

MAKNA BAHAGIA PADA LAJANG DEWASA MADYA

THE MEANING OF HAPPINESS IN THE MIDDLE ADULT SINGLES

Muhammad Syarif Hidayatullah^{1*} dan Raina Meilia Larassaty²

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Jl. Ahmad Yani Km. 36, Banjarbaru, 70174, Indonesia*

**Email : mshidayatullah@unlam.ac.id*

No Handphone : 081335638549

ABSTRAK

Masyarakat Indonesia umumnya memberikan pelabelan negatif bagi individu yang belum menikah ketika telah memasuki dewasa madya. Label ini dianut oleh masyarakat Indonesia secara turun temurun sehingga orang tua juga mengajarkan hal yang sama kepada anaknya terutama pada anak perempuan. Akan tetapi, pada kenyataannya masih ada individu yang telah memasuki masa dewasa madya yang belum menikah dan membina keluarga. Individu yang belum menikah dalam masyarakat biasa disebut sebagai lajang. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami tentang kebahagiaan pada individu yang telah memasuki masa dewasa madya namun masih berstatus lajang. Metodologi kualitatif dengan perspektif fenomenologi digunakan untuk menggali data dari partisipan penelitian, yaitu individu dewasa madya yang berstatus lajang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki kesamaan dalam memandang kebahagiaan, yakni kebahagiaan yang mereka dapat adalah bagian dari proses. Kebahagiaan mereka tidak terbebani tujuan yang ingin dicapai. Kebahagiaan yang mereka rasakan berupa proses memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, realistis terhadap masa depan dan adanya makna dalam setiap kegiatan yang dilakukan.

Kata kunci: Kebahagiaan, Lajang, Dewasa madya

ABSTRACT

Indonesian society generally provides negative labeling for unmarried individuals when they have entered middle adulthood. This label is embraced by the Indonesian people from generation to generation so that parents also teach the same to their children, especially in girls. However, in reality there are still individuals who have entered an unmarried mature age and fostered families. Individuals who are not married in the community are commonly referred to as single. This study aims to explore and understand about the happiness of individuals who have entered middle adulthood but still single status. Qualitative methodologies with phenomenological perspectives were used to extract data from research participants, ie single adult individuals with single status. The research findings show that the two subjects have a similarity in looking at happiness, that the happiness they get is part of the process. Their happiness is not burdened with goals to be achieved. The happiness they feel is a process of having a positive relationship with others, realistic about the future and the meaning in every activity undertaken.

Keywords : Happiness, Single, Middle Adulthood

Setiap aktivitas kehidupan manusia, pada dasarnya adalah mencari kebahagiaan. Tidak berbeda pada pria ataupun wanita dewasa madya yang menyandang status lajang. Penyesuaian diri pada masa usia dewasa madya dengan berbagai keadaan yang dihadapi bertujuan untuk mencapai kebahagiaan hidup. Kebahagiaan pada usia madya seperti halnya pada usia manapun, timbul dan dialami apabila kebutuhan dan keinginan seseorang pada waktu tertentu terpenuhi dan terpuasi (Hurlock, 2000).

Seligman (2005) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang partisipatif karena setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang.

Seligman dalam bukunya yang berjudul *“Authentic Happiness”* menjelaskan bahwa

kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Kebahagiaan juga dipengaruhi oleh beberapa aspek antara lain terjalannya hubungan yang positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme yang realistis, dan resiliensi (Seligman, 2005).

Setiap aktivitas kehidupan manusia, pada dasarnya adalah mencari kebahagiaan. Tidak berbeda pada pria ataupun wanita dewasa muda yang menyandang status lajang. Penyesuaian diri pada masa usia dewasa muda dengan berbagai keadaan yang dihadapi oleh masing-masing bertujuan untuk mencapai kebahagiaan hidup. Kebahagiaan pada usia muda seperti halnya pada usia manapun, timbul dan dialami apabila kebutuhan dan keinginan seseorang pada waktu tertentu terpenuhi dan terpenuhi (Hurlock, 2000).

Salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani oleh individu dewasa muda menurut Havighurst (1982; Hurlock, 2000) adalah tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik, perubahan minat, penyesuaian kejuruan dan tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga. Kehidupan berkeluarga yang dimaksud adalah telah menjadi suami ataupun istri hingga memiliki anak (Hurlock, 2000). Akan tetapi, pada kenyataannya masih ada individu yang telah memasuki masa dewasa muda yang belum menikah dan membina keluarga sendiri, baik itu pria maupun wanita

Pria ataupun wanita yang belum menikah disebut sebagai pria atau wanita lajang. Sutanto dan Haryoko (2010) mendefinisikan status lajang berupa status seseorang yang tidak menikah, tidak memiliki teman hidup dan melakukan hubungan secara fisik, sosial, maupun emosional.

Survey di Amerika Serikat, pria atau wanita lajang semakin meningkat, survei pada tahun 1970 diketahui pria yang belum menikah di antaranya 9-30% pada rentang usia 30-34 tahun. Selanjutnya, setiap tahun angka pria lajang semakin bertambah, hingga pada tahun 2000 bertambah hingga 40% pria yang memutuskan untuk tidak menikah. Keadaan yang sama pun terjadi di Jepang, pada tahun 2010 dari hasil Survei ditemukan 7000 pria dan wanita lajang yang memutuskan untuk tidak menikah. (Koh, 2013; dalam Kurniati, Hartanti, & Nanik, 2013). Sebagai perbandingan fenomena pergeseran usia melajang juga terjadi di Indonesia. Hal tersebut juga dapat dilihat dari data statistik Indonesia (Badan Statistik Indonesia, 2008) yang menunjukkan adanya pergeseran usia menikah baik di perkotaan maupun di pedesaan. Usia hal ini menunjukkan bahwa pernikahan bukan lagi menjadi prioritas (Susanti, 2012).

Stein (dalam Benokraitis 2011) membagi lajang menjadi beberapa tipe, meliputi *voluntary temporary singles* yaitu lajang yang terbuka terhadap pernikahan namun menempatkannya pada prioritas

rendah, *voluntary stable singles* yaitu seorang yang puas dengan pilihan hidup lajang, *involuntary temporary singles* yaitu lajang yang masih ingin menikah dan aktif mencari pasangan dan yang terakhir *involuntary stable singles* yaitu tipe lajang ingin menikah tetapi merasa belum menemukan pasangan tepat.

Laswell dan Laswell (1987) menyebutkan pria atau wanita lajang adalah individu yang berada dalam suatu masa yang dapat bersifat sementara atau jangka pendek atau biasanya dilalui sebelum menikah atau dapat juga bersifat jangka panjang jika merupakan pilihan hidup. Hal ini menandakan bahwa ada dua kriteria lajang, yakni karena pilihan hidup atau keterpaksaan akibat belum adanya pasangan yang sesuai padahal ada keinginan untuk segera menikah (Christie, Hartanti, & Nanik, 2013).

Penelitian Noviana dan Suci (2011) menemukan bahwa pada wanita lajang di Indonesia seperti halnya pada pria mendapatkan pelabelan negatif seperti "Perawan tua". Label ini dianut oleh masyarakat Indonesia secara turun temurun sehingga orang tua juga mengajarkan hal yang sama kepada anak wanitanya. Orangtua menginginkan anak wanitanya untuk menikah pada masa dewasa awal agar tidak mendapatkan pelabelan negatif dari masyarakat dan melihat anak wanitanya tumbuh bersama seseorang yang mampu mendampingi seumur hidup sehingga hidupnya lebih terjamin.

Pada wanita yang melajang karena belum mendapat pasangan yang sesuai dan telah berusia di atas 30 tahun, ditemukan kecenderungan emosi negatif dalam menghadapi suatu situasi. Wanita tersebut sulit menerima keadaan bahwa dirinya sendiri belum terlalu siap untuk menerima kondisi kelanjutannya, sehingga secara emosi mudah terusik, mudah jengkel, dan lebih sensitif ketika orang-orang sudah mulai menyinggung statusnya (Christie, Hartanti, Nanik, 2013).

Pekerjaan yang mapan yang biasanya dapat diraih oleh pria lajang usia dewasa muda tidak menjamin kebahagiaan mereka. Ditandai dengan, pada survei indeks kebahagiaan yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (2013), pada bagian kebahagiaan rumah tangga, individu berstatus lajang menduduki peringkat terendah dengan 62,32. Ini artinya, bahwa dalam hal berumah tangga individu berstatus lajang memiliki indeks kebahagiaan yang rendah. Sebagai bahan perbandingan dalam penelitiannya, Neberich (2011) memaparkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan secara finansial, tidak berarti individu tersebut akan memiliki kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dari penelitian lain yang dilakukan Carl Weisman (dalam Kurniati, Hartanti, & Nanik, 2013) pada 1533 pria lajang yang mengikuti penelitian tersebut secara online menyatakan bahwa keadaannya melajang dikarenakan adanya ketakutan untuk gagal dan bercerai yang lebih besar dibandingkan keadaannya yang masih melajang selain itu, keadaan finansial yang masih dirasa kekurangan juga

mempengaruhi pria lajang tersebut untuk tetap melajang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif fenomenologi. Peneliti ingin memfokuskan penelitian pada pengalaman hidup individu sebagai partisipan penelitian, sehingga diperoleh pengalaman menyeluruh dan utuh tentang fenomena yang diteliti serta berguna untuk mengeksplorasi isu-isu tersembunyi mengenai kekhasan dari pengalaman hidup partisipan.

Partisipan terdiri dari 2 (dua) orang, yaitu IW berjenis kelamin laki-laki berusia 40 tahun dan SF berjenis kelamin perempuan berusia 59 tahun. Partisipan diperoleh melalui jaringan pertemanan yaitu dengan referensi dari seorang teman atau partisipan yang lain. Partisipan yang dipilih adalah mereka yang mampu memberikan informasi sesuai dengan fokus dan tujuan dari penelitian ini dan berkesesuaian dengan kriteria (criterion sampling) yaitu mewakili orang yang mengalami fenomena sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian. Partisipan tidak diambil berdasarkan representasi populasi, melainkan berdasarkan asumsi untuk memperoleh kedalaman informasi tentang realitas yang terjadi. Partisipan penelitian ini adalah individu yang berstatus lajang pada usia dewasa madya. Pengumpulan data menggunakan wawancara secara intensif dan mendalam (in-depth interview). Metode analisis yang digunakan adalah analisa data fenomenologi transendental dari Van Kaam (dalam Moustakas, 1994). Penelitian dilakukan mulai dari studi pendahuluan melalui wawancara dan pengamatan terhadap para calon subjek dan informan-informan yang relevan dan terkait dengan kehidupan para calon subjek dan pelaksanaan pengambilan data. Selanjutnya, analisis data pada dasarnya tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Peneliti mengikuti pola “zig-zag”, yaitu peneliti ke lapangan mencari informasi, kemudian menganalisis data yang diperoleh, kembali ke lapangan lagi untuk mendapatkan lebih banyak informasi, menganalisis data dan seterusnya. Peneliti melakukan analisis data fenomenologi transendental. Lebih lanjut dilakukan pengujian Kredibilitas Data dan verifikasi penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Profil Partisipan Penelitian

Nama	IW	SF
Usia	40	59
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan
Urutan Kelahiran	Anak ke 1 dari 5 bersaudara	Anak ke 3 dari 7 bersaudara
Riwayat Kesehatan	Diagnosis Skizofrenia Residual	Tunanetra

Partisipan adalah seorang pria lajang yang telah memasuki masa dewasa madya. Keadaannya saat ini adalah seorang pengangguran dan hidup menumpang pada adik kandungnya. Partisipan merupakan seorang pengidap skizofrenia dan telah didiagnosis skizofrenia residual dan menjalani kehidupan sehari-hari seperti orang pada umumnya, meskipun tetap teratur mengkonsumsi obat. Hingga umurnya yang memasuki 41 tahun pada tahun ini, partisipan masih menyandang status lajang. Pada studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada kerabat dekat partisipan, partisipan memiliki keinginan untuk menikah namun hingga sekarang pada kenyataannya partisipan tetap bertahan sebagai lajang. Partisipan yang kedua adalah seorang wanita yang juga telah memasuki masa dewasa madya, sedikit berbeda dengan partisipan pertama namun sama-sama merupakan keterbatasan yang dimiliki individu, wanita ini adalah penyandang tuna netra atau mengalami kebutaan sejak lahir. Partisipan berumur 59 tahun. Partisipan saat ini sedang pada tahap pendidikan dan pembimbingan di panti binanetra Fajar Harapan.

Kedua partisipan masuk tipe lajang *Involuntary stable singles*. Tipe ini adalah tipe lajang yang tidak pernah menikah namun ingin menikah akan tetapi belum menemukan pasangan yang tepat. Tipe ini juga meliputi individu dengan keterbatasan fisik atau psikologis yang membuat mereka terbatas dalam mencari pasangan hidup. Mereka dapat menerima kemungkinan status lajang mereka sebagai status yang permanen dalam hidupnya.

Partisipan percaya bahwa dengan berserah diri kepada Tuhan maka akan mendapatkan kebahagiaan. Partisipan juga menjelaskan bahwa dalam menghadapi masalah partisipan akan menyerahkan semuanya kepada Tuhan. Hal itu dilakukan dengan melakukan kewajiban sebagai umat beragama sesuai agamanya yakni shalat, rutin melakukan pengajian, dan berdzikir, serta hal lain yang dapat mendekatkan partisipan dengan Tuhan.

Mereka merasa cukup dengan apa yang telah mereka dapatkan selama ini. Hal ini sesuai dengan pengertian kebahagiaan itu sendiri bahwa kondisi psikologis yang dirasakan individu secara partisipatif, yang ditandai dengan emosi positif. Seperti yang disebutkan dalam pengertian bahwa kebahagiaan bersifat sangat partisipatif oleh karena itu ketika seseorang mengatakan bahwa mereka bahagia, maka itulah inti dari kebahagiaan. Sejalan dengan pemikiran keduanya, bahwa dengan segala hal yang dimiliki saat ini mereka telah merasa cukup dan bahagia.

Kedua partisipan memiliki tipe kebahagiaan yang sama yakni proses atau aktivitas. Teori proses atau aktivitas menurut Snyder dan Lopez (2007; dalam Arriza, Dewi & Kaleoti, 2011), bahwa melibatkan diri pada aktivitas hidup tertentu dapat membawa kebahagiaan. Proses mencapai tujuanlah yang membawa individu pada kebahagiaan. Keduanya menemukan kebahagiaan dari kegiatan sehari-hari yang dilakukan, mereka tidak merasa terbebani dengan masa

depan, meskipun mereka masing-masing memiliki impian dan harapan untuk masa depan. Salah satu impian mereka adalah untuk menikah dan memiliki pekerjaan yang mampu menghidupi diri mereka secara mandiri. Harapan-harapan itu lantas tidak menghambat mereka untuk merasakan kebahagiaan saat ini. Keduanya tidak memaksakan diri untuk mencapai impian tersebut, ditandai dengan kesadaran diri mereka bahwa mereka tidak dapat dengan cepat mencapai impian itu, dan menghargai apa yang telah dia dapat hingga sekarang. Meskipun begitu keduanya sama-sama melakukan persiapannya sendiri untuk mencapai impian itu. Pada partisipan pertama (IW) dengan melakukan pengobatan teratur tanpa mengeluh dengan optimisme sembuh dari keterbatasannya saat ini, dan partisipan kedua (SF) dengan menjalani pembimbingan di panti sosial.

Kebahagiaan adalah hal subjektif, oleh karena itu sifatnya sangat abstrak, Carr (2004; dalam Arriza, Dewi & Kaleoti, 2011) memaparkan aspek kebahagiaan, bahwa kebahagiaan memiliki dua aspek, yakni afektif dan kognitif. Aspek afektif yakni pengalaman emosional berupa emosi positif, dapat berupa senang, gembira, atau riang. Keduanya telah mengatakan bahwa mereka menikmati kehidupannya dan bahagia dengan segala yang telah mereka dapat hingga saat ini. Hal tersebut juga telah menjelaskan aspek kognitif berupa evaluasi kognitif dalam kepuasan terhadap berbagai domain dalam kehidupan individu.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang diantaranya adalah kemampuan bersyukur, optimisme, kemampuan mencintai, keharmonisan keluarga, kepuasan hidup, dan lain sebagainya (Seligman, 2002; dalam Aziz, 2011). Hal-hal yang mempengaruhi kebahagiaan kedua partisipan berbeda satu sama lain. Pada partisipan pertama pengaruh obat-obatan yang diminum partisipan secara rutin memberikan pengaruh yang signifikan pada emosional partisipan. Obat-obat jenis antidepresan memberikan efek menenangkan aktivitas otak partisipan yang berhubungan dengan emosional.

Pada partisipan kedua, religiusitas atau keagamaan memiliki pengaruh yang besar pada pandangan partisipan mengenai kehidupan secara keseluruhan. Partisipan mengikuti banyak kegiatan keagamaan. Agama menjadi pandangan hidup partisipan. Partisipan merasakan bahwa dengan berserah diri kepada Tuhan maka akan mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan. Selain itu, partisipan memiliki optimisme melalui kepercayaannya pula bahwa segala sesuatu mengandung hikmah.

Dimensi atau aspek yang terlihat dari sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang dapat menjelaskan kebahagiaan seseorang dari kaca mata orang lain. Seligman (2005) menyebutkan aspek pertama yang menjadi sumber kebahagiaan sejati adalah hubungan positif dengan orang lain. Kedua partisipan secara subjektif mengatakan bahwa mereka memiliki

hubungan yang positif dengan orang lain dalam hal ini keluarga, teman, dan orang sekitar, bahkan orang yang tidak di kenal secara baik. Pada partisipan pertama pendapat subjektifnya senada dengan apa yang dirasakan oleh orang sekitarnya, sedang pada partisipan kedua ada perbedaan dengan partisipan pertama, dalam hal ini pada partisipan kedua menurut penuturan orang lain yang berhubungan langsung dengannya partisipan dipandang sebagai pribadi yang tertutup, keras, dan cerewet sehingga sering kali memunculkan perkelahian kecil antara partisipan dengan orang lain.

Kedua, keterlibatan penuh pada setiap aktivitas yang dilakukan dan penemuan makna atas aktivitas yang dijalani memiliki hubungan erat satu sama lain. Bahkan, aktivitas-aktivitas ringan yang dijalani namun bermakna dapat menjadi kebahagiaan bagi subjek. Aktivitas yang dilakukan seperti mengobrol dengan teman, membersihkan kamar tidur, berjalan-jalan santai. Bagi partisipan kedua ditambah dengan aktivitas sebagai peserta kursus meminjat di Fajar Harapan. Keduanya memiliki keterlibatan penuh pada aktivitas-aktivitas tersebut, karena mereka mengetahui makna dari aktivitas-aktivitas tersebut dan sehubungan dengan hal itu, munculah perasaan-perasaan yang berkaitan dengan aktivitas tersebut dalam hal ini mereka menyukai kegiatan-kegiatan itu.

Ketiga, optimisme realistis, Orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan (Seligman, 2005). Kedua partisipan memiliki harapan maupun impian dan hal itu disertai dengan optimisme dan keyakinan akan harapan tersebut akan tercapai suatu saat nanti, namun disaat yang sama keduanya mengetahui secara pasti bahwa hal itu tidak dapat dicapai dalam waktu singkat dan keduanya memilih untuk menikmati kehidupan sekarang dan tidak memikirkan harapan itu terlalu muluk dengan tetap melakukan yang terbaik untuk mencapai hal itu.

Keempat, resiliensi yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun. Pada kenyataannya, orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Namun orang yang terus terkekang pada penderitaan atau peristiwa tidak menyenangkan yang dialaminya yang menjadi alasan seseorang menjadi tidak berbahagia. Pada partisipan pertama, ketika akhirnya partisipan menderita skizofrenia hal ini mengindikasikan kala itu partisipan tidak memiliki resiliensi yang baik. Individu dengan resiliensi yang rendah memiliki risiko mengalami stres, depresi, kecemasan dan *interpersonal difficulties* (Meichenbaum, 2006). Pada saat ini kemungkinan besar karena obat yang dikonsumsi secara rutin keadaan partisipan menjadi sangat stabil sehingga partisipan dapat memandang kehidupannya menjadi lebih baik dan partisipan sendiri mengerti bahwa dia memiliki kelemahan dalam mengendalikan pikiran negatifnya dan dengan secara sukarela menjalani pengobatan tanpa

ada protes atau penolakan. Sedangkan pada partisipan kedua, SF memiliki resiliensi yang lebih baik karena partisipan tidak memiliki gangguan psikologis kecuali kepribadiannya yang cenderung tertutup ditandai dengan partisipan yang bersifat keras dan cerewet serta menolak untuk bercerita masalah pribadi dengan orang lain, namun melakukan hal lain yakni menyerahkan segalanya kepada Allah SWT. Keagamaan sangat berpengaruh pada kebahagiaan yang dirasakan oleh partisipan kedua.

Kebahagiaan telah disebutkan sebelumnya adalah manifestasi dari emosi positif yang dirasakan oleh seseorang. Pada orientasi waktunya, emosi positif dapat dibagi menjadi Emosi positif yang ditujukan pada masa lalu, seperti rasa puas, damai dan bangga. Peneliti menemukan bahwa pada partisipan pertama terdapat kebanggaan tersendiri terhadap apa yang ada dimasa lalunya. Sebagaimana *significant other* dari partisipan pertama menyatakan bahwa pada umumnya partisipan selalu membahas mengenai masa lalunya di kampung halaman ketika berbincang dengannya. Sedangkan partisipan kedua menolak untuk menerangkan mengenai kehidupan masa lalunya namun partisipan menerangkan bahwa apa yang dirasakan pada masa lalu dan masa sekarang sama, kemungkinan besar karena resiliensi yang dilakukan oleh partisipan, yakni menemukan kedamaian dalam kedekatannya dengan Allah SWT.

Emosi positif yang ditujukan pada masa sekarang, seperti kenikmatan lahiriah (misalnya kelezatan makanan, kehangatan, dan orgasme) dan kenikmatan yang lebih tinggi seperti senang, gembira, dan nyaman. Partisipan menikmati semua kegiatan yang dilakukannya pada saat ini (rutinitas dan kegiatan selingannya) dan menemukan kebahagiaan dari hal tersebut. (Layous K. Joseph C., Sonja. L., Lihong W., P. Murali D., 2011).

Emosi positif yang ditujukan pada masa depan, seperti optimisme, harapan, kepastian (confidence), kepercayaan (trust), dan keyakinan (faith). Kedua partisipan melalui optimisme yang realistis terhadap masa depan telah menjelaskan bahwa keduanya memiliki optimisme, harapan, dan keyakinan terhadap hal tersebut oleh karenanya keduanya dapat menikmati apa yang mereka lakukan saat ini dan tidak ada ketakutan mengenai masa depan mereka.

Selanjutnya, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa keadaan lajang seseorang tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan. Keduanya memiliki kesamaan jawaban bahwa keduanya mengatakan persoalan lajang ataupun keinginan untuk menikah itu akan mereka pikirkan nanti, setelah mereka berdua dapat secara mandiri dalam kehidupan dalam hal ini keduanya akan memikirkan ketika mereka memiliki pekerjaan. Terlihat dari hal ini bahwa keadaan lajang mereka tidak secara langsung mempengaruhi keadaan mereka.

Pada teori yang ada, menurut Hurlock (2000) pada umumnya wanita cukup realistis untuk mengetahui bahwa setelah usia mereka lewat empat puluh,

kesempatan mereka untuk menikah semakin kecil. Karena kesadaran tentang kecilnya kemungkinan menikah, maka wanita yang belum menikah pada usia madya berusaha menyesuaikan pola hidupnya setepat mungkin dan sering memusatkan perhatian pada pekerjaannya. Penjelasan tersebut sesuai dengan apa yang ditemukan oleh pada partisipan kedua, partisipan telah memandang keadaan lajang sebagai sesuatu yang bagian pada dirinya yang telah ia terima, partisipan tidak berharap banyak mengenai pernikahan dan tidak terbebani akan hal itu, partisipan mengindikasikan hal ini dengan menyebutkan bahwa meskipun partisipan memiliki pemikiran untuk menikah, partisipan tidak akan secara sengaja untuk mencari pria ataupun berusaha untuk mencari jodoh, namun apabila memang ada jodoh yang diberikan kepadanya, partisipan tidak akan keberatan. Selain itu, partisipan juga lebih memfokuskan impiannya pada pekerjaan dan kehidupan mandiri. Dilain pihak, orang yang berada di dekat partisipan merasa bahwa partisipan sering kali merasa terganggu mengenai status orang lain (temannya) yang memiliki pacar ataupun hubungan spesial dengan orang lain. Hal ini yang biasanya memicu perkeltahian kecil antara para penghuni asrama dengannya.

Hurlock juga menjelaskan bahwa Pria yang lajang pada usia madya pada umumnya mereka merasa bahwa atas dasar pertimbangan sosial, mereka dapat menikah kapan saja mereka mau. Mereka mempunyai aspirasi yang lebih tinggi untuk berhasil dalam karir, mereka akan lebih senang menggunakan waktu dan tenaga#nya untuk terus bekerja demi kemajuannya. Hal ini sejalan dengan pemikiran partisipan pertama bahwa partisipan masih berusaha untuk memperbaiki diri dengan menyembuhkan dirinya dari permasalahan mental dan menemukan pekerjaan yang cocok. Menurut keterangan baik dari partisipan sendiri dan *significant other*nya partisipan secara aktif mengagumi beberapa wanita dan berniat menikahinya. Namun, partisipan tetap mendahulukan apa yang harus dilakukannya saat ini dan tidak terbebani oleh permasalahan lajang dan pernikahan.

SIMPULAN

Kebahagiaan adalah sebuah konsep subjektif individu yang ditandai dengan emosi-emosi positif. Hasil penelitian yang dilakukan pada kedua partisipan menunjukkan bahwa keduanya memiliki kesamaan dalam memandang kebahagiaanya, yakni keduanya bahagia dengan segala hal yang didapat hingga saat ini dan menikmati hidup apa adanya. Mereka berdua memandang kebahagiaan yang mereka dapat adalah bagian dari proses. Kebahagiaan mereka tidak terbebani tujuan yang ingin dicapai.

Kebahagiaan yang mereka rasakan ini terlihat dari beberapa aspek kebahagiaan yakni pertama keduanya memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Selanjutnya memiliki optimisme yang realistis

terhadap masa depan. Kedua partisipan juga melibatkan diri secara penuh kepada kegiatan sehari-hari maupun selingan yang mereka lakukan. Mereka memberikan pemaknaan terhadap kegiatan-kegiatan tersebut. Terakhir, resiliensi yakni kemampuan untuk bangkit dari permasalahan. Pada titik inilah ada perbedaan antara kedua partisipan. Partisipan pertama memerlukan obat untuk menjaga kestabilan emosi dan pikirannya, sedangkan partisipan kedua menerjunkan diri pada kegiatan keagamaan yang partisipan anggap membawa kebahagiaan untuknya sekaligus menjadi fasilitas untuk terlepas dari masalah. Hal ini berhubungan erat dengan hal yang mempengaruhi kebahagiaan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Arriza, B. K., Endah K. D., Dian V.S. Kaloeti. (2011). Memahami rekonstruksi kebahagiaan pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Psikologi Undip*. Vol.10, No.2.
- Aziz, R. (2011). Pengalaman spiritual dan kebahagiaan pada guru agama sekolah dasar. *Proyeksi*. Vol. 6, No. 2.
- Benokraitis, N. V. (2011). *Marriages and families: Changes, choices, and constraints*. New Yorl: Pearson.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology the science of happiness and human strengths*. Canada. Brunner-Rotledge.
- Christie, Yohana, Hartanti, & Nanik. (2013). Perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 2, No. 1.
- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Kurniati, Gracilia, Hartanti, & Nanik. (2013). Psychological well being pada pria lajang dewasa madya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 2, No. 2.
- Layous, Kristin, Joseph C., Sonja. L., Lihong W., P. Murali Doraiswamy. (2011). Delivering happiness: Translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Vol. 17, No. 8.
- Meichenbaum, D. (2006). Resilience and posttraumatic growth: A constructive narrative perspective. In L.G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth*. (pp. 355-368), Mahwah, NJ: Erlbaum Associates.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Noviana, Catarina L. D. & Eunike S. T. Suci. (2011). Konflik Interpersonal Wanita Lajang terhadap Tuntutan Orangtua untuk Menikah. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. VII, No.1.
- Seligman, M.E.P., (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif* (Eva Yulia Nukman, Trans.). Bandung: Mizan.
- Susanti. (2012). Hubungan Harga Diri dan Psychological pada Wanita Lajang Ditinjau dari Bidang Pekerjaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 1(1). 1-8.
- Sutanto, Pauline & Farida H.. (2010). *Gambaran Konsep Diri pada Wanita Berkarier Sukses yang Belum Menikah*. INSAN. Vol. 12, No. 1