

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WANITA DEWASA LAJANG (Ditinjau dari Empat Tipe Wanita Lajang menurut Stein)

Frisca Putri D. W. S.

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

frisca.putri_24@yahoo.co.id

Dibimbing Oleh:

Evi Kurniasari P., M. Psi. Psikolog
Silvia Eka Mariskha, M. Psi. Psikolog

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *psychological well-being* wanita dewasa lajang. Sehingga terdapat 3 hal yang akan diteliti, antara lain yaitu: 1) gambaran *psychological well-being* wanita dewasa lajang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari; 2) Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* wanita dewasa lajang; 3) Upaya wanita dewasa lajang dalam meraih *psychological well-being*. Subyek dalam penelitian ini terdiri atas tiga wanita dewasa lajang (belum pernah menikah). Sampel pada penelitian ini dipilih secara *purposive sampling* dan memenuhi kriteria sebagai berikut: 1) wanita dewasa lajang (belum pernah menikah); 2) Termasuk dalam empat kriteria wanita lajang menurut Stein (*Voluntary temporary singles, Voluntary stable singles, Involuntary temporary singles, dan Involuntary stable singles*); 3) Termasuk dalam kelompok masa dewasa awal (usia 18-40 tahun), masa dewasa madya (usia 40-60), dan masa dewasa akhir (60-meninggal); 4) Berdomisili di kota Samarinda. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *fenomenologi*. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa wanita dewasa lajang dapat menjalani kehidupan yang sama selayaknya wanita yang sudah menikah. Penelitian ini membuktikan bahwa wanita dewasa lajang mampu mencapai *psychological well-being*.

Kata kunci : *Psychological well-being*, Dewasa, Lajang.

ABSTRACK

This study aimed to describe the psychological well-being single adult women. So there are three things that will be examined, among other things: 1) picture of psychological well-being of women undergoing single adults in their everyday lives; 2) Factors that affect the psychological well-being single adult women; 3) Efforts single adult women to achieve psychological well-being. The subjects in this study consisted of three adult women single (never married). Samples have been selected by purposive sampling and meet the following criteria: 1) adult women single (never married); 2) Included in the four criteria of single women by Stein (Voluntary temporary singles, singles stable Voluntary, Involuntary temporary singles and Involuntary stable singles); 3) Included in the group of early adulthood (ages 18-40 years), middle adulthood (ages 40-60), and adolescence (60 died); 4) Based in the city of Samarinda. This study uses qualitative research with phenomenological approach. Data collection techniques the researchers used were interviews, observation, and documentation. The results of this study stated that the single adult female can live the same life should a married woman. This study proves that the single adult women are able to achieve psychological well-being.

Keywords : *Psychological well-being, Adult, Single*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan jaman dan era globalisasi menimbulkan banyak perubahan, terutama terkait dengan pola pikir perempuan usia produktif tentang pernikahan. Di beberapa negara maju, perempuan lebih memilih melajang atau berpasangan tanpa pernikahan, seperti yang terjadi di Amerika Serikat. Banyaknya budaya asing yang masuk Indonesia termasuk salah satu hal yang dapat memicu adanya suatu perubahan.

Salah satu perubahan budaya yang belakangan ini semakin berkembang dan meluas yaitu mengenai wanita dewasa lajang. Beberapa tahun terakhir, terlihat adanya peningkatan terhadap wanita maupun pria dewasa yang masih lajang. Walaupun peningkatannya tidak terlalu signifikan, namun dikhawatirkan akan menurunkan kualitas kebahagiaan maupun tingkat pertumbuhan penduduk di dunia khususnya Indonesia.

Fenomena hidup lajang (*single*) telah muncul dalam skala global. Dalam perspektif gender, tuntutan menikah jauh lebih berat pada wanita dewasa daripada pria. Kecenderungan budaya pada masyarakat Indonesia telah membuat wanita didorong untuk menjadi ibu dan istri dalam sebuah keluarga, agar ia dihargai sebagai anggota masyarakat sepenuhnya. Karena budaya tersebut, setiap keluarga akan tetap menyarankan anak wanitanya untuk menikah (Kumalasari, 2007).

Wanita lajang telah menjadi sebuah kategori sosial tersendiri yang dilekati dengan karakteristik yang khas yang seringkali bernada negatif atau “tidak normal” karena akan cenderung dibandingkan dengan kelompok wanita yang sudah menikah yang lebih dipandang “normal” (Septiana, 2013).

Pada umumnya, wanita dewasa awal yang menunda pernikahan terhalang karena belum menemukan pasangan yang tepat, namun ada juga yang hidup melajang karena merupakan pilihan. Seperti yang diungkapkan oleh Feldman (2009), beberapa orang ingin tetap menikmati kebebasan dalam mengambil risiko, bereksperimen, berkeliling dunia,

mengejar karir, melanjutkan pendidikan, atau melakukan pekerjaan kreatif. Hurlock (2006) menjelaskan, bahwa selama usia 20-an, tujuan dari sebagian besar wanita yang belum menikah adalah perkawinan. Apabila seorang wanita belum juga menikah pada waktu berumur 30 tahun, mereka cenderung mengganti tujuan dan nilai hidupnya ke arah nilai dan tujuan yang baru dan berorientasi pada pekerjaan, karir, dan kesenangan pribadi.

Terlampau terfokus dengan karir, alhasil kebanyakan wanita kemudian justru melupakan pasangannya, bahkan tidak terpikirkan mengenai pasangan. Terkadang, wanita pun tidak ingin dipandang lemah atau tidak mandiri oleh pria, sehingga ia ingin menghasilkan uang melalui hasil kerja kerasnya sendiri. Namun, hal tersebut pula yang kemudian membuat wanita melupakan hal-hal lain yang juga sama pentingnya. Terkadang wanita pun memikirkan bahwa memiliki pasangan hanya akan menambah beban di hidup mereka. Terkadang, pembicaraan atau pengalaman dari orang sekitar yang kemudian membuat seorang wanita takut atau bahkan tidak ingin mencoba untuk memiliki pasangan (Kumalasari, 2007).

Di Amerika Serikat, penduduk yang tidak pernah menikah atau memiliki anak, jumlah wanita lebih banyak daripada pria. Selain itu, wanita yang bekerja paruh waktu rata-rata menghasilkan penghasilan lebih banyak. Ditambah pula besarnya kesempatan untuk meningkatkan jenjang karir, serta adanya kebebasan untuk mengubah dan melakukan percobaan dalam pekerjaan dan gaya hidup. Adanya fenomena inilah yang membuat para wanita bekerja tetap mempertahankan kelajangannya, sebab mereka berpikir pernikahan hanya akan menjadi batu sandungan dalam berkarir (DePaulo & Morris, 2008).

Di Indonesia, hasil sensus penduduk pada tahun 2010 yang dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan, bahwa wanita berusia 30-54 yang belum menikah berjumlah 1.418.689 orang, atau sekitar 4,1% dari total jumlah wanita Indonesia yang berada pada rentang usia yang sama. Menurut Data BPS pada tahun 2013, persentase untuk wanita yang belum menikah pada rentang usia 25-44

adalah sebesar 10,83%, dan untuk rentang usia 45-59 adalah sebesar 2,58%. Sedangkan, untuk wanita yang belum menikah pada usia yang lebih dari 60 tahun adalah sebesar 1,11%.

Batas usia menikah sudah ditentukan oleh Undang-undang Perkawinan. Pada Undang-undang Perkawinan tahun 1974, usia minimum seorang perempuan untuk menikah adalah 16 tahun. Sedangkan untuk pria, 18 tahun. Namun menurut BKKBN, akan lebih siap jika seorang wanita menikah di atas usia 20 tahun. Usia menikah ideal untuk perempuan di Indonesia adalah 20-35 tahun dan 25-40 tahun untuk pria. BKKBN menjelaskan, pada umur 20 tahun ke atas, organ reproduksi perempuan sudah siap mengandung dan melahirkan. Selain itu, Lewis & Moon (1997) menyatakan bahwa pada tahun 1960-an, wanita yang sudah berusia 25 tahun masih lajang dipandang negatif oleh masyarakat. Berbeda pada masa tahun 1980-an, lajang mulai dianggap sebagai salah satu gaya hidup (dalam Nanik, 2015).

Setiap orang bisa menikmati hidup dan berfungsi secara sosial. Jika alasan menikah hanya untuk kebutuhan status, maka pilihan tersebut bisa menimbulkan efek negatif. Tidak hanya itu, pernikahan yang berlangsung hanya dikarenakan status juga dapat membuat seseorang tidak lagi bisa menikmati hidup sepenuhnya. Sebab, menikah adalah pilihan penting dan harus bersedia untuk berkomitmen selamanya.

Dari fenomena yang telah dijabarkan di atas, menarik minat peneliti untuk mengkaji lebih jauh mengenai gambaran *psychological well-being* wanita dewasa lajang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari dengan judul, "*Psychological well-being* Wanita Dewasa Lajang".

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada gambaran *psychological well-being* wanita dewasa lajang yang ditinjau berdasarkan empat tipe wanita lajang. Wanita dewasa lajang yang dimaksud berada pada rentang usia 25-60 tahun, pernah/sedang bekerja, belum pernah menikah, dan berdomisili di kota Samarinda.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka tujuan yang hendak dicapai oleh peneliti adalah:

1. Bagaimana gambaran *psychological well-being* wanita dewasa lajang dalam kehidupannya sehari-hari?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* wanita dewasa lajang?
3. Apa saja upaya wanita dewasa lajang dalam meningkatkan *psychological well-being*?

D. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini, tujuan yang hendak dicapai oleh peneliti adalah:

1. Untuk menggambarkan *psychological well-being* wanita dewasa lajang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.
2. Untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* wanita dewasa lajang.
3. Untuk menjelaskan upaya wanita dewasa lajang dalam meraih *psychological well-being*.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Bagi wanita dewasa yang belum menikah, diharapkan mampu memberikan gambaran kehidupan dan *psychological well-being* wanita dewasa lajang, sebagai bahan pertimbangan mengenai dampak positif dan negatif sebelum memutuskan hidup lajang.
2. Bagi wanita dewasa lajang
Bagi wanita dewasa lajang, diharapkan mampu membantu maupun meningkatkan *psychological well-being* wanita dewasa lajang dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
3. Bagi masyarakat
Bagi masyarakat pada umumnya, diharapkan mampu memberikan informasi mengenai *psychological well-being* wanita dewasa lajang, sehingga masyarakat lebih memahami dan menaruh empati pada kehidupan wanita dewasa lajang. Selain itu, diharapkan

masyarakat dapat tetap memberikan dukungan secara moral dan sosial terhadap wanita dewasa lajang.

BAB II PERSPEKTIF TEORITIS

A. Kajian Pustaka

1. *Psychological well-being*

a. Pengertian *Psychological well-being*

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Psychological well-being merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya (*self-acceptance*). Membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*). Memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*), serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara continue (*personal growth*) (Ryff, 1989).

b. Dimensi *Psychological well-being*

- 1) Penerimaan diri (*self-acceptance*). Penerimaan diri ditunjukkan pada individu yang dapat mengevaluasi secara positif terhadap dirinya yang sekarang maupun dirinya di masa yang lalu.
- 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*). Individu ini mampu untuk mengelola hubungan

interpersonal secara emosional dan adanya kepercayaan satu sama lain sehingga merasa nyaman.

- 3) Kemandirian (*autonomy*). Merupakan kemampuan, melakukan dan mengarahkan perilaku secara sadar dan mempertimbangkan yang mana yang negatif dan positifnya sehingga memutuskan dengan tegas dan penuh keyakinan diri.
- 4) Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*). Hal ini sangatlah berpengaruh pada kehidupan eksternal tiap individu dimana faktor eksternal adalah sesuatu hal yang dapat merubah sebagian aspek kehidupan individu. Sehingga adanya kapasitas untuk mengatur kehidupan dan efektif dalam lingkungan sekitar.
- 5) Tujuan hidup (*purpose in life*). Keberhasilan dalam menemukan makna dan tujuan di berbagai usaha dan kesempatan dapat diartikan sebagai individu yang memiliki tujuan di dalam hidupnya.
- 6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Berfungsinya aspek psikologi yang optimal mensyaratkan tidak hanya seorang tersebut mencapai suatu karakteristik yang telah diciptakan sebelumnya, namun juga adanya keberlanjutan dan pengembangan akan potensi yang dimiliki, untuk tumbuh dan terus berkembang sebagai seorang yang berkualitas.

2. Dewasa

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari bentuk lampau kata *adultus*, yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan atau ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Selain itu, Hurlock juga menjelaskan bahwa dewasa adalah saat terjadinya perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2006)

a. Masa Dewasa Awal (18-40 tahun)

Hurlock (2006) membagi tugas perkembangan pada individu dewasa awal, antara lain: a) Mulai bekerja; b) Memilih pasangan; c) Mulai membina keluarga; d) Mengasuh anak; e) Mengelola rumah tangga; f) Mengambil tanggung jawab sebagai warga negara; g) Mencari kelompok sosial yang menyenangkan.

b. Masa Dewasa Madya (40-60 tahun)

Hurlock membagi tugas perkembangan dewasa madya menjadi empat kategori utama: a) Tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik: menerima dan menyesuaikan dengan perubahan fisik yang biasa terjadi; b) Tugas yang berkaitan dengan perubahan minat: berasumsi terhadap tanggung jawab warga negara dan sosial, minat pada waktu luang yaitu orientasi kedewasaan dan tempat kegiatan; c) Tugas yang berkaitan dengan penyesuaian kejuruan: pemantapan dan pemeliharaan standar hidup relatif mapan; d) Tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga: berkaitan dengan pasangan, penyesuaian dengan lansia, membantu remaja menjadi dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia.

c. Masa Dewasa Akhir (60 tahun-meninggal)

Menurut Hurlock (2006), tugas perkembangan usia lanjut adalah menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan (*income*) keluarga, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang seusia, membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan dan menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

3. Lajang

Menurut Stein (1976) melajang (*single*) adalah individu yang tidak menikah atau terlibat dalam hubungan *homoseksual* dan *heteroseksual* (dalam DeGenova, 2008). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti dari kata lajang yaitu sendirian (*belum kawin*) atau bujangan.

Menurut Dariyo (2003), hidup melajang merupakan suatu pilihan yang dipilih oleh seorang individu, dimana individu harus siap menanggung semuanya sendiri (Dariyo, 2003). Purwanto juga menyatakan, bahwa lajang adalah sebuah kondisi yang memiliki konsekuensi baik positif maupun negatif (Purwanto, 2015).

Saxton juga (1986) menjelaskan bahwa lajang adalah pria atau wanita yang sedang dalam suatu masa yang dapat bersifat *temporary* (sementara) atau jangka pendek, namun juga dapat bersifat *permanent* (tetap) atau jangka panjang yang merupakan pilihan hidup (dalam Kurniati, 2013).

a. Tipe Wanita Lajang

Stein (Nanik, 2015) menggolongkan tipe wanita lajang menjadi empat, yaitu:

- 1) *Voluntary temporary singles*, ialah wanita tidak pernah menikah dan memiliki keinginan untuk menikah, namun tidak berusaha mencari pasangan secara aktif, lebih memprioritaskan kegiatan lain, seperti pendidikan, karir, dan politik.
- 2) *Voluntary stable single*, ialah wanita tidak pernah menikah, sudah bercerai ataupun janda yang memutuskan untuk tidak menikah lagi, dan hidup bersama dengan orang lain namun tidak memiliki keinginan untuk menikah.
- 3) *Involuntary temporary singles*, ialah wanita yang belum pernah menikah dan secara aktif mencari pasangan, tetapi belum menemukan.

- 4) *Involuntary stable singles*, ialah wanita yang tidak pernah menikah dan memiliki harapan untuk menikah, namun menerima kemungkinan akan hidup sendiri.

4. Dewasa Lajang

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari bentuk lampau kata *adultus*, yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan atau ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Selain itu, Hurlock juga menjelaskan bahwa dewasa adalah saat terjadinya perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2006).

Menurut Dariyo (2003), hidup melajang merupakan suatu pilihan yang dipilih oleh seorang individu, dimana individu harus siap menanggung semuanya sendiri (Dariyo, 2003). Purwanto juga menyatakan, bahwa lajang adalah sebuah kondisi yang memiliki konsekuensi baik positif maupun negatif (Purwanto, 2015).

Saxton juga (1986) menjelaskan bahwa lajang adalah pria atau wanita yang sedang dalam suatu masa yang dapat bersifat *temporary* (sementara) atau jangka pendek, namun juga dapat bersifat *permanent* (tetap) atau jangka panjang yang merupakan pilihan hidup (dalam Kurniati, 2013).

Menurut beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dewasa lajang adalah suatu keadaan dimana seseorang yang telah tumbuh secara sempurna memilih untuk hidup sendiri dalam jangka waktu yang bersifat sementara ataupun tetap, sehingga bertanggung jawab untuk menerima kesendirian tersebut, baik dari hal positif maupun hal negatif.

B. Perspektif Teoritis

Budaya Indonesia memandang wanita yang mempunyai kesejahteraan psikologis adalah wanita yang menikah, menjalankan kodrat sebagai seorang istri dan ibu. Budaya patriarki berpandangan bahwa laki-laki memiliki kesempatan yang lebih bebas dibandingkan wanita dalam menentukan

kegiatan dan hak milik. Sebaliknya, hidup lajang menurut pandangan budaya Indonesia mencerminkan aib bagi wanita apabila tidak mampu menyesuaikan diri sehingga menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis (Kurniasari & Leonardi, 2013).

Penelitian Hwo-Ho menyatakan, bahwa level pendidikan berkorelasi negatif pada kesejahteraan psikologis, artinya lulusan sekolah menengah atau bahkan hingga jenjang pasca sarjana tidak menentukan kesejahteraan psikologis wanita lajang. Konteks budaya atau lingkungan tempat tinggal serta pekerjaan yang menentukan kesejahteraan psikologis wanita lajang (Hwo-Ho, 2015).

Menurut Papalia, Olds & Feldman (2009), faktor-faktor yang menyebabkan wanita hidup melajang pada masa dewasa adalah ideologi agama, trauma perceraian, tidak memperoleh jodoh, terlalu fokus pada pekerjaan dan ingin menjalani pribadi secara bebas (Papalia, Olds & Feldman, 2009).

Wanita dewasa lajang yang merasa malu akan status lajang yang melekat pada dirinya akan merasa terisolasi dari lingkungan, sehingga membentuk kesejahteraan psikologis negatif. Hasil penelitian Christie, Hartanti & Nanik (2013) memaparkan bahwa wanita lajang usia dewasa yang tidak sejahtera secara psikologis ditandai dengan perasaan tertekan, tidak bahagia, tidak tercukupi, tidak puas, stres, depresi, dan tidak sehat secara emosi dibandingkan wanita yang menikah dan memiliki kualitas pernikahan yang baik. Perasaan negatif wanita dewasa lajang dipengaruhi oleh faktor-faktor: kesepian, tidak mempunyai banyak teman, tidak terpenuhinya kebutuhan seksual, dan kesehatan (Christie, Hartanti & Nanik, 2013).

Menurut Ryff (1989), wanita lajang memiliki *psychological well-being* yang baik adalah pribadi yang terbebas dari gejala depresi ditunjukkan dengan menerima diri apa adanya, aktualisasi diri, mampu menjalin relasi dengan orang lain, pertumbuhan diri dan berorientasi pada masa depan. Wanita dewasa lajang yang memiliki *psychological well-being* yang baik pasti akan menikmati kegiatan yang dilakukan dan dapat menerima keadaan dirinya (Ryff, 1989).

Menurut Ryff (1989), wanita lajang memiliki *psychological well-being* yang baik adalah pribadi yang terbebas dari gejala depresi ditunjukkan dengan menerima diri apa adanya, aktualisasi diri, mampu menjalin relasi dengan orang lain, pertumbuhan diri dan berorientasi pada masa depan. Wanita dewasa lajang yang memiliki *psychological well-being* yang baik pasti akan menikmati kegiatan yang dilakukan dan dapat menerima keadaan dirinya (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis menurut Lazarus, dapat diraih dengan dua cara, yaitu *problem-focused coping* adalah mengatasi stres berdasarkan fokus pada masalah dan *emotion-focused* mengurangi stres dengan cara mengatur emosional pada situasi tertentu (Lazarus, 2006).

Psychological well-being adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Ryff, 1989).

C. Kerangka Berpikir

Wanita dewasa lajang adalah suatu keadaan ketika seorang wanita telah berusia 25 hingga 60 tahun dan memilih untuk hidup sendiri dalam jangka waktu yang bersifat sementara ataupun tetap, sehingga bertanggung jawab untuk menerima kesendirian tersebut, baik dari hal positif maupun hal negatif. Hurlock (2006) menyatakan bahwa wanita dewasa lajang adalah wanita yang berusia 25 hingga 60 tahun, wanita yang tidak menikah, dan sibuk mengabdikan hidup dengan bekerja.

Budaya Indonesia memandang wanita yang mempunyai kesejahteraan psikologis adalah wanita yang menikah, menjalankan kodrat sebagai seorang istri dan ibu. Budaya patriarki berpandangan bahwa laki-laki memiliki kesempatan yang lebih bebas dibandingkan wanita dalam menentukan kegiatan dan hak milik. Sebaliknya, hidup lajang menurut pandangan budaya Indonesia

mencerminkan aib bagi wanita apabila tidak mampu menyesuaikan diri sehingga menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis (Kurniasari & Leonardi, 2013).

Beberapa pengaruh positif dari melajang (DeGenova, 2008) antara lain yaitu: (1) Lebih banyak kesempatan untuk mengembangkan diri dan mengembangkan personal. (2) Kebebasan secara ekonomi dan pembekalan diri. (3) Lebih bervariasi pengalaman seksualnya. (4) Kebebasan untuk mengontrol kehidupannya sendiri. (5) Lebih memiliki kesempatan untuk mengubah, mengembangkan karir.

Beberapa pengaruh negatif dari melajang (DeGenova, 2008) antara lain yaitu: (1) Kesepian dan hubungan persahabatan yang kurang. (2) Kesulitan ekonomi. (3) Merasa terasing dalam beberapa pertemuan sosial. (4) Frustrasi seksual. (5) Tidak memiliki anak atau keluarga yang dapat membawa anak-anak.

Ryff (1989) mengungkapkan wanita yang memiliki kesejahteraan psikologis positif adalah wanita yang mampu merealisasikan potensi diri secara terus-menerus, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, dan mampu menjalin komunikasi dengan orang lain. Sebaliknya, wanita yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah adalah wanita yang mengembangkan emosi negatif dalam menghadapi masalah.

Wanita dewasa lajang yang merasa malu akan status lajang yang melekat pada dirinya akan merasa terisolasi dari lingkungan, sehingga membentuk kesejahteraan psikologis negatif. Hasil penelitian Christie, Hartanti & Nanik (2013) memaparkan bahwa wanita lajang usia dewasa yang tidak sejahtera secara psikologis ditandai dengan perasaan tertekan, tidak bahagia, tidak tercukupi, tidak puas, stres, depresi, dan tidak sehat secara emosi dibandingkan wanita yang menikah dan memiliki kualitas pernikahan yang baik. Perasaan negatif wanita dewasa lajang dipengaruhi oleh faktor-faktor: kesepian, tidak mempunyai banyak teman, tidak terpenuhinya kebutuhan seksual, dan kesehatan (Christie, Hartanti & Nanik, 2013).

Berikut adalah kerangka berpikir dari penelitian ini.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Alasan Menggunakan Metode Kualitatif

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Jenis penelitian ini akan mampu menangkap berbagai informasi kualitatif yang lebih rinci dan mendalam, dibandingkan pernyataan jumlah atau frekuensi dalam bentuk angka. Metode penelitian kualitatif yang sesuai dengan penelitian ini adalah dengan pendekatan *fenomenologi*.

Fenomenologi tidak berasumsi bahwa peneliti mengetahui arti sesuatu bagi orang-orang yang sedang diteliti oleh mereka. Mereka berusaha masuk ke dalam dunia konseptual para subyek yang ditelitinya sedemikian rupa sehingga mengerti apa dan bagaimana suatu pengertian yang dikembangkan oleh mereka di sekitar peristiwa dalam kehidupannya sehari-hari. *Inquiry fenomenologis* dimulai dengan diam.

Oleh karena itu, sesuai dengan metodologi kualitatif deskriptif yang telah dipaparkan menurut beberapa ahli, maka peneliti dapat mengumpulkan data secara lebih mendalam dan terinci. Peneliti akan menyajikan sesuai dengan apa yang dilihat melalui observasi di lapangan, maupun apa yang dipaparkan secara langsung melalui wawancara oleh subyek itu sendiri. Disini, peneliti bersifat sebagai orang yang netral. Peneliti tidak menimbulkan persepsi ataupun asumsi apapun mengenai subyek, sehingga peneliti terfokus meneliti dan menggambarkan keadaan subyek sesuai dengan apa yang terjadi dan ditemukan oleh peneliti di lapangan, tanpa adanya hal yang dikurangi ataupun dilebih-lebihkan.

B. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Ibukota Provinsi Kalimantan Timur, yaitu kota Samarinda. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tiga orang subyek, dengan tempat tinggal yang jaraknya cukup jauh antara subyek A, subyek B, maupun subyek

C. Subyek A dan B bertempat tinggal di kecamatan Samarinda Ulu, kelurahan Air Putih, dan subyek C bertempat tinggal di kecamatan Sambutan, kelurahan Sambutan.

C. Unit Analisis

Menurut beberapa penjabaran yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* wanita dewasa lajang yaitu kesejahteraan psikologis yang dilihat melalui seorang wanita dewasa yang belum atau tidak pernah menikah, namun dapat menerima keadaan dirinya. Selain itu wanita lajang tersebut juga mampu mengoptimalkan potensi-potensi yang ada pada dirinya secara maksimal, sehingga ia berguna bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain dalam menjalani kehidupannya sehari-hari, walaupun tengah mengalami perubahan-perubahan fisik, psikologis, maupun berkurangnya kemampuan reproduktif. Kriteria wanita dewasa lajang tersebut berada pada rentang usia 25-60 tahun, yang pernah atau sedang bekerja, termasuk dalam empat tipe wanita dewasa lajang menurut Stein, serta berdomisili di kota Samarinda.

D. Sampel Sumber Data

Dalam teknik penelitian ini, sampel sumber data dipilih secara *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas dasar tujuan tertentu (Arikunto, 2002).

Karena itu, pada pengambilan data, peneliti harus menyamakan sifat-sifat tertentu dan ada sangkut paut dengan ciri-ciri spesifik yang ada pada populasi, yang kemudian dijadikan kunci untuk pengambilan sampel (Cholid, 2007). Sampel sebagai sumber data atau sebagai subyek sebaiknya memenuhi kriteria sebagai berikut: wanita yang masih lajang (belum pernah menikah) berada pada rentang usia 25-60 tahun, masuk dalam kelompok masa dewasa awal (usia 18-40 tahun), masa dewasa madya (usia 40-60), dan masa dewasa akhir (60-meninggal), termasuk dalam empat kriteria wanita lajang menurut Stein (*Voluntary temporary singles, Voluntary*

stable singles, Involuntary temporary singles, dan Involuntary stable singles).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yang digunakan peneliti adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi

F. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini adalah analisis deskriptif kualitatif, dimana peneliti selain mengolah dan menyajikan data, juga melakukan analisis data kualitatifnya. Hal ini dimaksudkan agar dapat menyinergikan antara beberapa data yang telah didapatkan dengan berbagai literatur maupun data-data lain yang telah dipersiapkan.

Menurut Sugiyono (2014), langkah-langkah peneliti dalam menganalisis data adalah dengan cara sebagai berikut: *Data Reduction* (Reduksi Data), *Conclusion Drawing* (Verifikasi), *Data Display* (Penyajian Data).

G. Pengujian Keabsahan Data

Dalam penelitian ini pemeriksaan keabsahan datanya menggunakan teknik triangulasi, yakni teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah memeriksakan melalui sumber lainnya (Moleong, 2006). Proses penelitian ini menggunakan tiga teknik keabsahan data yaitu instrument, pengamatan yang teliti, dan triangulasi

BAB IV

PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan pendekatan deskriptif. Metode kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting). Pada penelitian kualitatif peneliti dituntut dapat menggali data berdasarkan apa yang diucapkan, dirasakan, dan dilakukan oleh sumber data. Pada penelitian kualitatif

peneliti bukan sebagaimana seharusnya apa yang dipikirkan oleh peneliti tetapi berdasarkan sebagaimana adanya yang terjadi di lapangan, yang dialami, dirasakan, dan dipikirkan oleh sumber data. (Sugiyono, 2012)

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subyek Penelitian

a. Subyek satu (L. S. F.)

Selama peneliti melakukan penelitian, L. S. F. merupakan subyek yang pertama kali bersedia meluangkan waktunya untuk peneliti observasi maupun wawancara.

Subyek satu adalah seorang wanita dewasa lajang yang berusia 55 tahun. Subyek satu adalah anak ke-4 dari tujuh bersaudara. Ia bekerja sebagai PNS (pegawai negeri sipil) di kota Samarinda. Subyek memiliki tempat tinggal di Jl. Ir. H. Juanda, kecamatan Samarinda Ulu. Sebelumnya, di rumahnya tersebut subyek tinggal bersama dengan ibunya, seorang keponakan laki-laki, dan seorang keponakan perempuan. Namun, semenjak ibunya meninggal dunia, dan keponakan laki-lakinya tersebut berumah tangga lalu memiliki rumah sendiri, maka subyek satu hanya tinggal bersama dengan keponakan perempuannya yang bernama N.

Dalam melakukan proses observasi maupun wawancara, peneliti sangat berhati-hati, menghindari agar subyek tidak merasa tersinggung dan tidak nyaman terhadap peneliti. Peneliti mewawancarai subyek sebanyak dua kali, dalam setiap proses awal wawancara terlihat jelas bahwa subyek menjawab pertanyaan dengan sangat hati-hati, bahkan pada beberapa pertanyaan tertentu subyek sempat terdiam terlebih dahulu sebelum menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Setelah proses wawancara berjalan beberapa menit, perlahan subyek berbicara dengan cukup lancar dan bercerita

cukup panjang dan lebar mengenai pertanyaan yang diberikan oleh peneliti, namun subyek adalah wanita yang sangat ramah dan baik, sehingga mempermudah peneliti dalam melakukan wawancara.

b. Subyek dua (B. K.)

Selama peneliti melakukan penelitian, B. K. merupakan subyek kedua yang bersedia meluangkan waktunya untuk peneliti observasi maupun wawancara. Subyek bersedia diwawancarai di rumahnya pada beberapa hari sebelum Hari Raya Idul Fitri. Selama proses observasi dan wawancara pada subyek dua, subyek selalu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti dengan sangat jelas, santai, dan terstruktur. Untuk melakukan pendekatan kepada subyek dua pun tidak terlalu lama dan sulit. Hal tersebut dikarenakan subyek dua yang memiliki sifat ramah, mudah bergaul, dan juga mudah menyesuaikan diri. Subyek dua memiliki cukup banyak pengalaman dan ilmu pengetahuan yang juga cukup luas. Tidak hanya itu, subyek dua juga cukup mudah dalam memberikan keterangan atas pertanyaan yang diberikan peneliti, hanya saja pada saat berjalannya wawancara terkadang peneliti harus pintar dalam menyiasati jalannya wawancara, sebab jika tidak demikian maka subyek seringkali menjawab pertanyaan yang dilengkapi dengan cerita yang tidak termasuk dalam sasaran peneliti. Pada tiap pertanyaan yang membahas mengenai orangtua, subyek selalu saja merendahkan volume dan intonasi suaranya, bahkan matanya pun selalu saja berkaca-kaca seraya memberikan penjelasan tersebut.

B adalah seorang wanita dewasa lajang yang berusia 63 tahun. B adalah anak ke-1 dari sembilan bersaudara. Kini, B adalah seorang pensiunan PNS (Pegawai Negeri Sipil) di kota Samarinda, sebelumnya wanita berkulit sawo matang yang

memiliki rambut panjang dan ikal tersebut bekerja pada bidang kesehatan, namun dikarenakan subyek seringkali mengalami sakit maka ia pensiun dini. Subyek memiliki tempat tinggal di Jl. Sultan Sulaiman, kecamatan Sambutan. Subyek telah memiliki rumah pribadi dan hanya tinggal seorang diri. Keseharian subyek adalah di rumah, hanya saja terkadang ia juga menginap di rumah keluarganya yang juga berada di kota Samarinda maupun di luar kota Samarinda. Subyek cukup sering mengunjungi rumah para saudaranya, terutama jika ada salah satu saudaranya yang sedang sakit ataupun akan melaksanakan suatu acara.

c. Subyek tiga (I. S.)

Selama peneliti melakukan penelitian, I. S. Merupakan subyek ketiga sekaligus terakhir yang bersedia meluangkan waktunya untuk peneliti observasi maupun wawancara. I. S. Adalah seorang wanita dewasa lajang yang berusia 33 tahun. I. S. Adalah anak ke-4 dari lima bersaudara. Ia bekerja sebagai PNS (Pegawai Negeri Sipil) di kota Samarinda. Subyek memiliki tempat tinggal di Jl. Anggur, kecamatan Samarinda Ulu. Subyek tinggal bersama dengan tante dan kedua putri angkatnya. Kesehariannya, subyek bekerja sejak pagi hingga sore, bahkan hingga malam hari. Subyek bersedia untuk diwawancarai oleh peneliti setelah ia pulang dari bekerja. Awalnya, peneliti cukup kesulitan dalam mengatur janji dengan subyek agar dapat mewawancarnya, sebab ia memiliki pekerjaan yang cukup padat. Setelah beberapa kali mengatur jadwal dengan subyek, hingga akhirnya subyek bersedia meluangkan waktunya dengan sedikit kesempatan yang ia miliki dan membuat janji untuk bertemu di cafe dalam sebuah pusat perbelanjaan yang ada di Samarinda. Tidak hanya itu, dalam

proses berjalannya wawancara, subyek telah meminta izin kepada peneliti agar dapat mengizinkannya mengangkat ponselnya jika berdering.

Selama proses berjalannya wawancara, subyek meminta izin kurang lebih sebanyak empat kali untuk menjawab ponselnya. Dan selama beberapa kali peneliti mengizinkan subyek untuk menjawab ponselnya, peneliti juga membuktikan sifat subyek yang menyatakan bahwa dirinya tidak dapat menahan emosinya. Meskipun keadaan disekitarnya terdapat beberapa orang asing, namun subyek tidak terlalu memperdulikannya dan tetap terus menumpahkan emosinya kepada anak angkatnya melalui ponselnya tersebut.

2. Hasil Analisis Data

Hasil analisis data berisi tentang uraian interpretasi penulis atas keseluruhan data penelitian yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan sebelumnya dalam fokus penelitian. Menurut hasil dari observasi dan wawancara maka dapat dijabarkan berdasarkan beberapa beberapa dimensi, antara lain yaitu seperti:

a. Dimensi penerimaan diri

Kesimpulan dimensi penerimaan diri dari ketiga subyek rata-rata menunjukkan bahwa mereka sudah cukup mampu melakukan penerimaan diri dengan sangat baik. Ketiga subyek dinilai sangat mampu untuk menyadari dan menerima diri mereka apa adanya, baik dalam hal kekurangan maupun kelebihan. Tidak hanya itu, ketiga subyek juga dinilai sudah cukup mampu untuk mengevaluasi diri secara positif terhadap dirinya yang sekarang maupun dirinya di masa lalu.

b. Dimensi hubungan positif dengan orang lain

Kesimpulan dimensi hubungan positif dengan orang lain dari ketiga Subyek rata-rata menunjukkan

bahwa mereka cukup mampu beradaptasi dengan optimal, baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sekitar. Subyek mampu mengelola hubungan interpersonal secara emosional dengan baik, hanya saja kebanyakan dari Subyek menjalin hubungan positif dengan pria namun hanya sebatas teman dekat, dan tidak lebih. Bahkan, kedua Subyek tidak pernah berpacaran samasekali. Subyek satu masih kurang mampu dalam menjalin hubungan positif dengan lingkungan sekitar, namun memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan keluarga. Sebaliknya, subyek tiga masih kurang mampu dalam menjalin hubungan positif dengan lingkungan keluarga, namun memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar.

c. Dimensi penguasaan terhadap lingkungan

Kesimpulan dimensi kemandirian dari ketiga subyek menyimpulkan bahwa subyek sudah cukup mampu mandiri dalam kehidupannya sehari-hari. Ketiga subyek seringkali mampu melakukan berbagai aktifitasnya seorang diri, tidak tergantung dengan orang lain, juga mandiri dalam hal perekonomiannya. Dari ketiga subyek hanya subyek satu saja yang masih kurang mandiri, sebab dalam kesehariannya ia tidak tinggal seorang diri, sehingga untuk bepergian dan ada hal yang ia butuhkan dapat dibantu oleh keponakan yang tinggal di rumahnya tersebut.

d. Dimensi tujuan hidup

Kesimpulan dimensi penguasaan terhadap lingkungan dari ketiga subyek rata-rata menunjukkan bahwa mereka sudah cukup mampu dalam menguasai lingkungan. Subyek mampu mengatur kehidupan, efektif dalam lingkungan sekitar, memodifikasi lingkungannya agar dapat mengelola kebutuhan dan tuntutan-tuntutan dalam hidupnya,

mengendalikan lingkungan secara kreatif, serta berfungsinya aspek psikologisnya secara positif. Hampir semua kemampuan dalam dimensi penguasaan terhadap lingkungan mampu terpenuhi oleh kedua subyek, terkecuali pada subyek satu, sebab ia masuk kurang mampu melakukan penguasaan lingkungan dengan baik.

e. Dimensi pertumbuhan pribadi

Kesimpulan dimensi tujuan hidup dari ketiga subyek rata-rata menunjukkan bahwa mereka telah mampu memaknai tujuan hidup di berbagai usaha dan kesempatan. Subyek memiliki tujuan dan keyakinan bahwa hidupnya berarti, dan mengarah pada kehidupan yang bermakna pencapaian mimpi-mimpi yang diharapkan tiap individu dalam masa depannya. Salah satu dari ketiga subyek, yaitu subyek tiga masih kurang mampu memaknai tujuan hidup, sebab ia masih kurang mampu membuat perencanaan mengenai kehidupannya di masa yang akan datang. Namun, ketiga subyek rata-rata menyatakan bahwa tujuan hidup mereka lebih kepada kebahagiaan akhirat.

f. Latar belakang subyek

Kesimpulan dimensi pertumbuhan pribadi ketiga subyek rata-rata menunjukkan bahwa mereka masih kurang optimal dalam memenuhi pertumbuhan pribadinya. Di antara ketiga subyek, hanya subyek dua yang terlihat dapat memenuhi pertumbuhan pribadinya secara optimal. Selain itu, subyek dua juga mampu mencapai suatu karakteristik yang telah diciptakan sebelumnya, tumbuh sebagai seorang yang berkualitas, keterbukaan untuk mengalami sesuatu, serta merealisasikan potensi yang dimiliki. Sedangkan, bagi kedua subyek lainnya hanya merasa bahwa kepuasan hidupnya cukup terpenuhi namun masih kurang dalam melakukan aktualisasi diri. Meskipun

demikian, dari ketiga subyek sama-sama memiliki kualitas hidup yang cukup baik.

g. Latar belakang subyek

Kesimpulan dua dari kedua subyek memiliki latar belakang keluarga yang serupa, yaitu keluarga yang harmonis dan selalu menjadi panutan kedua subyek. Sebaliknya, pada subyek tiga yang merasa bahwa ia berasal dari keluarga yang kurang harmonis, hal tersebut diperkuat oleh pernyataan subyek yang mengatakan bahwa ia tidak suka menghabiskan waktu dengan keluarga, tidak betah di rumah, terbiasa menyaksikan pertengkaran yang ada dalam keluarganya, dan sebagainya. Namun, dari ketiga subyek, mereka memiliki latar belakang pekerjaan yang sama, yaitu bekerja sebagai PNS, hanya saja salah satu subyek kini telah pensiun dan juga memiliki latar belakang penyakit yang cukup kompleks.

h. Faktor penyebab lajang

Kesimpulan faktor penyebab lajang dari ketiga subyek beragam, meskipun mereka sama-sama mengatakan bahwa alasan masih lajang hingga saat ini adalah karena belum menemukan jodoh. Dua dari tiga subyek sama-sama belum pernah berpacaran, sedangkan untuk subyek tiga pernah berpacaran sebanyak dua kali. Salah satu dari tiga subyek memiliki persepsi negatif mengenai pria maupun pernikahan, sedangkan dua diantaranya memiliki persepsi netral mengenai pernikahan hanya saja terlalu merasa nyaman dengan kehidupan yang telah ia jalani saat ini dengan kesendiriannya tersebut. Ketiga subyek sama-sama merasa khawatir akan keterikatan jika suatu saat melakukan pernikahan. Salah satu subyek, tepatnya pada subyek satu kini memutuskan untuk tidak menikah.

C. Pembahasan

Dari ke tiga dinamika *psychological well-being* maka dapat disimpulkan bahwa ketiga subyek memiliki latar belakang melajang yang berbeda-beda, namun tetap memiliki tujuan hidup yang cukup sejalan. Hasil penelitian dari ketiga subyek menunjukkan, bahwa meskipun tidak /belum menikah (lajang) namun mereka dapat memenuhi *psychological well-being*. Ketiga subyek meningkatkan *psychological well-being* dengan cara tetap menjalin hubungan positif dengan lingkungan sekitar, maupun dengan Allah SWT. Status lajang tidak selamanya membuat kehidupan seorang wanita menjadi tidak lebih baik dari kehidupan wanita yang telah menikah/memiliki pasangan, sebab dalam kesehariannya wanita dewasa lajang dapat berguna bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil laporan penelitian sebelumnya, maka pada bab ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa *psychological well-being* wanita dewasa lajang yaitu kesejahteraan psikologis yang dilihat melalui seorang wanita dewasa yang belum atau tidak pernah menikah namun dapat menerima keadaan dirinya tersebut serta mampu mengoptimalkan potensi-potensi yang ada pada dirinya secara maksimal, sehingga ia berguna bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain dalam menjalani kehidupannya sehari-hari, walaupun tengah mengalami perubahan-perubahan fisik, psikologis, maupun berkurangnya kemampuan reproduktif.

Subyek satu merupakan wanita lajang tipe *voluntary stable single*, sebab ia adalah wanita yang tidak pernah menikah, memutuskan untuk tidak menikah lagi, hidup bersama dengan keponakannya dalam rumah pribadinya, namun tidak memiliki keinginan untuk menikah. Peneliti menarik kesimpulan bahwa subyek satu tidak menikah berdasarkan pernyataan yang diutarakan secara langsung oleh subyek satu

Subyek dua merupakan wanita lajang tipe *involuntary stable singles*, sebab ia adalah wanita yang tidak pernah menikah dan memiliki harapan untuk menikah. Subyek dua menyatakan bahwa dirinya tidak berani jika suatu saat Allah berkehendak lain dan memberikannya jodoh, namun subyek juga telah mampu untuk menerima kemungkinan akan hidup sendiri.

Subyek tiga merupakan wanita lajang tipe *voluntary temporary singles*, sebab ia adalah wanita yang tidak pernah menikah dan memiliki keinginan untuk menikah, namun tidak berusaha mencari pasangan secara aktif, lebih memprioritaskan kegiatan lain, seperti berkarir, mencari kepuasan hidup, dan mendekati diri kepada Allah.

Ketiga subyek merasa bahwa dengan status lajangnya saat ini dapat membuat mereka lebih memiliki banyak waktu untuk memperkuat amal ibadah. Beragam, stigma yang ada di lingkungan sekitar tidak terlalu menjadi hambatan dalam keseharian subyek, bahkan dibalik stigma negatif mengenai wanita dewasa lajang, terdapat pula dukungan sosial untuk tetap mempertahankan status lajangnya tersebut. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa wanita dewasa lajang mampu mencapai *psychological well-being* dalam kehidupannya sehari-hari.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian sebaiknya lebih mengoptimalkan kehidupan sehari-harinya dalam hal menggali potensi yang ada dalam dirinya, agar semakin terpenuhinya *psychological well-being* dalam kehidupan sehari-hari. Selain daripada itu, sebaiknya subyek juga tetap waspada dalam menjalani kehidupan sehari-hari, agar status lajang dari subyek tidak disalahgunakan oleh pihak yang kurang bertanggung jawab, yang kemudian dapat menimbulkan dampak negatif dalam kehidupan wanita dewasa lajang.
2. Bagi pihak keluarga hendaknya lebih memberikan perhatian maupun dukungan sosial terhadap subyek, baik terhadap keputusannya belum menikah ataupun tidak menikah, agar dikemudian hari

wanita dewasa lajang tidak merasa bahwa dirinya tidak memiliki seseorang yang mampu memahami keadaan dirinya.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengambil tema mengenai *psychological well-being* wanita dewasa lajang diharapkan untuk menjalin komunikasi yang baik dengan subyek yang akan digunakan dalam penelitian. Tidak hanya itu, sebaiknya peneliti selanjutnya juga mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, agar data yang didapatkan mengenai subyek dapat lebih akurat melalui *significant others*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cholid, Narbuko & Achmadi, A. 2007. *Metode penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dahlan, M. Djawad, 2001. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Dariyo, 2003. *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: Grasindo
- DeGenova, M. K. 2008. *Intimate relationships, marriages, and families (7th ed)*. Boston: McGraw-Hill.
- DePaulo, B. M. & Morris, W. L. 2008. Singles in society and in science. *Journal Psychological Inquiry*, 16(2), 57-83.
- DePaulo, B. M. & Morris, W. L. 2006. The unrecognized stereotyping and discrimination against singles. *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 251-254.
- Fakultas Psikologi 2014. *Pedoman penulisan skripsi fakultas psikologi*. Samarinda: Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda.
- Hapsari, P., Nisfiannoor, M. & Murmanks, A. W. 2007. Konflik wanita Jawa yang masih melajang di masa dewasa madya. *Jurnal Arkhe*, 12(3).
- Hoyer, W. J. & Roodin, P. A. 2003. *Adult development and aging (5th ed.)* NewYork: McGraw-Hill.
- Hwo-Ho, J. 2015. The problem group? Psychological wellbeing of unmarried people living alone in the republic of Korea. *Demographic Research: Journal of Population Ascians*, 32, 1299-1328.
- Hurlock, E. B. 2006. *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5th ed.) Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo*. Jakarta: Erlangga.
- Indriana, Y., Indrawati, E. S. & Ayuaningsih, A. 2007. Persepsi wanita karir lajang tentang pasangan hidup (Studi kualitatif fenomenologis di Semarang). *Jurnal Ilmiah Untar Arkhe*, 12(2).
- Jayalaksana, Naomi. (2010, 15 Desember). Kenapa ingin melajang? [on-line]. Diakses pada tanggal 23 Maret 2016 dari <http://assyami.blogspot.co.id/2010/12/kenapa-ingin-melajang.html>
- Kartono, Kartini. 2006. *Psikologi wanita 1: Mengenal gadis remaja dan wanita dewasa*. Bandung: Mandar Maju.
- Kumalasari, D. 2007. Single professional women sebagai fenomena gaya hidup baru di masyarakat Yogyakarta (Studi kasus: kabupaten Sleman). *Jurnal Pendidikan Sejarah FISE UNY* [on-line]. Diakses pada tanggal 20 Maret 2016 dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pelitian/Dr.%20Dyah%20Kumalasari,%20M.Pd./SINGLE%20PROFESSIONAL%20WOMEN%20SEBAGAI%20FENOMENA%20GAYA%20HIDUP%20BARU%20DI%20MASYARAKAT%20YOGYAKARTA.pdf>.

- Kurniati, G., Hartati & Nanik. 2013. Psychological well-being pada pria lajang dewasa madya. *Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya*, 2(3), 1-17.
- Kurniasari K. & Leonardi, T. 2013. Kualitas perempuan lanjut yang melajang. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2(2), 152-159.
- Lazarus, R. S. 2006. Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74, 9-46.
- Moleong, J. Lexy. 2006. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Moleong, J. Lexy. 2009. *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Remaja. Rosda Karya.
- Moleong, J. Lexy. 2011. *Metode penelitian kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nanik. 2015. Aku perempuan yang berbeda dengan perempuan lain di jamanku: Aku bisa bahagia meski aku tidak menikah. *Proceeding Seminar Nasional (Positive Psychology)*. Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Papalia, D. E, Olds, S. W. & Feldman, R. D. 2009. *Human development.(11th ed.)*. McGraw–Hill Companies, Inc: Boston.
- Purwanto, Evanthe. 2015. Pengaruh bibliotherapy terhadap *psychological well-being* perempuan lajang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 4(1), 1-26.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. 1995. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 719.
- Ryff, C. D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of *psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069.
- Saifullah. 2003. *Buku ajar metodologi penelitian hukum*. STAIN: Malang.
- Santrock, John W. 2007. *Adolescence, eleventh edition (Alih bahasa: benectine widyasinta)*. Jakarta: Erlangga.
- Septiana, E., & Syafiq, M. 2013. Identitas “lajang” (single identity) dan stigma: studi fenomenologi wanita lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 4(1), 71-86.
- Shapiro, A., & Keyes, C. L. M. (2008). Marital status and social well-being: are the married always better off?. *Journal Social Indicators Research*, 88(2), 329-346.
- Soekanto, Soerjono. 2006. *Pengantar penelitian hukum*. Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode penelitian manajemen*. Bandung: Alfabeta.