

## Gambaran Kesejahteraan Subjektif Pada Dewasa Madya yang Hidup Melajang

Rima Nur Hidayati<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study aims to determine the description of subjective well-being on middle adult who live single. The type of this research is a qualitative study with a phenomenological method. Data collection method used are the method of observation and interviews. Researchers using purposive sampling technique in determining the subject of research. Data analysis techniques used are by preparing data, reading the entire data, coding data, implementing the coding process to describe the themes to be analyzed, restating descriptions and themes in narratives or qualitative reports, and interpreting or interpreting them. The results obtained showed that the four subjects namely SR, WN, RP, and NN experienced subjective well-being in their lives related to their status as middle adolescents who lived single. The subjective well-being experienced by the four subjects consists of cognitive components and affective components. Factors that influence the subjective well-being of SR, WN, RP and NN subjects include income and wealth, religiosity, demographics, and health.*

**Keywords:** *subjective well-being, middle adult, single*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi film dalam meningkatkan empati siswa SMP Negeri 31 Samarinda. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan eksperimen, dengan menggunakan teknik purposive sampling. Sampel penelitian ini adalah 60 siswa SMP Negeri 31 Samarinda. Desain penelitian adalah non-randomized pre-test-posttest control group design. Teknik analisis statistik adalah uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi film efektif dalam meningkatkan empati siswa, hal ini berdasarkan hasil uji wilcoxon dengan p value = 0,021 pada kelompok eksperimen, hal ini menunjukkan  $p < 0,05$  dan nilai  $Z = -2,315 (> -1,96)$ , sehingga hipotesis H1 diterima yang artinya subjek yang diberikan terapi film meningkatkan empati. Sedangkan hasil pada kelompok kontrol dengan nilai  $p = 0,06$  hal ini menunjukkan  $p > 0,05$  dan nilai  $Z = -1,878 (< -1,96)$ , sehingga H0 diterima yang berarti subjek yang diberikan terapi film tidak mengalami peningkatan. empati.

**Kata Kunci:** kesejahteraan subjektif, dewasa madya, melajang

---

<sup>1</sup> Email: rimanurhidayatipsi@gmail.com

## PENDAHULUAN

Perkembangan manusia mencakup beberapa periode, yaitu masa prakelahiran, bayi, kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa menengah atau madya, dan dewasa akhir (Santrock, 2012). Dimana pada setiap periode perkembangan tersebut memiliki tugas perkembangannya masing-masing. Dari semua periode perkembangan, periode masa dewasa merupakan periode yang paling lama dialami individu dalam rentang kehidupannya. Hurlock (dalam Jahja, 2011) membagi masa dewasa menjadi tiga tahapan, yaitu masa dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa lanjut. Sama seperti periode perkembangan sebelumnya, di setiap tahapan masa dewasa memiliki tugas perkembangannya masing-masing. Namun untuk mencapai kebahagiaan diperlukan juga faktor dari dalam diri individu itu sendiri (Yunita, 2019).

Berdasarkan tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa, mencari dan menemukan pasangan bukanlah tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masa dewasa madya, melainkan tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masa dewasa awal. Namun data yang dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur (2017) menyatakan bahwa penduduk Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2016 usia 25-49 tahun yang belum menikah adalah sebesar 11.90 persen dan yang belum menikah di atas usia 50 tahun adalah sebesar 1.31 persen. Kemudian Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur (2018) melaporkan bahwa Tahun 2017 penduduk usia 25-49 tahun yang belum menikah adalah sebesar 12.88 persen dan yang belum menikah di atas usia 50 tahun adalah sebesar 2.03 persen.

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur tersebut menunjukkan bahwa fenomena yang semakin berkembang saat ini adalah masih banyak yang belum menikah atau berstatus lajang hingga memasuki usia dewasa madya. Masalah yang dihadapi orang dewasa yang hidup melajang mencakup menjalin relasi akrab dengan orang dewasa lainnya, menghadapi kesepian, kesulitan menemukan posisi yang sesuai dalam masyarakat yang berorientasi pada pernikahan, dan stress (Santrock, 2012). Masyarakat Indonesia tentunya mengalami tekanan yang jauh lebih kuat untuk memegang norma budayanya, termasuk pernikahan (Septiana & Syafiq, 2003). Masyarakat Indonesia memandang pernikahan sebagai suatu hal yang

penting sebagai sumber dukungan sosial bagi individu dan dianggap dapat membuat individu lebih bahagia (Latifah, 2014). Pernikahan juga dipandang sebagai hal yang memengaruhi kepuasan hidup seseorang. Seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi diharapkan memiliki penyesuaian diri dan kebahagiaan dengan situasi hidupnya dan sebaliknya (Linsiya, 2015).

Namun ternyata meskipun tidak menikah seseorang tetap bisa merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya. Data yang dikemukakan oleh Badan Pusat Statistik Republik Indonesia (2017) menunjukkan bahwa penduduk yang belum menikah memiliki indeks kebahagiaan tertinggi sebesar 71.53 persen jika dibandingkan penduduk dengan status perkawinan yang lain, yaitu menikah (71.09 persen), cerai hidup (67.83 persen), dan cerai mati (68.37 persen). Penduduk yang belum menikah juga menunjukkan indeks kepuasan hidup tertinggi kedua sebesar 71.20 persen jika dibandingkan penduduk dengan status perkawinan yang lain, yaitu menikah (71.38 persen), cerai hidup (68.14 persen), dan cerai mati (69.55 persen). Kebahagiaan dan kepuasan hidup sendiri sering disebut sebagai komponen dari kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan subjektif pada dewasa madya yang hidup melajang, komponen-komponen kesejahteraan subjektif apa saja yang dirasakan dewasa madya yang hidup melajang dan faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kesejahteraan subjektif pada dewasa madya yang hidup melajang. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan judul "Gambaran Kesejahteraan Subjektif pada Dewasa Madya yang Hidup Melajang".

## TINJAUAN PUSTAKA

### Dewasa Madya

Menurut Santrock (2012), usia dewasa madya (*middle adulthood*) adalah periode perkembangan yang dimulai pada usia kurang lebih 40 tahun hingga 60 atau 65 tahun. Bagi sebagian besar orang, masa dewasa madya adalah masa dimana terjadi penurunan keterampilan fisik dan meluasnya tanggung jawab; sebuah periode dimana seseorang menjadi lebih sadar mengenai polaritas usia muda dan berkurangnya jumlah waktu yang masih tersisa di dalam hidup; suatu titik dimana seseorang berusaha meneruskan sesuatu yang bermakna kepada generasi selanjutnya; dan suatu masa dimana

seseorang telah mencapai dan membina kepuasan dalam kariernya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dewasa madya adalah periode perkembangan yang dimulai pada usia 40 tahun hingga 60 atau 65 tahun, dimana terjadi penurunan keterampilan fisik dan meluasnya tanggung jawab individu, individu menjadi lebih sadar mengenai polaritas usia, berkurangnya jumlah waktu yang tersisa di dalam hidup, individu berusaha meneruskan sesuatu yang bermakna kepada generasi selanjutnya, dan individu telah mencapai dan membina kepuasan dalam kariernya.

### **Hidup Melajang**

Hidup melajang atau hidup sendiri merupakan salah satu pilihan hidup yang ditempuh seorang individu. Hidup sendiri berarti ia sudah memikirkan risiko yang akan timbul sehingga mau tidak mau ia harus siap menanggung segala kerepotan yang muncul dalam perjalanan hidupnya (Dariyo, 2003).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hidup melajang adalah kondisi individu yang masih hidup sendiri atau belum menikah dimana kondisi ini memiliki konsekuensi positif maupun konsekuensi negatif yang akan muncul dalam perjalanan hidup individu tersebut.

### **Kesejahteraan Subjektif**

Diener, Oishi dan Lucas (2003) mengemukakan bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari analisis ilmiah tentang bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupannya untuk waktu sekarang dan yang sudah lama berlalu di masa lalu. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional individu pada kejadian, perasaan dan penilaian yang mereka bentuk tentang kepuasan hidup, pemenuhan kebutuhan dan kepuasan, terutama pada pernikahan dan pekerjaan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah evaluasi individu secara afektif dan kognitif terhadap pengalaman hidupnya yang mencakup reaksi emosional pada kejadian, perasaan dan penilaian yang individu bentuk tentang kepuasan hidup, pemenuhan kebutuhan dan kepuasan, terutama pada pernikahan dan pekerjaan.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan jenis fenomenologi. Fenomenologi merupakan strategi penelitian dimana di dalamnya peneliti mengidentifikasi hakikat

pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu. Metode pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Subjek yang terlibat penelitian ini memiliki karakteristik pria dan wanita berusia 40 tahun hingga 60 tahun yang hidup melajang.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Subjek dalam penelitian ini adalah empat orang dewasa madya yang hidup melajang yang terdiri dari dua orang laki-laki dan dua orang perempuan. Subjek pertama berinisial SR, laki-laki dewasa madya berusia 51 tahun. Latar belakang yang membuat SR masih lajang, yaitu ingin menjalani kehidupan yang bebas tanpa larangan dari pasangan dan bebas tanggungan biaya terhadap orang lain. Saat masih kuliah, SR juga sengaja menunda menikah karena ingin fokus pada kuliah dan pekerjaannya. Beberapa faktor yang memengaruhi SR hidup melajang, yaitu ketakutannya terhadap perceraian, tidak memperoleh jodoh, terlanjur memikirkan karier pekerjaan, dan ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas. Masalah atau konflik yang dialami SR terkait dengan status lajangnya adalah mengenai kehidupannya sehari-hari, seperti harus melakukan semua pekerjaan rumah tangga sendirian, merasakan kesusahan ketika tidak ada yang mengurus saat sakit, dan lingkungan sekitar yang mempermasalahkan statusnya yang belum menikah padahal sudah berada dalam kondisi usia dan ekonomi yang mapan.

Gambaran kesejahteraan subjektif pada subjek SR ditampakkan dengan subjek memiliki evaluasi komponen kognitif, dimana ia menganggap bahwa kejadian yang terjadi di masa lalu adalah yang terbaik untuk dirinya meski kondisinya saat ini tidak sesuai dengan apa yang dulu pernah ia pikirkan. SR juga bersyukur dan menikmati kehidupan yang dijalannya saat ini karena bisa sehat, bisa makan, dan memiliki hubungan baik dengan teman-temannya tanpa ada perselisihan. SR juga merasa beruntung dengan status lajangnya sebab hanya perlu memikirkan dirinya sendiri tanpa memikirkan orang lain. SR yang sebelumnya tidak menyangka akan menjadi pegawai merasa puas dan bangga dengan pekerjaan yang dimilikinya saat ini sebab awalnya ia hanya bekerja sebagai tukang dan dengan kondisi keuangannya saat ini ia bisa pergi kemana saja karena memiliki uang dan tidak ada pasangan yang melarang. SR juga tidak memiliki masalah kesehatan yang serius.

Komponen afektif dari kesejahteraan subjektif juga ditampakkan oleh SR, dimana ia memiliki afek

negatif terhadap kehidupan yang dijalannya sebagai dewasa madya yang hidup melajang, yaitu kegagalan dalam menjalin hubungan romantis di masa lalu membuatnya merasa sakit. SR juga merasa hampa dan khawatir mengenai masa depannya apabila tidak ada yang merawatnya saat sakit jika saudaranya sudah tidak ada dan tidak bisa merawatnya lagi. SR juga bingung kepada siapa gaji pensiunnya nanti akan diwariskan sebab tidak memiliki pasangan dan keturunan. SR juga merasa menyesal karena belum menikah dan iri pada temannya yang sudah berkeluarga dan memiliki anak. SR juga merasa malu dan minder karena belum menikah.

Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif SR yaitu hubungan sosial, penghasilan dan kekayaan, religiusitas, demografi, dan kesehatan. Upaya yang dilakukan SR untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dalam kehidupannya yaitu dengan membuat rumah dan pindah dari lingkungan tempat tinggalnya saat ini untuk mencari situasi baru. SR juga masih memiliki keinginan untuk menikah agar keluarganya bisa menikmati hasil dari pekerjaannya.

Subjek kedua berinisial WN, laki-laki dewasa madya berusia 56 tahun. WN memiliki latar belakang yang membuatnya masih berstatus lajang hingga saat ini, yaitu karena harus mengurus orangtuanya yang sakit sebab saudaranya yang lain sudah berkeluarga. WN juga pernah mengalami kegagalan menuju pernikahan sebanyak empat kali sebab perempuan yang dilamarnya lebih memiliki orang lain, perempuan yang dijodohkan dengannya meninggal dunia, perempuan yang dilamarnya pulang kampung setelah dilamar oleh WN, serta anak laki-laki dari perempuan yang didekatinya tidak setuju dengan hubungan ibunya bersama WN. Beberapa faktor yang memengaruhi WN hidup melajang yaitu ketakutannya terhadap perceraian dan faktor tidak memperoleh jodoh. WN merasa tidak banyak masalah atau konflik yang dihadapinya sebagai laki-laki dewasa madya yang hidup melajang sebab keluarganya tahu alasan mengapa ia masih melajang dan tidak pernah mempermasalahkan hal tersebut.

Komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif dialami oleh WN, dimana WN merasa bersyukur dengan kehidupan yang dijalannya saat ini meskipun belum menikah. WN menganggap masa lalu sebagai sejarah yang tidak bisa diubah dan tidak ada hal di masa lalu yang ingin diubahnya. Untuk kehidupannya di masa depan WN ingin mengubah kehidupannya yang saat ini belum

menikah menjadi menikah karena ia ingin memiliki anak. WN juga merasa puas dengan pekerjaan yang dijalannya saat ini sebab penghasilan dari pekerjaannya bisa memenuhi kebutuhannya. Kondisi keuangannya juga lancar tanpa masalah keuangan sama sekali.

Komponen afektif dari kesejahteraan subjektif juga dialami oleh WN, dimana ia memiliki afek positif dan negatif terhadap kehidupannya berkaitan dengan status lajangnya. Afek positif yang dialami oleh WN adalah ia merasa nyaman saat berkumpul dan menghabiskan waktu luang bersama saudara-saudara kandungnya meskipun belum memiliki istri dan anak. Status lajangnya saat ini juga membuatnya bebas untuk melakukan apapun sesuai keinginannya seperti jalan-jalan, berkumpul bersama teman-temannya, atau saat sedang bertugas ke suatu tempat sampai malam hari tanpa diganggu atau dilarang oleh pasangan. Meskipun belum memiliki pasangan yang bisa memberinya kasih sayang, namun WN tetap merasakan kasih sayang yang diberikan oleh saudara-saudaranya. WN juga memiliki afek negatif berkaitan dengan status lajangnya, dimana status lajangnya ini membuatnya merasa cemas dan khawatir mengenai masa depannya apabila sakit dan tidak memiliki istri dan anak yang bisa mengurus. WN juga merasa bersalah dengan dirinya sendiri karena melewatkan beberapa kesempatan untuk memiliki pasangan.

Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif WN yaitu hubungan sosial, religiusitas, demografi, dan kesehatan. Upaya yang dilakukan WN untuk meningkatkan kesejahteraan dalam kehidupannya adalah dengan cara berangkat haji dan memiliki usaha saat sudah pensiun. WN juga masih memiliki keinginan untuk menikah.

Subjek ketiga berinisial RP, perempuan dewasa madya berusia 50 tahun. RP memiliki latar belakang yang membuatnya masih bersatus lajang hingga saat ini, yaitu Ibunya yang tidak memberikan restu untuk menikah ketika ada laki-laki yang melamarnya sebab Ibu RP takut ditinggal sendirian. Karena Ibunya tidak memberikan restu maka RP beberapa kali menolak laki-laki yang melamarnya. RP memilih untuk menuruti dan berbakti kepada orangtuanya sebab baginya rumah tangga yang nyaman didasarkan atas izin orangtua. Hal lain yang membuat RP masih melajang yaitu faktor tidak memperoleh jodoh. Masalah atau konflik yang dialami RP terkait dengan status lajangnya adalah keluarga dan lingkungan sekitarnya yang mempermasalahkan statusnya yang belum menikah

padahal sudah berusia tua dan mengapa ia sibuk bekerja padahal tidak memiliki anak dan suami, namun RP bisa menjelaskan kepada keluarga dan lingkungan sekitarnya alasan kenapa ia belum menikah dan alasan tersebut bisa diterima oleh keluarga dan lingkungan sekitarnya.

Komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif dialami oleh RP, dimana jika bisa mengubah kejadian di masa lalu, maka RP ingin saat ada laki-laki yang mendekatinya, laki-laki tersebut melakukan pendekatan terlebih dahulu sebelum melamarnya. Namun saat ini RP sudah memutuskan untuk tidak menikah dan memilih untuk fokus beribadah, bekerja dan merawat keponakannya. Bagi RP status lajangnya adalah takdir pemberian dari Allah yang harus disyukuri. Meskipun tidak memiliki anak kandung, RP merasa puas dengan kehidupannya saat ini karena memiliki keponakan-keponakan yang menyayanginya. Saat memiliki waktu luang RP menghabiskan waktu luang bersama dengan keluarganya. Kondisi keuangan RP saat ini tidak memiliki masalah sebab dengan uang hasil dari membuat kue keminting RP bisa memenuhi kebutuhannya, namun RP memiliki penyakit kencing manis dan kolesterol.

Komponen afektif dari kesejahteraan subjektif juga dialami oleh RP, dimana ia memiliki afek positif terhadap kehidupannya berkaitan dengan status lajangnya. Afek positif yang dialami oleh RP yaitu ia tetap merasakan perasaan yang menyenangkan terhadap kehidupan yang dijalannya sebab rejekinya selalu ada, baik dari usahanya membuat kue ataupun uang yang diberikan oleh saudaranya. RP juga tidak merasa minder terhadap orang lain sebab meskipun belum menikah ia tetap merasakan kasih sayang yang diberikan oleh saudara dan keponakan-keponakannya. RP juga tidak merasa khawatir apabila di masa tuanya nanti tidak ada suami atau anak yang merawatnya sebab ia memiliki keponakan-keponakan yang akan merawatnya apabila sakit.

Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif RP yaitu hubungan sosial, penghasilan dan kekayaan, religiusitas, dan kesehatan. Upaya yang dilakukan RP untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dalam kehidupannya adalah dengan umroh, jalan-jalan ke Turki dan bersepeda.

Subjek keempat berinisial NN, perempuan dewasa madya berusia 52 tahun. NN memiliki latar belakang yang membuatnya masih bersatus lajang hingga saat ini yaitu karena ia belum menjadi seorang pegawai saat ada laki-laki yang melamarnya.

Saat dilamar NN sudah bekerja namun belum memiliki status pegawai tetap sehingga ia menolak lamaran laki-laki tersebut. NN takut apabila menikah namun dirinya belum bekerja dan suaminya ternyata pelit, ia akan susah karena diakui NN bahwa dirinya boros belanja. Beberapa faktor yang memengaruhi NN hidup melajang yaitu ketakutannya terhadap perceraian, tidak memperoleh jodoh, terlanjur memikirkan karier pekerjaan, dan ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas. NN merasa tidak banyak masalah atau konflik yang dihadapinya sebagai seorang perempuan dewasa madya yang hidup melajang. Keluarga dan teman-teman di tempat kerjanya juga tidak memperlakukan statusnya yang masih melajang, hanya saja teman-teman yang tidak satu tempat kerja dengan subjek terkadang mempertanyakan status subjek yang masih hidup melajang.

Komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif dialami oleh NN, dimana jika bisa mengubah kehidupannya saat ini, maka yang diinginkan olehnya adalah menikah apabila menemukan jodoh. NN juga sudah merasa puas dengan kehidupannya di masa muda yang senang hura-hura dan saat ini mulai mengubah kehidupannya dengan mengikuti pengajian dan berkumpul bersama keluarga. Karena belum menikah, NN sering menghabiskan waktu luang bersama teman dan keluarganya sehingga ia memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman dan keluarganya. NN juga tidak memiliki masalah keuangan ataupun kesehatan. NN yang sudah 30 tahun bekerja juga merasa puas dengan pekerjaannya.

Komponen afektif dari kesejahteraan subjektif juga dialami oleh NN, dimana ia memiliki afek positif dan negatif mengenai hidupnya berkaitan dengan status lajangnya. Afek positif yang dialami oleh NN adalah ia tetap merasakan kasih sayang yang diberikan oleh keluarga dan teman-temannya yang selalu memberikan perhatian dan menanyakan kabarnya. Status lajangnya saat ini juga membuatnya merasa senang karena bebas pergi kemana saja bersama teman-teman dan keluarganya tanpa ada pasangan yang melarang. NN juga memiliki afek negatif berkaitan dengan status lajangnya, dimana terkadang ia merasa kesepian bahkan pernah merasa sedih sampai menangis. NN juga merasa bersalah karena tidak menikah dan merasa malu apabila ada yang menanyakan status pernikahannya. Selain itu, NN juga merasa khawatir apabila sakit tidak ada

yang merawatnya sebab menurutnya anak laki-laki dan anak perempuan berbeda dalam merawat.

Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif NN yaitu hubungan sosial, penghasilan dan kekayaan, religiusitas, demografi, dan kesehatan. Upaya yang dilakukan RP untuk meningkatkan kesejahteraan dalam kehidupannya adalah dengan membeli rumah dan membuka cafe atau rumah makan. Subjek juga masih memiliki keinginan untuk menikah.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat diketahui bahwa keempat subjek memiliki latar belakang dan faktor-faktor yang memengaruhi status lajangnya. Faktor-faktor yang memengaruhi keempat subjek hidup melajang yaitu adanya ketakutan terhadap perceraian, tidak memperoleh jodoh, terlanjur memikirkan karier pekerjaan serta ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas. Kesejahteraan subjektif yang dialami oleh keempat subjek berkaitan dengan status lajangnya menunjukkan bahwa subjek SR dan WN yang berjenis kelamin laki memiliki afek negatif yang lebih banyak jika dibandingkan subjek RP dan NN yang berjenis kelamin perempuan. memperkuat data yang dikemukakan oleh Badan Pusat Statistik Republik Indonesia (2017) bahwa penduduk perempuan memiliki indeks kebahagiaan yang lebih tinggi yaitu sebesar 69.74 persen jika dibandingkan dengan penduduk laki-laki, yaitu sebesar 69.26 persen. Penduduk perempuan juga menunjukkan indeks kepuasan hidup yang lebih tinggi dibanding penduduk laki-laki sebesar 71.26 persen jika dibandingkan penduduk laki-laki, yaitu sebesar 70.86 persen. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif keempat subjek seperti hubungan sosial, penghasilan dan kekayaan, religiusitas, demografi, dan kesehatan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Subjek SR merupakan laki-laki dewasa madya berusia 51 tahun yang hidup melajang. Subjek SR memiliki masalah atau konflik yang membuatnya masih berstatus lajang hingga saat ini, yang dipengaruhi oleh faktor ketakutan terhadap perceraian, tidak memperoleh jodoh, terlanjur memikirkan karier pekerjaan, dan ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas. Ada dua komponen kesejahteraan subjektif yang dialami subjek SR yaitu komponen kognitif dan

komponen afektif. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif subjek SR yaitu penghasilan dan kekayaan, religiusitas, demografi, serta kesehatan. Upaya yang dilakukan subjek SR untuk meningkatkan kesejahteraan subjektifnya adalah dengan membuat rumah dan pindah dari lingkungan tempat tinggalnya saat ini.

2. Subjek WN merupakan laki-laki dewasa madya berusia 56 tahun yang hidup melajang. Subjek WN memiliki masalah atau konflik yang membuatnya masih berstatus lajang hingga saat ini yang dipengaruhi oleh faktor ketakutan terhadap perceraian dan tidak memperoleh jodoh. Ada dua komponen kesejahteraan subjektif yang dialami subjek WN yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif subjek WN yaitu religiusitas, demografi, dan kesehatan. Upaya yang dilakukan subjek WN untuk meningkatkan kesejahteraan subjektifnya adalah dengan berangkat haji, dan memiliki usaha saat sudah pensiun.
3. Subjek RP merupakan perempuan dewasa madya berusia 50 tahun yang hidup melajang. Subjek RP memiliki masalah atau konflik yang membuatnya masih berstatus lajang hingga saat ini yang dipengaruhi oleh faktor tidak memperoleh jodoh. Ada dua komponen kesejahteraan subjektif yang dialami subjek RP yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif subjek RP yaitu penghasilan dan kekayaan, religiusitas, serta kesehatan. Upaya yang dilakukan subjek SR untuk meningkatkan kesejahteraan subjektifnya adalah dengan umroh, jalan-jalan ke Turki dan bersedekah.
4. Subjek NN merupakan perempuan dewasa madya berusia 52 tahun yang hidup melajang. Subjek NN memiliki masalah atau konflik yang membuatnya masih berstatus lajang hingga saat ini yang dipengaruhi oleh faktor ketakutan terhadap perceraian, tidak memperoleh jodoh, terlanjur memikirkan karier pekerjaan, dan ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas. Ada dua komponen kesejahteraan subjektif yang dialami subjek NN yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif subjek NN yaitu penghasilan dan kekayaan, religiusitas, demografi, serta kesehatan. Upaya yang dilakukan subjek NN untuk meningkatkan

kesejahteraan subjektifnya adalah dengan membeli rumah dan membuka cafe atau rumah makan.

- Keempat subjek dalam penelitian ini memiliki masalah atau konflik masing-masing berkaitan dengan status lajangnya saat ini. Pada subjek SR masalah yang dihadapinya seperti harus melakukan semua pekerjaan rumah tangga sendiri, merasakan kesusahan ketika tidak ada yang mengurus saat sakit, dan lingkungan yang mempermasalahkannya statusnya yang masih melajang. Dan pada subjek WN, RP, dan NN tidak banyak masalah yang mereka hadapi karena ketiga subjek mendapatkan bantuan dan dukungan langsung dari saudara-saudaranya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

- Bagi dewasa madya yang hidup melajang. Adapun saran untuk dewasa madya yang hidup melajang agar bisa mengoptimalkan kehidupannya sehari-hari dan bisa mengalami kesejahteraan subjektif yang lebih baik lagi dari yang dialami saat ini yaitu dengan cara memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif serta membentuk hubungan emosional, memberikan pengasuhan atau perawatan kepada anak asuh, keponakan, atau orang lain atau mendatangi panti asuhan dan membentuk hubungan emosional yang akrab. Dewasa madya yang hidup melajang juga bisa mengikuti kegiatan atau kelompok-kelompok yang bisa meningkatkan religiusitas seperti kelompok pengajian. Dewasa madya yang hidup melajang karena takut mengalami perceraian juga bisa mulai menyiapkan hal-hal yang berguna untuk menjaga keawetan pernikahan seperti ekonomi yang stabil dan cara berkomunikasi yang baik dengan pasangan agar apabila mereka menikah, mereka bisa mengurangi kemungkinan terjadinya perceraian.
- Bagi anggota keluarga dari dewasa madya yang hidup melajang dan masyarakat umum. Adapun saran untuk anggota keluarga dan masyarakat umum yang memiliki kerabat yang merupakan dewasa madya yang hidup melajang agar tidak mempermasalahkannya, bisa menerima dan memahami, bisa memberikan dukungan secara moral dan sosial untuk dewasa madya yang hidup melajang, serta memberikan kesempatan pada

dewasa madya yang hidup melajang untuk bisa membentuk hubungan emosional, pengasuhan atau perawatan kepada anak asuh, keponakan, atau orang lain.

- Bagi peneliti selanjutnya. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk melakukan penelitian mengenai kesejahteraan subjektif pada individu yang hidup melajang sesuai dengan tahap perkembangan agar bisa diketahui konflik yang dialami dan bagaimana solusinya, serta melakukan penelitian dengan subjek yang hidup melajang karena pilihan hidup.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi Cetakan 14)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariati, J. (2010). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja pada Staf Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8 (2), 117-123.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2017). *Usia Pernikahan Ideal 21-25 Tahun*. Samarinda: Penulis. Diakses dari <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/bkkbn-usia-pernikahan-ideal-21-25-tahun>.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur. (2017). *Provinsi Kalimantan Timur Dalam Angka 2017*. Samarinda: Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur. (2018). *Provinsi Kalimantan Timur Dalam Angka 2018*. Samarinda: Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur.
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Indeks Kebahagiaan 2017*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychology Association*, 55 (1), 34-43. DOI:10.1037//0003-066X.55.1.34.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-

- Being: Emotional and Cognitive Evaluation of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. DOI: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra Psychology*, 4 (1), 1-49. DOI: 10.1525/collabra.115.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective Well Being (Happiness). *Continuing Psychology Education: 6 Continuing Education Hours*. Diakses dari <https://www.texcpe.com/cpe/PDF/cahappiness.pdf>.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality (Edisi Keenam)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hambali, A., & Jaenudin, U. (2013). *Psikologi Kepribadian Lanjutan (Studi atas Teori dan Tokoh Psikologi Kepribadian)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hidore, W. H., Stock, W. A., Okun, M. A., & Witter, W. A. (1985). Marital Status and Subjective Well-Being: A Research Synthesis. *Journal of Marriage and Family*, 947-953. DOI: 10.2307/352338.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan (Edisi Pertama)*. Jakarta: Kencana.
- Kurniati, G., Hartanti., & Nanik. (2013). Psychological Well-Being pada Pria Lajang Dewasa Madya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2 (2), 1-17.
- Latifah, N. (2014). Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Dewasa Muda yang Belum Menikah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2 (4), 1-12.
- Linsiya, R. W. (2015). Perbedaan Kepuasan Hidup antara Mahasiswa Strata 1 (S1) dan Strata 2 (S2). Dalam Seminar Psikologi & Kemanusiaan, 284-287. Malang: Psychology Forum UMM.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Moleong, L. J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muzakkiyah, N., & Suharnan. (2016). Religiusitas, Penyesuaian Diri dan Subjective Well Being. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5 (1), 28-38.
- Nanik., & Hendriani, W. (2016). *Studi Kajian Literatur: Wanita Tidak Menikah di Berbagai Negara*. Dalam Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity, 304-311. Malang: Psychology Forum UMM.
- Poerwandari, E. K. (2009). *Pendekatan Kualitatif (Cetakan Ketiga)*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Fakultas Psikologi UI.
- Pratama, L. A. J., & Masykur, A. M. (2018). Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Pengalaman Wanita Dewasa Madya yang Masih Melajang. *Jurnal Empati*, 7 (2), 351-360.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup Jilid I (Edisi Ke-13)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup Jilid II (Edisi Ke-13)*. Jakarta: Erlangga.
- Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). Identitas “Lajang” (Single Identity) dan Stigma: Studi Fenomenologi Perempuan Lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 4 (1), 71-86.
- Sugono, D. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Tandiono, I. M., & Sudagijono, J. S. (2016). Gambaran Subjective Well-Being pada Wanita Usia Dewasa Madya yang Hidup Melajang. *Jurnal Experientia*, 2 (2), 49-64.
- Tov, W., & Diener, E. (2009). Culture and Subjective Well-Being. *SSRN Electronic Journal*, 1-59. DOI: 10.1007/978-90-481-2352-0\_2
- Wulandari, I. (2015). Fenomena Sosial Pilihan Hidup Tidak Menikah Wanita Karier. *Jurnal Equilibrium Pendidikan Sosiologi*, 3 (1), 67-76.
- Yunita, M. M. (2019). Hubungan Psychologyal Capital Dengan Kebahagiaan Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Konflik Peran Ganda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 29-36.