

SEMINAR NASIONAL  
POSITIVE PSYCHOLOGY 2015

"EMBRACING  
A NEW WAY OF LIFE:  
PROMOTING  
POSITIVE PSYCHOLOGY  
FOR BETTER A  
MENTAL HEALTH"

PROCEEDING

Surabaya, 12 Desember 2015  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ISBN 978-979-17880-1-4



*[Signature]* 201022  
Nanda  
Fak. Psi UMa

**SAMBUTAN KETUA PANITIA  
WORKSHOP DAN SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

Salam sejahtera bagi kita semua....

Kemajuan ilmu dan teknologi serta kebutuhan masyarakat yang semakin besar akan penanganan psikologis berdampak pada perkembangan ilmu psikologi. Psikologi sebagai ilmu dengan semua dasar keilmuan yang berpandangan positif juga terus berkembang dan bergerak demi pencapaian terbaik.

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dengan ini mengajak rekan-rekan ilmuan psikologi dan personal-personal yang menaruh perhatian besar terhadap perkembangan ilmu psikologi, terutama psikologi positif, untuk berdiskusi bersama dan membagi pengalaman bahkan kelimuannya seputar psikologi positif.

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada para *keynote speaker*, para *presenter dalam call for paper* dan juga para *peserta seminar positif* "*Embracing a New Way of Life: Promoting Positive Psychology for a Better Mental Health*" atas partisipasi dan kerjasamanya untuk kemajuan ilmu psikologi khususnya psikologi positif di Indonesia.

Teruslah berkarya untuk pengembangan ilmu psikologi dan untuk kehidupan masyarakat yang lebih baik.

Surabaya, 12 Desember 2015

Ketua Sie Seminar Nasional dan Workshop  
ttt

Yessyca Diana Gabrielle, M.Psi., Psikolog

## DAFTAR ISI

<b>Kata Sambutan Rektor Unika Widya Mandala Surabaya .....</b>	<b>1</b>
<b>Kata Sambutan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....</b>	<b>2</b>
<b>Kata Sambutan Ketua Himpsi Wilayah Jawa Timur.....</b>	<b>3</b>
<b>Kata Sambutan Ketua Panitia Workshop dan Seminar Nasional Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....</b>	<b>5</b>
<b>Daftar isi .....</b>	<b>6</b>
 <b>Keynote Speaker</b>	
Kepemimpinan Positif (Seger Handoyo).....	13
Tren Psikologi Positif: Teori Riset, dan Aplikasi (Nurlaila Effendy).....	24
Kebahagiaan sebagai Kebenaran bagi Psikologi(Bagus Takwin).....	35
Psikologi Positif dalam Psikologi Klinis: Dari Pengukuran, Klasifikasi hingga Psikoterapi untuk Menuju ke Kesehatan Mental (Margaretha).....	48
 <b>Presentasi Paper</b>	
Model Pelayanan Prima Berbasis Pada <i>Strength</i> Budaya Organisasi (F. Yuni Apsari) .....	61
Gambaran Konflik Peran Ganda pada Pendeta Perempuan di Gereja Batak Karo Protestan (Karina M. Brahmana).....	72
<i>Gratitude Therapy</i> dan <i>Dance Movement Therapy</i> sebagai Metode Alternatif Peningkatan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Lansia yang Mengalami <i>Post Power     Syndrome</i> di Panti Werdha (Aulia U.I. Wulandari, Nanik).....	82
<i>The Way to Have Positive Affects for Mother with Cerebral Palsy Children</i> (Antika Puteri Tjahjonoadi, Hartanti, Nanik) .....	91
<i>Social Well-Being</i> pada Orang Dengan Skizofrenia (ODS) Masa <i>Recovery</i> (Studi Kasus Pada ODS Masa Recovery) (Arum Septi Mawarni, Irma Rosalinda).....	102
Kajian Peran Psychological Capital dalam Membentuk <i>Safety Performance</i> (Desak Nyoman Arista Retno Dewi).....	113
Relasi antara Sukacita dan Kesuksesan pada Orang Dewasa (Christine Wibhowo).....	123

Gambaran <i>Explanatory Style</i> Tunanetra Dewasa Dini (Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan, Sartika M.Sianturi).....	130
Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Penderita Cacat Kusta (Rusdi Rusli, Ayu Dhiyah Kusumasari) .....	141
<i>Bullying</i> Siswa SD, SMP dan SMA Beretnis Jawa Di Jawa Tengah (Chr. Argo Widiharto, PadmiDhyah Yulianti) .....	152
Peran Program <i>Enneagram</i> yang Dimodifikasi dalam Peningkatan Keharmonisan Perkawinan Suami- Istri Beda Budaya di Tahap Awal Usia Perkawinan (Fabiola Hendrati) .....	162
<i>Asta Brata</i> : Pemetaan Kompetensi Kepemimpinan Jawa untuk Meningkatkan <i>Organizational Wellness</i> pada Institusi Pendidikan Di Jawa Timur (Ninik Setiyowati).....	173
Religiositas: Psikologi Positif? (Susilo Wibisono).....	184
Jenuh, Bosan, dan Cemas dalam Belajar: Tinjauan dari Perspektif Teori <i>Flow</i> (Muhamad Takiuddin).....	196
Peranan <i>Happiness</i> untuk Mencegah Terjadinya Kesurupan (Siswanto) .....	206
Gambaran Perubahan <i>Sense of Community</i> pada Warga Kampung Deret Petogogan, Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan (Supriyanto, Nyayu Sophia Olivia, Alifvianto Marchiano) .....	215
Kesiapan Bersekolah Anak Taman Kanak-Kanak dan Komunikasi Ibu-Anak (Johannes Dicky Susilo, Yessyca Diana Gabrielle) .....	226
Pembinaan <i>Character Building</i> Masyarakat Sekolah di Sekolah Inklusi: Program Pengembangan <i>School Well Being</i> (Al Thuba Septa Priyngasari) .....	237
Bahagia di Usia Senja : Sebuah Kajian <i>Happiness</i> pada Lansia (Nur Azizah) .....	247
Gambaran <i>Subjective Well-being</i> pada Pasien Kanker Serviks (Ester Bangun Regianis) .....	256
Studi Kasus Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita yang di Poligami (Villa Septhia & Sukma Noor Akbar) .....	266

Hubungan antara Keseimbangan Keluarga-Pekerjaan terhadap Keterikatan Kerja dengan Mediator Afeksi Positif pada Karyawan Perempuan (Karina Indra Lestari).....	277
<i>Positive Parenting</i> : Menciptakan Kebahagiaan melalui Proses Menyusui (Inge Wattimena).....	287
Evaluasi Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah (Nurul Hidayah dan Rudy Yuniawati) .....	297
Orientasi Kebahagiaan Kerja Pencari Kerja Pemula (Evi Kurniasari Purwaningrum) .....	309
Dimensi Kepribadian Atlet Berprestasi Pada Cabang Olahraga Tim Softball Suatu Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Tes Kepribadian Atlet (Weni Endahing Wani) .....	318
Kepemimpinan Autentik dan Konsekuensi (Paulus Eddy Suhartanto) .....	330
<i>Good Behavior Game to Reduce Aggressive Behaviors on Children</i> (Laura Makaria Sudargo) .....	342
<b>Aku Perempuan yang Berbeda dengan Perempuan Lain di Jamanku: Aku Bisa Bahagia Meski Aku Tidak Menikah</b> (Nanik) .....	350
Studi Pendahuluan: Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Orangtua Muda di Yogyakarta (Yeni Triwahyuningsih) .....	363
Pengaruh Sumberdaya Individu terhadap <i>Subjective Well-Being</i> Lanjut Usia (Netty Hartaty) .....	374
Analisis Faktor Konfirmatorik Skala Modal Psikologis ( <i>Psychological Capital</i> ) (Abdul Rahman Shaleh) .....	394
Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Tenaga Kerja Wanita Indonesia Luar Negeri (TKW-LN) (Anizar Rahayu).....	396
Empati Siswa Reguler pada Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi Menengah Pertama dan Menengah Atas (Faizah).....	406
Identifikasi Stres dan <i>Promoting Wellness</i> pada Karyawan di Konveksi X (Cicilia Larasati Rembulan dan Kuncoro Dewi Rahmawati) .....	416

Perbedaan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Individu Berkebutuhan Khusus di Sekolah Berbasis Inklusi Pada Jenjang Pendidikan (Ulifa Rahma) .....	428
Hubungan Religiusitas dan Persepsi Status Lajang Berkarir dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Wanita Lajang Berkarir (Jeanie Tanasya, Nanik, Listyo Yuwanto) .....	440
Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dan Persepsi Siswa pada Cara Mengajar Guru dengan Prestasi Belajar Matematika pada Siswa kelas 6 SD (Veronica Lita Hapsari) .....	450
Empati Disabilitas: Analisis Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Remaja di SMP Inklusi (Yunita Kurniawati) .....	456
Analisis Keterampilan Kepemimpinan Dasar dengan Metode <i>Outbond</i> sebagai Faktor Pendukung Peningkatan Kualitas Hidup Remaja (MA. Primaningrum Dian Marthaningtyas) .....	462
<i>Employee Assistance Program</i> sebagai Salah Satu Intervensi untuk Meningkatkan Kualitas Kehidupan Kerja ( <i>Quality of Work Life</i> ) (Verina H. Secapramana) .....	468
Kecerdasan Moral Anak Usia Prasekolah Etnis Cina Ditinjau dari Gaya Pengasuhan Orangtua(MM. Shinta Pratiwi) .....	478
Intervensi Keterampilan Sosial pada Anak Berbakat Pra Sekolah (Made Dharmawan Rama Adhyatma) .....	489
Hubungan antara Harga Diri dengan Keterikatan Karyawan pada Pekerjaan: Studi pada Karyawan PT “IN” (Sufenliy, Devi Jatmika) .....	500
Studi Eksplorasi Rasa Marah pada Remaja Korban Perceraian Orangtua (Pretty Marsella, Naomi Soetikno, Samsunuwiyati Marat) .....	511
Pentingnya Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif (Nurussakinah Daulay) .....	521
Pelatihan “Motivasi Sang Juara” dan Motivasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) (Ermida Simanjuntak) .....	531
Gambaran <i>Happiness</i> pada Penyandang Tuna Rungu yang Memiliki Anak Berpendengaran Normal (Dewi Ilma Antawati) .....	543
Program <i>Parenting</i> untuk Membangun Generasi Berkarakter pada Anak Usia Dini (Anik Lestaringrum, Hanggara Budi Utomo) .....	553

Melatih Keterampilan <i>Executive Function</i> pada Anak (Nani Restati Siregar) .....	564
Studi Kasus <i>Grief</i> pada Remaja Puteri Akibat Kematian Ibu Kandung (Marina Dwi Mayangsari, Prima Yudha Fransiska).....	571
Peran Orangtua dalam Meningkatkan Keterampilan Membaca Siswa TK (Yessyca Diana Gabrielle).....	581
Kepekaan Budaya Petugas Promosi Kesehatan Reproduksi: Perspektif Remaja (Nurlaela Widyarini) .....	592
Sudahkah Kau Sejahtera? Manfaat Pemberian Latihan dan Kebaikan dan Kekuatan Khas terhadap Peningkatan Kesejahteraan Individu (Jaka Santosa Sudagijono) .....	602
Dinamika Keseimbangan Peran Domestik dan Peran Publik pada Ibu Bekerja (Analisis Teori Gender) (Arri Handayani) .....	614

#### **Presentasi Poster**

Hubungan antara Pola Asuh dan Kecerdasan Emosi dengan Keterampilan Sosial pada Anak SD(Cicilia Novita Putri Hardiani) .....	622
Pengembangan <i>the System of Care</i> sebagai Strategi Pemberdayaan Komunitas Kader Pendamping Kelompok Anak di Bekas Lokalisasi Kecamatan Sawahan Kelurahan Putat Jaya(Sylvia Kurniawati Ngonde) .....	623
Analisis Peran <i>Academic Dishonesty</i> Ditinjau dari Ciri Kepribadian <i>Extraversion</i> , <i>Neuroticism</i> dan <i>Openness To Experienced</i> dengan Prestasi Akademik (Dita Rachmayani, Thoyibatus Sarirah, Yoyon Supriyono) .....	624
Dinamika Proses Penyesuaian Diri Wanita Bekerja pada Peran Barunya sebagai Ibu (Yulia Hairina) .....	625
Memimpin Pemimpin yang Kolot: Peluang bagi Karyawan Kreatif untuk Maju (Arundati Shinta, Eny Rohyati, Dewi Handayani & Wahyu Widianoro) .....	626
Gambaran <i>Quality of Life</i> (Ririn Nur Abdiah Bahar & Irfan Aulia Syaiful) .....	627
Perbedaan Kebudayaan dan Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan (Studi Pustaka) (Christy Melinda, Irfan Aulia Saiful).....	628
Adaptasi <i>Psychological Well-being Scale</i> (Studi Pustaka) (Ibrahim Syah Lubis & Irfan Aulia Syaiful) .....	629

<i>Individual Competence Curriculum Based on Genetic Personality</i> (Agung Purnomo).....	630
Motivasi Menjadi Bunda Pos PAUD Terpadu di Kota Surabaya (Dyah Katarina) .....	631
Religiusitas <i>Trans-Gender</i> Berusia Lanjutdi Perwacos Surabaya (Yunin Nur Hidayati) .....	632

## **Aku Perempuan yang Berbeda dengan Perempuan Lain Di Jamanku : Aku Bisa Bahagia Meski Aku Tidak Menikah**

Nanik  
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya  
nanik@staff.ubaya.ac.id

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui bagaimana pengalaman hidup menjadi wanita tidak pernah menikah hingga berusia dewasa akhir dan bagaimana pencapaian kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) wanita tidak pernah menikah. Desain dan metode penelitian ini ialah kualitatif fenomenologi. Interview mendalam dan semi terstruktur dilakukan pada dua subjek penelitian wanita tidak pernah menikah berusia 58 dan 65 tahun. Hasilnya menunjukkan beberapa tema utama : a) karakteristik diri, prinsip gender, dan konsekuensi-konsekuensi pernikahan yang tidak diinginkan, yang menunjang mereka mengambil keputusan lebih baik tidak menikah, b) masa sulit di periode siklus lajang *the thirties, entering the "twilight zone" of singlehood*, c) suka (keuntungan) yang lebih dirasakan daripada duka, d) perjuangan diri menghadapi stigma/tekanan sosial terkait dengan status pernikahan dan mempersiapkan pendoa saat kematian, e) potensi-potensi dalam diri, rasa syukur, kehidupan spiritualitas, dan dukungan sosial yang dimiliki menunjang mereka mengalami kesejahteraan psikologis. Implikasi dari penelitian ini ialah memberikan contoh model bagaimana menjalani kehidupan sebagai seorang wanita tidak menikah namun tetap bisa bahagia dan menemukan makna positif dalam hidupnya sebagai wanita tidak menikah bisa tetap berarti bagi sesama.

**Kata kunci :** kesejahteraan psikologis, siklus lajang dan tipe lajang.

### **Pendahuluan**

Pada masa 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 sebuah gaya hidup (Lewis & Moon, 1997). Dengan demikian memungkinkan wanita tidak menikah yang saat ini berusia dewasa madya hingga dewasa akhir menuju lansia menjalani kehidupan lajang dengan melewati suatu perjuangan yang berbeda dan tidak mudah. Mereka lahir di era 40 – 60 tahun lalu. Saat mereka beranjak sebagai wanita dewasa, mereka berada di periode tahun 1960 – 1970an. Pada periode tahun tersebut tuntutan untuk bisa membangun sebuah keluarga atau menikah masih tinggi pada setiap wanita. Dengan adanya tuntutan sosial

demikian, memungkinkan mereka pernah mengalami tekanan sosial dan direndahkan atau dipandang sebelah mata, seperti cibiran dan label sebagai “perawan tua”, wanita tidak sempurna dan gagal sebagai seorang wanita.

Selanjutnya mereka tentunya mengalami tekanan dari diri sendiri dalam perjuangan hidup mereka untuk hidup mandiri, mengatasi perasaan kesepian, dan tersisihkan. Kondisi ini tentunya dapat membuat mereka memungkinkan mengalami perjuangan yang tidak mudah untuk mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well being/ PWB*); meskipun di sisi lain mereka tentunya bisa menyadari suka (keuntungan) menjadi wanita tidak menikah.

Menurut Lewis&Moon (1997), wanita tidak menikah berusia empat puluh tahunan mulai merasakan efek negatif dari melajang. Pada periode usia tersebut, mereka mulai menyalahkan pria yang dianggap kurang menghargai prestasi mereka dalam pekerjaan maupun pendidikan. Keadaan lebih buruk saat wanita tidak menikah berusia di atas empat puluh tahun, mereka mulai menyesal dan menyalahkan diri. Hal ini karena pada masa usia yang lebih tua, energi yang digunakan untuk beraktivitas mulai menurun. Akibatnya pada masa tersebut mereka seharusnya lebih banyak bersosialisasi dibandingkan bekerja. Sayangnya mereka tidak memiliki orang yang dekat dengan mereka, akibat masa muda yang dihabiskan untuk bekerja. Kondisi ini membuat mereka mulai merasakan kesepian di masa tua.

Penulis memilih kajian PWB pada wanita tidak menikah berusia 55-65 tahun di masa akhir dari dewasa akhir dengan pertimbangan bahwa wanita tidak menikah usia 55-65 tahun semakin sulit mengakhiri masa lajang dan mulai dihadapkan pada penyesalan, kesiapan menjadi lajang selamanya, semakin merasakan berbagai konsekuensi kehidupan melajang, dan lain-lain.

Permasalahan yang akan dikaji ialah 1) hal-hal yang menunjang mereka menjadi wanita tidak menikah; 2) proses menjalani siklus tidak menikah; 3) konsekuensi-konsekuensi yang dihadapi sebagai wanita tidak menikah; 4) perjuangan yang dirasakan mereka sebagai sesuatu yang paling berat atau menyiksa; e) hal-hal yang mendukung mereka bisa mengalami kesejahteraan psikologis sebagai wanita tidak menikah sampai usia dewasa akhir.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perjalanan proses menjadi wanita tidak menikah, perjuangan menjalani kehidupan sebagai wanita tidak menikah, dan

pencapaian kesejahteraan psikologis pada wanita tidak menikah sampai usia dewasa akhir.

## Landasan Teori

### *Psychological Well Being*

Berikut ini beberapa definisi kesejahteraan psikologis (PWB) dari beberapa tokoh, (disitat dari Linley, A. & Joseph, S., 2004) : PWB atau *eudaimonic well being* merupakan keberfungsian penuh/optimal (*fullfillment functioning/optimal functioning*) atau hidup baik (*good life*). Aristoteles berpendapat hidup baik “*eudaimonia*” suatu keadaan baik dan melakukan dengan baik dalam mencapai kebajikan/kebaikan (*virtue*) (MacIntyre, 1984, disitat dari Linley, A. & Joseph, S., 2004). Seligman, 1990 (disitat dari Linley, A. & Joseph, S., 2004) mendefinisikan kehidupan baik ialah hidup penuh terdiri dari pengalaman-pengalaman emosi positif tentang masa lalu, masa depan, menikmati perasaan-perasaan positif dari kesenangan, memperoleh kepuasan dari kekuatan-kekuatan khas pribadi, dan menggunakan kekuatan-kekuatan dari sesuatu yang lebih besar untuk mencapai makna. Kehidupan baik didefinisikan oleh Ryan & Deci (2001) sebagai fungsi pengalaman optimal dan atau sebagai perjuangan untuk kesempurnaan yang mempresentasikan realisasi dari potensi seseorang yang sebenarnya.

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* (PWB) merupakan suatu perasaan positif individu yang bersumber dari pengalaman hidup dan didasari proses regulasi diri dan tipe karakteristik individu tersebut. PWB merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami individu yang mampu menunjukkan penerimaan diri apa adanya, ketrampilan menjalin relasi hangat dengan orang lain, kemandirian, pengendalian terhadap lingkungan eksternal, tujuan hidup, dan kemampuan merealisasikan potensi diri secara kontinu (Ryff & Keyes, 1995)

### **Wanita tidak menikah (*single*)**

Oxford dictionary (2010) mendefinisikan *single* sebagai orang yang tidak menikah atau tidak terlibat dalam suatu relasi seksual menetap. Oleh karena itu populasi *single* termasuk yang tidak menikah karena janda, bercerai, terpisah, atau tidak pernah menikah (Byrne, 2000; Ibrahim & Hassan, 2007, disitat dari Winterstein, 2014). Lamanna & Riedman, 1994 (disitat dari Linley, A. & Joseph, S., 2004) *never-married singles* diberi kesan secara eksklusif untuk

menggambarkan orang yang tidak pernah menikah dan tidak terlibat dalam suatu pasangan intim, membedakan mereka dari populasi single pada umumnya.

Menurut Gaetano (2009) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang wanita masih belum memiliki pasangan (lajang). Faktor-faktor tersebut dijabarkan dalam lima faktor yang memengaruhi keadaan wanita menjadi seorang lajang, yaitu usia yang dianggap sudah terlalu tua, fisik yang dianggap kurang menarik, adanya ketidaktepatan waktu ketika bertemu dengan seorang pria, atau merasa bahwa menemukan pria yang tidak tepat, serta adanya kelemahan karakter pada diri sendiri maupun orang lain.

Beri dan Beri (2013) menambahkan bahwa salah satu alasan wanita tidak menikah berkarir susah mendapatkan pasangan disebabkan tingginya kriteria pasangan yang dibuat seorang wanita berkarir. Semakin tinggi karir wanita dalam sebuah pekerjaan, maka semakin besar keinginan mereka untuk mendapatkan pasangan yang memiliki prestasi yang sama bahkan lebih tinggi dari dirinya (Papalia, Olds & Feldman, 2001).

Wang&Abbott (2013) mengungkapkan ada beberapa faktor yang menyebabkan wanita berpendidikan tinggi memilih kehidupan tidak menikah sebagai suatu gaya hidup di Cina. Cui, 2011( disitat dari Wang&Abbott, 2013) mendiskusikan bagaimana kriteria seleksi pasangan tradisional memainkan sebuah peran dalam fenomena lajang. Di bawah kriteria seleksi tradisional, seorang suami sebaiknya memiliki suatu status sosial ekonomi yang lebih tinggi dan lebih sukses dibandingkan istrinya. Selanjutnya wanita tidak menikah berpendidikan berharap untuk menikah dengan seorang pria dengan status karir yang lebih sukses dan sosial ekonomi yang lebih tinggi. Kriteria seleksi tradisional tersebut membatasi keleluasaan untuk memilih seorang pasangan ideal untuk wanita tidak menikah berpendidikan.

Kehidupan melajang bisa merupakan suatu pilihan hidup ataupun suatu keterpaksaan akibat belum menemukan pasangan yang sesuai padahal ada keinginan untuk menikah. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Laswell&Laswell (1987), melajang akan dilewati wanita sebagai suatu periode yang dapat bersifat sementara atau jangka pendek (*temporary*) sebelum menikah atau dapat bersifat menetap atau jangka panjang sebagai pilihan hidup.

Stein (dalam Benokraitis, 2011) menggolongkan tipe wanita lajang menjadi empat, yaitu :

- a. *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, politik.
- b. *Voluntary stable singles* 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.
- c. *Involuntary temporary singles* ialah wanita yang belum pernah menikah dan secara aktif mencari pasangan, tetapi belum menemukan.
- d. *Involuntary stable single* ialah wanita yang tidak pernah menikah dan memiliki harapan untuk menikah, namun menerima kemungkinan akan hidup sendiri.

Schwartzberg (1995) mengungkapkan lima model siklus kehidupan lajang dewasa, meliputi : 1) *thenot yet married*, 2) *the thirties, entering the "twilight zone" of singlehood*, 3) *midlife* (usia 40-50 tahun), 4) *later life* (usia 50 tahun hingga kesehatan menurun), dan *elderly* (kesehatan menurun hingga kematian), disitat dalam Lewis&Moon (1997).

Hasil penelitian Wang&Abbott (2013) bahwa wanita tidak menikah di Cina menyadari sepenuhnya tentang keuntungan dan kerugian menjadi lajang. Keuntungannya ialah kebebasan (*freedom*), kemandirian (*autonomy*), dan tidak bergantung (*independence*). Kerugiannya ialah kesepian (*loneliness*), tekanan (*pressure*), dan stigma atas status tidak menikah.

### Metodologi Penelitian

Metode penelitian kualitatif dengan paradigma interpretif (fenomenologi) dan pendekatan *life history*. Infoman penelitian ialah dua subjek wanita dewasa akhir berusia antara 55 -65 tahun yang masih produktif (bekerja) dan berpendidikan minimal S1. Metode pengumpulan data dilakukan dengan interview mendalam dan semi terstruktur.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut ini adalah gambaran tentang dua informan penelitian dengan nama inisial ibu Melati dan ibu Mawar :

1. Ibu Melati adalah anak ke-4 dari 5 bersaudara, lahir dan dibesarkan sampai tamat SMP di kota kecil B, Jawa Tengah, dari keluarga Tionghoa sederhana sehingga hanya dapat melanjutkan pendidikan SMK di kota lain Jawa Tengah. Sejak umur 22 tahun merantau ke Surabaya untuk bekerja sebagai staf di salah satu apotik hingga usia 57 tahun kembali ke

kota asalnya. Sejak muda hingga saat ini, ibu Melati aktif berorganisasi di lingkungan gereja, baik sebagai guru sekolah minggu, pekabaran Injil dan pendoa. Kesibukannya selain aktif di gereja, ibu Melati juga masih dipercaya bekerja sebagai staf apotik di kota asalnya oleh salah satu anggota jemaat gereja dan mengurus lahan rumahnya yang disewakan sebagai halaman parkir sepeda motor suatu sekolah.

2. Ibu Mawar adalah anak ke-3 dari 8 bersaudara, lahir dan dibesarkan sampai tamat SMA di Surabaya, Jawa Timur dari keluarga Jawa dan muslim. Kemudian melanjutkan pendidikan S1 di bidang ilmu sosial dan menjadi staf pengajar di kota M, Jawa Timur sampai akhirnya mendapatkan beasiswa untuk melanjutkan studi di Australia. Setelah lulus S2, ibu Mawar kembali menjadi staf pengajar di tempat yang sama hingga saat ini dan saat ini masih menyelesaikan studi S3. Semasa mahasiswa, ibu Mawar tergolong aktivis kampus. Ia tergolong orang yang suka bersosialisasi hingga saat ini, ia membentuk komunitas menyanyi dan dansa dengan para kaum wanita ibu-ibu yang sebaya dan berusia lanjut, terlibat dalam kegiatan yayasan sosial sebagai donatur panti asuhan.

Hasil wawancara mendalam dan terstruktur dengan dua informan menunjukkan beberapa tema utama sebagai berikut :

#### 1) Hal-hal yang menunjang mereka menjadi wanita tidak menikah

Berikut ini ungkapan pengalaman dua informan tentang hal-hal yang menunjang mereka menjadi wanita tidak menikah:

Aku pada akhirnya memilih tidak menikah karena aku memiliki karakteristik kepribadian yang lebih tepat menjalani kehidupan sendiri, yaitu: 1). Aku tergolong wanita yang dominan, keras kepala, sulit tunduk di bawah naungan pria yang tidak bisa menghargai wanita. Pada jamanku hampir semua wanita tidak ditempatkan sejajar dengan pria. 2). Aku tidak bisa menerima konsekuensi pernikahan yang dialami oleh banyak wanita menikah pada umumnya yang aku kenal, yang menurutku membuat perjuangan hidupku lebih berat. 3) Aku melihat banyak hal yang dapat aku lakukan, yang tidak mungkin bisa aku lakukan apabila aku menikah. (Ibu Melati, 65 tahun).

Saya mau menikah dengan pria yang bisa menghargai diri saya sebagai wanita yang sejajar dan memberikan kesempatan dan dukungan kepada saya untuk mengembangkan diri dan potensi prestasi saya. Saya tidak mau menjadi wanita yang hanya sekedar ikut status suami, saya ingin mengekspresikan status saya juga karena potensi diri saya sendiri. Hingga saat ini, saya belum bisa menemukan pria seperti itu. (Ibu Mawar, 58 tahun)

Memperhatikan ungkapan ibu Melati dan Mawar di atas, mereka memiliki keunikan sebagai seorang wanita, yang pada umumnya tidak dimiliki oleh kebanyakan wanita pada jamannya. Mereka tergolong wanita yang sangat moderat pada jamannya karena sudah memahami dan menginginkan kesetaraan peran gender dalam membangun relasi hubungan suami istri. Ibu Melati lebih memilih mendapatkan kesempatan untuk dapat melakukan banyak hal yang tidak bisa dengan mudah untuk dilakukan apabila dia menikah. Ibu Mawar lebih memilih hidup sendiri daripada menikah dengan laki-laki yang tidak dapat memberikan kesempatan dan dukungan kepadanya untuk mengembangkan diri dan potensi prestasi dirinya.

Hal ini tidak lepas dari karakteristik kepribadian mereka, seperti ungkapan mereka sebagai berikut :

Aku tergolong wanita yang koleris dan melankolis, dominan, berjiwa pemimpin, dan dulu sangat keras kepala dan gigih dalam memperjuangkan kemauan. Aku juga dinilai teman-temanku sebagai orang yang perfect dan idealis. (Ibu Melati, 65 tahun).

Saya tergolong wanita yang mandiri, moderat, punya prinsip, konsisten dan punya hasrat berprestasi/keinginan mengekspresikan diri sebagai diri sendiri atau tidak mau hanya mengikuti status suami. Pada jaman saya, sedikit wanita seperti saya. Di keluarga saya pun, saya dianggap memiliki pola pikir *uncommon* (Ibu Mawar, 58 tahun).

## 2) Proses menjalani siklus dan tipe lajang

Saat usiaku 25 – 35 tahun, aku mengalami gejolak dalam diri mengapa belum menikah. Yang paling sulit di usia 30-35 tahun. Untungnya aku dikuatkan dengan melihat banyak pernikahan yang tidak membuat kebahagiaan bagi kebanyakan wanita yang kukenal. Sejak usia 30 tahun aku mulai mendengar cerita-cerita kesedihan dalam pernikahan dari banyak teman perempuan dan ibu orangtua murid sekolah minggu. Mulai saat itu aku mulai berpikir untuk tidak menikah dan malah takut menikah. Aku jauh lebih tenang dan tidak ada keinginan menikah saat usiaku 40 – 57 tahun dengan adanya penghargaan dari orang-orang di sekelilingku, aku disegani dan dituakan (Ibu Melati, 65 tahun).

Saya sempat punya keinginan menikah di usia 22 – 28 tahun. Saya pernah pacaran dua kali saat berusia 19-29 tahun namun tidak berlanjut karena pacar pertama saya sudah beberapa kali selingkuh selama pacaran dan yang kedua tidak bisa diharapkan dalam memberikan dukungan saya untuk maju dan menghargai aspirasi berprestasi dan potensi saya sesuai dengan tuntutan profesi saya.

Masa yang paling sulit selama siklus lajang, saat usia saya 30-40 tahun karena tekanan sosial. Meskipun demikian, saya bisa mengatasinya dengan profesi saya dan prinsip yang saya anut sejak usia 25-28 tahun bahwa kebahagiaan tidak hanya dicapai dengan pernikahan, juga saya melihat kenyataan bahwa banyak pernikahan tidak menjamin kebahagiaan.

Saya sudah siap menjadi wanita tidak menikah sejak usia 34 tahun, namun saya tidak pernah menolak suatu pernikahan. Apabila suatu saat nanti saya bisa ditemukan dengan orang yang tepat, saya mau menikah. Pernikahan adalah ibadah, namun ibadah tidak hanya dicapai dalam pernikahan. Dalam pernikahan belum atau tidak bisa dikatakan ada ibadah apabila ada kekerasan, saling menyakiti, dan berkata kasar. (Ibu Mawar, 58 tahun).

Ibu Melati dan Ibu Mawar mengakui bahwa siklus lajang yang paling sulit buat mereka pada periode *the thirties, entering the "twilight zone" of singlehood* (30-40 tahun). Meski mereka berdua sudah siap menjadi wanita tidak menikah sejak lama, ibu Melati sejak berusia 40 tahun (25 tahun lalu) dan ibu Mawar sejak berusia 34 tahun (24 tahun lalu), namun mereka memiliki tipe lajang yang berbeda. Ibu Melati tergolong tipe lajang *stable voluntary* dan Ibu Mawar tergolong tipe lajang *stable involuntary*.

### 3) Konsekuensi-konsekuensi yang dihadapi sebagai wanita tidak menikah

Lebih banyak sukanya daripada dukanya, yaitu : bebas, bisa mengatur keuanganku sendiri untuk memperhatikan kesehatan orangtua, membantu menyekolahkan keponakan dari anak kakak laki-lakiku yang sudah meninggal, bisa sempat menemani dan menjalani masa tua bersama dengan kakak perempuanku sebelum meninggal, punya banyak waktu untuk pelayanan di gereja, bisa jalan-jalan rekreasi tanpa berat/konflik meninggalkan keluarga, dll (Ibu Melati, 65 tahun).

Menurut saya sukanya lebih banyak daripada dukanya, antara lain : bisa mengambil keputusan sendiri sesuai dengan keinginannya, bebas mengatur dan menjadi dirinya sendiri, mengekspresikan aspirasi berprestasi tanpa ada yang menghalangi, tidak ribet dengan konsekuensi-konsekuensi pernikahan, dan lain-lain (Ibu Mawar, 58 tahun).

Kedua informan lebih merasakan suka daripada duka. Ibu Melati bisa lebih leluasa menjadi support bagi ibu, saudara kandung, dan keponakan, melakukan aktivitas yang dia

sukai tanpa harus berbagi dan terbebani dengan urusan suami dan anak. Ibu Mawar bisa lebih leluasa mengekspresikan dirinya sebagaimana yang diinginkannya.

4) Perjuangan yang dirasakan mereka sebagai sesuatu yang paling berat atau menyiksa mereka;

Sejak umur 22 th sampai 57 th, aku merantau bekerja di Surabaya. Baik pas di Surabaya, ya sering ditanyai kok ndak nikah kenapa. Saat kembali ke kota asal tahun 2005, ya ada omongan nggak enak, dibilang ndek kuto, ndak payu, mbalek nang ndeso. Wa..duh, rasane ning ati ya, mangkel, tapi yo wis, tak maklumi ae, wong dia ndak tahu sing benere bagaimana. ahun)

“Yo pasti pernah ngalami perasaan *nelangsa* (sedih) saat aku butuh sing nglindungi dan ndukung pas sakit. Pas lampu mati malem-malem, dewek-an yek rumah, manggil tukang untuk betulin. Aduh, yo takut, gak tenang, pas kepikiran sing elek, yak apa iki dewek-an, pas tukange mau berbuat jahat. E..eh, kok ya untung ada temen pas lewat di depan rumah, tak panggil dan mintain tolong untuk nemenin kok, ya bisa.

Yo wis, itu bagian dari resiko yang mesti diterima, aku ndak mau nyeselin supaya aku bisa bangkit. Apalagi yo sik akeh sukanya (untung) jadi wanita tidak menikah, be..bas... bisa melakukan banyak hal yang berarti sing berguna buat orangtua, saudara, keponakan, dan ndak repot seperti kalau punya suami dan anak. (Ibu Melati, 65 tahun)

Perjuangan yang berat yang saya rasakan ialah saya tidak punya anak, tidak ada yang mendoakan saya saat saya meninggal nanti. Namun saya sudah mengatasinya, dengan saya melibatkan diri dalam yayasan sosial panti asuhan dan memberikan perhatian dan kasih kepada anak-anak yatim, itu sudah cukup buat saya, mungkin merekalah yang akan mendoakan saya.

Sedangkan yang lain seperti kesepian, saya tidak begitu merasakannya. Saya punya kegiatan rutin bertemu dengan komunitas menyanyi dan dance, masih aktif mengajar dan saat ini masih studi. Syukurnya saya sampai saat ini bisa beraktivitas sendiri, belum punya problem kesendirian yang berarti. (Ibu Mawar, 58 tahun)

Ibu Melati berbeda dengan ibu Mawar. Dengan bertambahnya usia, ibu Melati lebih mengalami perjuangan yang berat berkaitan dengan keterbatasan fisik, tinggal di kota yang lebih konvensional, mendekati usia lanjut sehingga cenderung mudah khawatir dan butuh dukungan sebagai rasa aman saat kesulitan dan sakit. Ibu Mawar berbeda

dengan Ibu Melati, perjuangan yang berat berkaitan dengan iman kepercayaan sebagai orang muslim yang memerlukan doa seorang anak jika sudah meninggal nanti.

5) Hal-hal yang mendukung mereka bisa mengalami kesejahteraan psikologis sebagai wanita tidak menikah sampai usia dewasa akhir.

Saat usiaku 46 tahun, mama meninggal, aku mulai bisa memahami rencana Tuhan dan aku semakin merasa beruntung aku tidak berkeluarga. Aku sadar seandainya aku berumahtangga, aku tidak akan bisa menjadi berkat buat keluarga dan orang lain. Selama usia 27 – 47 tahun, aku membiayai pengobatan diabetes mama sampai mama meninggal dan setiap bulan pulang ke kota asal untuk menjenguk dan merawat mamaku yang sehari-hari tinggal bersama kakak perempuanku yang tidak menikah. Aku menjadi tulang punggung untuk mama dan keluarga dari kakak laki-lakiku yang meninggal karena diabetes. Setelah hampir 20 tahun merawat dan memperhatikan mama, aku bisa merasakan bahwa Tuhan mau pakai aku juga untuk menjadi berkat buat orang lain.

Tahun 2011 aku kena penyakit diabet, aku bersyukur dengan aku sakit, aku masih bisa sering ke Surabaya untuk kontrol. Aku ikut paguyuban diabet di RS untuk bisa dibagikan ke orang-orang di kota asalku. Saat kontrol diabet, aku berusaha meluangkan waktu untuk mengunjungi teman-teman yang sakit di Surabaya.

Sekarang ini aku udah merasa lega dalam materi, aku tidak mencari kekayaan. Aku merasa sudah tercukupi. Meski aku tidak berkelebihan, aku masih bisa membantu sesama (aku membantu keluarga paman becak, tetangga, karyawan yang menyekolahkan anaknya, tapi kekurangan dana). Aku berusaha berbagi dan memberikan perhatian kepada mereka yang membutuhkan karena aku pernah merasakan hidup tidak berkecukupan. Tujuan hidupku saat ini adalah bisa menjadi berkat buat orang lain. Dengan begitu aku bisa merasakan kepuasan.

Aku bersyukur di usiaku hingga 65 tahun, aku masih bisa dipercaya menjadi staf di apotik kota asalku dan dituakan, dihargai, dan dihormati di lingkungan pelayanan di gereja (Ibu Melati, 65 tahun).

Saya bersyukur dengan apa yang diperoleh selama ini meski tidak menikah. Positifnya saya tidak mendapatkan resiko kekerasan yang dialami banyak wanita menikah. Saya ikhlas menjalani kehidupan saya karena saya yakin Tuhan punya kemauan yang kita tidak tahu. Pernikahan adalah sebuah ibadah, namun harus ada kelanjutannya, yaitu : tidak saling menyakiti, berkata-kata kasar, dan tidak melakukan kekerasan. Cara beribadah tidak hanya dicapai melalui pernikahan.

Selama ini tujuan hidup yang sudah tercapai ialah menjadi wanita yang dihargai laki-laki, berhasil meraih prestasi, dan sedang menyelesaikan studi S3nya, mandiri dan berkecukupan dalam finansial serta bisa memuaskan sesama untuk menyenangkan orang lain dengan mengumpulkan ibu-ibu yang sudah berumur untuk beraktivitas bersama menyanyi dan dansa sebagai terapi buat mereka. Hal yang ingin dicapai selanjutnya ialah ingin meningkatkan kualitas ibadah dengan lebih tertib sholat dan mengaji. (Ibu Mawar 58 tahun)

Ibu Melati dan ibu Mawar tergolong mengalami kesejahteraan psikologis yang baik dan bisa bahagia (puas dalam hidup) dengan pertimbangan mengalami 6 dimensi kesejahteraan psikologis sebagai berikut : 1) penerimaan diri : bisa menerima dan menjalani kehidupan sebagai wanita tidak menikah dengan berhati besar dan tabah dengan segala konsekuensinya, baik suka dan duka; 2) relasi sosial positif : tetap membuka diri untuk memiliki jejaring sosial positif yang membuat diri mereka dapat mengatasi kesepian, berbagi dan berarti bagi orang lain; 3) penguasaan lingkungan : masih produktif di usia dewasa akhir, baik bekerja dan aktif dalam pelayanan organisasi kemanusiaan, ibu Melati dapat dipercaya, dihargai, dihormati dan dituakan di lingkungan gereja, dan ibu Mawar diberikan kesempatan dan berminat untuk terus meningkatkan aktualisasi dirinya dengan studi lanjut S3; 4) kemandirian : mereka selama ini mampu hidup sendiri dengan kecukupan finansial yang cukup dan masih bisa berbagi untuk sesama, sanggup menjalani kesendirian dalam kehidupan sebagai wanita tidak menikah; 5) tujuan hidup : mereka berdua memiliki tujuan hidup yang mengarahkan pada hal-hal yang bermakna kebajikan/kebaikan (*virtue*) dan 6) pertumbuhan pribadi : mereka tidak berhenti pada kepuasan hidup yang sudah dicapai selama ini, namun mereka terus ingin meningkatkan diri, terutama dalam beribadah dan menjadi berkat buat sesama.

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **Kesimpulan**

1. Kedua informan penelitian pada awalnya tidak pernah terpikirkan dan memilih menjadi wanita tidak menikah. Namun dalam perjalanan pengalaman kehidupan dan berbagai pertimbangan, mereka akhirnya memutuskan memilih tidak menikah, meski salah satu informan (Mawar) tidak menolak untuk menikah jika dirinya menemukan calon yang tepat sesuai dengan harapan hingga saat ini.
2. Hal-hal yang menunjang kedua informan memilih menjadi wanita tidak menikah ialah karakteristik diri (*personality*), prinsip kesetaraan gender, aspirasi berprestasi, dan konsekuensi-konsekuensi pernikahan yang tidak diinginkan.

3. Periode siklus lajang yang dirasakan paling berat ialah periode tidak menikah *the thirties, entering the "twilight zone" of singlehood.*
4. Kehidupan sebagai wanita tidak menikah lebih dirasakan sebagai suka daripada duka
5. Perjuangan yang dirasakan paling berat atau menyiksa ialah menghadapi stigma/tekanan sosial terkait dengan status pernikahan dan mempersiapkan pendoa saat kematian.
6. Kedua informan memiliki potensi-potensi positif dalam diri, rasa syukur, kehidupan spiritualitas, dan dukungan sosial yang menunjang mengalami kesejahteraan psikologis

### Saran

Hidup bahagia dan bermakna dapat dicapai wanita tidak menikah apabila bisa menentukan prioritas pilihan hidup yang ingin dicapai, menerima konsekuensi-konsekuensi atas prioritas pilihan yang telah ditetapkan, tetap beraktivitas produktif/ berkarya, bersikap positif terhadap lingkungan, berbagi, melakukan hal-hal positif untuk sesama, bersyukur dan ikhlas dalam menjalani hidup dan membangun dasar-dasar kehidupan kerohanian yang kuat.

### Daftar Pustaka

- Beri, N., & Beri, A. (2013). Perception of single women towards marriage, career and education. *European Academic Research, 1*.
- Benokraitis, N.V. (2011). *Marriages & Families: Changes, Choices and Constraints*. (6th ed.). Bostom: Prentice Hall
- Gaetano, A. (2009). *Single women in urban China and the "unmarried crisis": Gender resilience and gender transformation*. Swedia: Centre for East and South-East Asian Studies, Lund University.
- Laswell, M., & Laswell, T. (1987). *Marriage and the family* (2nd ed.). California: Wadsworth Publishing Company, Inc.
- Lewis, K. G., & Moon, S. (1997). Always single and single again women: A qualitative study. *Journal of Marital and Family Therapy, 23* (2), 115-134.
- Linley, A. & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey : John Wiley&Sons, Inc.
- Papalia, D., Old, S., & Feldman, R. (2001). *Human development: international edition*. New York: McGraw-Hill Companies.

- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69, 719-727.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials : A Review of research on hedonic and eudamonic well being. *Annu. Rev. Psychol.*, 52, 141 – 166.
- Wang, H. & Abbott, D. A. (2013). Waiting for Mr. Right: The meaning of being a single educated chinese female over 30 in Beijing and Guangzhou. *Women's Studies International Forum* 40, 222-229.
- Winterstein, T.B. (2014). The experience of being an old never-married single: A life course perspective. *International Journal Aging Human Development*, 78(4), 379-401