

Pengaruh *bibliotherapy* terhadap *psychological well-being* perempuan lajang

Evanthe Purwanto

Psikologi Klinis / Psikolog Profesi
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
Fakultas Magister Profesi Psikologi, Universitas Surabaya
evanthe.purwanto@yahoo.com

ABSTRAKSI

Penelitian eksperimental ini bertujuan membantu mengoptimalkan *psychological well-being* perempuan lajang melalui *bibliotherapy*. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk menentukan 3 orang perempuan lajang tipe *involuntary single* sebagai partisipan. Data diperoleh dari metode kualitatif (wawancara dan observasi) dan kuantitatif (angket). Khusus data kuantitatif diolah menggunakan statistika non-parametrik Wilcoxon untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah *bibliotherapy*.

Hasil angket menunjukkan ketiga partisipan memiliki *psychological well-being* yang cukup optimal, namun terlihat ada kecenderungan skor yang rendah pada dimensi *self acceptance*, *autonomy* dan *environmental mastery*. Sementara analisa kualitatif yang memungkinkan peneliti menggali lebih dalam dan menyeluruh menunjukkan *psychological well-being* partisipan yang kurang optimal. Tidak ada perubahan ($\alpha > 0,05$) pada skor *psychological well-being* ketiga partisipan setelah *bibliotherapy* diberikan. Namun, berdasarkan analisa kualitatif dan lembar evaluasi diketahui bahwa *bibliotherapy* dapat memberikan cara pandang baru yang lebih positif mengenai status lajang.

Hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu motivasi dari dalam diri partisipan, minat membaca, faktor kepribadian dan tingkat reflektif seseorang.

Keywords : *psychological well-being*, *single woman*, *bibliotherapy*

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti ingin merasa bahagia di dalam hidup. Kebahagiaan atau yang juga sering dikenal dengan *psychological well-being* merupakan tingkat kemampuan individu dalam menerima diri dengan apa adanya, dapat membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Eddington dan Shuman (2008) ada berbagai macam faktor yang memengaruhi *psychological well-being*, antara lain jenis kelamin, usia, pendidikan, penghasilan, pernikahan, kepuasan kerja, agama atau kepercayaan, kesehatan, waktu luang, kompetensi, dan peristiwa dalam hidup seseorang. Pernikahan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan seseorang. Menikah dan memiliki anak adalah salah satu tugas perkembangan manusia ketika berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Bagi kebanyakan orang

terutama perempuan, pernikahan merupakan momen penting yang ditunggu dalam hidup. Bagi sebagian besar masyarakat terutama di negara – negara yang sedang berkembang, ketika seorang perempuan belum menikah maka kehidupannya dikatakan masih kurang sempurna serta muncul opini negatif mengenai kehidupan mereka.

Seiring dengan berjalannya waktu dan kemajuan zaman sedikit banyak berpengaruh terhadap nilai – nilai masyarakat termasuk pandangan mengenai pernikahan. Dalam penelitiannya mengenai perempuan lajang, Nanda (2013) menyatakan bahwa fenomena melajang semakin meningkat dan seolah menjadi trend baru di kota besar di Indonesia. Apabila dahulu ketika perempuan hingga usia 30 tahun belum menikah, maka akan menjadi perbincangan masyarakat di sekitarnya, namun kondisi tersebut menjadi hal yang biasa saat ini. Ada banyak hal yang memengaruhi pergeseran fenomena tersebut. Salah satu penyebabnya adalah tingkat pendidikan. Selain tingkat pendidikan hal lain yang menjadi

penyebab jumlah perempuan memilih untuk hidup melajang meningkat adalah pengalaman hidup yang tidak menyenangkan, misalnya ketakutan tentang perceraian yang dialami orang lain atau pernah mengalami pengalaman disakiti oleh laki – laki saat menjalin relasi.

Walaupun pandangan masyarakat mengenai perempuan lajang mulai bergeser ke arah positif, serta jumlah perempuan lajang terus meningkat pada akhir – akhir ini, ternyata tidak berpengaruh pada beberapa perempuan yang masih merasa terbebani dengan status lajangnya dan merasa hidupnya tidak bahagia. Woo, Hyeyoung, & Ralet, R.Kelly (2009) melakukan sebuah penelitian dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan *psychological well-being* setelah perempuan lajang yang pernah menikah dan memiliki anak dibandingkan dengan perempuan lajang yang pernah menikah namun tidak memiliki anak. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan lajang yang pernah menikah dan memiliki anak memiliki *psychological well-being* yang lebih

baik dibandingkan perempuan lajang yang tidak pernah menikah maupun perempuan lajang pernah menikah namun tidak memiliki anak.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, ditemukan fenomena – fenomena dimana perempuan lajang merasa tidak nyaman dengan status lajangnya. Misalnya seorang perempuan lajang (Bunga), hampir setiap hari status facebook dan BBM-nya dipenuhi keluhan karena tidak memiliki pasangan hidup. Dona juga mengalami hal yang sama, dalam wawancara yang dilakukan Dona merasa hidupnya tidak bahagia karena belum memiliki pasangan hidup. Di sisi lain Anggrek merasa jadi tidak percaya diri dengan dirinya karena tidak ada pria yang menjadi pendamping hidupnya hingga usianya saat ini 37 tahun.

Dari hasil pengamatan tersebut, kondisi lajang memungkinkan *psychological well-being* seseorang menjadi kurang optimal. Ada kesalahan berpikir pada perempuan lajang yang seringkali memandang dirinya belum sempurna tanpa pasangan hidup yang akhirnya

memungkinkan munculnya pandangan yang kurang baik terhadap dirinya, hanya fokus pada status lajang dan mengabaikan hal – hal positif yang ada dalam dirinya ataupun lingkungannya sehingga terjebak dalam situasi yang membawa diri mereka merasa tidak sempurna dan tidak bahagia. Hal tersebut mengakibatkan perempuan lajang seringkali cemas ketika di malam hari merasa sendiri, merasa dikejar usia yang semakin tua yang akhirnya menarik diri dari pergaulan untuk menghindari pandangan atau komentar negatif dari masyarakat. Pemikiran – pemikiran salah inilah yang ingin diubah oleh peneliti dengan menggunakan pendekatan *kognitif*.

Seorang terapis kognitif Roberts (2012) mengemukakan bahwa *bibliotherapy* adalah bagian yang penting dalam terapi kognitif. *Bibliotherapy* digunakan sebagai “*self help tool*” dalam sesi terapi kognitif. Nugent (2000) mendefinisikan *bibliotherapy* sebagai salah satu bentuk terapi dengan menggunakan literatur sebagai salah satu alat bantu yang

dapat digunakan untuk membantu memperlancar proses penyembuhan, adaptasi, atau pertumbuhan seseorang.

Dalam penelitiannya, Patrica (2007) menunjukkan bahwa *bibliotherapy* dapat meningkatkan konsep diri baik dengan melakukan *sharing* maupun tanpa melakukan *sharing*. Novitawati, dkk (2001) juga melakukan penelitian mengenai *bibliotherapy* untuk menurunkan perilaku merokok. *Bibilotherapy* yang diberikan berisi ilustrasi mengenai perilaku merokok dan ditemukan bahwa *bibliotherapy* memberikan pengaruh terhadap penurunan perilaku merokok walaupun hanya hingga tahap kontemplasi (muncul keinginan untuk merubah perilaku).

Dari jurnal penelitian di atas terungkap bahwa dengan *bibliotherapy* dapat terjadi proses terapeutik yang dapat membantu individu mengatasi permasalahan dalam dirinya terutama yang berkaitan dengan cara individu memandang suatu hal. Berdasarkan penjelasan di atas dan melihat sumbangsih atas penerapan

bibliotherapy dari jurnal penelitian di atas, maka peneliti menggunakan *bibliotherapy* sebagai upaya untuk mengoptimalkan *psychological well-being* pada perempuan lajang.

Psychological well-being

Psychological well-being adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* berhubungan dengan kepuasan pribadi, *engagement*, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki (Batram & Boniwell, 2007). *Psychological well-being* mengarahkan individu untuk menjadi lebih kreatif dan memahami apa yang sedang dilakukannya. Menurut Doyle, Hanks, & MacDonald (1998),

psychological well-being merefleksikan *happiness*, *emotional well being* dan *positive mental health*.

Huppert (2009) mengatakan bahwa *psychological well-being* adalah mengenai hidup yang berjalan dengan *well* (baik), yang merupakan gabungan dari perasaan baik dan bagaimana individu berfungsi secara efektif. Walaupun demikian, hal tersebut bukan berarti individu selalu merasa baik dan bahagia sepanjang waktu, pengalaman yang menyakitkan (kecewa, gagal, kehilangan) adalah hal yang normal dan wajar dialami setiap individu. Individu dengan *psychological well-being* yang baik adalah ketika individu tersebut bisa mengatasi atau bisa berkompromi dengan emosi negatif atau bahkan kondisi yang memungkinkan mengganggu individu berfungsi efektif di kehidupan sehari – harinya. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka *psychological well-being* adalah suatu kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, mampu membentuk hubungan yang hangat

dengan orang lain, mandiri, mampu mengontrol lingkungan, memiliki arti dalam hidup serta memaksimalkan potensi dalam dirinya.

Ryff (1989) mengemukakan 6 dimensi *psychological well-being*, yaitu :

1. *Self acceptance*

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu dalam bersikap terhadap diri sendiri, menerima diri dan kehidupan masa lalunya, tanggung jawab terhadap diri sendiri, berani mengakui kesalahan, dan instropeksi.

2. *Positive relations with others*

Kemampuan individu dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari kepercayaan serta perasaan empati dan kasih sayang yang kuat. Erikson (dalam Santrock, 2011) mengatakan individu dewasa berada dalam tahap perkembangan *Intimacy vs isolation*. Pada tahap ini individu seharusnya sudah mulai matang dan stabil sehingga merupakan

waktunya bagi individu untuk menjalin relasi yang intim dengan orang lain.

3. *Autonomy*

Individu yang mandiri berarti mampu mengatur hidupnya tidak bergantung pada pihak lain, berani menyatakan pendapatnya, menentukan atau memutuskan sesuatu secara mandiri, dapat melakukan evaluasi diri secara mandiri dengan standard pribadi (bukan orang lain).

4. *Environmental mastery*

Kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi yang dimilikinya. Hal ini ditandai dengan adanya kemampuan individu untuk tetap bergerak maju ke depan, mampu menghadapi dunia yang tidak sesuai dengan harapannya, dan mampu mencari makna yang paling efektif guna mencapai tujuannya. Penguasaan lingkungan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu merubah lingkungan agar sesuai dengan kondisi individu (merubah lingkungan) dan individu yang

beradaptasi dengan lingkungannya tanpa merubah lingkungan (individu yang berubah).

5. *Purpose in life*

Seseorang dikatakan matang atau dewasa jika memiliki tujuan hidup dan dapat memaknai hidupnya. Pembuatan tujuan dan memiliki tujuan yang telah direncanakan (beserta langkah yang terarah dan berkelanjutan) adalah bagian terpenting dari pencapaian tujuan dan makna hidup sehingga individu dapat mencapai integrasi dalam dirinya dan merasa bahwa hidupnya lebih bermakna.

6. *Personal growth*

Fungsi psikologi seseorang yang optimal tidak hanya dilihat dari kemampuan untuk mencapai suatu hal, namun juga mengenai kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai seseorang yang berarti terbuka terhadap pengalaman baru.

Ada berbagai faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* seseorang. Menurut Huppert (2009) faktor yang memengaruhi yaitu kepribadian; *demographic factors* meliputi jenis kelamin, usia, pernikahan; *socioeconomics factors* meliputi pendapatan, pendidikan, pekerjaan; dan aktivitas. Selain beberapa faktor di atas, ada beberapa faktor *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Eddington & Shuman (sitat dalam *Continuing Psychology Education*, 2005) yang sering digunakan sebagai landasan teori mengenai penelitian *psychological well-being* antara lain agama, *life events* dan kompetensi.

Bibliotherapy

Corsini (2005) mengatakan bahwa pendekatan kognitif didasarkan pada pemikiran bahwa sistem kognitif memengaruhi cara individu dalam menerima, mengintepretasi dan memberikan makna pada suatu kejadian. Pendekatan ini juga menekankan pada peran pemrosesan informasi dalam respon dan adaptasi manusia. Burns (1988) mengungkapkan bahwa

perasaan individu sering dipengaruhi oleh apa yang dipikirkan individu mengenai dirinya sendiri. Teori terapi kognitif didasarkan pada bagaimana seseorang berpikir menentukan perasaan dan perilakunya. Huppert (2009) menyatakan bahwa ada hubungan antara emosi dan kognitif seseorang. Emosi positif bisa jadi merupakan sebuah konsekuensi dari proses kognitif yang dialami seseorang, dan demikian sebaliknya pemikiran yang baik dapat disebabkan emosi positif yang dimiliki oleh individu. Orang – orang yang bahagia (*well-being*) cenderung dapat berfungsi dengan lebih baik dalam kehidupan jika dibandingkan dengan orang – orang yang merasa kurang bahagia. Hal ini disebabkan individu memiliki tujuan yang lebih nyata sehingga menunjukkan tindakan untuk mencapai tujuan yang ia miliki, dan biasanya mereka akan selalu konsisten menuju tercapainya tujuan yang diinginkan dalam hidupnya.

Bibliotherapy merupakan salah satu bentuk dari terapi kognitif. *Bibliotherapy* terdiri atas kata *biblio* yang berarti buku dan literatur, dan

therapy yang berasal dari kata *therapeia*, yang berarti untuk melayani dan untuk membantu secara medis dan mengarah pada konsep menyembuhkan (Hynes dan Berry, 1994). Pada dasarnya, *Bibliotherapy* adalah penggunaan literatur untuk menciptakan interaksi yang bersifat dari fasilitator kepada partisipan. *Bibliotherapy* adalah teknik terapi dengan menggunakan cara membaca pustaka karena dengan membaca dapat memengaruhi sikap, perasaan dan perilaku seseorang (Herink dalam Sclabassi, 1973).

Sedangkan menurut Abdullah (2003), *Bibliotherapy* merupakan suatu metode terapi dengan menggunakan sebuah buku panduan atau materi bacaan tertentu untuk menghasilkan perubahan dalam proses kognitif, emosional, dan perilaku individu sehingga individu dapat memperoleh pemahaman yang benar dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. *Bibliotherapy* juga didefinisikan oleh Pardeck (dalam Aiex, 1993) sebagai penggunaan buku untuk membantu orang-orang dalam memecahkan

permasalahan, yang mana ada fasilitator dan partisipan untuk membicarakan materi yang saling bermanfaat berdasarkan literatur yang telah disediakan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan *bibliotherapy* adalah sebuah teknik terapi dengan menggunakan literatur untuk menciptakan interaksi yang bersifat terapeutik; menghasilkan perubahan proses kognitif, emosional, dan perilaku individu sehingga individu dapat memperoleh pemahaman yang benar dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Pelaksanaan *bibliotherapy* dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu reading *bibliotherapy* dimana Proses terapi hanya dilakukan dengan cara membaca dan tidak melibatkan konselor sebagai fasilitator. Tugas konselor hanya sebagai penyedia materi bacaan sesuai dengan kebutuhan klien. Cara yang kedua adalah *interactive bibliotherapy*. Bacaan dalam hal ini bersifat sebagai katalis sedangkan konselor melakukan dialog dengan harapan dapat memberikan *insight*. Dengan

demikian dapat dikatakan bahwa fokus *interactive bibliotherapy* pada proses penyembuhan dan pertumbuhan bukan hanya pada stimulus bacaan saja namun hingga pada tahap pengenalan tapi sampai pada pemahaman yang terintegrasi.

Pelaksanaan *bibliotherapy* terdiri 4 tahapan, yaitu :

Tahap 1: *Recognition*

Pada tahap ini peserta diberi materi atau literatur yang memiliki hubungan atau keterikatan dengan peserta. Misalnya materi yang memunculkan ketertarikan individu, membuka imajinasi, menghentikan pikiran bertanya – tanya atau yang menarik perhatian. Ada beberapa macam respon dalam tahap ini. Ada yang terjadi secara langsung, namun ada juga yang membutuhkan waktu. Ada tiga respon penting pada tahap ini yaitu, *unacknowledged feelings*, *recognizing patterns of response*, katarsis.

Tahap 2: *Examination*

Dalam *bibliotherapy* membaca tidak hanya sekedar membaca tetapi harus disertai dengan eksplorasi terhadap pikiran dan perasaan yang dimiliki. Dengan

bertanya pada diri sendiri *What, When, Why, How, How many, How much, Who*, dan lain lain.

Tahap 3: *Juxtaposition*
(Pembandingan)

Pada tahap ini peserta mendapatkan gambaran baru tentang pengalamannya. Pada tahap ini literatur sangat membantu untuk membuka wawasan bahwa ada yang salah atau kurang tepat selama ini. Pada tahap ini individu menempatkan diri mereka apabila berada di situasi yang sama dengan yang dihadapi tokoh dalam bacaan, atau biasanya individu membandingkan diri mereka dengan tokoh atau peristiwa dalam bacaan.

Tahap 4: *Application to self*

Partisipan menyelesaikan proses dengan melakukan evaluasi dan integrasi. Partisipan mulai dapat menyadari tentang dirinya sendiri, mereka dapat melihat bagaimana sikap dan perilaku dalam sudut pandang yang baru. Jika pengalaman teraupetik ingin menjadi sempurna, maka harus ada kesadaran berpikir dan membuat komitmen pribadi untuk menggunakan sikap yang baru

sebagai poin petunjuk untuk berespon atau beraksi.

Perempuan Lajang

Lajang merupakan perempuan yang dengan sengaja atau tidak sengaja belum menikah. Menurut Stein (1981), hidup lajang merefleksikan banyak dimensi dan bukan hanya sekedar tidak menikah. Menjadi lajang merupakan sebuah pilihan atau suatu kondisi yang tidak disengaja (tidak direncanakan), baik itu bersifat untuk selamanya atau hanya sementara.

Stein (dalam Benokraitis, 2011) membagi perempuan lajang dalam beberapa tipe yaitu *Voluntary temporary single* Lajang tipe ini terbuka terhadap pernikahan, namun menempatkan pernikahan pada prioritas yang rendah dalam hidup. Tipe ini biasanya lebih mementingkan karir, pendidikan, politik dan pengembangan diri. Tipe ini juga meliputi laki-laki dan perempuan yang tinggal bersama namun tidak menikah. *Voluntary stable single*, beberapa kriteria yang termasuk pada lajang tipe ini adalah tidak pernah menikah dan puas

dengan pilihan hidup lajang, bercerai atau pasangannya meninggal dunia dan tidak ingin menikah lagi, tinggal bersama dengan orang lain namun tidak memiliki niatan untuk menikah, tidak diijinkan menikah oleh agama misalnya seperti pendeta, biksu, dll, *single parent*, baik yang tidak pernah menikah atau pernah menikah tapi bercerai yang tidak mencari pasangan hidup lagi. *Involuntary temporary single*, tipe lajang yang ingin menikah dan mencari pasangan secara aktif. *Involuntary stable single*, tipe ini terdiri dari individu berusia lanjut; baik individu yang bercerai, individu yang pasangannya meninggal dunia serta individu yang tidak pernah menikah yang ingin menikah atau menikah kembali namun belum menemukan pasangan yang tepat. Mereka dapat menerima kemungkinan status lajang mereka sebagai status yang permanen dalam hidupnya. Tipe ini juga meliputi individu dengan keterbatasan fisik atau psikologis yang membuat mereka terbatas dalam mencari pasangan hidup. Hidup lajang adalah sebuah kondisi yang memiliki konsekuensi baik

positif maupun negatif. Santrock (2011), memberikan manfaat positif hidup lajang yaitu memiliki waktu untuk membuat keputusan sendiri, memiliki waktu mengembangkan diri sepenuhnya, bebas untuk membuat keputusan dan mengejar tujuan, memiliki privasi, memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi tempat baru dan mencoba hal – hal yang baru. Hal – hal negatif yang dapat muncul selama hidup melajang adalah kesulitan membangun relasi yang intim dengan orang dewasa, *loneliness*, berusaha diterima di masyarakat yang memiliki orientasi bahwa seseorang harus menikah. Stress juga menjadi *issue* dalam hidup melajang. Terutama ketika seseorang mencapai usia 30 tahun, maka tekanan untuk menikah dan hidup mapan semakin besar.

Berdasarkan uraian teori, data lapangan dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti mengajukan hipotesis penelitian *bibliotherapy* dapat mengoptimalkan *psychological well-being* perempuan lajang.

METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian dan Pengukuran

Variabel bebas (IV) penelitian ini adalah *interactive bibliotherapy*, sedangkan variabel tergantung penelitian (DV) ini adalah *psychological well-being*. *Bibliotherapy* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah adalah terapi dengan menggunakan literatur untuk menghasilkan perubahan pada kognitif, emosi, perilaku serta membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi dengan melibatkan peneliti sebagai fasilitator. *Bibliotherapy* yang diberikan bersifat *interactive bibliotherapy*, yaitu terapis juga berperan dalam memfasilitasi dialog antara individu dan literatur bacaan. Partisipan akan diberikan bacaan sesuai dengan analisa kebutuhan yang dilakukan berdasarkan hasil asesmen awal.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan *one group pre test – post test design*. Penelitian ini hanya memiliki 1

kelompok, *pretest, treatment, dan posttest*. Efektivitas hasil *treatment* diperoleh dengan membandingkan hasil baseline dengan hasil *treatment*.

Rancangan perlakuan dapat dijelaskan dengan gambar sebagai berikut :

Kelompok		
Eksperimen 1	O1	X
	O2	

Keterangan :

- O1 = *Pretest*
- X = *Treatment Bibliotherapy*
- O2 = *Posttest*

Sebelum dilakukan *bibliotherapy* dilakukan asesmen awal. Asesmen awal dilakukan untuk mengetahui latar belakang partisipan yang dapat memengaruhi *psychological well-being*-nya serta gambaran *psychological well-being* partisipan. Asesmen ini dilakukan dengan memberikan partisipan rangkaian pemeriksaan psikologis yaitu wawancara dengan panduan yang dibuat berdasarkan landasan teori, tes grafis (BAUM, DAP, HTP, DCT), TAT, SSCT, *Big 5 Personality Questionnaire* yang diambil dari Hartanti (2010), angket *psychological well-being* yang

"

diambil dari penelitian milik Christie (2008). Hasil angket akan diolah dengan menggunakan statistika non-parametrik Wilcoxon karena jumlah partisipan terbatas hanya pada 3 orang.

Dari hasil asesmen akan dibuat modul *bibliotherapy* (tabel 1), kemudian *interactive bibliotherapy* diberikan selama 5 kali pertemuan pada masing – masing partisipan. Pada kenyatannya pertemuan yang dilakukan dengan masing – masing partisipan adalah sebanyak 3 kali karena keterbatasan waktu, namun semua tema yang direncanakan tetap dapat diberikan. Hasil penerapan *bibliotherapy* akan dievaluasi dengan memberikan angket *psychological well-being* sebagai *post test*, lembar kerja dan lembar evaluasi.

Partisipan

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan pada kesesuaian dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian.

Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga orang perempuan

lajang dengan tipe *involuntary temporary single* yang berada di tahap perkembangan dewasa awal yaitu berusia antara 30 – 40 tahun, merasa tidak nyaman dengan status lajangnya dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Hal ini disebabkan terbatasnya perempuan lajang yang bersedia berkomitmen mengikuti rancangan penelitian yang akan dilakukan. Partisipan penelitian juga memiliki minat membaca, karena hal ini berkaitan dengan intervensi *bibliotherapy* yang diberikan, dimana proses terapeutik terjadi ketika individu membaca materi yang diberikan.

Deskripsi Data Penelitian

Partisipan penelitian adalah Anggrek, Bunga dan Citra. Berikut ini adalah data demografis ketiga partisipan.

Tabel 1.
Tema *Bibliotherapy*

Tema	Tujuan
Pengantar	Partisipan memahami tujuan dari intervensi Partisipan memahami prosedur yang akan dilakukan Partisipan berkomitmen dalam menjalani <i>bibliotherapy</i>
Latihan <i>Bibliotherapy</i>	Partisipan mampu melakukan proses <i>bibliotherapy</i> sehingga dapat mengalami proses secara maksimal.
<i>Psychological well-being</i>	Partisipan memahami dan menyadari kondisi <i>psychological well-being</i> yang mereka miliki.
“ <i>All Things About Single Woman</i> ”	Partisipan memahami dan memiliki pengetahuan tentang perempuan lajang sehingga dapat mengerti dan memahami kondisi dirinya.
<i>I love my self</i>	1. Partisipan mampu menerima kelebihan dan kekurangannya. 2. Partisipan mulai fokus pada hal – hal positif yang dapat dilakukan di tengah kekurangannya. 3. Partisipan merasa bahwa dirinya bisa berusaha dengan kemampuan yang dimilikinya.
<i>I Am Independent Woman</i>	1. Partisipan memiliki gambaran bahwa mereka dapat melakukan segala sesuatunya dengan mandiri
<i>My life is not just about being single</i>	1. Partisipan beranjak dari fokus hidupnya terhadap status lajang. 2. Partisipan membuat komitmen berupa rancangan /. Target yang akan dicapai selain yang berkaitan dengan status lajang.

Tabel 2.
Profil Data Pribadi Partisipan secara umum

	Anggrek	Bunga	Citra
Usia	37 tahun	36 tahun	35 tahun
Pekerjaan	Guru TK A – sekolah nasional	Guru TK B - sekolah nasional	Tenaga Administrasi di sekolah National Plus
Pendidikan terakhir	S1 – Sosiologi	S1 – Sastra Inggris	D3 – Foreign Business Language
Agama	Katolik	Islam	Katolik
Latar belakang budaya	Jawa	Jawa	Jawa – Cina
Urutan kelahiran	Anak ke-2 dari 3 bersaudara	Anak ke-1 dari 3 bersaudara	Anak ke-1 dari 2 bersaudara
Tipe Lajang	<i>Temporary involuntary</i>	<i>Temporary involuntary</i>	<i>Temporary involuntary</i>

Berdasarkan hasil asesmen, berikut ini adalah gambaran *psychological well-being* partisipan berdasarkan angket *psychological well-being* (Christie, 2008) dan analisa kualitatif dari hasil wawancara dan pemeriksaan psikologis yang dilakukan :

Tabel 3.
Gambaran Kondisi Psychological well-being partisipan

Dimensi	Skor	Indikator	Anggrek	Bunga	Citra
<i>Psychological well-being</i>	Angket		Cukup optimal	Optimal	Optimal
<i>Self Acceptance</i> (penerimaan diri)	Angket		Cukup Optimal	Cukup Optimal	Optimal
	Tinggi :	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri; mengakui dan menerima beberapa aspek yang baik dan buruk dalam dirinya; memiliki sikap dan perasaan positif terhadap masa lalu.	Belum menerima diri terkait dengan status lajang, merasa dirinya kurang baik sehingga tidak ada laki – laki yang mau menikah dengannya.	Pada dasarnya cukup percaya diri dengan dirinya, namun ada perasaan belum puas karena belum menikah.	Cukup mampu menerima keberadaan dirinya sebagai seorang lajang. Terkadang merasa kurang percaya diri dengan penampilan dirinya.
	Rendah :	Merasa tidak puas dengan diri sendiri, kecewa dengan peristiwa yang terjadi di masa lalu, memiliki masalah dengan kualitas pribadi tertentu berharap menjadi orang lain			
<i>Positive relations with other</i> (memiliki relasi yang positif dengan orang lain)	Angket		Optimal	Sangat Optimal	Optimal
	Tinggi :	Pribadi yang hangat, memiliki relasi dan percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, memiliki kasih sayang dan hubungan intim dengan orang orang lain, memahami konsep saling memberi dan menerima dalam suatu relasi	Perhatian terhadap orang lain, berusaha menjaga perasaan oran lain. Tidak mudah percaya dengan orang lain, terkadang menghindari lingkungan untuk menjaga perasaannya.	Memiliki relasi yang baik dengan lingkungan sekitarnya, namun relasi yang dimiliki tidak terlalu dalam / dekat. Bunga kurang mampu memahami perasaan orang lain Hal ini berkaitan dengan kebutuhannya yang besar untuk diperhaikan.	Memiliki relasi yang baik dengan orang lain. Cukup mampu memahami dan memperhatikan orang lain. Tidak mudah dekat dan percaya dengan orang lain.
	Rendah :	memiliki relasi dan percaya hanya dengan orang tertentu, sulit untuk hangat, terbuka dan perhatian terhadap orang lain, merasa dikucilkan dan frustrasi dalam relasi dengan sekitarnya, kurang memiliki keinginan mempertahankan hubungan dengan orang lain			
<i>Autonomy</i> (kemandirian)	Angket		Cukup optimal	Optimal	Cukup optimal
	Tinggi :	Mandiri; mampu bertahan dari tekanan sosial dalam bertindak dan berpikir, mampu mengontrol perilaku, mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal	Membutuhkan pendapat orang lain dalam mengambil keputusan. Memperhatikan harapan dan penilaian orang lain.	Membutuhkan dukungan dan pendapat dari orang lain ketika menghadapi masalah. Bunga juga tergolong kurang mampu mengontrol perilakunya.	Membutuhkan dukungan dan bantuan serta pendapat dari orang lain ketika menghadapi masalah. Sangat mudah terpengaruh dengan penilaian orang lain
	Rendah :	Lebih memperhatikan harapan dan penilaian orang lain, mengandalkan penilaian orang			

Dimensi	Skor	Indikator	Anggrek	Bunga	Citra
<i>Psychological well-being</i>		lain dalam membuat sebuah keputusan, menyesuaikan diri (konformitas) terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan berperilaku.			terhadap dirinya.
<i>Environmental Mastery (penguasaan lingkungan)</i>	Angket		Cukup optimal	Optimal	Kurang optimal
	Tinggi :	Menguasai dan memiliki kompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol susunan kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ada, mampu memillih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi	Cenderung melakukan konformitas agar diterima oleh lingkungan dan terhindar dari konflik.	Cenderung emosional ketika menghadapi tekanan, merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan hal – hal yang dapat merubah drinya menjadi lebih baik.	Mudah emosi ketika menghadapi masalah Seringkali Citra merasa bahwa dirinya tidak dapat melakukan suatu hal untuk membuat keadaan menjadi lebih baik.
	Rendah :	Kesulitan dalam mengatur relasi sehari – hari, merasa tidak mampu untuk merubah dan meningkatkan lingkungan, tidak waspada terhadap kesempatan yang ada, kurang memiliki kontrol terhadap pengaruh kondisi di luar dirinya.			
<i>Purpose in Life (Tujuan Hidup)</i>	Angket		Cukup optimal	Optimal	Optimal
	Tinggi :	Memiliki tujuan dan arah hidup; merasa memiliki makna terhadap saat ini dan masa lalu; memberikan arti dalam kehidupannya	Kurang memberikan arti dalam hidupnya karena fokus terhadap tujuan untuk menikah.	Kurang mampu memaknai pengalaman masa lalu. Tujuan hidupnya terbatas pada pernikahan.	Kurang mampu memaknai pengalaman masa lalunya. Tujuan hidupnya saat ini adalah menemukan jodoh dan menikah.
	Rendah :	Kurang memiliki makna hidup; kurang memiliki tujan dan arah hidup; tidak dapat melihat makna dari masa lalu; kurang memberikan arti dalam hidupnya.			
<i>Personal Growth (Pertumbuhan pribadi)</i>	Angket		Cukup optimal	Cukup optimal	Optimal
	Tinggi :	Ingin berkembang secara terus menerus; melihat dirinya sebagai pribadi yang bertumbuh dan bertambah luas; terbuka terhadap pengalaman baru; peka dan sadar akan potensi dalam dirinya; selalu melihat peningkatan dalam diri dan perilaku secara terus menerus	Sebenarnya memiliki keinginan untuk meningkatkan diri, namun Anggrek stagnan dengan dirinya karena rasa kurang percaya diri dan fokus pada status lajang.	Ada keinginan untuk maju, namun tidak disertai dengan daya juang yang cukup sehingga Bunga Nampak kurang mengembangkan potensi yang dimiliki.	Memiliki keinginan untuk menuju ke arah yang lebih baik, namun hal ini tidak disertai dengan daya juang yang cukup sehingga seringkali Citra menyalahkan keadaan di lingkungan sekitarnya.
	Rendah:	Merasa stagnan dalam dirinya; kurang memiliki keinginan untuk meningkatkan dan memperluas diri; merasa bosan dan kurang berminat dengan hidup; merasa tidak mampu mengembangkan sikap dan perilaku.			

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis dengan menggunakan statistika non parametrik wilcoxon menunjukkan bahwa tidak ada perubahan signifikan pada *psychological well-being* partisipan sebelum dan sesudah diberikan *bibliotherapy*. Pada uji statistik yang dilakukan nilai sig (2-

tailed) > 0,05 sehingga Ho diterima (Tabel 4).

Uji statistik juga dilakukan untuk melihat apakah ada perubahan pada tiap dimensi *psychological well-being* partisipan (Tabel 5). Pengujian ini juga menggunakan statistik non-parametrik uji dua sampel berkorelasi Wilcoxon.

Tabel 4
Hasil Uji Statistik Perubahan Skor Psychological Well-Being

Test Statistics ^a	
	PostTest Total - PreTest Total
Z	-1,604 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,109

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Tabel 5
Hasil Uji Statistik Perubahan Skor Psychological Well-Being (per dimensi)

Nilai	<i>Self Acceptance</i>	<i>Autonomy</i>	<i>Purpose In Life</i>	<i>Positive Relationship with others</i>	<i>Environmental Mastery</i>	<i>Personal Growth</i>
Z	-1,342	-,447	-1,342	-1,342	-1,000	-1,000
Sign (2-tailed)	,180	,655	,180	,180	,317	,317

"

Pada keenam dimensi *psychological well-being*, nilai sig (2-tailed) > 0,05, maka berarti H_0 diterima. Hal ini berarti, tidak ada perbedaan skor pada dimensi *self acceptance, autonomy, purpose in life, positive relationship with others, environmental mastery, dan personal growth*.

Dari hasil pengujian skor *pre-test* dan *post-test* serta skor per dimensi menunjukkan bahwa *bibliotherapy* yang diberikan kurang memberikan pengaruh terhadap perubahan *psychological well-being* partisipan penelitian.

Selain uji statistik, penelitian ini juga melakukan analisa berdasarkan hasil lembar kerja partisipan penelitian dan form evaluasi pelaksanaan *bibliotherapy*. Dari hasil analisa tersebut, dapat disimpulkan beberapa hal antara lain (1) Partisipan merasa terbantu terutama dalam proses berpikir mereka. Mereka mendapatkan pengetahuan yang membantu mereka untuk merefleksikan diri mereka. Mereka merasa pola pikirnya lebih terbuka. (2) Tema bacaan yang

diberikan cukup sesuai dengan karakteristik partisipan. (3) Anggrek merasa terbantu dengan adanya *bibliotherapy*, sehingga menuntunnya untuk melakukan perubahan perilaku. (4) Bunga merasa *bibliotherapy* membantunya untuk membuka pola pikirnya, namun ia masih merasa kesulitan dalam mengaplikasikannya. (5) Citra merasa terbantu dengan *bibliotherapy* terutama dalam refleksi diri dan memberikan wawasan baru mengenai hidup lajang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak, dimana tidak ada perubahan skor *psychological well-being* antara sebelum dan sesudah pemberian *bibliotherapy*. *Bibliotherapy* yang diberikan terdiri dari beberapa bagian dan tema yang dibuat sesuai dengan kebutuhan pada saat dilakukan asesmen. Sebelum memasuki materi *bibliotherapy* yang berkaitan dengan *psychological well-being*, partisipan diberikan latihan *bibliotherapy* agar pada saat proses

"

bisa berjalan dengan optimal. Pada tahap latihan *bibliotherapy*, ketiga partisipan mampu melakukan setiap tahapan dalam *bibliotherapy* dan memahami materi bacaan yang diberikan. Hal ini disebabkan sebelumnya peneliti memberikan penjelasan setiap tahapan yang akan dilakukan dan materi bacaan berupa lirik lagu yang mudah dipahami dan jelas dalam menggambarkan kondisi perempuan lajang.

Pada tahap pengenalan *psychological well-being* diberikan, setiap partisipan mampu mengenali kondisi *psychological well-being* diri mereka sesuai dengan hasil asesmen yang dilakukan. Partisipan mampu mengenali dimensi yang paling optimal dan yang paling kurang optimal dalam diri mereka. Ketiga partisipan sama – sama memiliki dimensi *positive relationship with others* yang optimal. Hal ini berkaitan dengan karakter kepribadian mereka yang memiliki kebutuhan afeksi yang besar sehingga mereka akan berusaha memenuhi kebutuhan mereka dengan

cara menjalin relasi yang baik dengan orang lain.

Pada tema “*All About Single Woman*”, partisipan diajak untuk mengenali tipe lajang yang dimiliki. Pada tema ini, ketiga partisipan sama – sama menyadari bahwa mereka tergolong *involuntary temporary single*, dimana mereka masih memiliki keinginan yang besar untuk menikah dan masih berusaha secara aktif untuk mencapainya (Benokraitis, 2011). Ketiga partisipan juga mampu mengenali perasaan dan pikiran mereka bahwa sebenarnya mereka merasa kurang nyaman dengan status lajang mereka. Perasaan tidak nyaman yang muncul dari diri mereka tidak hanya karena tuntutan dari keluarga dan pandangan masyarakat, namun karena mereka tidak ingin sendirian ketika menghadapi hari tuanya nanti. Hal ini kembali lagi berkaitan dengan kebutuhan partisipan penelitian akan afeksi begitu besar.

Pada tema “*I Love My self*”, setiap peserta mampu melakukan setiap tahapan dengan baik, namun tujuan dari tema ini tidak sepenuhnya

”

tercapai. Ketiga partisipan sama – sama memiliki wawasan bagaimana menyikapi kelebihan dan kelemahan dengan cara yang positif, namun hanya Anggrek yang tergerak agar nilai – nilai tersebut dapat diterapkan dalam hidupnya. Bunga dan Citra hanya memahami mengenai sebatas isi bacaan saja dan kurang mampu menggeneralisasi nilai atau semangat yang ada dalam cerita ke dalam dirinya.

Pada tema “*I’m Independent Woman*” ketiga partisipan mampu melakukan setiap tahapan *bibliotherapy* dengan baik, namun ketiga peserta memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menggeneralisasi yang berbeda. Pada tahap ini Anggrek dan Citra menunjukkan pemikiran bahwa seharusnya ia bisa belajar dari tokoh yang ada pada bacaan, sedangkan Bunga memahami bahwa sebenarnya ia harus belajar untuk mandiri namun ia merasa tidak sanggup karena ia merasa bahwa dirinya pasti akan selalu membutuhkan orang lain.

Pada tema “*My Life is not just about being single*” ketiga partisipan juga mampu melakukan tahapan *bibliotherapy* dengan baik, namun tema ini kurang efektif memberikan dampak positif bagi mereka karena pada dasarnya mereka masih belum dapat menerima kondisi lajang mereka. Pada tema ini mereka mengerti dan memiliki wawasan baru tentang bagaimana menyikapi status lajang mereka, namun ketiga partisipan masih berpikir bahwa mereka tidak akan bahagia jika belum memiliki pasangan. Hal ini nampak dari komitmen yang mereka buat masih kental dengan tentang penantian pasangan hidup bukan ke arah pengoptimalan diri mereka.

Ketiga partisipan sama – sama mendapatkan pengetahuan, pola pikir dan cara pandang yang baru pada situasi yang dialami saat ini, namun hanya Anggrek yang menjalani *bibliotherapy* hingga mengurangi perasaan negatif yang dimilikinya dan digantikan dengan perasaan positif dalam bentuk komitmen yang akan dilakukan sesuai proses terapi. Dua

”

partisipan lainnya terbatas pada pengetahuan baru mengenai perempuan lajang yang sukses dan mandiri.

Perubahan yang dialami Anggrek dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu dibandingkan dua subjek yang lain, Anggrek adalah yang paling mampu melakukan generalisasi terhadap bacaan. Kemampuan ini sangat berperan penting dalam menunjang keefektifan *bibliotherapy* (Gambrill dalam Ammerman & Hersen, 1993).

Jika dibandingkan dengan kedua partisipan penelitian, Anggrek adalah sosok yang lebih matang dan memiliki kemampuan berpikir praktis dan logis yang lebih tinggi. Kemampuan berpikir memengaruhi partisipan penelitian selama proses *bibliotherapy*.

Kelebihan dan Kelemahan *Bibliotherapy* dalam penelitian ini

Kelebihan penelitian ini adalah Terapis dapat mengarahkan partisipan tanpa merasa digurui, karena proses terapeutik terjadi pada saat mereka membaca dan menghayati bacaan.

Partisipan juga merasa tidak sendiri dan dipahami karena merasa memiliki kesamaan dengan tokoh bacaan. Selain itu, pembuatan materi bacaan yang diberikan memperhatikan tematik sehingga memudahkan partisipan dalam melakukan identifikasi dari bacaan terhadap dirinya. Dengan materi bacaan yang mudah diidentifikasi, partisipan menjadi lebih mudah menemukan wawasan baru dalam menghadapi permasalahan atau situasi yang sedang dialami.

Bibliotherapy yang diberikan juga memiliki kelemahan antara lain perubahan hanya sebatas pada ranah kognitif saja yaitu peserta mendapatkan pemahaman baru mengenai situasi yang sedang dialami. *Bibliotherapy* ini kurang efektif pada partisipan yang kurang matang sehingga kurang mampu merefleksikan diri dan menggeneralisasikan cerita terhadap dirinya, sedangkan karakteristik ketiga partisipan sama – sama menunjukkan pribadi yang kurang matang. Waktu dalam melaksanakan *bibliotherapy* terbatas, sehingga pembahasan setiap

"

materi kurang dapat dilakukan secara mendalam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal yaitu :

1. Kondisi *psychological well-being* pada perempuan lajang pada penelitian ini tergolong kurang optimal, dengan demikian dapat dikatakan bahwa ketiga partisipan belum berfungsi secara maksimal sebagai individu baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitarnya.
2. Peningkatan skor *psychological well-being* terjadi di beberapa dimensi saja yaitu *self acceptance*, *purpose in life* dan *positive relationship with others* walaupun peningkatan skor tersebut dapat dikatakan kurang signifikan karena tidak ada peningkatan pada kategori. Berikut adalah rincian partisipan yang mengalami peningkatan skor :

Tabel 6
Dimensi Yang Mengalami Peningkatan Skor

Dimensi	Partisipan
<i>Self acceptance</i>	Anggrek dan Bunga
<i>Purpose in life</i>	Bunga dan Citra
<i>Positive relationship with others</i>	Anggrek dan Citra

3. Pada penelitian ini *bibliotherapy* disimpulkan kurang berpengaruh dalam peningkatan *psychological well-being* perempuan lajang partisipan penelitian. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu, motivasi dari partisipan dalam berproses ketika *bibliotherapy* sedang dilakukan. *Bibliotherapy* akan efektif apabila peserta memiliki dorongan dari dalam dirinya secara sukarela untuk berproses. Faktor minat membaca juga memengaruhi proses *bibliotherapy*, semakin besar minat baca partisipan maka proses *bibliotherapy* dapat semakin efektif. Hal lain yang memengaruhi efektifitas *bibliotherapy* adalah faktor kepribadian, dimana ketiga partisipan memiliki kebutuhan

"

afeksi yang besar, sehingga materi – materi yang diberikan kurang dapat mengena dalam diri partisipan. Individu yang reflektif dan rasional dapat lebih efektif dalam proses *bibliotherapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbot, R.A., dkk. (2006). *Psychometric evaluation and predictive validity of ryff's psychological well-being items in a uk birth cohort sample of women*. Journal Health and Quality of Life Outcomes, 4, 76.
- Abdullah, M.H. (2003). *Bibliotherapy*. Diambil pada tanggal 13 Maret 2013 dari www.ericdigest
- Aiex, N.K. (1993). *Bibliotherapy*. Diambil pada tanggal 13 April 2013 dari www.ericdigest
- Alwisol. (2010). *Psikologi kepribadian (edisi revisi)*. Malang : UMM Press
- Ammerman, R.T., & Hersen, M. (1993). *Handbook of behavior therapy with children and adults: A developmental and longitudinal perspective*. Boston: Allyn and Bacon.
- Basson, Natasha. (2008). *The influence of psychological factors in the subjective well-being of adolescents*. Diambil pada tanggal 18 Oktober 2013 dari <http://etd.uovs.ac.za/ETD-db/theses/available/etd-10232009-130814/unrestricted/BassonN.pdf>
- Batram, D., & Boniwell, L. (2007). *The science of happiness: Achieving sustained psychological well being*. Positive psychology in practice, 472 – 482.
- Beck, Judith S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Bergsma. (2007). *Do self-help books help?*. Diambil pada tanggal 09 Agustus 2010 dari <http://proquest.umi.com.pustaka.ubaya.ac.id/>
- Briner, R.B. (2000). *Relationships between work environments, psychological environment and psychological well being (online)*. Diambil pada tanggal 10 Juni 2011, dari <http://www.oxfordjournals.org>
- Blackburn, Ivy-Marie., & Davidson, K. (1990). *Terapi kognitif untuk depresi dan kecemasan suatu petunjuk bagi praktisi*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Burns, D. D. (1988). *Terapi kognitif: pendekatan baru bagi penanganan depresi*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Campbell, Linda F., & Smith, Thomas P. (2003). *Integrating self-help books into psychotherapy*. Journal of clinical psychology, 59, 2, 177-186.
- Christie, Y. (2008). *Perbedaan psychological well-being pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Christopher, J.C. (1999). *Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of it's theory and research*. Journal of counseling and development, 77,2, 141-152.
- Corsini, R.J., & Wedding, D. (2005). *Current psychotherapies (7th edition)*. Belmont: Brooks/Cole – Thomson Learning.
- Doyle, D., Hanks, W.C.G., & Macdonald, N. (1998). *Oxford text book of*

- palliative medicine*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *Continuing psychology education : Subjective well-being happiness*. Diambil pada tanggal 13 Oktober 2012, dari [https:// www.texcpe.com](https://www.texcpe.com)
- Feldman, Robert.S. (2001). *Social psychology* (3rd ed.). New Jersey: Prentice-Hall
- Frieswijk N., dkk. (2005). *Effectiveness of a bibliotherapy in increasing the self – management ability of slightly to moderately frail older people*. Diambil pada tanggal 10 Juli 2013 dari <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0738399105000984>
- Gunarsa. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Harris, L.R., & Brown, G.T.L. (2010). *Mixing interview and questionnaire methods: practical problems in aligning data*. *Practical Assesment, research & Evaluation*, 15, 1.
- Hartanti. (2010). *Faktor – faktor pendukung kesejahteraan subjektif pekerja*. Disertasi, tidak diterbitkan, Program doktor fakultas psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Herink, Richie (eds). (1980). *The psychotherapy handbook*. New York: New American Library
- Huppert, F.A. (2009). *Psychological well-being: evidance regarding its causes and consequences*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2, 137-164.
- Hynes, A.M. & Berry, M.H. (1994). *Biblio/poetry therapy: The interactive process: A Handbook*. Illinois: North Star Press of St Cloud Inc.
- Jachna, J.T. (2005). *Bibliotherapy: what, why, and how*. Diambil pada tanggal 14 April 2014 dari <http://english.illinoisstate.edu/>
- Jamison, C. & Scogin, F. (1995). *The Outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(4)
- Jozef, Dzuka& Claudia, Dalbert. (2000). *Well-being as a psychological indicator of health in old age: A research agenda*. Diambil pada tanggal 18 Oktober 2013 dari <http://www.erzwiss.uni-halle.de/gliederung/paed/ppsych/chap-dzuka-old-swb.pdf>
- Kim, H.,K. & Patrick C., K. (2002). *The relationship between marriage and psychological well being*. *Journal Of Family Issues*, 23,8.
- Knapp, P & Beck A.T. (2008). *Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research*. Diambil pada tanggal 2 September 2013 dari http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/en_a02v30s2.pdf
- Kramer, Karin. (2009). *Using self-help bibliotherapy in counseling*. Diambil pada tanggal 12 April 2013 dari <https://www.uleth.ca/dspace/handle/10133/762>
- Lativa, Ananda P. (2011). *Perbedaan psychological well-being pada wanita ditinjau dari status pernikahan*. Skripsi, tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Laswell, M. & Laswell, T. (1987). *Marriage & the family*. California: Wadworth, Inc.
- Lewis, Karen Gail& Moon, Sidney. (1997). *Always single and single again women: a qualitative study*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 2, 115-134.

- Lyubomirsky S. & Layous K. (2013). *How do simple positive activities increase well-being?*. Diambil pada tanggal 13 Desember 2013 dari <http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Lyubomirsky-Layous-20132.pdf>
- Moe, Krista. (2012). *Factors influencing women's psychological well-being within positive functioning framework*. Diambil pada tanggal 18 Oktober 2013 dari http://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=edp_etds
- Myers, J.E. (1998). *Bibliotherapy and dct: Constructing the therapiutic metaphor*. Journal of counseling & development, 76, 243-250.
- N.Jole V. Benokraitis. (2011). *Marriage & families changes, choices, & constraints 7th edition*. Boston: Prentice Hall
- Nanda, Desiyanti Ika. (2013). *Hubungan loneliness dan psychological well-being pada dewasa muda lajang yang berkarir*. Thesis, tidak dipublikasikan, Binus Univeristy, Jakarta.
- Neuman, W.Lawrence. (2006). *Social research methods: qualitative and quantitative approaches* (6th edition). Boston: Allyn and Bacon.
- Novitawati, M., Rahayu, S., & Lasmono, H. (2001). *Pengaruh rational bibliotherapy terhadap penurunan perilaku merokok dengan the transtheoretical model of behavior change sebagai acuan pengukuran*. Jurnal Psikologi Indonesia Anima, 16,3.
- Nugent, S.A. (2000). *Bibliotherapy: a study of its effects on the self concepts of gifted students*. Diambil pada tanggal 10 Agustus 2010, dari <http://selu.edu.Academics/Education/EDF600/steph.htm>
- Olson, D.H. & J. DeFrain. (2000). *Marriage and family: Diversity and strength* (3rd edition). Mountain View, CA: Mayfield Publishing.
- Papalia, D.E., Sterns, H.L., Feldman, R.D., & Camp, C.J. (2007). *Adult development and aging* (3rd edition). New York: McGraw-Hill
- Patricia, Ester. (2007). *Pengaruh bibliotherapy terhadap konsep diri remaja*. Jurnal Psikologi Indonesia Anima, 22, 327-336.
- Pehrsson, Dale. E. & McMillen, Paula. (2007). *Bibliotherapy : overview and implications for counselors*. Diambil pada tanggal 01 Februari dari counselingoutfitters.com/vistas/ACAPCD/ACAPCD-02.pdf
- Pervin, Lawrence.A, Cervone. Daniel. & John. Oliver, P. (2005). *Personality Theory and Research* (9th edition). NJ: John Wiley&Sons, Inc.
- Reynolds, Jill. (2002). *Constructing the single woman in therapy*. Journal of critical psychology, counselling and psychotherapy, 2,1, 20-31. Diambil pada tanggal 11 November 2012, dari <http://oro.open.ac.uk/2786/1/>
- Robert, Dan. (2012). *Bibliotherapy on mindfulness*. Diambil pada tanggal 31 Oktober 2012 dari <http://www.danroberts.com/blog/bibliotherapy-on-mindfulness>
- Ryan, R.M. &Deci, E.L. (2001). *On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. Annual Review of Psychology, 52, 141-166
- Ryff, C. (1989). *Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well being*. Journal of personality and social psychology ,57, 1069 – 1081

- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). *The structured of psychological well being revisited*. *Journal Personality and Psychology*, 69, 4, 719-727.
- Santrock, John.W. (2004). *Adolescence: Perkembangan remaja* (edisi keenam). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sawyer, Walter E. (2003). *Growing up with literature (4th ed.)*. Canada : Thomson Delmar Learning.
- Sclabassi, S.H. (1973). *Literature as a therapeutic tool: A review of the literature on bibliotherapy*. *American Journal of Psychotherapy*, 27
- Sharf, Richard. S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and Cases (5th ed.)*. Belmont: Linda Schreiber-Ganster
- Shechtman, Z. & Nir-shfir, R. (2008). *The effect of affective bibliotherapy on clients's functioning in group therapy*. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58.
- Spiegler, M.D. & Guevremont, D.C. (2003). *Contemporary behavior therapy*. USA: Thomson Wadsworth
- Sukamto, Monique Elizabeth. (2008). *The effectiveness of bibliotherapy in reducing body image dissatisfaction among high school girls*. ANIMA: Indonesian Psychology Journal, 24, 33-37.
- Suparyo, Yossy. (2009). *Bibliotherapy, kekuatan penyembuhan lewat pengetahuan*. Diambil pada tanggal 2 Januari 2011 dari web.kombinasi.net/.../Biblioterapi-Kekuatan-Penyembuhan-Lewat-Pengetahuan.pdf.
- Saxton, L. (1986). *The individual, marriage, and the family*. California: Wadsworth Publishing Company, Inc.
- The Herriage Foundation. (2011). *Marriage and health*. Diambil pada tanggal 5 Mei 2013 dari <http://www.familyfacts.org/briefs/20/marriage-and-health>
- Woo, Hyeyoung & Raley, R.Kelly. (2009). *The effects of marriage on psychological well-being focusing on motherhood status prior to marriage*. Diambil pada tanggal 6 Juni 2013 dari <http://paa2009.princeton.edu/papers/91595>
- Wuenstel, M.C. (1999). *The reflective journal: The emotions and consciousness states of poets within a transpersonal writing design*. Disertasi, tidak dipublikasikan, West Virginia University, Morgantown-West Virginia.