

## Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang Pada Dewasa Madya

Firda Nurfaizah Anhar<sup>1</sup>, Rohmah Rifani<sup>2</sup>, Hilwa Anwar<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: Nurfaizahanharfirda@gmail.com<sup>1</sup>, Rifanirohmah72@gmail.com<sup>2</sup>,  
Hilwa.anwar@unm.ac.id<sup>3</sup>

### Article History:

Received: 18 Desember 2022

Revised: 26 Desember 2022

Accepted: 02 Januari 2023

**Keywords:** Dewasa Madya,  
Kesejahteraan Psikologis,  
Wanita Lajang.

**Abstract:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kesejahteraan psikologis wanita lajang pada dewasa madya. Penelitian ini menggunakan aspek kesejahteraan psikologis Ryff, yang terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan instrumental case study. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara, dan observasi. Subjek pada penelitian ini berjumlah 6 subjek, dengan 2 subjek wanita lajang dewasa madya dan 4 informan tambahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis subjek terlihat baik karena ditandai dengan status yang dimiliki subjek saat ini tidak menjadi penghalang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, selain itu relasi yang didapatkan di lingkungan subjek sangat baik, sehingga hal tersebut membuat subjek lebih menikmati kehidupan sehari-hari layaknya wanita pada umumnya. Selain itu, subjek dapat dikatakan melaksanakan tugas sebagai dewasa madya pada umumnya dikarenakan subjek dapat mengembangkan minat yang dimiliki, memiliki tanggung jawab yang baik dalam bekerja, dan subjek memiliki kedekatan yang baik dalam keluarga. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan agar penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat dalam memahami wanita lajang yang ada disekitarnya, dan menjadi referensi ilmiah untuk peneliti selanjutnya.

## PENDAHULUAN

Individu yang telah memasuki masa dewasa terdapat beberapa fase perkembangan yang perlu dilalui. Hurlock (1980) mengemukakan bahwa Salah satu fase individu yang menginjakmasa masa dewasa ialah individu diharapkan mulai menjalankan kehidupan pernikahan. Berdasarkan informasi dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2019 dapat diketahui bahwa rata-rata pernikahan dilakukan pada fase dewasa awal yaitu tepat di usia 21 tahun, namun di sisi lain ditemukan fakta bahwa masih terdapat beberapa individu yang belum melangsungkan pernikahan atau melajang.

Natasha dan Desiningrum (2018) mengemukakan bahwa kehidupan wanita lajang di Indonesia

pada saat ini semakin meningkat, banyak hal yang menjadi latar belakang wanita untuk menunda pernikahan. Salah satu yang membuat wanita untuk menunda pernikahan ialah adanya pemikiran bahwa pernikahan hanya akan menjadi sebuah batu sandungan dalam berkarir. Erikson (Santrock, 2012) mengemukakan bahwa jika individu gagal dalam mengembangkan relasi intim pada fase dewasa, maka akan merasa dirinya terisolasi, seringkali mencari letak kesalahannya yang akan mengarah pada depresi, dan memiliki sikap tidak mempercayai orang lain. Wanita dewasa yang menikah dilaporkan memiliki tingkat penyakit mental yang lebih rendah dan tingkat kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita lajang. Diendra (2020) mengemukakan bahwa individu yang memiliki status pernikahan, memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh pradipta (2015) mengemukakan bahwa gambaran kesejahteraan psikologis pada wanita lajang dewasa madya merasa potensi yang mereka miliki dapat teraktualisasi dengan berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang ada dalam lingkungan masyarakat, lingkungan pekerjaan hingga mereka dapat bermanfaat bagi orang lain dan penghasilan sendiri yang didapatkan individu mampu digunakan untuk memenuhi segala kebutuhan sehari-hari.

Adapun hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti oleh subjek berusia 49 tahun berinisial NN yang tinggal bersama ibunya, merasa mendapat relasi yang baik dengan orang lain, dikarenakan subjek pernah mencalonkan diri sebagai anggota legislative dari salah satu partai, dapat mendirikan tempat belajar di salah satu kabupater serta komunikasi yang baik didapatkan oleh keluarganya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, terdapat beberapa aspek yang memenuhi kesejahteraan psikologis subjek diantaranya, hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup dan kemandirian yang dimiliki subjek terlihat dikarenakan mampu menghidupi dirinya dengan mencari nafka sendiri. Ryff (1995) mengemukakan bahwa terdapat beberapa aspek kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi. Santorck (2012) mengemukakan bahwa pada masa dewasa individu mampu menghadapi tugas untuk membangun hubungan intim dengan orang lain. Keintiman tersebut merupakan suatu hubungan akrab dengan orang lain, kemampuan individu dalam membagi pengalaman dengan orang lain, dan mengembangkan kreativitas yang dibutuhkan.

Beberapa penjelasan dapat disimpulkan bahwa pernikahan merupakan salah satu fase yang diharapkan mampu dilalui oleh setiap wanita. Ketika wanita yang belum menikah dapat menerima hal negatif dari masyarakat sekitar sehingga dapat menyebabkan stress, tertekan, dan merasa dirinya terisolasi. Akan tetapi, peneliti mendapatkan wanita dewasa madya yang belum menikah dan bahagia serta tidak menutup diri oleh lingkungan sekitar. Olehnya itu, peneliti merasa tertarik untuk meneliti mengenai gambaran kesejahteraan psikologis wanita lajang pada dewasa madya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang naturalistic karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alami (*natural setting*). Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus karena peneliti melakukan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis wanita lajang dewasa madya dan peneliti memerlukan informan tambaha sebagai penguat informasi penelitian. Creswell (2022) mengemukakan bahwa studi status merupakan pendekatan kualitatif yang dalam penelitiannya mengeksplorasi kehidupan nyata, sistem terbatas kontenporer atau berbagai kasus, melalui pengumpulan data yang detail dan mendalam, serta melibatkan beragam sumber informasi dan melaporkan dekripsi kasus dan tema kasus.

Pada penelitian ini peneliti mengambil subjek wanita lajang dewasa madya. Oleh sebab itu,

peneliti menggunakan *purposive sampling* pada teknik penentuan sampel. Teknik ini digunakan karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang akan diteliti. Adapun kriteria subjek yaitu : wanita lajang dewasa madya yang berusia 40-60 tahun dan belum menikah. Penelitian ini membutuhkan tambahan informan untuk pendalaman data, adapun kriterian informan tambahan pada penelitian ini adalah : memiliki hubungan dekat dengan responden utama dan mengetahui banyak informasi tentang responden utama.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Yusuf (2014) mengemukakan bahwa wawancara merupakan suatu kejadian atau proses interaksi antara pewawancara dan subjek informasi melalui komunikasi langsung. Pewawancara bertanya langsung mengenai suatu objek yang akan diteliti. Peneliti dalam proses wawancara perlu memahami kondisi dan situasi sehingga dapat memilih waktu yang tetap dan dimana harus melakukan wawancara. Selama proses wawancara berlangsung, peneliti melakukan janji terhadap subjek penelitian, serta memiliki kesepakatan tempat wawancara. Subjek memilih rumah sebagai tempat wawancara dan pada waktu yang telah disepakati. Dalam proses wawancara peneliti melakukan proses wawancara dengan memberikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian di lakukan. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa observasi merupakan pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik lain. Observasi tidak terbatas pada individu saja, akan tetapi objek alam yang lain juga. Peneliti melakukan observasi saat sebelum dan sementara wawancara, adapun hal yang di observasi diantara suasana rumah, pakaian subjek dan gerak tubuh subjek saat wawancara di mulai

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian kali ini, melalui tiga tahap yaitu, peneliti melakukan reduksi kata, yaitu melakukan verbatim dan *coding* dari hasil wawancara yang telah dilakukan. Hal tersebut dilakukan agar dapat mengelolah data menjadi subtema dan tema yang penting. Selanjutnya, peneliti mengelompokkan data berdasarkan tema yang diperoleh berdasarkan kategori tema yang didapatkan dari hasil reduksi kata, kemudian peneliti membuat deskripsi dalam bentuk laporan hal ini disebut dengan teknik penyajian data. Teknik analisis data yang terakhir adalah peneliti membuat kesimpulan dari apa yang diperoleh dari laporan yang telah dibuat.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan *membercheck* dan triangulasi dalam proses verifikasi data. Adapun pengertian *membercheck* menurut Sugiyono (2013) adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti dari subjek penelitian. Setelah melakukan *membercheck* peneliti melakukan triangulasi, adapun pengertian triangulasi menurut Yusuf (2014) adalah suatu pendekatan analisa data untuk memperkuat tafsiran, dengan cara mengumpulkan data melalui sumber yang berbeda. Dalam proses triangulasi peneliti melakukan wawancara dengan individu lain selain subjek yang diteliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian ini berfokus pada rumusan masalah yang ingin diketahui peneliti, yaitu kesejahteraan psikologis wanita lajang pada dewasa madya. Penelitian ini memiliki dua subjek wanita lajang dewasa madya, serta empat *significant other* yang tinggal bersama subjek yang dibunakan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat dalam proses wawancara. Data yang diperoleh pada penelitian ini melalui wawancara langsung dengan mengajukan beberapa pertanyaan terbuka kepada responden.

Subjek pertama adalah subjek L berusia 43 tahun. Subjek merupakan anak kedua dari 4 bersaudara. Subjek tinggal bersama dengan kedua orang keponakannya yang sementara

.....

menjalankan perkuliahan daring. Subjek bekerja sebagai pegawai di salah satu kantor yang berada di Sinjai Utara, selain pekerja kantoran subjek juga memiliki usaha sampingan yang ia dirikan. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan antara peneliti dan subjek. Subjek merasa tidak baik-baik saja jika ada orang lain yang bertanya mengenai status subjek. Dampak yang ditimbulkan subjek adalah terasa panas dibagian kepala, dan raut muka subjek berubah yang awalnya baik-baik saja menjadi murung. Salah satu cara subjek menghadapi hal tersebut adalah diam dan mengindar. Seiring berjalannya waktu subjek tidak mendengar lagi pertanyaan mengenai statusnya, dikarenakan beberapa kesibukan subjek, sehingga orang lain menilai subjek bahwa subjek dapat menikmati kehidupan sehari-harinya.

Berdasarkan hasil wawancara, aspek kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh subjek yaitu, pertama, penerimaan diri, penerimaan diri yang dimiliki subjek ditandai dengan subjek mampu menikmati segala kehidupan yang terjadi serta subjek memiliki pandangan bahwa status yang dimiliki subjek merupakan sebuah takdir yang harus subjek nikmati. Kedua, hubungan positif dengan orang lain, hubungan yang dimiliki subjek telah terbilang baik, karena mampu bergaul dengan lingkungan sekitarnya. Selain memiliki dua keponakan yang tinggal bersamanya, subjek juga memiliki teman jalan dan dua karyawan yang bekerja dengannya. Ketiga, kemandirian, subjek mampu menentukan tindakan apa yang akan dilakukan, mampu melawan tekanan sosial yang terjaid pada dirinya, selan itu subjek mampu menghidupi dirinya sendiri dan dapat memberi gaji kepada karyawannya atas apa yang telah dilakukan. Keempat, penguasaan lingkungan, subjek mampu mengontrol kegiatan yang dilakukan. Menurut keluarga yang tinggal bersama subjek, subjek bukan merupakan individu yang *introvert*, subjek juga muda bergaul dengan individu lain yang ditemui. Kelima, tujusn hidup, subjek berusaha agar mimpi yang diinginkan tercapai, subjek memiliki harapan agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Keenam, pertumbuhan pribadi, subjek mampu melakukan perbaikan dalam diri setiap waktu, dapat mengembangkan minat yang dimiliki, serta dapat melihat kelebihan yang ada pada diri subjek.

Faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis subjek adalah usia, sosial ekonomi, kepribadian, stress, dukungan sosial, dan relidiositas. Seiring bertambahnya usia pernyataan kapan menikah searing kali didengarkan sampai pada akhirnya hal tersebut sudah tidak diperbincangkan lagi, dikarenakan subjek terlihat sangat menikmati kehidupannya dan memiliki kesibukan sendiri. Kesibukan yang dilakukan subjek dapat membuahkan hasil, subjek dapat membahagiakan diri sendiri dengan cara membeli apa saja yang subjek inginkan. Selain itu sifat subjek yang *ekstrover* membuat subjek dapat memiliki beberapa kerabat yang dapat menemani subjek, sehingga subjek tidak merasa kesepian serta harapan subjek yang ingin mengunjungi tanah Mekkah dan membahagiakan sekelilingnya menjadi salah satu tujuan subjek untuk terus bekerja keras.

Subjek kedua adalah subjek berinisial RM yang berusia 45 tahun. Subjek merupakan anak ke lima dari 7 bersaudara. Saat ini subjek memimiliki pekerjaan tetap sebagai pegawai kantoran. Selain pegawai, subjek memiliki pekerjaan lain yaitu menjual pakaian di rumah atau membawa ke kantor. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan adapun respon subjek ketika di bahas mengena pernikahan oleh keluarga subjek subjek akan marah. Hal tersebut menjadi salah satu alasan subjek pindah dari rumah sebelumnya karena pihak keluarga selalu mempertanyakan mengenai status subjek. Hal tersebut dibenarkan oleh tetangga subjek yang mengatakan bahwa salag satu alasan subjek pindah dari rumah sebelumnya adalah mengindari pertanyaan kapan menikah oleh keluarga. Setelah subjek memiliki rumah sendiri, ia merasa tenang dengan keadaan yang sekarang. Hasil wawancara dari sepupu dan tetangga subjek menjelaskan bahwa subjek bukan seseorang yang mudah bergaul dnegan lingkungan sekitar, subjek hanya memilih menghabiskan waktu dirumah saja.

Terdapat beberapa aspek kesejahteraan psikologis yang dimiliki subjek RM yaitu, pertama

penerimaan diri, subjek mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang terjadi pada dirinya, selain itu subjek ingin menjadi lebih baik ditandai dengan ada beberapa hal yang ingin diubah pada diri subjek. Kedua, kemandirian, subjek mampu menentukan nasibnya sendiri, selain itu subjek dapat mencari nafkah untuk kepentingan diri sendiri, mampu mengambil keputusan sendiri. Kemandirian yang dimiliki subjek dapat dirasakan oleh sepupu subjek karena subjek dapat membiayai seluruh keperluan sekolah sepupu subjek. Ketiga, penguasaan lingkungan, subjek mampu menciptakan kondisi lingkungan yang sesuai dengan kondisi yang dialami. Subjek mampu menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan. Keempat, tujuan hidup, salah satu pencapaian yang diinginkan subjek saat ini adalah membeli toko guna untuk kelancaran usahanya. Adapun upaya yang dilakukan subjek adalah mengumpulkan dana dengan cara menabung.

Faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis subjek, diantaranya : sosial ekonomi, kepribadian, stress, dan religiositas. Ekonomi yang dimiliki subjek mampu membiayai keperluan dirinya serta sepupu yang tinggal bersamanya. Dengan kepribadian yang dimiliki subjek sehingga mampu menerima status yang dimilikinya sekarang, selain itu subjek mampu memilih lingkungan yang baik untuk diri subjek sehingga subjek merasa nyaman dan bahagia. Menurut subjek status yang dimiliki sekarang merupakan salah satu takdir dari Allah yang mampu subjek terima.

#### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat menunjukkan bahwa wanita lajang dewasa maday memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan tercapainya beberapa aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995) yaitu terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi dari keenam aspek tersebut subjek dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Penerimaan diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menerima kekurangan dan kelebihan yang terjadi pada dirinya saat ini maupun yang telah terjadi. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, memiliki aktualisasi diri yang baik serta kematangan perjalanan hidup yang dimiliki. Pada aspek ini subjek L mampu menjalin kehidupan yang dimiliki tanpa tekanan, mampu menerima status yang dimiliki, akan tetapi di sisi lain subjek masih tetap berharap agar jodoh akan segera dapat padanya dengan kehendak Allah SWT. Sedangkan, subjek RM memiliki penerimaan diri yang baik ditandai dengan dapat menilai dan mengenali sisi negatif yang ada dalam diri subjek, sehingga subjek dapat menjadikan evaluasi dalam bertingkah laku dan menjalani kehidupannya

Aspek kedua yaitu hubungan positif dengan orang lain adalah individu yang memiliki hubungan positif yang baik, maka kejenuhan, kepenatan, kesepian yang dimiliki akan berkurang. Hal tersebut membuat individu dapat mengurangi ketegangan jiwa serta dapat menstabilkan emosi. Pada aspek ini subjek L tidak merasa kesepian dikarenakan memiliki relasi pertemanan yang positif, baik itu pada saat subjek berada di kantor, di tempat usaha yang dibangun dan di lingkup keluarga. Sehingga kejenuhan, kesepian serta kepenatan akan tidak terasa di hari-hari yang dilalui subjek. Sedangkan hubungan positif dengan orang lain pada subjek RM tidak dapat terdeteksi dengan baik, karena subjek merupakan seseorang yang tidak pandai bergaul, hanya sedikit waktu yang diluangkan untuk berbincang dengan tetangga sekitar dan keluarga sendiri.

Aspek ketiga yaitu kemandirian adalah kemampuan individu dalam menentukan tindakan, berperilaku dengan cara sendiri dan individu mampu menentukan nasib sendiri. Pada aspek ini subjek L dikatakan memiliki kemandirian yang baik, dikarenakan subjek mampu membuat usaha sendiri ditengah kesibukannya dengan urusan kantor, mempekerjakan dua orang karyawan yang dipilihnya sendiri serta subjek mampu mengatur keuangan sendiri. Dengan hal ini dapat dikatakan bahwa subjek mampu menentukan nasibnya sendiri dan dapat menentukan setiap tindakan yang

.....

ingin dilakukan. Subjek RM dikatakan mandiri karena memiliki kemampuan dalam mengurus hidupnya sendiri dan tidak merepotkan orang lain. Serta dapat mengurus semua kebutuhan hidupnya. Bukan hanya diri subjek yang mampu di biayai akan tetapi, sepupu yang tinggal bersama subjek juga mampu ia sekolahkan.

Aspek keempat yaitu penguasaan lingkungan adalah individu mampu menciptakan kondisi lingkungan sesuai dengan kondisi psikis yang dirasakan. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik maka kegiatan sehari-hari yang dilakukan akan terasa lebih ringan. Pada aspek ini subjek dapat menempatkan dirinya sesuai dengan kondisi yang sedang dibutuhkan, seperti tidak memperlumahkan ketika ada orang lain yang membicarakan hal buruk terhadap subjek, dikarenakan ketika subjek menanggapi omongan tersebut maka akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan di lingkungan sekitar, seperti pertengkaran dan hal sebagainya. Dengan keadaan subjek mendiamkan hal tersebut maka orang lain yang berbicara mengenai kehidupan subjek akan diam dengan sendirinya, maka dengan hal tersebut dapat membuat subjek melakukan kegiatan sehari-hari terasa lebih ringan. Subjek RM memiliki penguasaan lingkungan yang baik ditandai dengan subjek mampu mengotrol lingkungannya dan mampu menempatkan dirinya sesuai dengan kondisi psikologis yang dimiliki subjek. Walaupun subjek bekerja di lingkungan masyarakat ia banyak menghabiskan waktunya juga di rumah karena setelah pulang kerja subjek memilih untuk tetap tinggal di rumah.

Aspek kelima yaitu tujuan hidup adalah individu yang memiliki arah tujuan hidup yang jelas. Arah hidup yang jelas maka individu akan merasakan arti hidup yang dimiliki. Pada aspek ini salah satu tujuan hidup subjek L adalah mengunjungi tanah Mekkah, membahagiakan keluarga, serta usaha yang dilakukan subjek dapat berjalan dengan lancar. Dengan adanya tujuan hidup yang dimiliki maka subjek dapat mengetahui arah yang akan dicapainya seperti subjek terus berdoa dan berusaha agar apa yang diinginkan akan segera terpenuhi. Tujuan hidup yang dimiliki subjek RM adalah memiliki toko sendiri untuk mengembangkan usahanya, salah satu cara subjek dalam mencapai tujuan itu adalah menabung dan mencari lokasi yang pas untuk membangun usaha

Aspek keenam yaitu pertumbuhan pribadi adalah individu mampu merasakan peningkatan yang terus terjadi pada dirinya serta dapat menerima kritikan dan saran yang berikan oleh individu lain. Pada aspek ini pertumbuhan yang dilakukan oleh subjek dengan cara mengembangkan kemampuan bisnis yang dimiliki serta subjek mampu mendengar segala kritikan yang berikan oleh orang lain. Dengan hal tersebut maka kehidupan subjek semakin dipandang oleh orang lain ditandai dengan omongan buruk orang lain yang terlintas pada dirinya dahulu sudah tidak ada lagi. Pertumbuhan pribadi yang dimiliki subjek RM terkadang belum mampu menerima kritikan yang terjadi pada dirinya akantetapi, pertumbuhan yang dimiliki subjek adalah subjek ingin memperbaiki dirinya serta usaha yang sedang dijalankan subjek ingin ia kembangkan.

Terpenuhinya segala aspek kesejahteraan psikologis yang dimiliki subjek terdapat beberapa faktor yang mendukung hal tersebut seperti, usia, sosial ekonomi, kepribadian, stres, dukungan sosial dan religiusitas. Faktor pertama yaitu usia adalah salah satu faktor dalam membentuk kesejahteraan psikologis seperti penguasaan lingkungan, tujuan hidup peningkatan individu yang berkembang seiring bertambahnya usia (Ryff, 1989). Pada faktor ini di usia subjek yang ke 43 tahun subjek dapat menyelesaikan masalah dengan kepala dingin, mengembangkan usaha yang dimiliki serta memfokuskan dirinya dalam pencapaian tujuan hidup yang diinginkan. Faktor yang kedua yaitu sosial ekonomi adalah salah satu peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dikarenakan individu yang memiliki pendidikan dan pekerjaan yang baik maka dapat menunjukkan tingkat psikologis yang lebih baik pula (Ryff, 1989). Pada faktor ini sosial ekonomi yang dimiliki subjek L sekarang sangat baik, ditandai dengan usaha yang dimiliki berjalan dengan lancar. Sehingga kebutuhan sehari-hari subjek dapat terpenuhi dengan baik. Sosial ekonomi yang

dimiliki subjek RM adalah mampu menghidupi dirinya sendiri sehingga tidak menyusahkan orang sekitarnya, bukan hanya dirinya yang mampu ia hidupi tetapi, sepupu yang tinggal bersamanya ia sekolahkan.

Faktor ketiga yaitu stress adalah faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis yang baik dikarenakan individu mampu mengelola stres dengan baik, maka akan berdampak baik pada perilaku, keadaan fisik dan psikologis individu, akan tetapi, individu yang tidak mampu mengelola stress dengan baik, maka akan berdampak buruk pada perilaku, kesehatan fisik dan psikologis individu (Mawaputy, Kharan & Sari, 2019). Pada faktor ini stress yang dimiliki subjek L dapat dikelola dengan baik ditandai dengan dapat menyelesaikan masalah dengan kepala dingin, dan dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan baik. Stress yang dimiliki subjek RM dapat dikelola dengan baik ditandai dengan subjek mampu menyelesaikan masalah dengan baik dan mampu menikmati kehidupan subjek yang sedang ia jalani.

Faktor keempat yaitu kepribadian adalah suatu faktor yang membentuk kesejahteraan psikologis yang baik dikarenakan individu yang memiliki kepribadian yang baik akan dapat mengatasi masalah dengan efektif, sehingga hal tersebut mampu menghindari konflik yang terjadi. Kepribadian yang baik individu akan merasakan penerimaan diri yang baik pula, serta memiliki hubungan positif dengan orang lain dan lingkungan (Ryff, 1995). Pada faktor ini subjek L memiliki kepribadian yang baik ditandai dengan subjek mampu menerima status yang dimiliki, menikmati setiap fase kehidupan serta dapat menghindari setiap konflik yang ada hal tersebut dapat diketahui dari tanggapan subjek mengenai omongan negatif orang lain, subjek hanya diam dan tidak memperpanjang masalah yang ada. Kepribadian yang dimiliki subjek RM adalah dapat menghindari konflik yang ada hal tersebut dapat diketahui ketika subjek memilih menghindar dari omongan orang yang dapat menyakiti hatinya, selain itu, subjek memilih di rumah saja agar tidak mendapatkan konflik yang panjang.

Faktor yang kelima yaitu dukungan sosial adalah salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, karena dengan adanya dukungan sosial individu akan merasa diperhatikan, dicintai, serta merasa hidup lebih berharga (Desiningrum, 2014). Pada faktor ini dukungan sosial yang dimiliki subjek cukup banyak seperti teman kerja di kantor, karyawan box dan keluarga. Saat ini status yang dimiliki subjek tidak menjadi masalah dalam ketiga lingkup tersebut, subjek masih merasa hidupnya lebih berharga dan masih dapat merasakan perhatian dari lingkup teman dan keluarganya. Faktor keenam yaitu religiositas adalah salah satu pengaruh yang signifikan dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki ilmu agama yang tinggi maka kepuasan hidup yang dimiliki individu terlihat baik. Pada faktor ini subjek L memiliki religiositas yang baik ditandai dengan subjek ingin mengunjungi kota Makkah, memperbaiki ibadah dan subjek ingin selalu berbagi ke setiap sesama. Hal tersebut yang membuat subjek memiliki tingkat kepuasan hidup yang baik. Religiositas yang dimiliki subjek RM dapat dilihat dari subjek tidak menyesali status yang dimiliki dan menganggap status yang ada pada dirinya merupakan sebuah takdir yang diberikan oleh Allah SWT.

Hurlock (1980) mengemukakan bahwa usia madya pada umumnya individu diharapkan mulai menjalankan masa pernikahan. Beberapa individu yang tidak menjalankan pernikahan akan merasa kesepian, menutup diri dan kesulitan dalam pemenuhan kebutuhan seksual. Dalam hal ini jika hal tersebut tidak tercapai maka individu akan mengalami stress, kurang beresialisasi, serta tidak memilikinya tujuan hidup sehingga dapat mengambat tugas perkembangan. Akan tetapi, subjek ini dapat menyesuaikan diri dengan tugas perkembangan yang terjadi pada dirinya seperti, tugas berkaitan dengan perubahan fisik, tugas berkaitan dengan minat, tugas berkaitan dengan keluarga. Tugas yang pertama yaitu tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik adalah individu memiliki kemauan dalam melakukan penerimaan diri serta penyesuaian dengan perubahan fisik yang normal

---

yang terjadi pada usia ini. pada tugas ini subjek dalam dapat menerima dan menikmati kehidupan yang diberikan, selain itu subjek dapat menyesuaikan diri yang terjadi. Tugas kedua yaitu berkaitan dengan perubahan minat adalah individu dapat mengembangkan minat pada waktu luang yang berorientasi pada kedewasaan. Pada tugas ini dapat dilihat bahwa subjek mampu mengembangkan minat yang dimiliki yaitu berwirausaha, serta dapat meluangkan waktunya dalam membangun usaha yang dimiliki

Tugas ketiga yaitu berkaitan dengan kehidupan keluarga adalah individu yang memiliki pasangan dapat memiliki rasa tanggung jawab yang berbeda, menyesuaikan diri dengan orang tua yang usia lanjut dan dapat membantu anak remaja menjadi dewasa. Pada tugas ini meskipun subjek belum melakukan pernikahan akantetapi subjek dapat mendekati diri dengan keluarga, selain itu tanggung jawab yang dipikul subjek yaitu mampu mengambil karyawan yang bekerja bersamanya saat ini. dalam hal ini subjek harus mampu menghidupi karyawan yang bekerja bersamanya.

## **KESIMPULAN**

Status yang dimiliki subjek L dan RM saat ini tidak menjadi penghalang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, dengan keadaan saat ini subjek mampu membangun usaha sendiri, selain itu relasi yang didapatkan dilingkungan subjek sangat baik, sehingga hal tersebut membuat subjek lebih dapat menikmati kehidupan sehari-hari layaknya wanita pada umumnya, sehingga kesejahteraan psikologis yang dimiliki subjek dapat dikatakan baik.

Faktor pendukung dalam kesejahteraan psikologis subjek L dan RM ialah adanya keluarga dan lingkungan sekitar subjek yang tidak mempermasalahkan status yang dimiliki, ekonomi yang dimiliki subjek saat ini cukup dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari, selain itu subjek memiliki pemahaman agama yang baik, sehingga subjek merasa lebih tenang.

Subjek L dan RM dapat dikatakan dapat melaksanakan tugas sebagai dewasa madya pada umumnya dikarenakan subjek dapat mengembangkan minat yang dimiliki, memiliki tanggung jawab yang baik dalam bekerja, dan subjek memiliki kedekatan yang baik dalam keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan agar memiliki subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan yang buruk agar dapat menjadi pembanding.

Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan pendekatan fenomenologis agar data yang diperoleh dapat lebih mendalam.

### 2. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian sebaiknya dapat bersikap lebih terbuka dengan lingkungan sekitar, dan dapat lebih mengenali diri sendiri dengan mengoptimalkan kegiatan yang disukai.

### 3. Bagi Masyarakat Umum

Bagi masyarakat umum agar lebih memahami dan memberi perhatian lebih dan memberikan dukungan sosial kepada wanita lajang agar individu yang masih lajang dapat merasakan energi positif dari lingkungan sekitar sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis secara positif.

## **DAFTAR REFERENSI**

Badan Pusat Statistik (2019). <https://www.bps.go.id/statictable/2012/04/19/1602/persentase-penduduk-berumur-10-tahun-ke-atas-menurut-provinsi-jenis-kelamin-dan-status-perkawinan-2009-2018.html>. Diakses pada 20 Februari 2021

- Creswell, J.W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset : Memilih Diantara Lima Pendekatan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Desiningrum, D.R. (2014). Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/Duda Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial dan Gender. *Jurnal Psikologi Undip*. 13(2). 102-106
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairam, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stress dan Kesejahteraan (Well-Being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*. 5 (2). 178-186
- Natasha, S.A., & Desiningrum, D.R. (2018). Wanita Lajang Dewasa Madya : Sebuah Studi Dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analisis. *Jurnal Empati*. 7 (1). 295-301
- Pradipta, R.T.D. (2015). Psychological Well-Being Wanita Lajang Dewasa Madya. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Ryff, C.D. (1995). Psychological Well-Being In Adult Life. *Source: Current Directions In Psychological Science*. 4(4). 99-104
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Erlangga
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Yusuf, A.M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Prenamedia Group
-