X \leq 12$), Rendah ($12 < X \leq 14$), Sedang ($14 < X \leq 16$), Tinggi ($16 < X \leq 20$), dan Sangat Tinggi ($20 < X$).

Heartland Forgiveness Scale (HFS). *Independent variable* lainnya dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Heartland Forgiveness Scale (HFS)*. Peneliti hanya menggunakan sub-skala *Forgiveness of Self* pada alat ukur HFS. HFS telah diterjemahkan oleh dosen Fakultas Psikologi Universitas Indonesia yang bernama Julia Suleman dan Zivana Sabili pada tahun 2016 melalui proses *backtranslation*. Selain itu, skala alat ukur ini juga telah diadaptasi menjadi empat pilihan jawaban, karena disesuaikan dengan kecenderungan masyarakat Indonesia yang kerap kali menjawab netral pada skala ganjil. HFS merupakan alat ukur milik Thompson, et al. (2005) yang terdiri dari 18 butir. HFS memiliki tiga sub-skala, yaitu *Forgiveness of Self*, *Forgiveness of Others*, dan *Forgiveness of Situation*. HFS yang sudah diterjemahkan memiliki 18 butir dan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (ST), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS), dengan rentang skor 0 – 18 pada tiap dimensi. Pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan dimensi *self-forgiveness* yang berjumlah 6 butir dengan 1 butir tidak *valid* setelah dilakukan uji reliabilitas, yakni butir 2. Oleh sebab, butir 2 memiliki skor *corrected item-total correlation* di bawah 0,200. Hasil uji reliabilitas untuk HFS dimensi *self-forgiveness* menghasilkan skor yang dapat diterima, yakni 0,610. HFS pada penelitian ini menggunakan lima norma kategori yang dihitung dari *mean empiric* sampel penelitian, yang pada penelitian ini berjumlah 500 sampel dan hasil pengkategoriannya dilihat dari total butir valid (Widhiarso, 2010), yakni Sangat Rendah ($X \leq 6$), Rendah ($6 < X \leq 7$), Sedang ($7 < X \leq 8$), Tinggi ($8 < X \leq 11$), dan Sangat Tinggi ($11 < X$).

Oxford Happiness Questionnaire (OHQ). Selain alat ukur RSES dan HFS, penelitian ini menggunakan alat ukur *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* untuk mengukur *subjective well-being* individu. Alat ukur ini telah digunakan oleh Putri (2017, tesis yang berjudul “Penerapan *Positive Psychology Interventions* dalam Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Individu dengan Disabilitas Fisik karena Kecelakaan”). OHQ dikembangkan oleh psikolog di Universitas Oxford, yakni Michael Argyle dan Peter Hills pada tahun 2002. Alat ukur ini digunakan dalam penelitian, karena mampu mengukur *subjective well-being* individu yang sesuai dengan definisi *subjective well-being* atau *happiness* yang dikemukakan oleh Diener, yakni adanya evaluasi afektif yaitu tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif, serta evaluasi kognitif yakni kepuasan terhadap hidupnya (Diener, Oishi, & Tay, 2018). Selain itu, OHQ juga memiliki skor reliabilitas yang tinggi, yakni 0,932, yang memberi arti bahwa OHQ dapat mengukur *subjective well-being* dengan baik dan memiliki eror pengukuran yang kecil. OHQ terdiri dari 29 butir pernyataan dengan 1 butir tidak *valid* setelah dilakukan uji reliabilitas, yakni butir 21. Oleh sebab, butir 21 memiliki skor *corrected item-total correlation* di bawah 0,200. OHQ menggunakan 6 *point-scale* (mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Total skor untuk skala ini diperoleh dengan menjumlahkan skor pada setiap butir, termasuk 12 butir yang telah dibalik penghitungannya, kemudian dibagi dengan jumlah skor butir yakni 29 hingga diperoleh skor yang dapat merepresentasikan tingkat *subjective well-being* individu. Berikut penjabaran dari skor interpretasi alat ukur OHQ:

Tabel 1 *Penjelasan Skor dan Interpretasi Alat Ukur OHQ*

| Skala Skor | Interpretasi Skor |
|------------|---|
| 1 – 2 | <i>Not Happy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong tidak bahagia. Skor ini mengindikasikan individu mengalami depresi. |
| 2 – 3 | <i>Somewhat Unhappy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong cukup merasa tidak bahagia. |
| 3 – 4 | <i>Not Particularly Happy or Unhappy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong tidak begitu bahagia sekaligus tidak begitu tidak bahagia, dapat dikatakan biasa saja. |
| 4 | <i>Somewhat Happy or Moderately Happy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong cukup merasa puas terhadap hidupnya. Skor rata-rata seseorang. |
| 4 – 5 | <i>Rather Happy; Pretty Happy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong cukup merasa bahagia. |
| 5 – 6 | <i>Very Happy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong merasa sangat bahagia. |
| > 6 | <i>Too Happy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong sangat bahagia dalam memandang kehidupannya. |

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

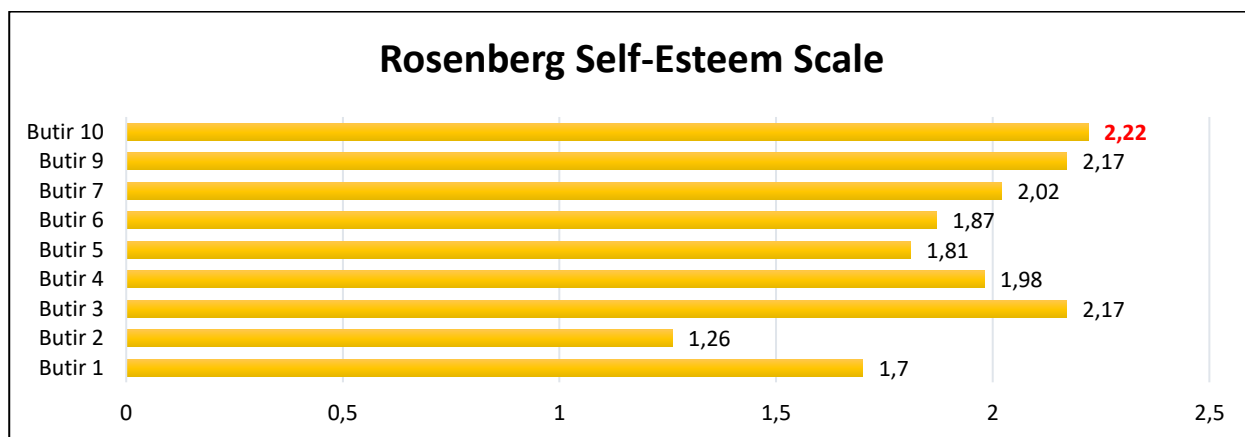
Hasil

Seluruh data penelitian diolah dengan teknik *explore (descriptive statistic)* dan *analyze (regression)* menggunakan SPSS Statistic versi 24. Berikut gambaran ketiga variabel penelitian ini.

Self-esteem. Nilai *mean* empirik *self-esteem* adalah 17,2. Berdasarkan norma alat ukur, kategori tinggi berada pada rentang skor $16 < X \leq 20$, sehingga alat ukur ini menunjukkan bahwa secara umum *self-esteem* perempuan dewasa muda awal (usia 20 – 28 tahun) di Jabodetabek, dengan minimal pendidikan SMA/ sederajat, tergolong tinggi. Jumlah partisipan pada kategori *self-esteem* tinggi berjumlah 232 dari 500 partisipan (dapat dilihat pada Tabel 3). Selain itu, butir 10 (“saya menanamkan sifat positif terhadap diri saya sendiri”) merupakan butir yang memiliki nilai *mean* tertinggi, yakni 2,22 (dapat dilihat pada Gambar 1). Hal ini menunjukkan penanaman sifat positif pada diri merupakan sebagian besar cara partisipan dalam menghargai diri mereka. Berikut tabel gambaran variabel *self-esteem* pada perempuan dewasa muda awal:

Tabel 2 Kategorisasi Variabel *Self-Esteem*

| <i>Self-Esteem</i> | Kategori | | | | | Total Partisipan |
|--------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------|
| | Sangat Rendah ($X \leq 12$) | Rendah ($12 < X \leq 14$) | Sedang ($14 < X \leq 16$) | Tinggi ($16 < X \leq 20$) | Sangat Tinggi ($20 < X$) | |
| Jumlah Partisipan | 41 | 66 | 81 | 232 | 80 | 500 |
| Persentase | 8,2% | 13,2% | 16,2% | 46,4% | 16% | 100% |



Gambar 1. Mean Butir-Butir Alat Ukur *Self-Esteem*.

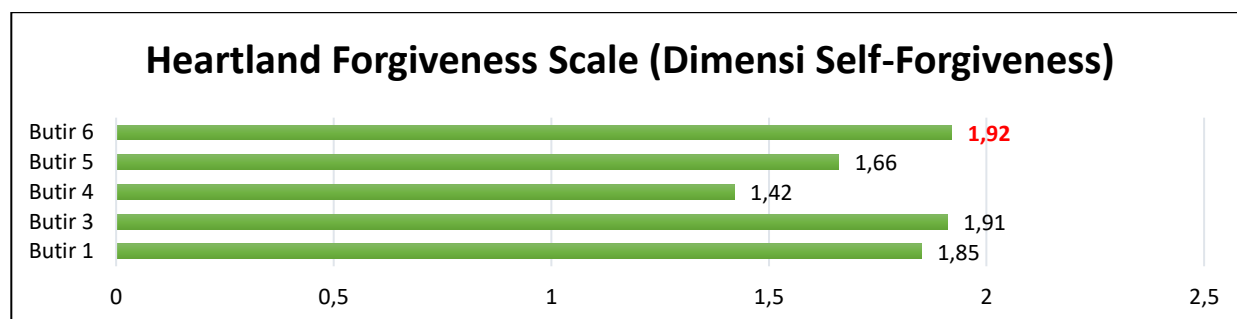
Lebih lanjut, berdasarkan tahun kelahiran, tahun 1992 memiliki skor *mean* yang paling tinggi (*mean* = 1,83). Sedangkan, tahun 1998 memiliki skor *mean* paling rendah (*mean* = 1,56). Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan kelahiran 1992 memiliki tingkat *self-esteem* yang paling tinggi dan perempuan kelahiran 1998 memiliki tingkat *self-esteem* yang paling rendah. Berdasarkan pendidikan terakhir, pendidikan SMA/ sederajat dan D3 memiliki skor *mean* yang paling rendah, yakni 1,65. Sedangkan, S2 memiliki skor *mean* yang paling tinggi (*mean* = 1,90). Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan dengan pendidikan terakhir SMA/ sederajat dan D3 memiliki tingkat *self-esteem* yang paling rendah dan perempuan dengan pendidikan terakhir S2 memiliki tingkat *self-esteem* yang paling tinggi. Berdasarkan daerah tempat tinggal, wilayah Bogor memiliki skor *mean* yang paling tinggi, yakni 1,79. Sedangkan, wilayah Bekasi memiliki skor *mean* yang paling rendah, yakni 1,63. Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan yang berdomisili di wilayah Bogor memiliki tingkat *self-esteem* yang paling tinggi dan perempuan yang berdomisili di wilayah Bekasi memiliki tingkat *self-esteem* yang paling rendah.

Self-forgiveness. Nilai *mean* empirik *self-forgiveness* adalah 8,8. Berdasarkan norma alat ukur, kategori tinggi berada pada rentang skor $8 < X \leq 11$, sehingga alat ukur ini menunjukkan bahwa secara umum *self-forgiveness* perempuan dewasa muda awal (usia 20 – 28 tahun) di Jabodetabek, dengan minimal pendidikan

SMA/ sederajat, tergolong tinggi. Jumlah partisipan pada kategori *self-forgiveness* tinggi berjumlah 249 dari 500 partisipan (dapat dilihat pada Tabel 5). Selain itu, butir 6 (“seiring dengan berjalannya waktu, saya lebih memaklumi diri sendiri untuk kesalahan-kesalahan yang saya sudah lakukan”) merupakan butir yang memiliki nilai *mean* tertinggi, yakni 1,92 (dapat dilihat pada Gambar 2). Hal ini menunjukkan dengan cara memaklumi diri sendiri, sebagian besar partisipan mampu menerima bahwa setiap manusia tidak sempurna dan dapat berbuat salah. Berikut tabel gambaran variabel *self-forgiveness* pada perempuan dewasa muda awal:

Tabel 3 Kategorisasi Variabel Self-Forgiveness

| Self-Forgiveness | Kategori | | | | | Total Partisipan |
|-------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------|
| | Sangat Rendah ($X \leq 6$) | Rendah ($6 < X \leq 7$) | Sedang ($7 < X \leq 8$) | Tinggi ($8 < X \leq 11$) | Sangat Tinggi ($11 < X$) | |
| Jumlah Partisipan | 56 | 64 | 100 | 249 | 31 | 500 |
| Persentase | 11,2% | 12,8% | 20% | 49,8% | 6,2% | 100% |



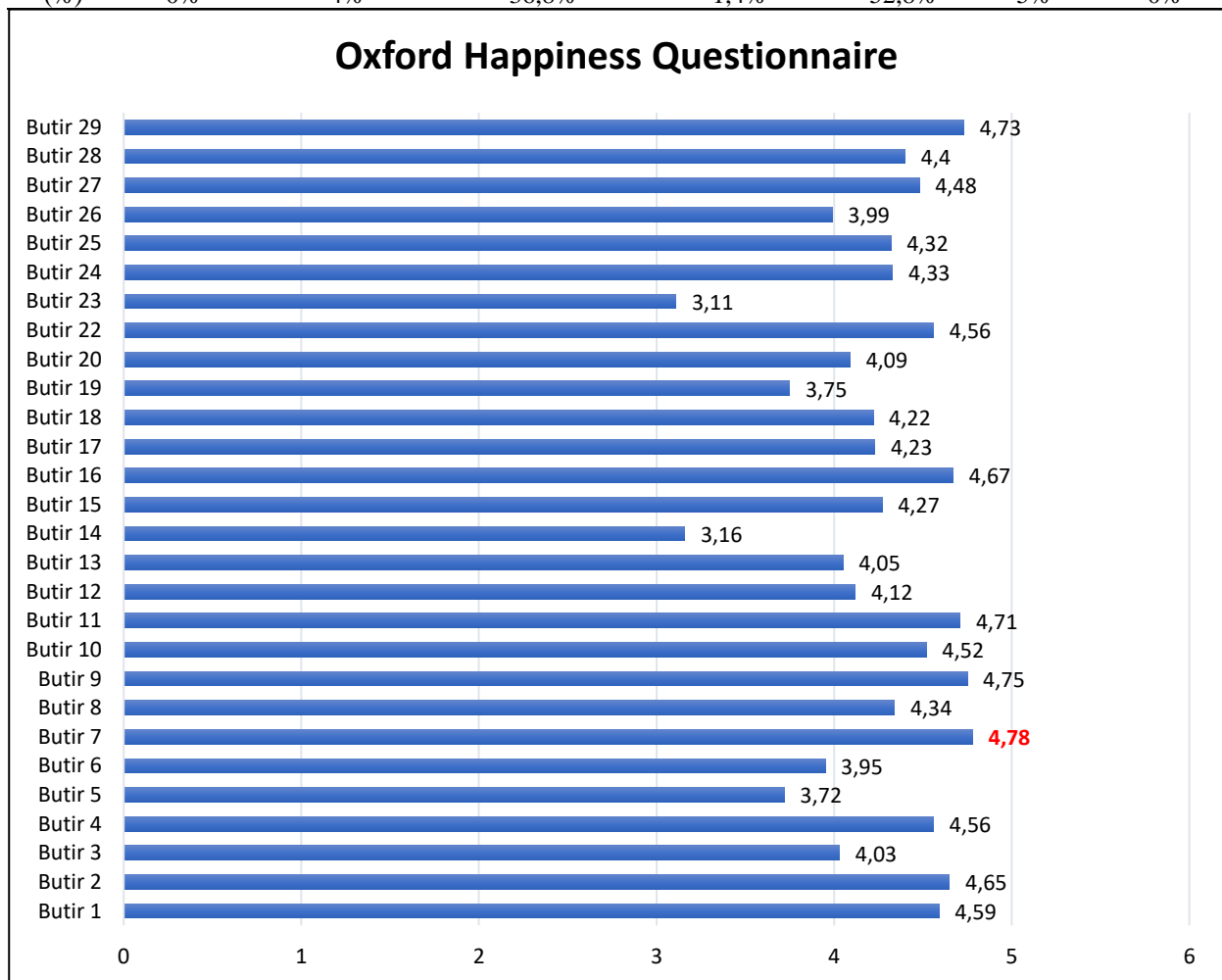
Gambar 2. Mean Butir-Butir Alat Ukur Self-Forgiveness.

Lebih lanjut, berdasarkan tahun kelahiran, tahun 1992 memiliki skor *mean* paling tinggi (*mean* = 1,58). Sedangkan, tahun 1998 memiliki skor *mean* paling rendah, yakni 1,36. Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan kelahiran tahun 1992 memiliki tingkat *self-forgiveness* yang paling tinggi. Sedangkan, perempuan kelahiran tahun 1998 memiliki tingkat *self-esteem* paling rendah. Berdasarkan pendidikan terakhir, pendidikan D3 memiliki skor *mean* paling rendah (*mean* = 1,37). Sedangkan, pendidikan S2 memiliki skor *mean* yang paling tinggi (*mean* = 1,49). Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan dengan pendidikan terakhir D3 memiliki tingkat *self-forgiveness* yang paling rendah dan perempuan dengan pendidikan terakhir S2 memiliki tingkat *self-forgiveness* yang paling tinggi. Berdasarkan wilayah tempat tinggal, wilayah Jakarta memiliki skor *mean* paling tinggi, yakni 1,48. Sedangkan, wilayah Bogor memiliki skor *mean* yang paling rendah, yakni 1,40. Hal tersebut menunjukkan bahwa, perempuan yang berdomisili di wilayah Jakarta memiliki tingkat *self-forgiveness* yang paling tinggi dan perempuan yang berdomisili di wilayah Bogor memiliki tingkat *self-forgiveness* yang paling rendah.

Subjective well-being. Nilai *mean* empirik *subjective well-being* adalah 4,1. Berdasarkan norma alat ukur, kategori *rather happy* (cukup merasa bahagia) berada pada rentang skor 4 – 5, sehingga alat ukur ini menunjukkan bahwa secara umum perempuan dewasa muda awal (usia 20 – 28 tahun) di Jabodetabek, dengan minimal pendidikan SMA/ sederajat, tergolong cukup merasa bahagia. Jumlah partisipan pada kategori *self-forgiveness* tinggi berjumlah 264 dari 500 partisipan (dapat dilihat pada Tabel 7). Selain itu, butir 7 (“saya menemukan banyak hal yang menyenangkan dalam hidup”) merupakan butir yang memiliki nilai *mean* tertinggi, yakni 4,78 (dapat dilihat pada Gambar 3). Hal ini menunjukkan sebagian besar partisipan melihat berbagai hal positif dalam hidupnya yang membuat mereka merasa cukup puas dan bahagia akan kehidupannya. Berikut tabel gambaran variabel *subjective well-being* pada perempuan dewasa muda awal:

Tabel 4 Kategorisasi Variabel *Subjective Well-Being* (SWB)

| SWB | Kategori | | | | | | |
|-------------|---------------------------|----------------------------------|---|------------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | <i>Not Happy</i> (1-2) | <i>Somewhat Unhappy</i> (2-3) | <i>Not Particularly Happy or Unhappy</i> (3-4) | <i>Somewhat Happy</i> (4) | <i>Rather Happy</i> (4-5) | <i>Very Happy</i> (5-6) | <i>Too Happy</i> (> 6) |
| Total (500) | 0 | 20 | 184 | 7 | 264 | 25 | 0 |
| (%) | 0% | 4% | 36,8% | 1,4% | 52,8% | 5% | 0% |



Gambar 3. Mean Butir-Butir Alat Ukur *Subjective Well-Being*.

Lebih lanjut, berdasarkan tahun kelahiran, tahun 1992 memiliki skor *mean* paling tinggi (*mean* = 4,25). Sedangkan, tahun 1998 memiliki skor *mean* paling rendah (*mean* = 3,83). Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan kelahiran tahun 1992 memiliki tingkat *subjective well-being* yang paling tinggi dan perempuan kelahiran tahun 1998 memiliki tingkat *subjective well-being* yang paling rendah. Berdasarkan pendidikan terakhir, pendidikan SMA/ sederajat memiliki skor *mean* paling rendah, yakni 3,99. Sedangkan, pendidikan S2 memiliki skor *mean* paling tinggi, yakni 4,30. Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan dengan pendidikan terakhir SMA/ sederajat memiliki tingkat *subjective well-being* yang paling rendah dan perempuan dengan pendidikan terakhir S2 memiliki tingkat *subjective well-being* yang paling tinggi. Berdasarkan wilayah tempat tinggal, wilayah Bogor memiliki skor *mean* yang paling tinggi, yakni 4,21. Sedangkan, wilayah Bekasi memiliki skor *mean* yang paling rendah, yakni 4,02. Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan yang berdomisili di wilayah Bogor memiliki tingkat *subjective well-being* yang paling tinggi dan perempuan yang berdomisili di wilayah Bekasi memiliki tingkat *subjective well-being* yang paling rendah.

Hasil uji korelasi. Peneliti melakukan uji korelasi *pearson* untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel pada penelitian ini. Hasil uji korelasi terangkum pada tabel berikut:

Tabel 5
Hubungan antara *Independent Variable* dan *Dependent Variable*

| <i>Independent Variable</i> (IV) | <i>Subjective Well-Being</i> (DV) |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <i>Self-Esteem</i> | 0,725** |
| <i>Self-Forgiveness</i> | 0,423** |

** = Nilai korelasi signifikansi pada tingkat 0,01 (2-tailed)

Berdasarkan Tabel 8 dapat dilihat bahwa kedua *independent variable* (*self-esteem* dan *self-forgiveness*) memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap *dependent variable*, yakni *subjective well-being*. Hasil ini menggambarkan bahwa gambaran *self-esteem* dan *self-forgiveness* perempuan dewasa muda awal (usia 20 – 28 tahun) di Jabodetabek, dengan minimal pendidikan SMA/ sederajat, memiliki hubungan dengan gambaran *subjective well-being* mereka. Lebih lanjut, pada penelitian yang memiliki *independent variable* lebih dari satu, variabel-variabel tersebut perlu dilakukan uji korelasi yang menyatakan hubungan keduanya < 0,8. Oleh sebab pertimbangan tersebut, setelah hubungan *self-esteem* dan *self-forgiveness* diuji, memperoleh hasil 0,444. Hal tersebut menunjukkan kedua variabel tersebut mampu berperan sebagai *independent variable* pada penelitian ini.

Hasil uji hipotesis. Dalam menghitung regresi peran *self-esteem* dan *self-forgiveness* sebagai prediktor *subjective well-being* secara bersama-sama, peneliti menggunakan metode uji regresi linier berganda. Hasil pengujian dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 6 Tabel Uji Hipotesis: Peran *Self-Esteem* dan *Self-Forgiveness* sebagai Prediktor *Subjective Well-Being* secara Bersama-sama

| Prediktor | R ² | F | Sig. |
|--|----------------|---------|-------|
| (Constant) | | | |
| <i>Self-Esteem</i> dan <i>Self-Forgiveness</i> | 0,538 | 289,504 | 0,000 |

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-forgiveness* berperan secara signifikan sebagai prediktor *subjective well-being* secara bersama-sama ($F = 289,504$; $p < 0,05$). *Self-esteem* dan *self-forgiveness* memberikan kontribusi secara bersama-sama ($R^2 = 0,538$) sebesar 53,8% pada gambaran *subjective well-being* perempuan dewasa muda awal, sedangkan lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar dari variabel yang diteliti.

Hasil analisis tambahan. Dalam menghitung regresi peran *self-esteem* sebagai prediktor *subjective well-being*, peneliti menggunakan metode uji regresi linier berganda. Hasil pengujian dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 7 Tabel Analisis Tambahan: Peran *Self-Esteem* sebagai Prediktor *Subjective Well-Being*

| Prediktor | R ² | F | Sig. |
|--------------------|----------------|---------|-------|
| (Constant) | | | |
| <i>Self-Esteem</i> | 0,525 | 551,457 | 0,000 |

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *self-esteem* berperan secara signifikan sebagai prediktor *subjective well-being* ($F = 551,457$; $p < 0,05$). *Self-esteem* memberikan kontribusi ($R^2 = 0,525$) sebesar 52,5% pada gambaran *subjective well-being* perempuan dewasa muda awal, sedangkan lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar dari variabel yang diteliti.

Lebih lanjut, dalam menghitung regresi peran *self-forgiveness* sebagai prediktor *subjective well-being*, peneliti menggunakan metode uji regresi linier berganda. Hasil pengujian dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 8 *Tabel Analisis Tambahan: Peran Self-Forgiveness sebagai Prediktor Subjective Well-Being*

| Prediktor | R ² | F | Sig. |
|-------------------------|----------------|---------|-------|
| (Constant) | | | |
| <i>Self-Forgiveness</i> | 0,179 | 108,457 | 0,000 |

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *self-forgiveness* berperan secara signifikan sebagai prediktor *subjective well-being* ($F = 108,457$; $p < 0,05$). *Self-forgiveness* memberikan kontribusi ($R^2 = 0,179$) sebesar 17,9% pada gambaran *subjective well-being* perempuan dewasa muda awal, sedangkan lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar dari variabel yang diteliti.

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan pada 500 partisipan, yakni perempuan dewasa muda awal (usia 20 – 28 tahun), menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-forgiveness* berperan sebagai prediktor *subjective well-being*. *Self-esteem* berperan sebesar 52,5% terhadap *subjective well-being* dan *self-forgiveness* berperan sebesar 17,9%. Kemudian, apabila keduanya digabungkan (*self-esteem* dan *self-forgiveness*), keduanya berperan sebesar 53,8% terhadap *subjective well-being*. Hasil penelitian ini menunjukkan *self-esteem* memiliki peran lebih besar terhadap *subjective well-being* dibandingkan dengan *self-forgiveness*, dan mampu mempengaruhi peran *self-forgiveness* ketika digabungkan. Sehingga, dapat dikatakan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh yang kuat terhadap *subjective well-being* dan merupakan variabel yang tepat dalam memprediksi *subjective well-being* individu. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Eddington dan Shuman (2008) menunjukkan hasil yang berbeda, yakni bahwa *self-esteem* berhubungan kuat secara positif hanya di budaya barat. Hubungan yang kuat antara *self-esteem* dan *subjective well-being* tidak ditemukan secara konsisten di beberapa negara, terutama di negara-negara penganut sistem kolektif, seperti di Cina. Menurut Eddington dan Shuman (2008), di negara-negara tersebut, otonomi dan tuntutan pribadi dianggap tidak lebih penting daripada kesatuan keluarga dan sosial, sehingga *self-esteem* menjadi prediktor *subjective well-being* yang kurang penting. Namun, beberapa tahun setelahnya, penelitian oleh Quevedo & Abella (2011) dan Lu et al. (2015), dalam Yao et al. (2017) yang dilakukan di Cina, memperoleh hasil yang mampu mendukung hasil penelitian peneliti, yakni *self-esteem* di negara kolektif merupakan variabel yang stabil dalam menggambarkan *subjective well-being* dan *self-esteem* juga mampu mempengaruhi *subjective well-being*. Hasil penelitian peneliti berlaku di wilayah Jabodetabek, yakni wilayah yang berada di negara dengan sistem kolektif, Indonesia. Oleh sebab Indonesia merupakan negara budaya timur dan termasuk ke dalam negara yang menganut sistem kolektif, sehingga hasil dari kedua penelitian yang dilakukan di Cina dapat dikatakan sejalan dengan hasil penelitian peneliti.

Kuatnya peran *self-esteem* terhadap *subjective well-being* juga didukung oleh penjelasan Diener, Oishi, & Tay (2018) bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi subjektif individu mengenai kehidupan termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, *fulfilment*, kepuasan terhadap pernikahan dan pekerjaan, serta rendahnya tingkat emosi yang tidak menyenangkan. Selain itu, *subjective well-being* didefinisikan juga sebagai evaluasi kognitif dan afektif individu tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan kebutuhan. Individu dideskripsikan mempunyai *subjective well-being* yang tinggi apabila ia menilai kepuasan hidupnya tinggi, dan merasakan afek positif lebih sering dibandingkan afek negatif (Diener et al., 2018). Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa *subjective well-being* berkaitan dengan penilaian positif individu akan kehidupannya. Hal ini sejalan dengan pengertian *self-esteem* menurut Rosenberg (1965), dalam Abdel-Khalek (2016) dan menurut Santrock (dalam Kamila & Mukhlis, 2013), yakni sebuah penilaian umum tentang diri sendiri yang berkaitan dengan kemampuan diri, memiliki sesuatu yang bernilai, dan memiliki nilai dalam pandangan orang lain, serta merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting dan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku individu. Selain itu, *National Association for Mental Health* (2016) juga menyatakan bahwa *self-esteem* mengarah pada keyakinan diri, bagaimana individu memandang dirinya, kemampuan apa yang dimiliki dirinya, dan berbagai hal positif dan negatif mengenai dirinya dan harapan di masa depan. Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat bahwa *self-esteem* dan *subjective well-being* merupakan dua aspek penting penilaian diri dalam kehidupan. Keduanya memiliki arti yang sejalan dan saling berkaitan, sehingga mampu mendasari besar peranan *self-esteem* sebagai prediktor *subjective well-being*.

Meskipun dalam penelitian ini *self-forgiveness* memiliki peran yang lebih kecil dari *self-esteem*, namun *self-forgiveness* tetap berperan sebagai prediktor *subjective well-being*. Hal ini mampu mendukung pendapat Thompson, et al. (2005) dan penelitian Safaria et al. (dalam Yao et al., 2017) yang memperoleh hasil, bahwa *self-forgiveness* dan *life satisfaction* (komponen dari *subjective well-being*) saling berhubungan secara signifikan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gull (2013), dalam Yao, et al. (2017) juga menjelaskan bahwa sikap tidak memaafkan memicu perasaan negatif dan stres psikologis. Sebaliknya, sikap memaafkan menimbulkan perasaan positif. Hal ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Maltby et al. (dalam Yao et al. 2017) yang menjelaskan bahwa *self-forgiveness* memiliki hubungan yang negatif dengan depresi dan kecemasan, serta dapat membantu individu meningkatkan *quality of life* mereka. Selain itu, Yao et al. (2017) menjelaskan *subjective well-being* juga merupakan salah satu aspek penting dalam *quality of life* dan kesehatan mental individu. Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut dapat menjadi pendukung hasil penelitian ini, yakni bahwa *self-forgiveness* merupakan variabel yang dapat dijadikan prediktor *subjective well-being*, karena *self-forgiveness* berhubungan secara signifikan dengan variabel-variabel positif yang dapat mendasari penilaian positif individu akan hidupnya.

Penjelasan di atas jelas menyatakan dasar *self-forgiveness* memiliki peran sebagai prediktor *subjective well-being*, namun yang menarik dari hasil penelitian ini adalah hal apa yang menyebabkan peran *self-forgiveness* lebih kecil dari peran *self-esteem*. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi individu dalam memaafkan, McCullough et al. (1997) memaparkan kemampuan individu dalam memaafkan cenderung berkaitan dengan situasi atau pihak lain yang berbuat salah di luar dari individu yang bersangkutan. Hal ini memperjelas bahwa, meskipun *self-forgiveness* berhubungan secara signifikan dengan *subjective well-being* dan terbukti menjadi prediktor *subjective well-being*, namun *self-forgiveness* tidak menjadi komponen terkuat individu ketika mengaplikasikan *forgiveness* dalam hidupnya. *Self-forgiveness* merupakan kemampuan individu dalam mengabaikan rasa benci akan diri sendiri setelah berbuat kesalahan, dan membangun rasa cinta terhadap diri. Kemampuan tersebut ditandai dengan sikap positif terhadap kesalahan dengan tidak menghukum diri sendiri (Carpenter, et al., 2016). Rasa cinta terhadap diri berkaitan dengan penilaian positif akan diri sendiri. Individu yang mampu mengaplikasikan *self-forgiveness* menunjukkan kesadaran bahwa manusia tidak sempurna dan ketidak-sempurnaan tersebut yang dapat menjadi dasar manusia tidak selamanya mampu mencapai *ideal self* (Jacinto & Edwards, 2011). *Self-forgiveness* dapat diaplikasikan saat individu mampu mensyukuri kekurangannya seperti ia mensyukuri kelebihanannya. Oleh karenanya, individu perlu menyadari bahwa setiap manusia tidak sempurna dan sebagian besar dari mereka berusaha untuk menjadi pribadi terbaik semampu mereka (Jacinto & Edwards, 2011). Berdasarkan penjelasan mengenai *self-forgiveness*, pada dasarnya *self-forgiveness* lebih fokus pada kemampuan individu dalam merefleksi dan menerima kekurangan diri. Sedangkan, faktor-faktor yang mendorong individu untuk mampu memaafkan cenderung mengarah pada orang lain dan situasi. Hal ini mendasari asumsi peneliti bahwa saat terjadi kondisi yang tidak menyenangkan, individu cenderung fokus pada situasi atau pihak lain yang berkaitan dengan kondisi tidak menyenangkan, bagaimana situasi tersebut dapat terjadi atau kesalahan apa dan seberapa besar kesalahan yang orang lain perbuat, ketimbang melakukan refleksi dan introspeksi diri. Oleh sebab itu, jelas bahwa *self-forgiveness* memiliki peran sebagai prediktor yang lebih kecil dari *self-esteem* terhadap *subjective well-being*.

Apabila dirangkum secara keseluruhan berdasarkan teori dan berbagai hasil penelitian sebelumnya, *subjective well-being* merupakan gambaran kehidupan individu, yang dapat dilihat dari kualitas, tingkat kebahagiaan, dan tingkat kepuasan pribadi. Hal tersebut hanya mampu dinilai oleh individu yang bersangkutan. Penilaian pribadi dapat dilakukan dengan bagaimana individu memandang dirinya, menerima diri, baik menerima kelebihan dan kekurangannya, dan bagaimana individu memperlakukan dirinya. Myers dan Diener (1995), dalam Diener et al. (2018) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, ditandai dengan adanya berbagai emosi positif dan kemampuan menghargai, serta memandang setiap peristiwa yang terjadi secara positif. Sedangkan, individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah memandang berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, dan menimbulkan berbagai hal negatif, seperti kemarahan, kecemasan, atau depresi. Peran *self-esteem* dan *self-forgiveness* sebagai prediktor yang signifikan terhadap *subjective well-being* dapat dilihat juga dari bagaimana *subjective well-being* individu

terbentuk. Gambaran *subjective well-being* dapat terbentuk dari *self-esteem* yang merupakan gambaran penghargaan diri dan *self-forgiveness* yang merupakan gambaran penerimaan diri seutuhnya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian dilakukan terhadap tiga variabel, yakni *self-esteem*, *self-forgiveness* sebagai variabel *independent*, dan *subjective well-being* sebagai variabel *dependent*. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan mengenai *self-esteem* dan *self-forgiveness* sebagai prediktor *subjective well-being*, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa *self-esteem* dan *self-forgiveness* berperan sebagai prediktor *subjective well-being* perempuan dewasa muda.

Saran

Jumlah partisipan dalam penelitian ini sudah terbilang cukup untuk mewakili populasi perempuan dewasa muda awal di Jabodetabek yang melebihi seratus ribu populasi (Badan Pusat Statistik, 2017). Namun, oleh karena peneliti menyebar kuesioner dengan menggunakan *Google Forms*, sehingga peneliti tidak dapat mengontrol jumlah partisipan secara merata berdasarkan tahun kelahiran, pendidikan terakhir, dan domisili partisipan. Bagi penelitian selanjutnya, jumlah partisipan dapat dikontrol secara merata agar memperoleh hasil yang lebih baik. Selain itu, pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan intervensi dengan memperoleh sebagian dari partisipan yang memiliki *self-esteem*, *self-forgiveness* dan *subjective well-being* yang cenderung rendah, sehingga peneliti dapat mengontrol dan melakukan *follow-up*. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan pada perempuan dewasa muda dengan rentang usia yang berbeda, misalnya dewasa muda tengah (28 – 33 tahun) dan dewasa muda akhir (33 – 40 tahun). Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menguji dimensi *forgiveness* lainnya sebagai *independent variable*, yakni *forgiveness of others* dan *forgiveness of the situation*, untuk melihat seberapa besar peran keduanya terhadap *subjective well-being*.

ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti mengucapkan kepada para partisipan yang telah dengan berbesar hati menyetujui dan mengisi kuesioner penelitian ini serta pihak-pihak yang terlibat dalam penulisan ini baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak disebut satu persatu.

REFERENSI

- Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introduction to the psychology of self-esteem. In Holloway, F. (Eds.). *Self-Esteem: Perspectives, Influences, and Improvement Strategies* (pp. 1-17). New York, USA: Nova Science Publishers, Inc.
- Carpenter, T. P., Tignor, S. M., Tsang, J., & Willet, A. (2016). Dispositional self-forgiveness, guilt- and shame-proneness, and the roles of motivational tendencies. *Personality and Individual Differences*, 98, 53-61
- Devi, S. & Jyotsana. (2018). Forgiveness, self-esteem, and subjective well-being among females across age. *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)*, 23(7), 48-57. doi: 10.9790/0837-2301074857
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Introduction by the editors. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Eddington, N. & Shuman, R. (2008). *Subjective well-being (happiness)*. San Diego, USA: Continuing Psychology Education, Inc.
- Erol, R. Y. & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. *American Psychological Association*, 101(3), 607-619
- Jacinto, G. A. & Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21, 423-437. doi: 10.1080/15433714.2011.531215
- Kamila, I. I. & Mukhlis. (2013). Perbedaan harga diri (self-esteem) remaja ditinjau dari keberadaan ayah. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 100-112
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Profil kesehatan indonesia: tahun 2016*. Jakarta, INA: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336

- National Association for Mental Health. (2016). *How to increase your self-esteem*. London, UK: Mind.
- Putri, N. R. (2017). Penerapan positive psychology interventions dalam meningkatkan subjective well-being pada individu dengan disabilitas fisik karena kecelakaan. *Tesis*.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Riset kesehatan dasar: Riskesdas 2013*. Jakarta, INA: Riset Kesehatan Dasar.
- Ritung, O. P. (2018). Penerapan art therapy dalam meningkatkan self-esteem pada korban kekerasan dalam rumah tangga. *Tesis*.
- Thompson, L. Y., Synder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., ... Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x
- Widhiarso, W. (2011). *Teori pengukuran*. Yogyakarta, INA: Bahan Materi Fakultas Psikologi UGM.
- Wirasto, R. T. (2012). Suicide prevention in indonesia: providing public advocacy. *JMAJ*, 55(1), 98-104
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. Geneva, CH: WHO Document Production Services.
- Yao, S., Chen, J., Yu, X., & Sang, J. (2017). Mediator roles of interpersonal forgiveness and self-forgiveness between self-esteem and subjective well-being. *CrossMark*, 36, 585-592. doi: 10.1007/s12144-016-9447-x