

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WANITA DEWASA MUDA
YANG BELUM MENIKAH**

Artikel E-Journal



Oleh
Nurul Latifah
NIM 10104241032

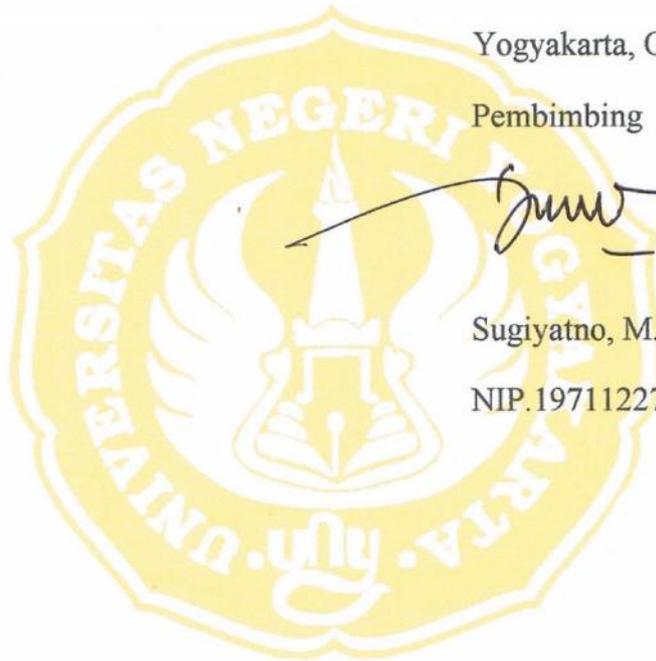
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2014**

Persetujuan

Artikel *e-journal* yang berjudul **“Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Dewasa Muda yang Belum Menikah”** yang disusun oleh Nurul Latifah NIM 10104241032 telah disetujui pembimbing untuk dipublikasikan.

Yogyakarta, Oktober 2014

Pembimbing




Sugiyatno, M. Pd.

NIP.19711227 200112 1 004

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WANITA DEWASA MUDA YANG BELUM MENIKAH

PSYCHOLOGICAL WELL- BEING OF SINGLE EARLY WOMEN ADULT

Oleh: Nurul Latifah

Bimbingan dan Konseling, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Yogyakarta
Nurulatifatifa22@yahoo.com

Abstrak

Bagi wanita yang belum menikah, kesejahteraan psikologis yang dimiliki menjadi kurang optimal karena pernikahan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Beranjak dari hal tersebut, peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang belum menikah ditinjau dari enam aspek yaitu kemandirian, pengembangan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, dengan subyek wanita dewasa muda berusia 33 – 40 tahun. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi non partisipan. Hasil penelitian menunjukkan ketiga subyek yaitu SK, TZ, dan HN menunjukkan adanya kemandirian dan kemampuan pengembangan diri, namun pada dimensi penguasaan lingkungan belum ditunjukkan oleh ketiga subyek. Dimensi tujuan hidup dan hubungan positif dengan orang lain telah ditunjukkan oleh ketiga subyek, selanjutnya subyek SK belum menunjukkan adanya penerimaan diri, sedangkan subyek TZ dan HN telah menunjukkan adanya penerimaan diri.

Kata kunci: *Kesejahteraan psikologis, wanita dewasa muda.*

Abstract

For a single woman, it will be difficult for having an optimum psychological well-being, because marriage is one of factors that effect psychological well-being. Starting from that, this research aimed to get a description about psychological well-being of single early women adult that viewed from six aspects, that are autonomy, personal growth, environmental-mastery, purpose of life, a positive relationship with others, and self acceptance. This research used qualitative approach with case study method. Subjects were early women adult with the age range from 33 – 40 years old. Data were collected by interview and non participant observation technique. The result showed that the three subjects already have an autonomy and personal growth, but not for environmental-mastery aspect. The three subjects have already showed purpose of life and a positive relationship with others. SK still not showed her self acceptance yet, while TZ and HN have already showed their self acceptance.

Keywords : psychological well being, early women adult

PENDAHULUAN

Perkembangan individu merupakan pola gerakan atau perubahan yang secara dinamis dimulai dari pembuahan atau konsepsi dan terus berlanjut sepanjang siklus kehidupan manusia yang terjadi akibat dari kematangan dan

pengalaman (Hurlock, 1980: 2). Setiap perkembangan mempunyai ciri dan karakteristik yang berbeda – beda, sehingga hal itulah yang dijadikan acuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling untuk memberikan pelayanan bagi setiap individu.

Untuk tujuan pengorganisasian dan pemahaman, para ahli menggambarkan perkembangan dalam beberapa tahap yang disebut dengan tahapan perkembangan (Santrock, 2002: 373). Tahapan perkembangan meliputi urutan sebagai berikut : periode prakelahiran, masa bayi, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak akhir, masa remaja, masa dewasa muda, masa dewasa madya, dan masa dewasa lanjut.

Salah satu tahapan perkembangan yang paling dinamis sepanjang rentang kehidupan manusia adalah dewasa muda, sebab seseorang mengalami banyak perubahan-perubahan progresif secara fisik, kognitif, maupun psikososio-emiosional, untuk menuju integrasi kepribadian yang semakin matang dan bijaksana. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa muda (*young adulthood*) adalah mereka yang berusia 20 - 40 tahun.

Menurut Hurlock (1999: 252) tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa muda mencakup mendapatkan suatu pekerjaan, memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri, mulai membina keluarga, mengasuh anak-anak, mengelola rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan. Tingkat penguasaan tugas-tugas pada tahun-tahun awal masa dewasa dini akan mempengaruhi tingkat keberhasilan pada masa selanjutnya sampai pada tahun-tahun akhir kehidupan mereka.

Pada perkembangan dewasa muda, hal penyesuaian diri merupakan hal yang paling utama. H.S Becker dalam "*Personal Changes in Adult Life*" menyatakan bahwa masa dewasa dini merupakan periode penyesuaian diri terhadap

pola kehidupan dan harapan sosial yang baru. Seseorang pada masa ini diharapkan dapat memainkan peran baru, seperti peran suami atau istri, orang tua, pencari nafkah, dan mengembangkan sikap, keinginan serta nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya. Penyesuaian diri terhadap kondisi-kondisi ini menjadikan masa dewasa dini merupakan suatu periode khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang (Hurlock, 1999: 246).

Saxton (dalam Andi Mappiare, 1983: 140) mengungkapkan kebutuhan utama dan kuat yang mendorong individu untuk hidup berkeluarga secara umum adalah kebutuhan material, kebutuhan seksual, dan kebutuhan psikologis. Tetapi, dari segi psikologi, kebutuhan utama dan terkuat untuk berkeluarga bagi dewasa muda agaknya adalah cinta, rasa aman, pengakuan, dan persahabatan. Teori Erikson tentang Keakraban vs Keterkucilan (*Intimacy vs Isolation*) menggambarkan keintiman sebagai penemuan diri sendiri pada diri orang lain namun kehilangan diri sendiri. Saat anak muda membentuk persahabatan yang sehat dan relasi akrab yang intim dengan orang lain, maka keintiman akan dicapai, namun bila tidak akan terjadi isolasi.

Dalam hidup, seseorang mempunyai kodrat-kodrat yang harus dijalaninya. Kodrat tersebut antara lain, menikah dan meninggal dunia. Dalam menjalani kodratnya untuk menikah, manusia dibekali dorongan untuk menarik perhatian lawan jenisnya guna mencari pasangan hidupnya. Manusia mulai mencari pasangannya diawali dari masa pubertas yaitu masa awal ketertarikan dengan lawan jenis yang berawal dari usia sekitar 12,5 - 14,5 tahun pada

perempuan dan 14 - 16,5 tahun pada laki-laki (Hurlock, 1980: 186). Masa berikutnya adalah masa pacaran dan diakhiri dengan masa pernikahan. Menurut teori perkembangan, masa menikah adalah saat usia dewasa awal atau dewasa muda yaitu 20 - 40 tahun atau usia 18 - 40 tahun (Hurlock, 1980: 187).

Catarina Labour & Eunika Sri T. (2010: 9) melaporkan bahwa banyak wanita di Indonesia pada rentang usia 20-29 tahun memilih untuk menunda menikah. Koran Tempo menyebutkan, jumlah wanita lajang meningkat dua-tiga kali lipat dari tahun-tahun sebelumnya. Data lain dari badan pusat statistik Indonesia (2011), pada tahun 2001 rata-rata usia wanita dan pria menikah di kota adalah 24, 0 dan 27,4 tahun. Pada tahun 2005, rata-rata usia wanita dan pria menikah di kota mengalami kenaikan menjadi 24,6 dan 27,9.

Naiknya usia pernikahan menunjukkan pernikahan bukan lagi prioritas khususnya bagi kaum wanita, padahal di Indonesia pernikahan dipandang sebagai suatu hal yang penting sebagai sumber dukungan sosial bagi individu dan dianggap dapat membuat individu lebih bahagia. Dalam masyarakat juga masih terdapat stigma negatif terhadap perempuan dewasa yang hampir memasuki usia tengah baya, tetapi belum menikah. Orang – orang yang demikian sering mendapat cap sebagai “perawan tua”.

Disisi lain, pernikahan dipandang sangat berfaedah bagi kesehatan individu maupun masyarakat, sedangkan hidup melajang sangat berbahaya bagi kesehatan fisik dan mental. Penelitian yang dilakukan Dr. Kamal Al-Fawwal, Direktur Rumah Sakit Jiwa di Iskandariyah Mesir, menegaskan bahwa pernikahan dapat

menjauhkan seorang dari kegilaan serta penyakit mental dan fisis yang disebabkan rasa kesepian.

Seorang ahli ilmu jiwa, Dr. C.R. Adams, dalam bukunya *How To Pick A Mate*, telah mengemukakan beberapa kesimpulan, diantaranya : 1) Orang yang kawin hidup lebih lama dibandingkan dengan orang yang hidup membujang, 2) orang yang kawin jauh lebih sedikit yang bunuh diri dibandingkan dengan orang yang hidup membujang, 3) orang yang kawin jauh lebih kecil kemungkinan menjadi gila dibandingkan dengan orang yang membujang.

Jika dipandang dari gender, jenis kelamin biologis dan identitas gender saling berkorespondensi, tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara psikis (Baron, 2003: 188). Laki – laki lebih identik dengan kuat, perkasa, dan maskulin, sedangkan wanita lebih kepada makhluk lemah, lembut, dan feminim. Wanita lebih cenderung menyadari emosinya, lebih berbagi penghargaan dan ingin mempertahankan hubungan daripada mengendalikannya. Nolen-Hoeksema, Laron, & Grayson (Dalam Baron, 2003: 202) mendeskripsikan wanita adalah subjek terhadap tekanan sosial yang mendorong mereka untuk memperjuangkan dan mempertahankan kerjasama dan kemurahan hati, wanita merasa terlalu bertanggung jawab akan kesejahteraan orang lain dan sulit bersikap asertif dalam hubungannya. Depresi dapat timbul karena wanita lebih cenderung mengalami situasi negatif berulang kali.

Dengan sifat dasar wanita yang demikian dan ditambahkan dengan fakta dari segi kesehatan bahwasanya seorang perempuan mempunyai batasan umur agar tidak rentan jika hamil dan melahirkan (40 tahun), maka bagi

wanita usia dewasa muda yang belum menikah akan ditemui permasalahan – permasalahan.

Data kualitatif yang di dapat dari wawancara dengan ketiga subjek penelitian, peneliti mendapatkan informasi bahwa subjek SK, TZ, dan HN secara umum merasa statusnya yang masih lajang dalam usia 33 – 40 tahun dirasa menjadi beban baginya, terlebih lagi mereka hidup di lingkungan pedesaan. Selain tekanan dari keluarga dan lingkungan masyarakat, mereka menuturkan ada kekhawatiran dalam dirinya akan masa depannya.

Ketiga subyek sebenarnya sudah mempunyai pasangan, akan tetapi belum juga berlanjut ke jenjang pernikahan dengan alasan masing – masing. Pada akhirnya hanya bisa pasrah dan menunggu. Dalam bermasyarakat, ketiga subyek merasakan kebingungan peran sosial dikarenakan status *single*-nya dalam usia mereka yang sekarang. Sudah bukan masanya untuk bergabung dengan komunitas pemuda, akan tetapi belum bisa bergabung dengan komunitas ibu – ibu.

Berdasarkan keterangan di atas, terlihat bahwa kehidupan sehari-hari wanita dewasa muda yang belum menikah dan yang sudah menikah tentunya tidak sama dengan mereka yang telah menikah. Dengan keputusannya yang demikian akan menimbulkan berbagai macam terutama dalam kepuasan hidup dan perasaan bahagia yang disebut kesejahteraan psikologis, yang terdiri dari enam aspek meliputi kemandirian, pengembangan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri.

Dari aspek kemandirian tidak akan jadi permasalahan yang berarti jika seseorang telah mempunyai pekerjaan dan hidup mandiri. Akan tetapi pada aspek lain seperti pengembangan diri dan hubungan positif dengan orang lain, seseorang yang belum menikah akan mengalami kesulitan karena tidak percaya diri dengan status *single*-nya. Dalam penguasaan lingkungan, akan terjadi kebingungan peran di masyarakat karena dalam usia 33 – 40 tahun seharusnya seseorang telah memantapkan peran dalam pekerjaan dan terlibat aktif dalam masyarakat. Akan tetapi karena salah satu tugas perkembangannya yaitu menikah dan berkeluarga belum dilaksanakan, tugas perkembangan yang lain akan terhambat.

Melihat urgensi yang demikian, nyata bahwa perkawinan adalah jalan yang halal dan wajar untuk memenuhi kebutuhan jasmani dan rokhani manusia. Perlakuan masyarakat dan status pernikahan yang dimiliki oleh seorang wanita juga menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Kim dan McKenry (dalam Woo dan raley, 2009), wanita yang menikah memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak menikah.

Namun pada saat sekarang banyak wanita dewasa muda yang telah masuk dalam usia siap menikah dan telah matang secara fisik maupun psikis belum memenuhi salah satu tugas perkembangan tersebut. Melihat fenomena yang demikian, menggugah peneliti untuk memberikan perhatian khusus dan meneliti tentang kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang belum menikah.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan jenis penelitian studi kasus.

Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa muda yang belum menikah, dengan ciri dan karakteristik tertentu, yaitu 1) anita dewasa muda yang berusia 33 – 40 tahun; 2) telah menyelesaikan pendidikan minimal Sekolah Menengah; 3) Mempunyai pekerjaan tetap; 4) belum pernah melangsungkan pernikahan baik secara agama maupun catatan sipil; 5) berdomisili di kabupaten Sleman.

Setting Penelitian

Penelitian ini berlangsung di beberapa tempat di Yogyakarta antara lain rumah subyek dan tempat subyek bekerja, disesuaikan dengan keadaan serta kepentingan subyek sehari-hari. Waktu pelaksanaan penelitian yaitu pada bulan Mei 2014 – Agustus 2014.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam (*indepth interview*) dan observasi non partisipan. Instrumen yang digunakan adalah instrument pokok dan penunjang. Instrument pokok adalah manusia yang dalam hal ini adalah peneliti sendiri, dan instrument penunjang adalah pedoman wawancara dan pedoman observasi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan mengacu pada konsep Miles & Huberman yaitu *interactive model* yang mengklarifikasikan

analisis data dalam tiga langkah, yaitu reduksi data (pemilahan, pemusatan perhatian, dan penyederhanaan), penyajian data, dan penarikan kesimpulan

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh tiga subyek yang memenuhi kriteria yaitu wanita dewasa muda yang berusia 33 – 40 tahun, telah menyelesaikan pendidikan minimal Sekolah Menengah, mempunyai pekerjaan tetap, belum pernah melangsungkan pernikahan baik secara agama maupun catatan sipil, dan berdomisili di kabupaten Sleman. Adapun profil singkat dari ketiga subyek adalah :

Tabel 1. Profil Subyek Penelitian

No	Keterangan	Subyek I	Subyek II	Subyek III
1	Nama	SK (Inisial)	TZ (Inisial)	HN (Inisial)
2	Tanggal Lahir	Sleman, 04-04-1976	Sleman, 17-07-1978	Sleman, 9-12-1980
3	Umur	38 th	36 th	34 th
4	Agama	Islam	Islam	Islam
5	Pendidikan Terakhir	D3 Administrasi Negara	D3 Kehutanan UGM	SMEA
6	Pekerjaan	Pramuniaga	Buruh Harian Lepas	PRT
7	Posisi dalam keluarga	Anak kedua dari tiga bersaudara	Anak kedua dari dua bersaudara	Anak keenam dari tujuh bersaudara
8	Tinggal bersama	bersama orang tua	bersama orang tua	bersama orang tua

a. Subyek SK (nama samaran)

Subyek pertama bernama SK yang berusia 38 tahun. SK berpendidikan terakhir D3 Administrasi Negara. SK lahir pada tanggal 4 April 1976. Secara fisik, SK terlihat menarik dengan wajah ayu dan kulit putih meskipun memiliki berat badan 67 kg dan tinggi badannya hanya 153 cm. Sehari-hari, SK bekerja sebagai pramuniaga di salah satu toko yang *accessories* di daerah Pathuk Yogyakarta, dengan sistem shift

yang berganti setiap satu minggu. Shift pagi mulai pukul 08.00 – 14.00 WIB dan shift malam dari pukul 14.00 – 22.00 WIB. Sebelumnya, SK bekerja

Untuk masalah percintaan, sebenarnya SK sudah memiliki kekasih dan telah menjalin kasih sejak tujuh tahun yang lalu dan telah melewati masa putus nyambung. Kekasih SK berumur 32 tahun, lebih muda 6 tahun dari dirinya. SK berkisah, terkadang hal tersebut yang menjadi alasan orang-orang memandang hubungan mereka sebagai hal yang sulit untuk dilanjutkan ke tahap yang lebih serius lagi. SK menceritakan alasan utama ia belum menikah adalah belum ada kepastian dari pihak laki-laki kapan akan melamar dan menikahinya, dan alasan dari pihak laki-lakinya adalah masih ada ganjalan mengenai restu dari keluarga besarnya. Sebenarnya keluarga SK sudah berkali – kali berusaha untuk menjodohkan SK dengan orang lain, namun tidak ditanggapi oleh SK karena dia tetap ingin mempertahankan hubungannya yang sekarang karena SK tipe orang yang tidak mudah untuk suka dengan seseorang yang baru. Apalagi dia merasa sudah menghabiskan banyak waktu untuk berjuang, dan tidak akan dilepaskan begitu saja.

b. Subyek TZ (nama samaran)

Subyek kedua bernama TZ yang berusia 36 tahun, dan berpendidikan terakhir D3 Kehutanan Universitas Gadjah Mada. TZ lahir di sleman pada tanggal 17 Juli 1978. Secara fisik, postur tubuhnya terlihat mungil dengan tinggi badan hanya 150 cm dan berat badan 43 kg. Sehari-hari baik di rumah maupun di tempat kerja, penampilan TZ sangat sederhana dan tidak tergoda dengan perkembangan fashion saat ini. TZ cukup menggunakan celana atau rok kain dan

mengaku jarang sekali menggunakan celana jeans.

Untuk memenuhi kebutuhannya, TZ bekerja sebagai buruh harian lepas di sebuah pabrik kayu di Jl. Wates. Baru setahun TZ bekerja di pabrik tersebut setelah pindah dari pabrik sebelumnya. TZ bertugas sebagai tenaga administrasi yang bertugas mencatat keluar masuknya kayu dari pabrik.

Saat ini, TZ telah mempunyai kekasih dan telah menjalin hubungan selama tiga tahun. Dua keluarganya sudah saling mengenal dekat. TZ sudah diterima dengan baik di keluarga kekasihnya, begitupun sebaliknya. Kemudian, yang menjadi alasan mengapa saat ini TZ belum menikah adalah masih menunggu dari pihak laki-laki yang masih mempunyai kakak laki-laki yang juga belum menikah, dan kebetulan kekasih kakaknya tersebut tidak lain adalah tetangga TZ yang tidak menyukai hubungan TZ dan kekasihnya karena ia tidak mau menjadi satu keluarga dengan TZ. Keluarga TZ pun sudah pernah mencoba untuk menjodohkan TZ dengan orang lain dengan harapan bisa segera menikah, namun hanya ditanggapi dingin oleh TZ.

c. Subyek HN (nama samaran)

Subyek ketiga bernama HN. Ia lahir di sleman, 34 tahun yang lalu, pada tanggal 19 Desember 1980. HN berasal dari keluarga dengan status ekonomi menengah ke bawah, sehingga HN hanya mengenyam pendidikan sampai tamat SMEA. Setelah tamat SMEA HN hanya di rumah membantu orang tuanya mengurus rumah dan mengasuh keponakannya yang ditinggal orang tuanya menjadi TKI di Malaysia. Kemudian HN pernah ikut kakaknya bekerja di Tangerang menjadi buruh pabrik selama hampir tiga tahun

sampai akhirnya terkena PHK dan kembali ke kampung halaman. Setelah pulang, HN kembali diamanati oleh kakanya untuk mengurus keponakan. Saat ini, HN bekerja sebagai pembantu rumah tangga sekaligus mengasuh anak di salah satu keluarga di sekitar tempat tinggalnya.

HN adalah anak ke enam dari tujuh bersaudara. Seluruh saudaranya telah berkeluarga dan tinggal masing-masing. HN tinggal bersama ayahnya yang sekarang sudah sakit-sakitan dan tidak bisa berjalan. Ibunya telah lama wafat. Diakui HN, karena keadaan keluarganya yang demikian juga menjadi salah satu alasan mengapa ia tidak punya banyak waktu untuk memikirkan dirinya sendiri, termasuk penampilan dan pernikahan. Penampilannya sangat sederhana sekali, tidak begitu mengikuti perkembangan mode.

Saat ini HN sudah memiliki kekasih yang dikenalnya lewat media sosial sekitar setahun yang lalu. Kedua keluarga sudah saling kenal dekat dan memberikan restu. Namun, ada satu kendala yang membuat hubungan mereka belum juga lanjut ke jenjang pernikahan, yaitu masih ada ganjalan dari pihak laki-laki di mana kakak perempuannya belum juga menikah hingga saat ini, sehingga mereka harus menunggu karena kakaknya tersebut tidak mau didahului oleh adik laki - lakinya. Selain hal tersebut, HN juga menuturkan bahwa dirinya belum begitu siap menikah karena masih mempunyai tanggungan merawat ayahnya yang sedang sakit tua dan keponakannya yang masih SD.

Kesejahteraan psikologis dari ketiga subyek dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 2. Display Data Hasil Wawancara

No	Aspek	Subjek SK	Subjek TZ	Subjek HN
1.	Kemandirian (<i>autonomy</i>)	Telah bekerja dan dapat mengambil keputusan sendiri.	Telah bekerja dan dapat memutuskan hal pribadi secara mandiri.	Telah bekerja dan dapat membuat keputusan sendiri tanpa ada desakan dari pihak lain.
2.	Pegembangan diri (<i>personal growth</i>)	Terus mengembangkan kemampuan bisnis melalui inovasi melalui internet.	Kemauan untuk terus belajar melalui hobi membaca buku maupun berita lewat internet.	Menggunakan hobi pada pekerjaan rumah tangga dan binatang peliharaan sebagai lapangan pekerjaan.
3.	Penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	Lebih banyak aktif di tempat kerja, pasif di masyarakat, mengalami kebingungan peran sosial di masyarakat.	Lebih banyak aktif di tempat kerja, pasif di masyarakat, mengalami kebingungan peran sosial di masyarakat.	Tidak begitu berperan aktif dalam masyarakat karena mengalami kebingungan peran.
4.	Tujuan hidup (<i>purpose of life</i>)	Tujuan hidupnya adalah segera menikah dan membentuk keluarga sendiri.	Tujuan hidupnya adalah segera menikah dan membentuk keluarga sendiri.	Tujuan hidupnya adalah segera menikah dan membentuk keluarga, mendapat pekerjaan yang lebih baik.
5.	Hubungan positif dengan orang lain (<i>positive relation with others</i>)	Mempunyai hubungan hangat dengan rekan kerja selain dengan keluarga. Sk juga telah mempunyai kekasih.	Mempunyai hubungan hangat dengan rekan kerja selain dengan keluarga. Tz juga telah mempunyai kekasih.	Mempunyai hubungan hangat dengan warga sekitar selain dengan keluarga. Hn juga telah mempunyai kekasih.
6.	Penerimaan diri (<i>self acceptance</i>)	Mampu mengenali sisi positif-negatif dalam diri untuk mengatur tingkah laku, belum dapat menerima keadaan dirinya yang berstatus <i>single</i> .	Dapat mengenali sisi positif-negatif dalam diri untuk mengatur tingkah laku, dapat menerima keadaan dirinya yang berstatus <i>single</i> .	Dapat mengenali sisi positif-negatif dalam diri untuk mengatur tingkah laku, dapat menerima keadaan dirinya yang berstatus <i>single</i> .

Aspek yang pertama yaitu kemandirian.

Pada subyek SK menilai kemandirian adalah ketika dia dapat melakukan banyak hal sendiri tanpa banyak bergantung dengan keluarga. Kemudian secara finansial sudah mempunyai pekerjaan yang tetap yang hasilnya bisa untuk mencukupi kebutuhan hidupnya. Dengan ia sudah hidup mandiri, SK mampu mengatur tingkah laku dan menentukan pilihan untuk hidupnya tanpa banyak terpengaruh oleh pihak lain.

Pada subyek TZ, kemandirian dimaknai sebagai kemampuan untuk mengurus hidupnya sendiri dan tidak merepotkan orang lain. Dibuktikan dengan ia menjadi tulang punggung keluarga menghidupi dirinya dan ibunya, serta mengurus semua kebutuhan hidup mereka. Dengan ia tidak menggantungkan hidupnya kepada orang lain, secara otomatis TZ mampu menentukan pilihan dan mengambil keputusan sesuai dengan apa yang ia yakini, tanpa mendapat tekanan dari orang lain.

Pada subyek HN menilai dirinya belum mandiri karena masih bergantung kepada keluarga. Dalam kata lain, dia masih belum berkeluarga sendiri. Saat ini HN diberi tanggung jawab untuk mengurus bapaknya yang sudah sakit tua, dan juga keponakannya. Secara otomatis, semua urusan dan keperluan masih bergantung kepada keluarga besarnya. Namun untuk urusan yang berkaitan dengan dirinya sendiri, HN tidak mendapat campur tangan dari keluarga dalam mengambil keputusan – keputusan yang bersifat pribadi. Ia mampu menempatkan dan mengendalikan diri dalam menghadapi peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat dikatakan aspek kemandirian SK, TZ, dan HN termasuk baik, merujuk pada pendapat Ryff bahwa seseorang dapat dikatakan baik dalam dimensi kemandirian jika ia mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal dan tidak mengandalkan standar orang lain, berpusat pada keyakinan diri serta tidak banyak terpengaruh pandangan orang lain. Kemampuan untuk mengatur dan menentukan tingkah laku menjadi faktor kunci terbentuknya kemandirian seorang individu sesuai dengan konsep teori yang dikemukakan Ryff. Namun tak dipungkiri sebagai makhluk sosial tentunya kita tidak bisa hidup tanpa bantuan dari orang lain.

Aspek kedua adalah Pengembangan diri. Subyek SK, TZ, dan HN melakukan aktualisasi diri diantaranya melalui ketaatan beribadah kepada Tuhannya. Subyek SK mengembangkan kemampuannya dalam berbisnis sebagai upaya untuk terus belajar dan persiapan kehidupan berkeluarga di masa mendatang. SK juga bersikap terbuka kepada hal baru seperti menambah teman, termasuk juga keterbukaannya terhadap perkembangan iptek. Salah satu upaya SK untuk melakukan usaha sampingan selain pekerjaan utamanya adalah melakukan promosi melalui fasilitas dunia maya / sosial media seperti *facebook*, *blackberry messenger*, dll.

Pada subyek TZ pengembangan diri terlihat dalam kemauannya untuk terus belajar melalui membaca maupun mengikuti perkembangan berita melalui internet, selain menekuni pekerjaannya yang sekarang. Pada subyek HN, pengembangan diri terlihat pada usahanya untuk bekerja. Dari keterbatasan waktunya untuk beraktivitas di luar rumah dan

dapat dikatakan menguasai lingkungan dengan baik.

Aspek keempat adalah tujuan hidup. Dalam hal ini, subyek SK, TZ, dan HN mempunyai dan tujuan hidup yang sama yakni segera menikah dan membentuk suatu keluarga. Dengan belajar dari pengalaman yang dialami dalam hidup terkait dengan penyebab mengapa ketiga subyek belum menikah, mereka mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidupnya.

Aspek yang kelima yaitu hubungan positif dengan orang lain. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain, termasuk kemampuan untuk mencintai orang lain. Baik subyek SK, TZ, dan HN masing – masing telah mempunyai teman dekat atau kekasih. Ketiganya mempunyai hubungan yang dekat dengan keluarga dan orang – orang di lingkungannya. Kedekatan tersebut terlihat dari interaksi subyek dan keluarga, saling membantu dan ikut memberikan saran dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Dari situlah muncul rasa saling percaya sehingga timbul rasa empati terhadap sesama.

Aspek yang keenam adalah penerimaan diri. Dimensi ini merupakan ciri utama mental yang sehat, meliputi evaluasi diri positif maupun negatif serta kemampuan untuk menghargai diri sendiri. Subyek SK, TZ, dan HN dapat menilai dan mengenali sisi positif dan negatif yang ada dalam diri, sehingga dapat dijadikan evaluasi untuk bertingkah laku dan menjalani kehidupannya. Namun, berkaitan dengan status *single*, subyek SK merasa terbebani karena terkadang menjadi omongan orang di sekitarnya.

disesuaikan dengan hobinya yang senang membereskan rumah, ia tidak malu mendapatkan pekerjaan sebagai PRT. Kesenangannya dengan hewan juga dijadikan sebagai hobi sekaligus pemasukan untuknya dengan beternak ayam dan bebek. HN juga tidak ketinggalan sebagai pengikut perkembangan iptek dan pengguna sosial media. Aktualisasi diri, kemampuan untuk terus berkembang, dan pemahaman terhadap potensi diri adalah ciri seseorang yang mempunyai kemampuan pengembangan diri yang baik (Ryff & Singer, 1996: 15). Hal tersebut dapat terlihat pada data dari ketiga subyek di atas.

Kemudian aspek ketiga adalah penguasaan lingkungan. Pada subyek SK dan TZ, mereka lebih banyak menghabiskan waktu di tempat kerja sehingga interaksi dengan lingkungan lebih banyak dilakukan di lingkungan kerja daripada di masyarakat. SK dan TZ dapat beradaptasi dan mengembangkan sikap kreatif dalam bekerja. Akan tetapi mereka kurang mampu menciptakan lingkungan sesuai kondisi dirinya ketika di masyarakat.

Pada subyek HN walaupun ia bekerja di lingkungan masyarakatnya sendiri, ia kurang mampu beradaptasi karena selain bekerja, waktunya banyak dihabiskan di rumah. Lalu, ketiga subyek kurang memiliki control dan kesulitan dalam menghadapi lingkungan luar. Terlihat dengan adanya kebingungan peran sosial dalam masyarakat. Mereka bisa dikatakan sudah tidak muda lagi dan terlampau jauh usianya jika bergabung dengan komunitas pemuda-pemudi, namun belum berkeluarga atau bahkan mempunyai anak sehingga belum masuk dalam komunitas ibu-ibu. Ciri- ciri tersebut mengindikasikan bahwa seorang individu belum

Sedangkan subyek TZ dan HN lebih bisa menerima keadaan tersebut dengan berbesar hati.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab IV, dapat diambil kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis dilihat dari masing – masing subyek, subyek pertama yaitu SK dilihat dari aspek kemandirian (*autonomy*) dikatakan baik dan merupakan pribadi yang mandiri. Aspek kedua yaitu pengembangan diri (*personal growth*), SK telah mampu melakukan pengembangan diri dengan baik.

Aspek ketiga yaitu penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Subyek SK lebih banyak melakukan aktivitasnya di lingkungan pekerjaan dan kurang berperan aktif di masyarakat, mengalami kebingungan peran sosial ketika berada di masyarakat. Maka SK dikatakan kurang baik dalam aspek penguasaan lingkungan. Aspek yang keempat yaitu tujuan hidup, SK mempunyai tujuan hidup dan target yang ingin dicapai, maka dapat dikatakan mempunyai tujuan hidup yang baik. Aspek yang kelima yaitu hubungan yang positif dengan orang lain. SK mampu mempunyai hubungan yang dekat dengan keluarga dan orang – orang di lingkungannya. Aspek yang keenam yaitu penerimaan diri, SK belum bisa menerima keadaan dirinya dan dapat dikatakan memiliki penerimaan diri yang kurang baik.

Subyek kedua yaitu TZ dilihat dari aspek kemandirian (*autonomy*) dikatakan baik dan merupakan pribadi yang mandiri. Aspek

kedua yaitu pengembangan diri (*personal growth*), TZ dapat melakukan pengembangan diri dengan baik. Aspek ketiga yaitu penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), TZ lebih banyak melakukan aktivitasnya di lingkungan pekerjaan, sehingga mengalami kebingungan peran sosial ketika berada di masyarakat. Maka TZ dikatakan kurang baik dalam aspek penguasaan lingkungan.

Aspek yang keempat yaitu tujuan hidup, TZ mempunyai tujuan hidup dan target yang ingin dicapai, maka dapat dikatakan mempunyai tujuan hidup yang baik. Aspek yang kelima yaitu hubungan yang positif dengan orang lain. TZ mampu mempunyai hubungan yang dekat dengan keluarga dan orang – orang di lingkungannya. Aspek yang keenam yaitu penerimaan diri, TZ tergolong baik karena sudah bisa menerima keadaan dirinya.

Subyek ketiga yaitu HN dilihat dari aspek kemandirian (*autonomy*) dikatakan baik dan merupakan pribadi yang mandiri. Aspek kedua yaitu pengembangan diri (*personal growth*), HN dapat melakukan pengembangan diri dengan baik. Aspek ketiga yaitu penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), HN mengalami kebingungan peran sosial ketika berada di masyarakat. Maka HN dikatakan kurang baik dalam aspek penguasaan lingkungan. Aspek yang keempat yaitu tujuan hidup, HN mempunyai tujuan hidup dan target yang ingin dicapai, maka dapat dikatakan mempunyai tujuan hidup yang baik. Aspek yang kelima yaitu hubungan yang positif dengan orang lain. HN mampu

mempunyai hubungan yang dekat dengan keluarga dan orang – orang di lingkungannya. Aspek yang keenam yaitu penerimaan diri, HN tergolong baik karena sudah bisa menerima keadaan dirinya.

Saran

1. Bagi Subyek SK

Diharapkan mampu mengambil keputusan yang tegas terhadap permasalahan dengan pasangannya agar segera mendapatkan kepastian. SK juga diharapkan dapat menerima keadaan dirinya yang masih *single* dengan tidak membanding – bandingkan dirinya dengan kedua saudaranya.

2. Bagi Subyek TZ

Diharapkan dapat lebih banyak aktif dan berinteraksi dengan masyarakat melalui kegiatan yang ada. Terkait permasalahan dengan pasangannya, TZ diharapkan mampu lebih tegas untuk mengambil langkah untuk masa depannya.

3. Bagi Subyek HN

Diharapkan subyek lebih sering berpartisipasi dalam kegiatan kemasyarakatan. Lebih giat dalam bekerja, melakukan usaha (mencari pekerjaan lain misalnya) jika ingin mendapat pekerjaan yang lebih baik dari yang sekarang.

4. Bagi Orang Tua

- a. Memberikan pengarahan dan bimbingan kepada anak perempuannya yang mulai dewasa agar jika terdapat permasalahan dapat berdiskusi untuk mencari alternatif pemecahannya.
- b. Menjadi sahabat terbaik bagi anak dan tanggap akan kebutuhan anak sehingga

Kesejahteraan Psikologis Pada (Nurul Latifah) 11
anak akan terbuka mengenai keadaan dirinya dan pada akhirnya orang tua dapat mengarahkan anak pada hal-hal yang positif.

5. Bagi Akademisi dan Guru BK/Konselor

- a. Bagi akademisi bimbingan dan konseling diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai fenomena wanita yang terlambat menikah untuk memperkaya keilmuan bimbingan dan konseling.
- b. Bagi guru bimbingan dan konseling diharap dapat memberikan materi dan pengenalan kepada siswa tentang bimbingan pribadi – sosial yang berkaitan dengan perencanaan masa depan terutama pernikahan atau berkeluarga.

6. Bagi Masyarakat

Jika terdapat anggota masyarakat yang mempunyai kondisi seperti pada subyek penelitian, hendaknya tidak mengucilkan atau memandang buruk kepada orang tersebut. Hal yang dapat dilakukan adalah tetap mensupport dan memperlihatkan penerimaan terhadap keadaan orang tersebut, misalnya saja dengan mengajak untuk tetap aktif berkegiatan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Dariyo. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Andi Mappiare. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usana Offset Printing.
- Baron, Robert A. (2003). *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Catarina Labour & Eunike Sri T. (2010). Konflik Intrapersonal Wanita Lajang Terhadap Tuntutan Orangtua Untuk Menikah. *Jurnal Psikologi Indonesia Vol VII*. No. 1, 9 – 16.

Data Statistik Indonesia. (2011). *Rata-rata Umur Perkawinan Perempuan Menurut Daerah dan Provinsi*. Diakses dari http://datastatistik-indonesia.com/component/option.com_table/task./Itemid,168/html. pada 11 November 2013, Jam 12. 45 WIB

Edwards, D.J. (2007). Sport Psychological Skills Training and Psychological Well-Being in Young Athletes. *Thesis*. Sport and Leisure Sciences at The University of Pretoria.

Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.

Miles, Mathew B. & Huberman, A. Michael. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. (Alih bahasa: Tjetjep Rohendi Rohidi). Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.

Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.