GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA WANITA USIA DEWASA MADYA YANG HIDUP MELAJANG

Indira Mustika Tandiono
Jaka Santosa Sudagijono
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstraksi

Usia dewasa madya tidak lagi memasuki tahapan perkembangan memilih pasangan hidup dan membina keluarga, melainkan menghadapi peran sebagai individu produktif dan kreatif, baik sebagai orang tua, pekerja, suami/istri. Wanita usia dewasa madya yang masih melajang memiliki konsekuensi yang harus dihadapi, seperti kesepian, kekhawatiran, dan emosi negatif lainnya. Padahal penting bagi wanita usia dewasa madya untuk mencapai keberhasilan dan kebahagiaan dalam menjalani tugas perkembangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *subjective well-being* pada wanita usia dewasa madya yang hidup melajang. *Subjective well-being* adalah suatu evaluasi positif individu secara afektif dan kognitif terhadap pengalaman hidupnya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif melalui wawancara dan observasi dengan tiga informan. Kriteria informan penelitian ini adalah wanita usia dewasa madya dengan status hidup lajang (belum menikah). Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *subjective well-being* dapat terlihat dari evaluasi positif kehidupan sebagai lajang, yaitu kebahagiaan, kepuasan hidup, cara menikmati perjalanan hidup, dan harapan keajaiban mendapatkan jodoh. Dukungan sosial, spiritualitas, dan hubungan interpersonal turut merupakan faktor protektif yang mempengaruhi informan untuk dapat memberikan evaluasi positif terhadap kehidupannya. Faktor resiko yang menurunkan evaluasi hidup secara positif adalah pemikiran dan perasaan negatif, kondisi tidak bekerja, dan keinginan yang belum tercapai.

Kata kunci: *Subjective well-being*, wanita dewasa madya, lajang

Middle adulthood is not a developmental stage where an individual choose a partner and start to have a family, but it is the stage where an individual plays creative and productive roles as a parent, worker, and spouse. Single women in the middle adulthood face consequences, such as feeling lonely, worries, and experiencing other of negative emotions. In fact, it is important that women in the middle of adulthood reach successful life and happiness when facing their developmental tasks. This research was conducted to explore the subjective well-being of single women in the middle adulthood. Subjective well-being is defined as a positive evaluation in cognitive and affective toward life experience. The method used was qualitative through interview and observation with three participants. The criteria for participants were single women in the middle adulthood whowere unmarried. Results showed that subjective well-being was indicated by a positive evaluation towards their life as single women, in the form

of happiness, satisfaction with life, enjoying life, and hoping a miracle to have a partner. Social support, spirituality, and interpersonal relationship were the protective factors for their life. Risk factors that could reduce positive evaluation towards life were negative thoughts and feelings, unemployment, and a desire that has not yet reached.

Keywords: *Subjective well-being, middle-adulthood women, single*

Pendahuluan

Pernikahan merupakan salah satu kebutuhan manusia di dunia ini untuk menjalin suatu hubungan yang lebih dekat menjadi sebuah keluarga. Keputusan untuk menjalin suatu hubungan khusus ke jenjang pernikahan adalah tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang berusia 18-39 tahun (Hurlock, 1999: 252). Santrock (2000: 417) juga menjelaskan bahwa masa dewasa awal adalah waktu untuk seseorang menggapai karir yang diinginkan, mengembangkan identitas yang diinginkan, dan mengambil keputusan terkait hidup berkeluarga atau tidak.

Rata-rata usia pernikahan wanita di Indonesia adalah 22,3 tahun (Badan Pusat Statistik, 2010a). Namun, masih banyak juga yang memiliki status belum menikah pada usia yang sudah memasuki masa dewasa madya yakni usia 40-60 tahun. Seseorang yang masih belum menikah dapat disebut sebagai lajang, yang berarti hidup belum menikah, bujang atau gadis (Sugono, 2008). Data Badan Pusat Statistik Indonesia (2010a) menunjukkan jumlah wanita yang masih belum menikah lebih besar dari kaum pria. Jumlah wanita yang belum menikah di usia 40-59 tahun sebanyak 549.466 jiwa di daerah perkotaan dan perdesaan Indonesia. Badan pusat statistik Indonesia (2010b) juga menunjukkan, terjadinya peningkatan persentase kepala rumah tangga berjenis kelamin wanita yang belum menikah di perkotaan dan perdesaan usia 45-59 tahun. Sebelumnya, pada tahun 2009 persentase wanita yang belum menikah sebesar 2,78 %, menjadi 3,24 % di tahun 2010.

Tahapan perkembangan pada usia dewasa madya tidak lagi memasuki tahapan untuk memilih pasangan hidup dan belajar membina keluarga. Erikson (dalam Santrock, 2000: 501) menjelaskan bahwa memasuki masa dewasa madya, individu akan menghadapi tugas perkembangan utama, yaitu pilihan hidup menjadi individu yang generatif atau stagnasi. Generatif merupakan konsep yang luas mencakup kedudukan sebagai orang tua (*parenthood*), dimana individu berusaha untuk menjadi lebih produktif dan kreatif, baik sebagai orang tua, pekerja, suami/istri, warga negara, dan sebagainya (Schaie dan Willis, 2002: 52). Jika individu gagal mencapai diri yang generatif, maka dapat menyebabkan dirinya menjadi stagnasi (Schaie dan Willis, 2002: 53).

Memasuki usia 40 tahun ke atas, kesempatan menikah bagi wanita semakin kecil (Hurlock, 1999: 358). Bahkan pada akhir usia 40 tahun atau awal 50 tahun, periode menstruasi wanita akan berhenti atau biasa disebut sebagai *menopause,* yang berarti masa reproduksi akan semakin menurun (Santrock, 2000: 483). Walaupun demikian, ada kemungkinan wanita

lajang usia dewasa madya masih memiliki keinginan untuk menikah. Hapsari, Nisfiannoor dan Murmanks (2007) melakukan penelitian tentang konflik perempuan Jawa yang masih melajang di masa dewasa madya, dimana terdapat 2 informan, yaitu SM (40 tahun) dan AL (40 tahun), yang mengaku berkeinginan untuk menikah. Berdasarkan *review* artikel jurnal tersebut, informan SM ingin menikah agar tidak membebani orangtuanya, sedangkan keinginan menikah pada informan AL adalah untuk memenuhi harapan sosial, terutama bagi ayahnya.

DeGenova (2008: 95-96) mengungkapkan bahwa menjadi lajang memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif yang diperoleh dapat berupa kebebasan untuk mengembangkan diri sendiri, di antaranya kebebasan memperluas karir dan melakukan apapun sesuai keinginannya. Di sisi lain, adanya dampak negatif yang diperoleh individu yang belum menikah adalah seperti: kesulitan ekonomi, kesepian, kurangnya persahabatan, dan adanya perasaan bukan menjadi suatu bagian dalam pertemuan sosial di sekeliling orang yang sudah menikah. Informan dalam penelitian ini memiliki kondisi yang berbeda dengan dampak negatif yang seharusnya didapat oleh seorang lajang. Informan S justru mendapatkan respons yang positif dari teman-temannya yang sudah menikah. Kehidupan informan S dipandang lebih beruntung dibandingkan dengan temannya yang sudah menikah. Informan S juga memiliki banyak teman dari masa sekolah hingga sekarang. Cuplikan hasil wawancara adalah sebagai berikut:

> *"S: Ada juga teman saya yang di kehidupan menikahnya itu sebetulnya bahagia, tapi ternyata dia tidak puas.. dia bercerita kan ke saya.. ketidak-puasannya itu apa.. dan mereka tu, selalu bilang gini, "aduh.. kamu ini lebih beruntung meskipun kamu sendiri, kamu masih beruntung" itu yang membuat saya bersyukur itu.. terus.. kemudian kalo saya ketemu sama teman saya, teman sekolah… temen kuliah, temen bekerja, atau temen di luar itu, ada beberapa mereka yang belum menikah… gitu.. saya bilang, ohh ya saya nggak sendiri gitu, masih ada temen yang belum menikah dan baik-baik saja.. terus kemudian orang tua saya sekarang menikmati.. menikmati bahwa mee.. bukan menikmati yaa, menerima.. saya belum menikah.."* (S-2, 337-360)

Ada juga kondisi yang dapat menyebabkan wanita dewasa madya yang belum menikah memiliki beban keuangan, fisik, dan emosional (Hurlock, 1999: 359). Kondisi tersebut adalah bekerja untuk menghidupi diri sendiri sekaligus menjalankan tugas perkembangannya untuk merawat orang tua yang memasuki usia lanjut (Havighurst, dalam Schaie dan Willis, 2002: 53). Meskipun begitu, informan S menyatakan bahwa dirinya tidak mendapatkan adanya beban dalam segi finansial. Hal itu terlihat dari cuplikan hasil wawancara sebagai berikut:

> "*I: Lalu, eee dengan.. menghidupi hidup sendiri ini, apakah ada tantangan-tantangan yang mbak S hadapi gitu?*
> *S: Tantangan dari segi finansial?*
> *I: Iya..*
> *S: Oo ndak ada sejauh ini..*" (S-1, 570-576)

Informan S yang memenuhi kebutuhan ekonomi diri sendiri tidak merasakan beban dari segi emosional. Ia juga membantu kebutuhan ekonomi orang lain yang justru memberikan emosi yang positif dalam dirinya daripada merasa terbebani. Emosi yang positif tersebut diartikan

sebagai rasa bahagia oleh informan S. Terlihat dari cuplikan hasil wawancara dengan informan S sebagai berikut:

> "*Dengan menghasilkan uang ini.. saya kan memenuhi kebutuhan hidup saya, tanpa merepotkan orang lain, saya menggunakan uang ini untuk apa, terus kemudian saya berikan uang ini untuk siapa.. kalo saya memberikan uang ini untuk si A si B mereka itu seneng... itu membuat saya bahagia...*" (S-1, 1016-1024)

Hasil wawancara awal pada informan yang lain, kehidupan sebagai lajang dan membantu kebutuhan ekonomi keluarga, juga tidak membuat informan OJ merasa terbebani. Informan OJ justru merasakan kepuasan dalam hidupnya karena seluruh kegiatannya bermanfaat. Cuplikan hasil wawancara dengan informan OJ adalah sebagai berikut:

> *"Meskipun.. meskipun aku lajang, tapi aku masih bisa ber-manfaat buat keluargaku, bisa.. memenuhi..kebutuhan keluarga juga, trus.. nggak malu-maluin istilahnya, meskipun lajang tapi kan, seluruh kegiatanku itu adalah kegiatan yang..bermanfaat"* (OJ-1, 1149-1156)

Nanik (2015) melakukan penelitian tentang kebahagiaan perempuan meski hidup tidak menikah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nanik menunjukkan adanya emosi positif yang dirasakan oleh wanita lajang meskipun memiliki beban atau konsekuensi sebagai lajang. Konsekuensi yang dihadapi sebagai wanita lajang tidak selalu memberikan dampak negatif seperti beban keuangan, fisik, dan emosional. Dampak negatif lain yang dirasakan yaitu, tidak memiliki anak adalah salah satu hal yang berat bagi seorang lajang. Namun informan dalam penelitian Nanik mencari solusi dengan melibatkan diri dalam yayasan panti asuhan dan memberikan perhatian serta kasih pada anak-anak yatim.

Pengalaman hidup wanita yang melajang berbeda-beda tiap individu. Mereka memiliki tantangan dalam menghadapi berbagai dampak negatif yang dimiliki. Kondisi yang dialami oleh wanita yang masih melajang juga turut mempengaruhi proses menghadapi tugas perkembangannya di masa tua nanti. Hal tersebut dinyatakan oleh Hurlock (1999: 325), bahwa pentingnya keberhasilan dan kebahagiaan dalam menghadapi tugas perkembangan sampai pada masa usia lanjut, sedangkan kebahagiaan atau kepuasan hidup usia dewasa madya pada wanita cenderung diperoleh dari hubungan status perkawinan dan kehadiran anak-anak (Hurlock, 1999: 374).

Berdasarkan kajian tentang wanita lajang pada usia dewasa madya yang dikemukakan oleh beberapa tokoh di atas, terlihat adanya konsekuensi yang harus dihadapi sebagai wanita lajang. Konsekuensi hidup sebagai lajang seperti rasa kesepian, beban fisik, keuangan, dan emosional, serta kekhawatiran akan masa tua nya nanti. Namun berbeda dengan fenomena di lapangan dan hasil wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini. Kehidupan sebagai wanita lajang ternyata juga mampu merasakan adanya emosi yang positif dan penerimaan diri dengan mengambil sisi positif yang dimiliki sebagai seorang lajang. Emosi yang positif itu sendiri berkaitan dengan rasa kebahagiaan, sedangkan penerimaan diri berkaitan dengan kepuasan

hidup. Kebahagiaan dan kepuasan hidup sering disebut sebagai komponen dari *subjective well-being* (Compton: 43).

Subjective well being adalah suatu evaluasi positif individu secara afektif dan kognitif terhadap pengalaman hidupnya (Diener, 1984). Pada dasarnya terdapat beberapa komponen yang menentukan bahwa individu memiliki *subjective well being* (Compton, 2005: 43); di antaranya adalah komponen kebahagiaan, kepuasan hidup, dan *low neuroticism*.

Terdapat penelitian berjudul Perbedaan *Subjective Well Being* Ibu dari Status Bekerja (Imelda, 2013), dimana hasil penelitian Imelda menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan pada ibu yang bekerja. Sebagian besar faktor yang mempengaruhi kesejahteraan diperoleh dari dukungan orang sekitar, yaitu dari suami, anak-anak, dan orang lain yang turut membantu tugas ibu sebagai pekerja dan ibu rumah tangga. Sementara faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan pada ibu yang tidak bekerja diperoleh dari pembagian waktu antara mengurus rumah tangga, anak, dan diri sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan dalam penelitian ini, kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan oleh wanita lajang usia dewasa madya juga diperoleh dari hubungan interpersonal yang baik dengan keluarga dan teman-teman, adanya pengalaman religiusitas, dan melakukan hal-hal yang berguna. Hal ini didukung oleh hasil *review* artikel jurnal yang dilakukan oleh Imelda (2013). Imelda dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *subjective well-being* yang dirasakan oleh wanita dapat diperoleh dari orang-orang terdekatnya yang selalu memberi dukungan. Dukungan yang diperoleh berasal dari suami, anak-anak, dan juga orang lain yang turut membantu meringankan tugas seorang ibu. Begitu juga dengan wanita yang masih belum menikah, mereka masih bisa merasakan *subjective well-being* dari orang-orang terdekat selain dari suami dan anak.

Individu yang hidup melajang juga perlu untuk mempersiapkan diri dari usia dewasa madya hingga masa tuanya nanti, hal ini didukung oleh penelitian berjudul Kualitas Perempuan Lanjut Usia yang Melajang (Kurniasari dan Leonardi, 2013). Kualitas hidup turut dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kemandirian secara finansial. Ada yang tidak bekerja tetapi beruntung mendapat bantuan keluarga dan ada yang memiliki usaha sendiri dengan mantap. Kualitas hidup lansia yang melajang menunjukkan lansia tetap berpikir positif dan menerima keadaan kelajangan dirinya, serta terpenuhinya kebutuhan dengan baik yang berkaitan dengan kebutuhan fisik informan penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari dan Leonardi (2013) memberikan pandangan bagi penelitian ini bahwa kondisi hidup melajang dapat memberikan kehidupan yang lebih baik di masa tua nanti, jika individu dapat berpikir secara positif dalam menghadapi proses kehidupannya. Pemikiran secara positif itu sendiri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* individu (Compton, 2005:54-55). Penerimaan atas kondisi yang ada kemungkinan juga berdampak pada kepuasan hidup sebagai lajang. Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen dari *subjective well being* (Compton, 2005: 43).

Hapsari, dkk (2007) melakukan penelitian tentang konflik perempuan Jawa yang masih melajang di masa dewasa madya. Hasil penelitian Hapsari, dkk (2007) menunjukkan adanya permasalahan dan konflik yang dialami oleh 6 informan penelitiannya, dimana permasalahan dan konflik yang dialami yaitu seperti: status lajang yang membuat orang tua khawatir, perasaan informan yang terusik terhadap pernikahan, ada yang memiliki perasaan sakit hati dan tidak enak, tetapi juga ada yang tidak merasa tertekan dengan adanya pertanyaan-pertanyaan seputar pernikahan pada diri informan. Penelitian yang dilakukan oleh Hapsari, dkk (2007) ini lebih membahas tentang permasalahan dan konflik, lalu disertai dengan strategi penyelesaian konflik, sedangkan dalam penelitian ini peneliti ingin mengeksplorasi mengenai kondisi secara umum yang dialami oleh individu, yaitu bagaimana wanita dewasa madya dapat merasakan *subjective well-being*, meski dalam kondisi yang memiliki konsekuensi-konsekuensi terkait statusnya sebagai lajang. Sejalan dengan adanya perbedaan antara kajian teoritis mengenai tugas tugas perkembangan wanita dewasa madya secara ideal dengan hasil wawancara awal terhadap beberapa informan di atas maka penelitian ini berfokus untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* pada wanita usia dewasa madya yang hidup melajang, tantangan yang dihadapi serta bagaimana informan menghadapi tantangan yang dirasakan. Penelitian ini diharapkan dapat berguna dengan memberikan gambaran tentang pencapaian kesejahteraan pada wanita lajang, terutama bagi mereka yang masih merasa perlu untuk meningkatkan *subjective well-being* yang dirasakan. Selain itu juga dapat diketahui faktor faktor protektif dalam mencapai *subjective well-being* pada wanita yang hidup melajang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan tipe penelitian fenomenologis. Willig (2001: 9) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah untuk mendeskripsikan dan menjelaskan bagaimana seseorang memaknai dan merasakan pengalaman kehidupan dalam suatu peristiwa, bukan untuk memprediksi. Holstein dan Gubrium (dalam Lincoln dan Denzin, 1994: 262-264) menjelaskan bahwa pendekatan fenomenologis adalah suatu penelitian yang menginterpretasi tentang pengalaman hidup seseorang. Penjelasan tentang penelitian kualitatif dan fenomenologis sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran *subjective well being* pada wanita dewasa madya yang hidup lajang berdasarkan pengalaman subjektif yang dijalani dan dirasakan oleh informan.

Karakteristik informan dalam penelitian ini adalah wanita usia dewasa madya (40-60 tahun) yang belum atau tidak menikah. Metode pengumpulan data dilaksanakan dengan melakukan wawancara semi terstruktur dengan mempersiapkan *guideline interiview dan ob*servasi pada saat wawancara berlangsung. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *thematic analysis* dengan model *inductive thematic analysis*. Proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu tahap koding dimana hasil wawancara akan ditandai kata-kata kunci, lalu diinterpretasi menggunakan gagasan subjektif

peneliti, dan tahap kategorisasi dilakukan dengan mengelompokkan gagasan subjektif peneliti menjadi suatu tema atau temuan penelitian.

Pengumpulan data yang objektif dalam penelitian kualitatif memerlukan standarisasi berupa validitas penelitian. Hal tersebut untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dan dianalisis oleh peneliti menjawab pertanyaan penelitian. Cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk memvalidasi penelitian dengan mengkonfirmasi kembali data verbatim dan analisis peneliti pada informan penelitian (validitas komunikatif), temuan dan kesimpulan penelitian dapat dipahami secara rasional (validitas argumentatif), dan penelitian dilakukan pada kondisi alamiah sesuai kehidupan sehari-hari informan penelitian (validitas ekologis).

Hasil Penelitian dan Diskusi

Pengalaman asmara yang menyebabkan informan masih tetap melajang

Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa setiap informan dalam penelitian ini memiliki berbagai macam pengalaman asmara yang menjadi latar belakang penyebab mereka masih tetap melajang. Beberapa pengalaman asmara dari informan penelitian ini yaitu, adanya rasa suka yang bertepuk sebelah tangan, perbedaan agama, perbedaan prinsip, dan merasa pria yang disukai memiliki derajat terlalu tinggi, sehingga hubungan tidak dapat dilanjutkan. Kemudian ada juga yang menjalin hubungan serius ke jenjang pernikahan tetapi tidak jadi karena informan menganut agama yang berbeda dengan pasangan.

Pada umumnya beberapa alasan seseorang belum menikah adalah pengalaman kegagalan dalam mencari pasangan, jarang menemukan lawan jenis yang dianggap cocok dan sepadan (Hurlock, 1999: 301). Ketiga informan penelitian ini memiliki alasan belum menikah yang serupa dengan beberapa penyebab seseorang masih hidup lajang yang dikemukakan oleh Hurlock. Matlin (2008: 284) juga mengemukakan bahwa kebanyakan wanita lajang memilih untuk tidak menikah karena belum menemukan seorang pendamping yang ideal.

Adanya bentuk penolakan (*escaping*) karena kegagalan dalam hubungan asmara

Informan H memiliki pengalaman yang berbeda dengan informan lainnya, dimana ia pernah memiliki keputusan untuk mendaftarkan diri ke Sekolah Biara karena adanya kesempatan yang diberikan oleh pemuka agama kepada informan H agar mendaftarkan diri ke Sekolah Biara. Salah satu alasan lainnya mengapa informan H bersedia mendaftarkan diri ke Sekolah Biara dikarenakan oleh kegagalannya dalam menjalani hubungan asmara. Kegagalan dalam hubungan asmara menyebabkan suatu hal yang tidak menyenangkan. Freud (dalam Alwisol, 2009: 23) berpendapat bahwa manusia memiliki strategi untuk bertahan melawan suatu penolakan pada hal yang tidak menyenangkan, strategi tersebut disebut sebagai mekanisme pertahanan ego (*Ego defense mechanism).* Sikap melarikan diri dari suatu hal yang tidak menyenangkan disebut juga sebagai mekanisme pertahanan diri *escaping/avoiding* (Freud,

dalam Alwisol 2009: 29). Informan H yang mengalami hal tidak menyenangkan menyebabkan ia memilih untuk menghindari hal tersebut. Freud (dalam Alwisol, 2009:29) mendeskripsikan seseorang yang menghindari ancaman dengan menarik diri sebagai orang suci disebut sebagai mekanisme ascetism.

Pandangan positif sebagai lajang

Pengalaman asmara yang dimiliki pada setiap informan penelitian tidak menyebabkan mereka kehilangan harapan agar dapat bertemu dengan jodoh. Informan penelitian memiliki berbagai pandangan, yaitu pandangan positif dan negatif terhadap kehidupan sebagai lajang. Cara pandang tersebut dapat disebut sebagai proses kognitif yang dimiliki oleh setiap individu. Proses kognitif merupakan salah satu faktor dalam meningkatkan *subjective well-being* dimana perasaan individu sering ditentukan oleh bagaimana pemikiran dan interpretasi tentang suatu kejadian di dalam kehidupan (Compton, 2005:54-55).

Ketiga informan penelitian berpandangan bahwa dampak positif yang didapatkan sebagai lajang adalah memiliki kebebasan dalam melakukan kegiatan, seperti jalan-jalan, belanja, dan tidak ada yang mengekang. Kebebasan untuk melakukan apapun yang informan inginkan merupakan salah satu keuntungan sebagai lajang (DeGenova, 2008:95).

Hidup sebagai lajang bukanlah harapan yang dimiliki pada setiap informan dalam menjalani kehidupan ini. Meskipun begitu, informan OJ memiliki keyakinan bahwa manusia memiliki jodoh masing-masing. Informan H juga berpandangan positif bahwa kehidupannya mungkin diperintahkan Tuhan untuk mengasuh keponakan dan informan S berpandangan bahwa kebahagiaan tidak hanya berasal dari pernikahan. Keyakinan positif yang dimiliki pada setiap informan menandakan adanya sikap optimisme. Sandra Schneider (2001) menjelaskan tentang optimisme realistik merupakan pengakuan yang jujur untuk menumbuhkan hal positif dari pengalaman, meski pengalaman tersebut tidak menyenangkan (dalam Compton, 2005: 51-52).

Pandangan negatif sebagai lajang

Informan dalam penelitian ini memiliki pandangan tentang kehidupan sebagai lajang yang negatif, seperti pemikiran bahwa Tuhan mungkin tidak memberikan jodoh, tidak ada pria yang menyukai, orang lajang adalah orang yang "kaku" dalam arti tidak dapat memahami orang lain, sebagai lajang harus dapat mengatasi permasalahan sendiri, tidak ada pasangan untuk saling bercerita, dan kesempatan menikah yang semakin kecil pada usia sekarang. Di samping itu informan dalam penelitian ini juga mengakui adanya tantangan pada kehidupannya sebagai lajang yang terdiri dari 3 faktor, yaitu faktor eksternal yang berasal dari pertanyaan orang lain mengenai status lajang, faktor internal di mana informan dalam penelitian ini harus dapat menyelesaikan masalah sendiri, memenuhi kebutuhan finansial, terpikirkan keinginan memiliki pasangan, dan faktor usia yang sudah memasuki usia berumahtangga.

Tantangan sebagai lajang

Tantangan hidup sebagai lajang dapat dihadapi oleh informan penelitian ini dengan mencari dukungan sosial, seperti mencari bantuan pada teman untuk memberi solusi dalam menyelesaikan masalah. Informan OJ juga mengakui masih berusaha untuk membuka hati jika dikenalkan dengan orang lain yang mungkin dapat menjadi pasangan hidup dan menanggapi dengan positif terhadap pertanyaan-pertanyaan kapan menikah. Sikap tak acuh dimiliki oleh informan S, seperti tidak menghiraukan pertanyaan seputar kapan akan menikah dan tidak memikirkan kondisi lajang secara mendalam. Manning dan Brown (2006) menjelaskan bahwa kehidupan pernikahan dapat menyebabkan seseorang memperoleh dukungan sosial, seperti berkumpul bersama keluarga besar dan anak-anak, serta mendapat bantuan dalam pembayaran rumah (dalam Lamanna, 2009: 179). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi hidup sebagai lajang masih dapat memperoleh dukungan sosial dari teman-teman yang membantu informan penelitian ini dalam menyelesaikan masalah.

Tindakan dalam menghadapi tantangan

Tindakan informan penelitian ini dalam menghadapi tantangan turut dipengaruhi oleh dukungan sosial yang berasal dari keluarga inti (orangtua, saudara kandung, dan keponakan). Dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor protektif dalam meningkatkan evaluasi positif pada kehidupan informan penelitian ini, dimana dukungan sosial dapat meningkatkan *subjective well-being* seseorang (Compton. 2005: 52). Dukungan sosial dari teman-teman yang didapatkan informan penelitian ini dapat disebut sebagai suatu bentuk *emotional support. Emotional support* biasanya diberikan oleh keluarga dan teman-teman dalam membantu seseorang untuk menghadapi kejadian yang memberikan dampak negatif pada emosi seperti depresi, sedih, dan cemas (Taylor, 2006: 199). Selain itu, informan dalam penelitian ini mendapatkan manfaat, pembelajaran, dan persepsi baru yang berasal dari hubungan interpersonalnya. Informan dalam penelitian ini menjadi tahu bagaimana kehidupan dan konflik yang ada pada kehidupan pernikahan, serta menciptakan persepsi baru bahwa kehidupan sekarang yang bahagia sebagai lajang, belum tentu dapat dirasakan jika informan hidup menikah.

Faktor protektif evaluasi positif dalam kehidupan sebagai lajang

Faktor protektif dalam mengevaluasi secara positif terhadap kehidupan informan penelitian ini juga diperoleh dari sikap yang tidak memaksakan kehendak untuk menikah, cara meminimalisir sikap rendah diri, dan aktivitas yang padat (bekerja dan melaksanakan hobi). Diener (1984) juga menjelaskan bagaimana aktivitas yang dimiliki oleh seseorang turut meningkatkan *subjective well-being*. Aktivitas yang dilakukan seperti kontak sosial, aktivitas fisik, hobi, dan partisipasi dalam organisasi. Informan H mengisi lebih banyak kegiatan di rumah, seperti mengasuh keponakan, kegiatan rohani (persekutuan doa), dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Kedua informan lainnya memiliki lebih banyak aktivitas di luar rumah, seperti bekerja, melakukan hobi, dan kontak sosial. Aktivitas yang dilakukan oleh para

informan menjadi suatu bentuk faktor protektif yang mempengaruhi evaluasi positif terhadap kehidupan sebagai lajang.

Faktor risiko evaluasi positif dalam kehidupan sebagai lajang

Selain adanya faktor protektif, terdapat juga faktor risiko yang turut mempengaruhi evaluasi positif kehidupan sebagai lajang semakin menurun. Faktor risiko tersebut antara lain pemikiran dan perasaan negatif, keinginan orang tua yang belum terpenuhi, tidak menerima kondisi, respons negatif dari lingkungan sekitar, kondisi tidak bekerja, dan keinginan yang belum tercapai. Informan S mengakui bahwa hal yang membuatnya belum merasakan bahagia adalah belum bisa memenuhi keinginan orang tua untuk menikah, hal ini berpengaruh pada kebahagiaan informan dalam penelitian ini. Evaluasi positif terhadap kehidupan sebagai lajang juga dapat berkurang karena adanya pemikiran dan perasaan negatif pada informan dalam penelitian ini. Informan dalam penelitian ini menyatakan bahwa tidak menerima kondisi hanya akan membuat ia tidak dapat menikmati kehidupan, hal ini memungkinkan kondisi yang tidak diterima menjadi faktor risiko dalam mengevaluasi kehidupan informan secara positif. Respons negatif dari lingkungan sekitar juga pernah menyebabkan informan dalam penelitian ini merasakan emosi negatif dimana hal itu berpengaruh pada bagaimana informan penelitian ini melakukan evaluasi positif terhadap kondisi afektif dan kognitif yang dimiliki. Lalu, kondisi tidak bekerja dan keinginan yang belum tercapai dapat menjadi suatu bentuk faktor risiko dalam merasakan kepuasan dalam hidup informan penelitian ini. Dalam hal ini, keinginan yang belum tercapai adalah mendapatkan jodoh serta memenuhi harapan orang tua untuk menikah.

Evaluasi positif dalam kehidupan sebagai lajang

Evaluasi positif dari kehidupan ketiga informan penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan. Ketiga informan mengevaluasi kondisi kehidupannya dengan memiliki kebahagiaan dan kepuasan hidup masing-masing. Kebahagiaan dan kepuasan hidup merupakan komponen dari *subjective well-being* (Diener, dalam Compton, 2005: 43). Kebahagiaan yang dirasakan oleh informan berasal dari hubungan interpersonal yang baik, kondisi ekonomi yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan, memiliki hobi yang dapat tersalurkan, pengabdian diri untuk membantu keluarga, dan pengalaman religiusitas. Kepuasan hidup dijelaskan sebagai kemampuan seseorang dalam menerima kehidupan (Compton, 2005: 43). Informan dalam penelitian ini memiliki kepuasan hidup yang saling mempengaruhi dengan kebahagiaan yang dirasakan. Kepuasan hidup pada ketiga informan penelitian ini terdiri dari kemandirian mereka dalam menyelesaikan masalah, penerimaan kondisi hidup, pengabdian keluarga yang juga menjadi bentuk kebahagiaan, memaknai hidup, memiliki tujuan hidup, melakukan hal yang berguna, memiliki hal-hal yang ingin dicapai (memperbaiki diri dan kondisi ekonomi yang aman), dan pemaknaan sisi positif tidak bekerja.

Ketiga informan dalam penelitian ini memiliki kondisi yang berbeda seperti yang dikemukakan dalam kajian teoritis tentang wanita yang berusia dewasa madya dan hidup lajang. Hurlock (1999: 324) menjelaskan bahwa usia dewasa madya memiliki masa-masa yang dapat menyebabkan kesepian dikarenakan anak mereka yang sudah mulai hidup sendiri dalam arti tidak tinggal dalam satu rumah dengan orang tua. Ketiga informan dalam penelitian ini yang tidak memiliki anak justru dapat merasakan emosi positif yaitu kebahagiaan. Bentuk kebahagiaan yang diperoleh berasal dari diri sendiri yang mampu melakukan hal yang berguna, dukungan sosial dari teman dan keluarga, serta pengambilan sisi positif dari kejadian dalam kehidupan. Masa usia dewasa madya juga memasuki periode di mana seseorang mulai merasa bosan terhadap kegiatan rutin sehari-hari (Hurlock, 324). Tetapi hasil penelitian ini justru menunjukkan bahwa informan penelitian sangat menikmati perjalanan hidup sebagai wanita lajang meski usia lebih dari 40 tahun, seperti bekerja dan melakukan hobi. Hal ini justru berbeda dengan yang dikatakan Hurlock, bahwa wanita lajang pada usia dewasa madya akan menjadi jenuh dengan kegiatan sehari-hari.

Hasil penelitian ini memperoleh tema evaluasi positif yang tidak hanya menunjukkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Informan H secara khusus memiliki kebahagiaan dan kepuasan hidup yang ditujukan pada keluarga, serta keinginan pribadi yang cukup kuat untuk mendapatkan pasangan hidup, sedangkan informan OJ mengevaluasi kehidupan ini dengan selalu menikmati perjalanan dalam kehidupannya.

Informan dalam penelitian ini memiliki penghasilan ekonomi sendiri, dapat menunjukkan kemampuan yang dimiliki seperti menyalurkan hobi, dan membantu orang lain. Kemampuan yang ditunjukkan oleh informan dalam penelitian ini, mungkin dapat meningkatkan harga diri yang positif. Harga diri atau *self-esteem* adalah prediktor paling penting dari *subjective well-being*, dimana individu dapat lebih besar merasakan kemampuan dalam bekerja secara produktif dan kreatif (Compton, 2005: 48). Bila dikaitkan dengan teori, beberapa bentuk kebahagiaan yang dimiliki Informan OJ dan S kemungkinan adalah suatu bentuk harga diri yang positif, dimana mereka memiliki kapasitas tinggi untuk produktif dalam bekerja. Produktif dalam bekerja memberikan kondisi psikologis bahagia dan kepuasan hidup, hal ini didukung oleh hasil penelitian berjudul "Aku Perempuan yang Berbeda dengan Perempuan Lain Di Jamanku: Aku Bisa Bahagia Meski Aku Tidak Menikah" (Nanik, 2015). Informan H yang meskipun tidak bekerja menunjukkan kemampuannya dengan peduli terhadap orang lain, dalam hal ini ditujukan kepada keluarganya. Kepedulian informan H terhadap keluarganya dapat menjadi bentuk dalam meningkatkan harga dirinya yang positif.

Relasi yang baik dengan teman-teman dan keluarga adalah sesuatu yang membahagiakan bagi informan S. Interaksi sosial adalah kebutuhan manusia yang juga menjadi prediktor dari *subjective well-being*, disebut sebagai *positive relationships* (Compton. 2005: 52). *Positive relationship* memiliki dua aspek, yaitu dukungan sosial dan keintiman emosional. Sarafino & Smith (2011: 81) berpendapat bahwa seseorang yang mendapat dukungan sosial percaya

bahwa mereka dicintai, dihargai, dan menjadi suatu bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga atau komunitas yang dapat membantu ketika dibutuhkan. *Subjective well-being* juga dapat meningkat dikarenakan oleh adanya *intimate social relationship* (Compton, 2005: 52). Suatu penelitian mengungkapkan bahwa *intimacy* dijelaskan sebagai hubungan dengan pasangan suami/istri dan kualitas pertemanan yang tinggi menunjukkan prediktor yang paling kuat dari kepuasan hidup (Compton, 2005: 52). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Gunawan, Halim, dan Lihardja (2011) tentang *subjective well-being* pada wanita dewasa madya yang merupakan *survivor* kanker payudara. Hasil penelitian Gunawan, dkk (2011) menunjukkan adanya hubungan sosial yang baik dan keintiman emosional antara partisipan dengan keluarga ataupun orang-orang di sekitar yang dekat dengan informan.

Bentuk kebahagiaan dari informan H lebih ditujukan kepada keluarga, dimana ia dapat memberikan sesuatu yang berguna bagi keluarga sekaligus membuatnya merasakan kepuasan hidup. Kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan oleh informan H saling mempengaruhi karena hal yang dapat membuatnya bahagia juga memberikan kepuasan dalam hidupnya (H-1, 781-786). Hasil pengolahan data informan S juga menunjukkan bagaimana kebahagiaan dan kepuasan hidup saling mempengaruhi (S-1, 1146-1158).

Diener (1984: 543) menjelaskan tentang definisi dari *subjective well-being* bahwa seseorang lebih banyak mengalami emosi menyenangkan selama menjalani kehidupan. Suatu penelitian menghasilkan data bahwa kepuasan terhadap hidup dan afek positif saling berhubungan satu sama lain, namun istilah tentang kebahagiaan masih memiliki pengertian yang berbeda-beda (Diener, 1984: 543). Seligman (2002: 62) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan emosi positif yang dirasakan seseorang pada masa sekarang, sedangkan kepuasan merupakan emosi positf yang dirasakan mengenai hal-hal yang telah berlalu. Berdasarkan kajian literatur yang dikemukan oleh Diener dan Seligman, terlihat adanya kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang yang saling berkaitan.

Penelitian ini juga menemukan adanya relasi dengan Tuhan yang dapat memberikan kepuasan hidup dari informan penelitian OJ, yaitu rasa syukur terhadap kehidupan sekarang. Selain itu, adanya kebahagiaan yang dirasakan informan S karena pengalaman religiusitas yang didapat, seperti doa terkabul dan kehidupan rohani yang mempengaruhi setiap kegiatan informan. Beberapa penelitian menyatakan bahwa religiusitas mempengaruhi tingkat *well-being*, seperti membantu mengurangi rasa cemas dan takut, memberikan dukungan sosial, dan meningkatkan harga diri (Compton, 2005: 53). Hasil penelitian Gunawan dkk (2011) juga menunjukkan adanya salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu kepuasan hidup yang dipengaruhi oleh aktivitas pelayanan agama.

Informan OJ mengevaluasi secara positif kehidupan ini dengan menikmati setiap perjalanan hidupnya, itu adalah hal yang paling penting dalam kehidupan ini (OJ-2, 629-634). Di samping itu informan S lebih sering melibatkan religiusitas dalam menjalani kehidupan, juga memberikan pemaknaan tentang kehidupannya. Bagi informan S hidup sebaiknya dihadapi

dengan santai dan wajar, serta menghadapi sesuai dengan jalan Tuhan (S-1, 1097-1099 & 1106-1122). Pemaknaan terhadap kehidupan merupakan salah satu prediktor dari *subjective well*-being yang biasa disebut dengan *sense of meaning and purpose. Sense of meaning and purpose* sering diukur dengan religiusitas, namun agama bukanlah satu-satunya hal yang dapat memberikan makna dalam hidup (Compton, 2005: 53).

Ketiga informan penelitian memandang bahwa kondisi hidup sebagai lajang dikendalikan oleh sesuatu dari luar, dalam hal ini adalah takdir dari Tuhan. Informan OJ menerima kehidupan dengan perasaan senang, rasa syukur, dan selalu menikmati perjalanan hidup. Informan S merasa puas pada seluruh kehidupannya dan berpandangan bahwa kesuksesan serta kepuasan hidup berasal dari kebahagiaan, sedangkan informan H menerima keadaan dan takdirnya sebagai lajang. Kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dievaluasi oleh informan H lebih banyak ditujukan pada keluarga, namun informan H masih memiliki harapan bertemu jodoh yang lebih kuat dibandingkan dengan harapan informan penelitian lainnya.

Abraham Maslow (dalam Alwisol, 2009: 201) menyusun suatu teori hirarki kebutuhan yang terdiri dari kebutuhan dasar (*basic need*) dan kebutuhan pertumbuhan (*growth needs*). Setiap jenjang kebutuhan dapat dipenuhi jika jenjang sebelumnya telah terpuaskan (relatif). Harapan memiliki pasangan hidup berkaitan dengan kebutuhan untuk memiliki dan cinta (*belonging and love*) yang merupakan kebutuhan dasar dari hirarki kebutuhan. Berkaitan dengan teori hirarki kebutuhan, setiap informan dalam penelitian ini masih memiliki harapan untuk memiliki pasangan hidup. Informan H masih memiliki harapan yang kuat untuk bertemu dengan jodohnya. Harapan untuk memiliki pasangan diperkuat oleh keinginan informan H pada masa tua, agar ada seseorang yang dapat merawatnya (S-2, 1081-1089).

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian dan kajian teoritis di atas, diketahui bahwa gambaran *subjective well-being* dari tiap-tiap informan berbeda-beda. Berbagai pengalaman yang dimiliki sebagai wanita lajang dan interpretasi, serta proses kognitif informan penelitian yang berkaitan dengan bagaimana informan mengevaluasi kondisi afektif dan kognitif terhadap kehidupannya. Adanya faktor protektif dan risiko juga turut mempengaruhi informan dalam penelitian ini untuk melakukan evaluasi positif terhadap kehidupannya sebagai lajang, di mana faktor protektif akan meningkatkan *subjective well-being* informan, sedangkan faktor risiko bertindak sebaliknya.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara objektif dengan memenuhi standarisasi berupa validitas penelitian. Validitas ekologis terpenuhi dimana dalam melakukan wawancara dengan informan H dan S, wawancara dilakukan di tempat tinggal dan tempat kerja, sehingga kondisi pengambilan data dilakukan secara alamiah sesuai dengan kondisi sehari-hari informan. Pengambilan data pada informan OJ dilakukan di tempat umum yang disepakati bersama dengan peneliti dengan kriteria lokasi setenang mungkin. Hasil dari wawancara dan hasil temuan tema penelitian juga dijelaskan kembali kepada informan penelitian, sehingga memenuhi validitas komunikatif. Penelitian ini juga melakukan validitas argumentatif dimana

peneliti membuat verbatim dengan teliti dan mencocokkan hasil rekaman dengan verbatim yang ditulis. Hasil temuan data penelitian juga tidak dikerjakan sendiri oleh peneliti, tetapi dibimbing dan dikonsultasikan dengan dosen pendamping atau yang lebih ahli dalam bidang penelitian ini, sehingga hasil penelitian dapat dipahami secara rasional.

Simpulan dan Saran

Hasil temuan data penelitian menunjukkan bahwa gambaran *subjective well-being* pada tiap-tiap informan berbeda-beda sesuai dengan pengalaman hidup masing-masing. Evaluasi positif yang paling terlihat pada wanita lajang adalah kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan yang diperoleh berupa relasi interpersonal yang baik, menunjukkan kemampuan yang dimiliki, pengalaman religiusitas, melakukan hal yang berguna bagi diri sendiri dan keluarga, serta pemikiran yang positif. Bentuk-bentuk kepuasan hidup dari tema besar penelitian adalah penerimaan kondisi dalam hidup, pemaknaan hdup, memiliki tujuan hidup, dan pengambilan sisi positif dari konsekuensi yang didapat sebagai lajang.

Selain kebahagiaan dan kepuasan hidup terdapat juga evaluasi positif dalam kehidupan sebagai lajang yaitu cara informan menikmati perjalanan dalam hidup dan harapan mendapatkan keajaiban bertemu jodoh. Evaluasi positif turut dipengaruhi oleh faktor protektif dan risiko. Faktor-faktor protektif meliputi aspek dukungan sosial, spiritualitas, dan hubungan interpersonal. Faktor risiko yang menurunkan evaluasi secara positif terhadap kehidupan sebagai lajang adalah pemikiran dan perasaan negatif, kondisi tidak bekerja, dan keinginan yang belum tercapai.

Informan penelitian ini dan wanita lajang yang berusia dewasa madya, diharapkan dapat menyadari bahwa banyak hal dalam kehidupan ini yang dapat meningkatkan *subjective well-being*. Bersikap terbuka, berkumpul bersama teman-teman akan sangat membantu dalam meningkatkan *subjective well-being.* Cara pandang yang positif, pengambilan sisi positif dari setiap perjalanan hidup mampu mendukung dalam proses evaluasi positif sebagai seorang lajang. Keluarga dan orang terdekat informan penelitian yang masih lajang maupun yang sudah menikah, diharapkan dapat memberikan dukungan seperti pemberian tanggapan yang positif pada kondisi hidup yang masih lajang. Bagi masyarakat umum, diharapkan lebih memahami usaha yang dilakukan informan dalam menghadapi kehidupannya tanpa pasangan di usia dewasa madya ini. Peneliti berharap supaya masyarakat mampu memberikan dukungan kepada wanita lajang yang berusia dewasa madya dalam aktivitasnya sehari hari daripada selalu menanyakan kapan mereka akan menikah atau mendapatkan jodoh.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran dari peneliti yang bisa dijadikan masukan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih dalam menggali mengenai pentingnya evaluasi positif terhadap kehidupan informan sebagai lajang dan faktor faktor pembentuk evaluasi positif tersebut. Sebelum melakukan penelitian, peneliti selanjutnya dianjurkan untuk dapat mengatur waktu lebih baik (menyesuaikan dengan jadwal informan) dalam proses pelaksanaan pengambilan dan pengolahan data.

Referensi

Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian (edisi revisi).* Malang: UMM Press

Badan Pusat Statistik. (2010a). *Penduduk berumur 10 tahun ke atas menurut kelompok umur dan status perkawinan.* Diunduh pada tanggal 30 September 2015 dari www.sp2010.bps.go.id/index.php/site/ tabel?wid=0000000000&tid=271&fi1=58&fi2=2

Badan Pusat Statistik. (2010b). *Persentase rumah tangga menurut daerah tempat tinggal, kelompok umur, jenis kelamin kepala rumah tangga, dan status perkawinan (2009-2013)*. Diunduh pada tanggal 30 September 2015 dari www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/ id/1605

Compton, W.C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth

DeGenova, M.K. (2008). *Intimate relationships, marriages, & families.* New York: McGraw-Hill

Diener, Ed. (1984). *Subjective well –being. Psychological Bulletin* Vol. 95 No. 3, 542-575, diunduh pada tanggal 18 Oktober 2015 dari internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf

Gunawan, I., Halim, M., & Lihardja, N. (2011). *Subjective well-being* wanita dewasa madya *survivor* kanker payudara. Arkhe Th. 16/No. 1, 34-45

Hapsari, P., Nisfiannoor, M & Murmanks, A.W. (2007). *Konflik perempuan jawa yang masih melajang di masa dewasa madya.* Arkhe Th.12/No.1, 41-56

Hurlock, E. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima*). Alih Bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga

Imelda, J. (2013). *Perbedaan subjective well being ibu ditinjau dari status bekerja ibu.* [*On*-line]. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Vol. 2 No. 1. Diunduh pada tanggal 10 Februari 2016 dari journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/ download/212/188

Kurniasari, K., & Leonardi, T. (2013). *Kualitas perempuan lanjut usia yang melajang*. [*On*-line]. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Vol. 2 No. 3. Diunduh pada tanggal 5 September 2015 dari journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpppa9f22e5035full.pdf

Lamanna, M.A. & Riedmann, A. (2009). *Marriages and families (tenth edition)*. Belmont, CA: Thomson

Lincoln, Y.S. & Denzin, N.K. (1994). *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage

Lips, H. (2008). *Sex & gender (6th edition)*. New York: McGraw-Hill

Matlin, M.W. (2008). *The psychology of women (6th edition)*. Belmont: Thomson Wadsworth

Nanik. (2015). *Aku perempuan yang berbeda dengan perempuan lain di jamanku: aku bisa bahagia meski aku tidak menikah.* Prosiding Seminar Nasional *Positive Psychology,* 350-362

Santrock, John W. (2009). *Life-span development (12th edition)*. New York: McGraw-Hill

Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th edition)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc

Schaie, K.W. & Willis, S.L. (2002). *Adult development and aging (5th edition)*. New Jersey: Prentice Hall

Seligman, M.E.P. (2002). *Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment authentic happiness*. New York: Atria Paperback

Sugono, D. (2008). *KBBI daring Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia. Diunduh pada tanggal 21 Juni 2016 dari http://badanbahasa.kemdikbud.go.id/kbbi/index.php

Taylor, S.E. (2006). *Health psychology (6th edition)*. New York: Mc Graw Hill

Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology.* New York: Open University Press