

Ayu Andini. (2016). *Self Management Ability* untuk meningkatkan kebahagiaan pada wanita lajang, Tesis, Program Studi Magister Psikologi Profesi. Program Pascasarjana. Universitas Surabaya.

ABSTRAKSI

Dewasa ini, fenomena melajang semakin meningkat dan seolah menjadi hal yang biasa di kota besar di Indonesia. Walaupun pandangan sebagian masyarakat sudah mengarah positif mengenai wanita lajang, masih ada wanita lajang yang merasa tertekan dengan status lajangnya. Sebagian wanita lajang di atas 30 tahun akan mengalami tekanan dari lingkungan, khususnya keluarga yang selalu bertanya “kapan menikah”. Selain itu, *labeling* negatif juga ditujukan kepada wanita lajang dengan menyebut mereka sebagai “perawan tua”, “tidak laku”, dan “wanita yang terlalu banyak memilih”. Tekanan dan *labeling* dari lingkungan memungkinkan kebahagiaan wanita lajang tidak optimal dalam menjalani kehidupan lajangnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self management ability* dapat meningkatkan kebahagiaan pada wanita lajang. Subjek penelitian ini adalah wanita lajang berusia 31 dan 33 tahun ($N = 2$) yang diduga mengalami ketidakbahagiaan terkait kondisi lajang yang dialaminya. Desain *mix method research* digunakan dengan menggabungkan penelitian *quasi experimental (the one group pretest-posttest only design)* dan penelitian kualitatif. Sesi terapi dilakukan sebagai 6 sesi selama 30 – 60 menit setiap sesinya terdiri dari pemberian *feedback*, psikoedukasi, *brain storming* dan *discussion*. Uji hipotesis menggunakan uji statistic non-parametrik *Wilcoxon*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa H_0 penelitian ini diterima, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi *self management ability* untuk meningkatkan kebahagiaan wanita lajang. Hanya saja, berdasarkan skor mentah dan kategori menunjukkan ada perubahan peningkatan skor kebahagiaan pada wanita lajang dari rendah menjadi sangat tinggi pada kedua partisipan.

Kata Kunci: Kebahagiaan, *Self Management Ability*, Wanita Lajang