

GAMBARAN KEBAHAGIAAN PADA WANITA DEWASA MADYA LAJANG

Alifah Safinah Rahmi¹

Abstract

The aim of this study is to see how the description of happiness among unmarried middle-aged women. The researcher used qualitative research method with case study approach. The researcher used purposive sampling technique and the data collection method in this research is an in-depth interview and observation that related to the four subjects i.e. working and nonworking unmarried middle-aged women.

On the first subject SN, a nonworking unmarried middle-aged woman. SN was not happy with her life. This situation was caused by a conflict that she had experienced and also, related with her unmarried status up until then, the subject felt her increasing age yet still not married. The factors that affected SN's unhappiness were such as marriage, negative emotion as well as age. The second subject IS, a working unmarried middle-aged woman. IS had a conflict that made her still in an unmarried status which was related with the tradition from her family that is, subject could not overtake her older sister to marry. IS was happy with her current life. The factors that affected IS's happiness were such as finance, social life, age, health, sex, religion. The third subject TA, a nonworking unmarried middle-aged woman. TA had a conflict that made her still in an unmarried status up until then which was related with the approval from her late father before he died. TA was happy with her current life. The factors that affected TA's happiness were such as social life, age, health, sex, religion. The fourth subject RA, a working unmarried middle-aged woman. RA was still in unmarried status up until then because she had chosen to focus on working and to take care both of her parents as well as to make them happy. RA was happy with her life. The factors that affected RA's happiness were such as finance, social life, age, health, sex and religion.

Key words : happiness and unmarried middle-aged women

Pendahuluan

Perempuan lajang telah menjadi sebuah kategori sosial tersendiri yang melekat dengan karakteristik yang khas seringkali bernada negatif atau “tidak normal” karena akan cenderung dibandingkan dengan kelompok perempuan yang sudah menikah yang lebih dipandang “normal”. Naiknya usia pernikahan

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman. Email: asrahmi96@gmail.com

menunjukkan pernikahan bukan lagi prioritas khususnya bagi kaum wanita, di dalam Negeri sendiri pernikahan dipandang sebagai suatu hal yang penting sebagai sumber dukungan sosial individu dan dianggap dapat membuat individu lebih bahagia (Latifah, 2014).

Perasaan bahagia atau kebahagiaan itu sendiri ialah perasaan positif dan kegiatan positif tanpa unsur paksaan sama sekali dari kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan dan masa sekarang. Suasana hati yang positif dapat membuat individu lebih objektif menyikapi sesuatu, kreatif, toleran, tidak defensif, murah hati dan lateral atau mampu memecahkan masalah secara kreatif (Seligman, 2005). Setiap aktivitas kehidupan manusia, pada dasarnya adalah mencari kebahagiaan, tidak berbeda pada pria ataupun wanita dewasa madya yang menyandang status lajang (Hidayatullah dan Raina, 2017).

Kebahagiaan adalah suatu konsep yang mengacu dalam berbagai aspek kehidupan yang dialami oleh setiap individu. Seligman (2005) menjelaskan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang, seperti uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, jenis kelamin, dan agama. Pernikahan adalah suatu hal yang diinginkan oleh setiap wanita, terlebih lagi pada wanita dewasa madya lajang. Lebih bahagianya individu yang telah menikah, karena pernikahan dapat menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, serta peran sosial sebagai orangtua. Dengan statusnya yang masih melajang tidak semua wanita dewasa madya merasa hidupnya tidak berarti melainkan mereka memiliki cara-cara sendiri untuk menikmati kehidupannya. Seligman (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut.

Hal ini tidak sesuai dengan fakta yang ada disekitar, tidak semua wanita yang berusia dewasa memenuhi kebutuhan akan kebahagiaannya dengan menikah. Peneliti telah melakukan wawancara awal pada subjek wanita dewasa madya yang belum menikah, dengan inisial SN berumur 47 tahun, di kediamannya pada hari Kamis, 01 Februari 2018, pada pukul 16.20 WITA. SN adalah wanita dewasa madya yang belum menikah dan tidak bekerja. SN mengatakan dirinya sempat tidak mau menjalani hubungan dengan laki-laki karena beberapa alasan. SN mengatakan bahwa dirinya baru saja berani untuk menjalin hubungan sejak usianya memasuki usia 35-an. Ini disebabkan karena pengalaman yang cukup pahit yang pernah dirasakannya, yakni kedua orangtua subjek telah bercerai sejak subjek kecil yang juga menyebabkannya susah untuk dekat dengan laki-laki serta hal ini juga yang menjadi alasan subjek tidak bekerja karena latar belakang pendidikan yang dilewati hanya pada tingkat sekolah menengah pertama. Setelah gagal dalam menjalin hubungan yang pertama, kemudian SN menjalin hubungan lagi. Namun SN sempat mengalami stres karena hubungannya yang tidak direstui oleh kedua orangtua dari pihak laki-laki. Hal ini disebabkan oleh perbedaan usia yang cukup jauh diantara keduanya. Hal ini juga

yang membuat SN dan mantan kekasihnya tidak dapat meneruskan hubungan mereka ke tahap yang lebih serius. Karena terus memikirkan permasalahan ini serta adanya pertanyaan yang berkaitan dengan pernikahan dari lingkungan sekitarnya, SN sempat mengalami kondisi sedih dan sangat lelah yang mengakibatkan dirinya melakukan percobaan bunuh diri yakni menyayat salah satu tangannya. Alasan lain disebabkan karena subjek merasa sudah tidak muda lagi dan belum pernah bekerja, subjek merasa tidak dapat menikmati kehidupannya seperti teman-temannya yang sudah menikah. Walaupun saat ini subjek sudah menjadikan hal tersebut pembelajaran yang penting dan mencoba mengikhlaskan permasalahan yang dialaminya, namun subjek masih belum berani untuk mulai menjalin hubungan lagi.

Serupa dalam Septiana dan Muhammad (2013) pada penelitian sebelumnya menyebutkan pengalaman stigma tersebut telah mempengaruhi kondisi psikologis sebagai perempuan lajang, yaitu perasaan tertekan dan kesepian. Dalam menghadapi tekanan tersebut partisipan melakukan upaya dengan beberapa cara seperti memaknai kembali status lajang lebih positif, dan menyerahkan diri pada takdir.

Peneliti juga melakukan wawancara pada subjek kedua yang berinsial IS ditempat subjek bekerja pada hari Selasa, 06 Februari 2018, pada pukul 16.00 WITA. Berbeda dengan SN, IS merupakan wanita dewasa madya yang belum menikah dan bekerja. IS berumur 49 tahun, saat ini subjek bekerja pada salah satu lembaga milik negara. IS mengatakan alasan dirinya belum menikah hingga saat ini karena sang kakak belum menikah. IS memiliki tradisi dari keluarga untuk tidak boleh menikah sebelum saudara tertuanya menikah. IS mengaku menikmati kehidupannya walaupun saat ini fokus pada karier serta kegiatan yang dijalannya tetapi terkadang subjek merasa ingin menikah layaknya rekan kerjanya.

Terlihat bahwa wanita dewasa madya memiliki tugas perkembangan terkait dengan pernikahan dan keluarga, serta dalam mencapai kebahagiaan itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi salah satunya ialah pernikahan. Namun fakta yang ditemukan saat ini ada beberapa wanita dewasa madya yang belum menikah. Hal ini bersinggungan dengan teori dari Santrock (2012) yang menyatakan bahwa tugas perkembangan dari wanita dewasa madya ialah penyesuaian diri terhadap perubahan fisik, penurunan minat pada usia madya, penyesuaian kejuruan, dan tugas yang berhubungan dengan kehidupan keluarga. Serta Seligman (2005) menjelaskan dalam mencapai kebahagiaan pada wanita dewasa madya lajang ada beberapa faktor yang mempengaruhi salah satunya ialah pernikahan. Melihat adanya fakta yang ditemukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian metode kualitatif dengan tinjauan psikologi positif yang berjudul "Gambaran kebahagiaan pada wanita dewasa madya lajang".

Kerangka Dasar Teori

Definisi Dewasa Madya

Menurut Santrock (2012) dewasa madya ialah masa dewasa menengah periode perkembangan yang diawali kurang lebih usia 40 tahun dan berlangsung hingga sekitar usia 60 atau 65 tahun. Papalia (2009) mendefinisikan masa dewasa tengah berada dalam kisaran usia 40 sampai 65 tahun. Sedangkan secara kontekstual wanita dewasa madya adalah masa menikmati melihat anak-anak tumbuh, masa membesarkan anak dan masa tidak memiliki anak bagi yang belum menikah ataupun dikaruniai keturunan. Menurut Hurlock (2003), usia 52 tahun berada dalam rentang perkembangan dewasa madya, yaitu antara usia 40 – 60 tahun. Masa dewasa madya mencakup waktu yang lama dalam rentang hidup. Pada masa dewasa madya, individu melakukan penyesuaian diri secara mandiri terhadap kehidupan dan harapan sosial. Sebagian besar orang telah mampu menentukan masalah-masalah mereka dengan cukup baik sehingga menjadi cukup stabil dan matang secara emosinya.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa definisi dari dewasa madya ialah individu yang dalam proses perkembangan dimulai dari umur dari 40 tahun sampai 60 tahun atau 65 tahun.

Definisi Kebahagiaan

Seligman (2005) mendefinisikan kebahagiaan sebagai perasaan positif dan kegiatan positif tanpa unsur paksaan sama sekali dari kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan dan masa sekarang. Kebahagiaan adalah perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram, dan memiliki kedamaian (Rusydi, 2007). Pendapat lain mengenai kebahagiaan juga dikemukakan oleh Argyle, Martin, dan Lu (dalam Khalek, 2006) menyatakan bahwa kebahagiaan ditandai dengan keberadaan tiga komponen, yaitu emosi positif, kepuasan, dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan. Mustofa (2008) juga menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah kepuasan, kesenangan, kesukaan, dan kepuasan hati tentang segala hal yang terjadi.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan beberapa pertimbangan. Pertama, dengan metode kualitatif memungkinkan untuk mengetahui esensi gambaran kebahagiaan pada wanita dewasa madya lajang, tanpa tercampuri oleh prasangka-prasangka atau opini-opini yang ada sebelumnya sehingga lebih fokus pada diri subjek yang bersangkutan, meliputi apa yang dipikirkan, dirasakan dan diperbuat. Kedua, dengan metode kualitatif penelitian dapat dilakukan dalam *natural setting* (Creswell, 2014) dimana individu tidak terpisahkan dari konteks lingkungannya, sehingga tidak memungkinkan untuk membatasi atau menentukan variabel-variabel apa yang dapat mempengaruhi kebahagiaan karena berbagai variabel tersebut telah menyatu dalam diri subjek.

Subjek Penelitian

Menurut Poerwandari (2009), prosedur pemilihan subjek penelitian dalam penelitian kualitatif pada umumnya mengikuti beberapa kaidah, antara lain:

1. Diarahkan tidak pada jumlah sampel yang besar, melainkan pada kasus-kasus tipikal sesuai kekhususan.
2. Tidak ditentukan secara kaku sejak awal, tetapi dapat berubah baik dalam jumlah, maupun karakteristik sampelnya, sesuai dengan pemahaman konseptual yang berkembang dalam penelitian.
3. Tidak diarahkan pada keterwakilan melainkan pada kecocokan konteks.

Metode Pengumpulan Data

Sesuai dengan sifat penelitian kualitatif yang terbuka dan luwes, metode dan tipe pengumpulan data dalam penelitian kualitatif sangat beragam disesuaikan dengan masalah, tujuan penelitian serta objek yang diteliti. Beberapa metode yang lazim digunakan dalam penelitian kualitatif antara lain; wawancara, observasi, diskusi kelompok terarah, analisis karya, analisis dokumen, analisis catatan pribadi, studi kasus, studi riwayat hidup, dan lain sebagainya (Poerwandari, 2009). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data secara kualitatif berupa wawancara, observasi, dan informan.

Hasil Penelitian

Penelitian ini membahas tentang Gambaran Kebahagiaan pada Wanita Dewasa Madya Lajang. Seligman (2005) mendefinisikan kebahagiaan sebagai perasaan positif dan kegiatan positif tanpa unsur paksaan sama sekali dari kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan dan masa sekarang. Di dalam kebahagiaan itu sendiri terdapat aspek yang di bagi menjadi tiga yaitu, emosi positif terhadap kepuasan akan masa lalu, emosi positif terhadap optimisme akan masa depan, serta emosi positif terhadap kebahagiaan pada masa sekarang. Selain itu Seligman (2005) juga menambahkan ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan itu seperti uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, jenis kelamin serta agama.

Subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa madya lajang. Menurut Santrock (2012) dewasa madya ialah masa dewasa menengah periode perkembangan yang diawali kurang lebih usia 40 tahun dan berlangsung hingga sekitar usia 60 atau 65 tahun. Wanita dewasa madya memiliki tugas perkembangan terkait dengan pernikahan dan keluarga, serta dalam mencapai kebahagiaan itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi salah satunya ialah pernikahan. Namun fakta yang ditemukan saat ini ada beberapa wanita dewasa madya yang belum menikah. Hal ini jelas bersinggungan dengan teori dari Santrock (2012) yang menyatakan bahwa tugas perkembangan dari wanita dewasa madya ialah penyesuaian diri terhadap perubahan fisik, penurunan minat

pada usia madya, penyesuaian kejuruan, dan tugas yang berhubungan dengan kehidupan keluarga.

Selain memiliki latar belakang dan permasalahan yang di alami oleh masing-masing subjek, ada beberapa faktor yang membuat wanita dewasa madya masih berstatus lajang. Menurut Papalia (dalam Anshori, 2015) menjelaskan wanita yang memilih hidup melajang disebabkan oleh beberapa faktor seperti, masalah ideologi atau panggilan agama, trauma perceraian, tidak memperoleh jodoh, terlalu fokus pada pekerjaan, serta ingin menjalani kehidupan secara bebas. Penelitian ini dilakukan kepada empat orang subjek yaitu SN, IS, TA, dan RA. Subjek dalam penelitian ini terbagi menjadi dua tipe yaitu wanita dewasa madya lajang yang bekerja dan wanita dewasa madya lajang yang tidak bekerja.

Subjek pertama berinisial SN, ialah wanita dewasa madya berumur 47 tahun. SN ialah wanita dewasa madya lajang yang tidak bekerja. SN memiliki masalah atau konflik yang membuatnya masih berstatus lajang hingga saat ini. Masalah atau konflik tersebut ialah, subjek pernah mengalami kejadian masa lalu yang pahit dalam hubungan percintaan dengan mantan kekasihnya yang tidak direstui karena perbedaan usia subjek yang lebih tua tujuh tahun. Selain itu di lingkungan sekitarnya anggota keluarga subjek yang terus bertanya terkait “pernikahan” yang membuatnya merasa lelah dan stres hingga melakukan percobaan bunuh diri dengan menyayat tangannya. Sebelumnya subjek juga mengalami trauma karena kedua orangtuanya bercerai sejak kecil. Perceraian orangtua subjek disebabkan oleh permasalahan ekonomi, yang membuat keduanya terus bertengkar dihadapan SN secara langsung dan membuatnya merasa takut. Hal ini yang membuat subjek susah untuk dekat dengan lawan jenis. SN mulai berani menjalin hubungan percintaan saat umurnya memasuki 35 tahun. Faktor yang mempengaruhi SN masih berstatus lajang bukan karena masalah ideologi atau panggilan agama, terlalu fokus pada pekerjaan ataupun ingin menjalani hidup secara bebas namun hal yang membuat SN melajang yaitu trauma perceraian yang dialami oleh ke dua orangtuanya sejak kecil serta subjek merasa tidak mendapatkan jodoh. Selain subjek masih teringat akan kejadiannya di masa lalu, hingga saat ini subjek masih belum mendapatkan seseorang yang cocok serta dapat membuatnya merasa nyaman karena subjek pernah mengalami kejadian yang berkaitan dengan masalah percintaannya dengan keluarga dari mantan kekasihnya.

Dalam kehidupannya, SN memiliki permasalahan atau kejadian yang berhubungan dengan status lajangnya saat ini. Seligman (2005), menjelaskan adanya aspek didalam kebahagiaan salah satunya ialah emosi positif terhadap kepuasan akan masa lalu. Emosi tentang masa lalu dimulai dari ketenangan, kedamaian, kebanggaan dan kepuasan. Semua emosi tersebut sepenuhnya ditentukan oleh pikiran seseorang tentang masa lalunya. Banyak sekali bukti tentang pandangan ini. Salah satu contoh ketika seseorang dilanda depresi, jauh lebih mudah baginya untuk menyimpan kenangan menyedihkan daripada kenangan membahagiakan. Keterbatasan pemahaman dan penghayatan tentang

peristiwa pada masa lalu jika menekankan peristiwa buruk maka dapat membuat seseorang sulit untuk mengalami ketenangan, kedamaian, kebanggaan dan kepuasan. Hal tersebut terjadi pada SN, dimana subjek mengalami kejadian masa lalu yang pahit dan membuatnya terus terbayang-terbayang kejadian tersebut. Kejadian tersebut ialah disaat perceraian orangtuanya, hubungan percintaannya yang tidak bisa dilanjutkan, serta adanya pertanyaan yang berasal dari lingkungannya berkaitan dengan pernikahan yang membuatnya melakukan percobaan bunuh diri. Meskipun subjek masih belum merasa bahagia namun saat ini SN mencoba untuk mengikhlaskan dan menerima permasalahan yang dialami walaupun subjek masih terbayang dengan berbagai kejadian di masa lalunya serta SN masih belum berani untuk menjalin hubungan percintaan dengan seseorang.

Selanjutnya, ialah aspek emosi positif terhadap optimisme akan masa depan Seligman (2005). Hal tersebut terjadi pada SN, dimana subjek memiliki harapan untuk kehidupannya di masa depan. SN memiliki harapan serta keyakinan untuk menggapai hal-hal yang belum tercapai terkait dengan masa depannya. SN berharap untuk dapat menikah, juga membahagiakan ke dua orangtuanya, dan menjadi individu yang lebih baik lagi serta lebih taat dalam beribadah. SN mengakui saat ini dirinya merasa tidak bahagia dengan kehidupan yang dijalani. Subjek menjelaskan bahwa dirinya mencoba menerima kondisi serta permasalahan yang dialami baik dulu maupun saat ini. Namun subjek merasa tetap tidak bahagia karena belum menikah hingga saat ini, sedangkan umurnya yang terus bertambah semakin tua.

Ada beberapa faktor dari kebahagiaan yang mempengaruhi rasa tidak bahagia SN saat ini. Faktor tersebut ialah, pernikahan, emosi negatif, serta usia. SN merasa tidak bahagia dengan kehidupan yang dijalani saat ini. SN tidak mengetahui upaya apa yang di lakukan dalam meningkatkan kebahagiaannya, karena subjek merasa belum bahagia. Saat ini SN berusaha untuk mencoba, menerima dan ikhlas atas permasalahan yang dulu dialami dan menjadi menjadikannya pembelajaran walaupun subjek masih merasa belum bahagia.

Subjek kedua ialah IS, perempuan berusia 49 tahun yang bekerja. IS memiliki masalah atau konflik yang membuatnya masih berstatus lajang hingga saat ini. IS masih sendiri karena sebuah tradisi yang di yakini oleh Almarhum sang Ayah beserta keluarga besarnya. Tradisi yang berasal dari keluarga sang Ayah ini diyakini sudah sejak lama, bahkan tradisi ini sudah dilaksanakan sejak dari leluhur mereka terdahulu. IS mengakui bahwa adanya keyakinan dari tradisi ini yang berhubungan dengan Agama. Ada syarat-syarat tertentu untuk melaksanakan pernikahan. Selain alasan karena tradisi, IS juga tidak dapat menikah karena adanya amanat yang dipesankan untuk dirinya beserta adiknya sebelum sang Ayah meninggal dunia. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Papalia (dalam Anshori, 2015), yakni konsistensi menjalankan ajaran agama berperan positif pada kebahagiaan dan rasa percaya diri. Agama sangat berperan positif dalam bentuk kepribadian dan tujuan hidup seseorang. Amanat tersebut masih berhubungan dengan pernikahan, subjek dan adiknya di

amanatkan untuk tidak melangkahi atau melewati urusan pernikahan sebelum saudara tertuanya menikah. Walaupun begitu subjek IS tetap menjalani kehidupannya dan tidak memperlmasalahkannya hal itu.

Saat ini IS sedang tidak menjalin hubungan percintaan. IS mengatakan statusnya saat ini bukan dipengaruhi oleh trauma perceraian, tidak mendapatkan jodoh, terlalu fokus pada pekerjaannya ataupun ingin hidup secara bebas namun oleh adanya masalah ideologi atau panggilan agama. Dalam kehidupannya, IS memiliki permasalahan atau kejadian yang berhubungan dengan status lajangnya saat ini. Seligman (2005), menjelaskan adanya aspek didalam kebahagiaan salah satunya ialah emosi positif terhadap kepuasan akan masa lalu. Kejadian tersebut ialah IS memiliki tanggung jawab atau pesan (amanat) yang harus di laksanakan sejak ayahnya meninggal hingga nanti ketika saudara tertuanya menikah, yakni untuk tidak menikah sebelum saudara tertuanya menikah. Yang dimana amanat tersebut ialah tradisi yang sudah dianut sejak dulu oleh keluarganya dan menjadi alasan status subjek saat ini. IS juga memiliki peristiwa yang sangat berarti baginya hingga sekarang seperti saat berkumpul bersama di hari lebaran serta dulu ketika sang Ayah masih hidup subjek bersama saudaranya memberikan kejutan sebagai hadiah ulang tahun pernikahan orangtuanya. IS merupakan individu yang sangat menyayangi serta menyimpan memori bersama keluarganya. IS memiliki kenangan yang dirasakan dari dulu hingga sekarang. Kenangan tersebut ialah kenangan yang menyenangkan seperti saat berkumpul bersama keluarganya.

Selanjutnya pada aspek emosi positif terhadap optimisme akan masa depan, IS memiliki harapan dan keyakinan untuk kedepannya dalam hidupnya. IS ingin menjadi pribadi yang lebih baik lagi, membahagiakan orang di sekitarnya serta berharap agar saudaranya mendapatkan pasangan hidup agar subjek juga dapat menikah. IS memiliki harapan untuk pernikahannya agar dapat di laksanakan dengan tema tradisional dan pesta dengan warna putih. IS mengungkapkan bahwa dirinya merasa bahagia dengan kehidupan yang dijalani walaupun belum menikah. IS menerima segala yang sudah di gariskan oleh Allah SWT kepadanya, walaupun terkadang ada keinginan untuk menikah namun IS tidak menjadikan itu suatu masalah yang berat subjek yakin akan ada waktunya untuk dirinya menikah.

IS mengatakan menikmati hidup yang dijalannya saat ini serta kebahagiaan yang dirasakan sekarang berdasarkan dari banyak hal, salah satunya adalah selalu bersyukur dengan apa yang sudah Allah SWT berikan pada dirinya. Kebahagiaan yang dirasakan berasal dari rasa syukurnya kepada Allah SWT yang telah memberikan segalanya dalam hidupnya termasuk rezeki yang dimiliki, keluarga, serta teman-temannya yang selalu baik padanya. Walaupun sang ayah sudah meninggalkannya untuk selamanya bukan berarti subjek larut dalam kesedihan itu dan tetap melanjutkan hidupnya dengan perasaan bahagia karena aubjek yakin dengan apa yang sudah di rencanakan oleh Allah SWT.

Faktor-faktor yang berperan dalam kebahagiaan IS ialah uang, kehidupan sosial, usia, kesehatan, jenis kelamin serta agama. IS ialah wanita dewasa madya

yang mengatur keuangannya dengan cara membagi antara kebutuhan rumah dan kebutuhan untuk dirinya sendiri. Untuk kehidupan sosialnya IS ialah individu yang mudah bergaul, terbuka, serta memiliki banyak kerabat di lingkungannya. IS sering menghabiskan waktunya untuk berkumpul dengan teman-temannya. IS merasa usia mempengaruhi kebahagiaannya karena menurutnya semakin bertambahnya usia, subjek harus selalu merasa bahagia dan bersyukur yang nantinya akan membawa dampak yang baik untuk dirinya. Untuk meningkatkan kebahagiaannya, IS selalu bersyukur dengan apa yang sudah dimiliki saat ini. IS juga selalu menikmati segala kegiatan yang dijalannya baik dalam pekerjaan maupun di luar pekerjaan. Dengan begitu IS dapat menjalani kehidupannya dengan rasa senang dan bahagia.

Subjek ketiga ialah TA, perempuan berusia 55 tahun yang tidak bekerja. TA memiliki masalah atau konflik yang membuatnya masih berstatus lajang hingga saat ini. Dari hasil wawancara yang dilakukan, bahwa dirinya dulu pernah mengalami konflik dengan almarhum sang ayah yaitu, saat menjalin hubungan percintaan dengan mantan kekasihnya namun tidak mendapatkan restu dari almarhum sang ayah. TA pernah menjalin hubungan percintaan sebanyak tiga kali, namun dua diantaranya tidak dapat dilanjutkan karena almarhum sang ayah yang tidak merestui. Sebagai anak TA sangat menyayangi dan menuruti perkataan sang ayah untuk tidak melanjutkan hubungan tersebut. Namun setelah kejadian itu hingga sekarang subjek belum mendapatkan seseorang yang pantas untuk dirinya.

Faktor yang mempengaruhi TA masih berstatus lajang bukan karena masalah ideologi atau panggilan agama, trauma perceraian, terlalu fokus pada pekerjaan ataupun ingin menjalani hidup secara bebas namun hal yang membuat TA masih melajang karena merasa tidak mendapatkan jodoh. Dirinya saat ini masih belum menemukan seseorang yang dapat membuatnya nyaman. TA masih terbayang akan masalah yang dialaminya dulu yang juga membuatnya tidak menemukan jodohnya.

Dalam kehidupannya, TA memiliki permasalahan atau kejadian yang berhubungan dengan status lajangnya saat ini. Seligman (2005), menjelaskan adanya aspek didalam kebahagiaan salah satunya ialah emosi positif terhadap kepuasan akan masa lalu. TA menjelaskan bahwa dulu sempat menjalin hubungan namun tidak mendapatkan restu dari almarhum ayahnya. Bahkan hal ini terjadi sebanyak dua kali. Pada akhirnya subjek merasa lelah dan ingin sendiri yang kemudian membuatnya memutuskan pergi dari rumah selama sebulan. Setelah beberapa waktu berlalu TA menyadari bahwa tidak dapat memaksakan kehendaknya sendiri. TA sangat menyayangi sang ayah dan merasa harus menurutinya. TA mencoba untuk mengikuti perkataan almarhum ayahnya dan melepaskan kekasihnya. Hal tersebut mempengaruhi kondisi TA hingga saat ini belum mendapatkan jodoh, TA merasa terkadang masih terbayang akan permasalahannya di masa lalu. Walaupun masih terbayang akan hal tersebut, namun TA merasa senang dapat menuruti perkataan almarhum ayahnya dan

merasa bahagia dengan kehidupannya selain itu TA dapat merasa bahagia karena adanya dukungan keluarga yang besar untuknya.

Dalam aspek emosi positif terhadap optimisme akan masa depan, TA memiliki harapan dan keyakinan untuk kedepannya dalam hidupnya. TA berharap agar di masa depan dapat dipertemukan dengan jodohnya oleh Allah SWT. Selain itu, subjek berharap agar jasmani serta fisiknya tetap sehat walaupun usianya yang terus bertambah. TA juga berharap agar dirinya bisa membahagiakan Ibunya dan menjaga Ibunya. Sedangkan pada emosi positif terhadap kebahagiaan akan masa sekarang, TA merasa senang dan bahagia dengan kehidupan yang dijalani saat ini. Walaupun ada hal yang belum tercapai seperti pernikahannya, serta masih terbayang kejadian dahulu yang terkait dengan hubungan percintaannya, namun TA tidak mau memikirkan hal tersebut hingga berlebihan. Subjek bahagia dengan kehidupan yang dijalani saat ini dengan menuruti kemauan sang almarhum ayahnya dahulu. TA merasa saat ini, semua yang sudah di gariskan oleh Allah SWT akan dijalannya dengan sabar dan rasa bahagia. Hal ini dirasakannya karena TA memiliki dukungan keluarga yang sangat besar dalam hidupnya yang membuatnya dapat merasa bahagia.

Faktor-faktor yang berperan dalam kebahagiaan TA ialah kehidupan sosial, usia, kesehatan, jenis kelamin serta agama. Untuk meningkatkan kebahagiaannya di kehidupan sehari-hari, TA akan melakukan beberapa hal seperti, ikhlas, menerima segala yang sudah dimiliki, selalu bersyukur atas apa yang sudah di berikan dari Allah SWT serta berfikir positif untuk kedepan.

Subjek keempat yaitu RA, seorang wanita dewasa madya lajang yang berusia 43 tahun dan bekerja. RA saat ini masih berstatus lajang bukan karena suatu masalah melainkan keinginannya sendiri. RA menjelaskan bahwa di umurnya yang sudah matang ini subjek masih belum mau menikah. RA mengakui bahwa dirinya masih fokus pada pekerjaannya, dan masih di sibukkan dengan berbagai kegiatan. Selain itu subjek juga ingin membahagiakan kedua orangtuanya dengan bertanggung jawab atas masa tuanya, karena saudara dari subjek telah sibuk dengan keluarganya masing-masing dan menjadi lebih cuek dengan kedua orangtuanya semenjak menikah. Subjek juga masih ingin menjalani kehidupan dengan bebas tanpa adanya suatu ikatan. RA juga merasa bahwa dirinya dapat membiayai kebutuhannya sendiri.

Faktor yang mempengaruhi RA masih berstatus lajang bukan karena masalah ideologi atau panggilan agama, trauma perceraian, ataupun tidak memperoleh jodoh namun hal yang membuat RA masih melajang hingga saat ini ialah terlalu fokus pada pekerjaan ataupun ingin menjalani hidup secara bebas. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Papalia (dalam Anshori, 2015) yakni hidup sendiri bagi wanita yang aktif bekerja sangat nyaman, membahagiakan karena merupakan bagian dari gaya hidup dan tekanan sosial akan pernikahan berkurang seiring dengan kehidupan yang mengutamakan keamanan finansial serta pada wanita mandiri yang sibuk bekerja menganggap hidup sendiri (lajang) ialah bagian dari gaya hidup yang menarik dan

menyenangkan. Dalam pekerjaannya, RA merasa bahagia karena menemukan semangat baru, serta kemampuan ataupun menambah wawasannya. RA berusaha untuk profesional dalam pekerjaannya, subjek tidak mencampurkan masalah pribadinya dengan pekerjaannya. Pekerjaan merupakan hal penting bagi hidupnya dan sudah menjadi kebahagiaannya. Subjek juga merasa nyaman dengan rutinitas pekerjaannya dan sangat menikmatinya. Selain itu RA ingin menjalani hidup secara bebas. RA ingin menikmati semua kegiatan yang dijalannya. RA tidak mau terikat dalam suatu hubungan. RA ingin lebih mengenali dirinya sendiri juga melakukan kegiatan yang disukainya seperti *travelling*.

RA memiliki emosi positif terhadap kepuasan akan masa lalu yang selalu diingat hingga saat ini. RA menjelaskan bahwa dalam kehidupan yang dijalannya dari dulu hingga sekarang ada hal yang selalu diingat hingga sekarang dan mempengaruhi kehidupannya. RA mengatakan bahwa selalu mengingat cara mendidik dari ke dua orangtuanya. Ke dua orangtuanya mendidik anak-anak mereka dengan demokratis, yaitu dimana mereka memiliki hak kebebasan dan menentukan pilihannya tetapi tetap memiliki norma dalam dirinya. Orangtua RA sangat mendukung segala hal yang dilakukan oleh anak-anaknya. Dari cara didik ini juga yang membuat RA benar-benar menikmati segala pekerjaan dan kegiatannya tanpa di bebani urusan pernikahan.

Pada aspek emosi positif terhadap optimisme akan masa depan, RA memiliki harapan dan keyakinan untuk kedepannya dalam hidupnya. RA memiliki harapan dan juga keyakinan untuk masa depannya. Ada beberapa hal yang belum dicapainya namun subjek optimis akan mencapai keinginan tersebut. Harapan yang ingin di capai oleh RA ialah, membahagiakan keluarganya, kariernya yang semakin meningkat dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi. RA juga menambahkan dirinya ingin memiliki sebuah hunian yang dibangun dari hasil kerja kerasnya. RA merupakan individu yang menyukai perjalanan atau *travelling*, RA berharap dirinya akan lebih sering melakukannya. Pada emosi positif terhadap kebahagiaan akan masa sekarang, RA mengatakan bahwa dengan kehidupan yang ia jalani selama ini ia merasa bahagia, senang dan sangat menikmatinya. Baginya yang terpenting dalam kehidupannya ialah keluarga yang selalu mendukung dengan apa yang ia lakukan.

Faktor-faktor yang berperan dalam kebahagiaan RA ialah uang, kehidupan sosial, usia, kesehatan, jenis kelamin serta agama. Sedangkan dalam meningkatkan kebahagiaannya, RA selalu menikmati kehidupannya, bersyukur atas apa yang sudah diberikan Allah SWT, menyukai semua hal yang di jalani, selalu berpikir *positive thinking*, serta belajar mengenal lebih dalam lagi tentang dirinya untuk memperbaiki sifat buruknya agar menjadi lebih baik lagi kedepannya

Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ke empat subjek memiliki masalah atau konflik serta yang membuatnya masih berstatus lajang. Faktor-faktor yang membuat keempat subjek berstatus lajang ditunjukkan oleh masalah ideologi atau panggilan agama, trauma perceraian, tidak

memperoleh jodoh, terlalu fokus pada pekerjaan serta ingin menjalani hidup secara bebas, Papalia (dalam Anshori, 2015). Selain itu ada hal-hal yang terkait dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh keempat subjek. Menurut (Seligman, 2005) aspek kebahagiaan terdiri dari emosi positif terhadap kepuasan akan masa lalu, emosi positif terhadap optimisme akan masa depan, dan emosi positif terhadap kebahagiaan pada masa sekarang. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan keempat subjek seperti, uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, jenis kelamin dan agama.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Subjek SN merupakan wanita dewasa madya lajang yang tidak pernah bekerja dan berusia 47 tahun. Subjek SN memiliki masalah atau konflik yang membuatnya masih berstatus lajang hingga saat ini. Masalah atau konflik tersebut di pengaruhi adanya faktor seperti trauma perceraian dan tidak memperoleh jodoh. Ada tiga aspek kebahagiaan yang dimiliki subjek SN yaitu: emosi positif terhadap kepuasan akan masa lalu seperti, subjek memiliki kejadian di masa lalu yang berkaitan dengan perceraian kedua orangtuanya yang saat ini sudah dapat diterima oleh subjek serta memiliki pengalaman buruk dalam hubungan percintaannya karena terhalang restu dari orangtua calon pasangannya. Pada aspek ke dua yakni emosi positif terhadap optimisme akan masa depan seperti, subjek memiliki harapan untuk menemukan pasangan serta menikah dan ingin membahagiakan ke dua orangtuanya. Pada aspek ke tiga yakni emosi positif terhadap kebahagiaan pada masa sekarang seperti, subjek merasa tidak bahagia dengan kehidupan yang di jalannya saat ini karena, di usianya yang semakin bertambah namun belum menikah. Hingga saat ini SN merasa tidak bahagia dengan kehidupan yang dijalannya. Hal tersebut dikarenakan, subjek merasa umurnya yang semakin bertambah tua namun masih belum menikah. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hal tersebut seperti, pernikahan, emosi negatif, serta usia. Selain itu SN tidak mengetahui upaya apa yang dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaannya, karena subjek merasa belum bahagia.
2. Subjek IS merupakan wanita dewasa madya lajang yang bekerja dan berusia 49 tahun. Subjek IS memiliki masalah atau konflik yang membuatnya masih berstatus lajang hingga saat ini. Masalah atau konflik tersebut di pengaruhi adanya faktor seperti masalah ideologi atau panggilan agama. Ada tiga aspek kebahagiaan yang dimiliki subjek IS yaitu: emosi positif terhadap kepuasan akan masa lalu seperti, subjek IS tidak dapat menikah karena adanya tradisi yang di jalankan oleh keluarganya serta amanat yang diberikan dari almarhum ayahnya yaitu tidak dapat melangkahi atau mendahului saudara tertuanya untuk menikah. Subjek merasa bahagia dan senang dapat menjalankan tradisi dan amanat tersebut. Pada aspek ke dua yakni, emosi positif terhadap optimisme akan masa depan seperti, subjek memiliki harapan untuk dapat

- membahagiakan keluarganya, dan berharap agar saudara tertuanya menemukan pasangan hidup lalu menikah agar subjek dan adiknya juga dapat menikah. Pada aspek ke tiga yakni emosi positif terhadap kebahagiaan pada masa sekarang seperti, subjek merasa bahagia dengan kehidupan yang dijalannya saat ini. Subjek merasa senang dapat menjalankan tradisi serta amanat yang diberikan oleh almarhum ayahnya. IS bersyukur atas apa yang sudah ditakdirkan oleh Allah SWT walaupun dirinya belum menikah. Ada beberapa faktor kebahagiaan IS seperti, uang, pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, jenis kelamin serta agama. IS menjelaskan upaya untuk meningkatkan kebahagiaan yaitu selalu bersyukur dengan apa yang sudah ia miliki saat ini. IS selalu menikmati segala kegiatan yang dijalannya baik dalam pekerjaan maupun di luar pekerjaan. Dengan begitu dapat menjalani kehidupannya dengan rasa senang dan bahagia.
3. Subjek TA merupakan wanita dewasa madya lajang yang tidak bekerja dan berusia 55 tahun. Subjek TA memiliki masalah atau konflik yang membuatnya masih berstatus lajang hingga saat ini. Masalah atau konflik tersebut di pengaruhi adanya faktor seperti tidak memperoleh jodoh. Ada tiga aspek kebahagiaan yang dimiliki subjek TA yaitu: emosi positif terhadap kepuasan akan masa lalu seperti, subjek memiliki konflik di masa lalunya yang membuatnya tidak dapat menikah karena tidak di restui oleh almarhum ayahnya. Subjek sangat menyayangi almarhum ayahnya dan menuruti segala perkataan. Subjek merasa senang dapat menuruti perkataan ayahnya tersebut. Pada aspek ke dua yakni emosi positif terhadap optimisme akan masa depan seperti, subjek memiliki harapan dapat bertemu pasangan hidupnya dan menikah, subjek juga berharap agar di usianya yang terus bertambah akan tetap sehat, serta subjek ingin membahagiakan ibunya. Pada aspek ketiga yakni emosi positif terhadap kebahagiaan pada masa sekarang seperti, subjek merasa bahagia dengan kehidupan yang dijalannya saat ini. Subjek merasa senang walaupun belum menikah namun dapat menuruti perkataan ayahnya. Walaupun subjek belum menikah, namun hal tersebut tidak membuat TA menjadi sedih. TA merasa bahagia dengan kehidupan yang dijalannya, subjek merasa adanya dukungan besar dari keluarganya yang juga membuatnya merasa bahagia saat ini. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan TA seperti, pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, jenis kelamin, serta agama. TA menjelaskan upaya untuk meningkatkan kebahagiaan yaitu ikhlas, menerima segala yang sudah dimiliki, selalu bersyukur atas apa yang sudah di berikan dari Allah SWT serta berfikir positif untuk kedepan.
 4. Subjek RA merupakan wanita dewasa madya lajang yang bekerja dan berusia 43 tahun. Subjek RA memiliki masalah atau konflik yang membuatnya masih berstatus lajang hingga saat ini. Masalah atau konflik tersebut di pengaruhi adanya faktor seperti terlalu fokus pada pekerjaan dan ingin menjalani hidup secara bebas serta ingin membahagiakan kedua orangtuanya karena

saudaranya yang sibuk dengan kehidupan masing-masing setelah berkeluarga. Ada tiga aspek kebahagiaan yang dimiliki subjek RA yaitu: emosi positif terhadap kepuasan akan masa lalu seperti, subjek memiliki hal-hal yang selalu diingatnya sejak masih kecil seperti cara didik ke dua orangtuanya yang memberikan kebebasan tentang pasangan ataupun pernikahan. Hal ini membuat subjek menjalani kehidupannya dengan senang walaupun belum menikah. Selain itu subjek juga memiliki konflik yaitu seluruh saudaranya yang menjadi cuek setelah menikah karena sibuk dengan kehidupannya masing-masing. Dengan adanya konflik ini maka subjek merasa harus bertanggung jawab pada kehidupan masa tua orangtuanya. Walaupun begitu, subjek RA merasa senang menjalaninya, subjek menikmati kondisinya karena dapat bertanggung jawab atas masa tua orangtuanya. Pada aspek ke dua emosi positif terhadap optimisme akan masa depan seperti, subjek memiliki harapan dapat membahagiakan ke dua orangtuanya, subjek juga berharap agar karier pekerjaannya semakin meningkat, serta dapat memiliki hunian pribadi. Pada aspek ke tiga yakni emosi positif terhadap kebahagiaan pada masa sekarang seperti, subjek sangat menikmati kehidupannya, terutama pekerjaan dan kegiatan yang dijalani. Subjek merasa bahagia dengan kehidupannya dan sangat menikmati tugasnya untuk bertanggung jawab atas kehidupan orangtuanya. Subjek selalu fokus dengan pekerjaan yang dijalannya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan RA seperti, uang, kehidupan sosial, usia, kesehatan, jenis kelamin serta agama. Dalam meningkatkan upaya kebahagiaannya, RA selalu menikmati kehidupannya, bersyukur atas apa yang sudah diberikan Allah SWT, menyukai semua hal yang di jalani, selalu berpikir *positive thinking*, serta belajar mengenal lebih dalam lagi tentang dirinya untuk memperbaiki sifat buruknya agar menjadi lebih baik lagi kedepannya.

5. Keempat subjek dalam penelitian ini masing-masing memiliki masalah atau konflik yang berkaitan dengan status lajangnya hingga saat ini. Hal tersebut membuat subjek menyadari perasaan yang dirasakannya. Keempat subjek memiliki beberapa hal yang mempengaruhi perasaannya saat ini.

Saran

1. Untuk wanita dewasa madya lajang baik yang bekerja maupun tidak bekerja, yaitu :
Agar subjek penelitian sebaiknya lebih mengenali diri sendiri dengan melakukan kegiatan yang digemarinya atau melakukan *hobbynya* seperti menonton film, memasak, ataupun berkumpul bersama keluarga serta teman-temannya agar tetap merasa bahagia walaupun belum menikah. Selain itu diharapkan juga untuk wanita dewasa madya lajang yang tidak bahagia, agar tetap dapat menerima keadaannya dengan berpikir positif mengenai masalah pasangan hidup, serta mencoba untuk mendapatkan kebahagiaan yang berasal

- tidak hanya dari pernikahan. Kebahagiaan yang di dapatkan dapat berasal dari beberapa faktor seperti kehidupan sosial.
2. Untuk anggota keluarga. Adapun saran untuk anggota keluarga yang memiliki keluarga ataupun kerabat dekat yang merupakan wanita dewasa madya lajang, antara lain :
Agar tidak memberi “*label*” yang cenderung negatif pada wanita dewasa madya lajang. Juga dapat menerima keadaan salah seorang keluarga atau kerabatnya yakni wanita dewasa madya lajang. Serta dapat memberikan perhatian dan *support* atau dukungan bagi wanita dewasa madya lajang.
 3. Untuk masyarakat umum. Adapun saran untuk masyarakat yang di lingkungannya masih ada wanita dewasa madya lajang, antara lain :
Agar lebih memahami dan menaruh empati di masyarakat pada kehidupan wanita dewasa madya lajang baik yang bekerja dan tidak bekerja. Selain itu, disarankan agar masyarakat dapat tetap memberikan dukungan secara moril dan sosial terhadap wanita dewasa madya lajang yang bekerja dan tidak bekerja.
 4. Bagi peneliti selanjutnya, yaitu:
Agar dapat mencari variabel lain untuk melengkapi penelitian tentang wanita dewasa madya lajang seperti variabel *subjective well being* ataupun *hardiness* agar dapat menemukan hal-hal baru yang dirasakan oleh wanita dewasa madya lajang. Serta dapat membangun hubungan atau komunikasi yang baik antara peneliti dan subjek agar penelitian yang dilakukan berjalan dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Creswell, J. 2014. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E. B. 2003. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Khalek, A. M. 2006. *Happiness, Health, and Religiosity: Significant Relations. Mental Health, Religion & Culture*, Volume: 9 (1), 85–97.
- Latifah, N. 2015. Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Dewasa Muda Yang Belum Menikah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume: 2, 1-4.
- Mustofa, B. 2008. *Quantum Kebahagiaan*. Surakarta: Indiva Media Kreasi.
- Papalia. 2009. *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika Pelajar.
- Poerwandari, E. K. 2009. *Pendekatan Kualitatif Cetakan Ketiga*. Depok: LPSP3 UI.
- Santrock, J. W. 2012. *Life-span Development : Perkembangan Masa Hidup. Edisi 13 jilid 2*. Jakarta : Erlangga.
- Seligman, E. P. M. 2005. *Authentic Happiness*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Septiana, E. dan Muhammad S. 2013. Identitas “lajang” (*Single Identity*) dan Stigma: Studi Fenomenologi Perempuan Lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Volume: 4 (1), 71-86.