

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Fatimah

NIM : 09710025

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini yang berjudul “Kesejahteraan Subjektif Dewasa Madya Lajang” ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Skripsi saya ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan pada penyusunan penelitian ini dan pelanggaran kode etik akademik, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada saya selaku penulis dan saya siap menerima konsekuensi yang ada.

Yogyakarta, 20 Januari 2014



Nurul Fatimah

NIM. 09710025

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi
Saudari Nurul Fatimah
Lamp : 1 Eksemplar

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, meneliti dan mengoreksi serta menyarankan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi dari saudara:

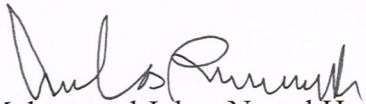
Nama : Nurul Fatimah
NIM : 09710025
Jurusan : Psikologi
Judul : Kesejahteraan Subjektif pada Dewasa Madya Lajang

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata 1 (satu) dalam jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi saudara tersebut diatas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 20 Januari 2014
Pembimbing,


Muhammad Johan Nasrul Huda, M. Si
NIP. 19791228 200901 1 012



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. 519571
YOGYAKARTA 55281 FM-UINSK-PBM-05-07/RO



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/0307 /2014

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DEWASA MADYA LAJANG

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Nurul Fatimah

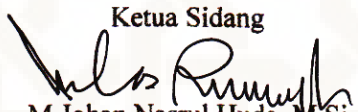
NIM : 09710025

Telah dimunaqosyahkan pada : Rabu, tanggal: 29 Januari 2014
dengan nilai : 94/A

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQOSYAH :

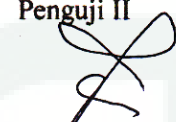
Ketua Sidang


M Johan Nasrul Huda, M.Si
NIP. 19791228 200901 1 012

Penguji I


Nuristighfari Masri Khaerani, M.Si
NIP.19761028 200912 2 001

Penguji II


Satih Saichyah Dipl.Psy. M.Si
NIP. 19760805 200501 2 003

Yogyakarta, 3-3-2014



MOTTO

**IF PEOPLE'S LIVING CONDITIONS ARE GOOD, AND PEOPLE ACCURATELY
PERCEIVE AND THINK
ABOUT THEM, FEEL GOOD, ACT APPROPRIATELY WITH GOOD RESULTS,
WE MAY DESCRIBE THAT
AS REAL PARADISE.**

**IF PEOPLE'S LIVING CONDITIONS ARE BAD, AND PEOPLE ACCURATELY
PERCEIVE AND THINK
ABOUT THEM, FEEL BAD, ACT APPROPRIATELY BUT STILL WITH BAD
RESULTS, WE MAY DESCRIBE
THAT AS REAL HELL.**

**IF PEOPLE'S LIVING CONDITIONS ARE BAD, AND PEOPLE INACCURATELY
PERCEIVE AND THINK
ABOUT THEM, FEEL GOOD, BUT ACT INAPPROPRIATELY WITH BAD
RESULTS, WE MAY DESCRIBE
THAT AS THE CLASSICAL FOOL'S PARADISE.**

**IF PEOPLE'S LIVING CONDITIONS ARE GOOD, AND PEOPLE
INACCURATELY PERCEIVE AND THINK
ABOUT THEM, FEEL BAD, ACT INAPPROPRIATELY BUT STILL GET GOOD
RESULTS, WE MAY
DESCRIBE THAT AS A FOOL'S HELL.**

(ED)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan ucapan beribu rasa syukur, skripsi

ini khusus ku persembahkan kepada:

Orang-orang tercinta, dengan cara mereka dan kelembutan hati yang unik untuk

mencintaiku dan menyayangiku dengan apapun keadaanmu

Orang-orang setia dalam hidupku meski tingkah “waktu merobek yang kugunakan” tetap memberiku kesempatan “tetap ada waktu untuk menjahit sesudahnya”

Tidak menuntutku untuk menjadi yang terbaik bagi mereka, tetapi mendukung dan memberikan keyakinan bahwa inspirasi yang ku miliki pantas untuk diwujudkan.

Orang-orang yang memiliki senyum kebahagiaan yang *menular* sehingga membuatku pandai tersenyum bahagia dalam hidup ini dan membuatku memanjatkan syukur karena “aku kaya dengan memiliki kalian”

Kalian adalah Ayah dan Ibu yang paling kucintai, Adik dan Kakak tersayang, dan sahabat-sahabat setia serta abangku tercinta. Terimakasih untuk semuanya “aku tak ingin menjadi pemenang yang berdiri sendiri dan kesepian” dan ...

Almamater Tercinta Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين أشهد أن لا إله إلا الله الملك
الحق المبين وأشهد أن محمدا عبده ورسوله صادق الوعد الأمين والصلاة والسلام
على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وأصحابه أجمعين أما بعد

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya. Shalawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun manusia menuju kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Setelah melalui proses yang panjang akhirnya penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul “Kesejahteraan Subjektif pada Dewasa Madya Lajang”. Sebagai tugas akhir dalam menempuh jenjang pendidikan S-1, untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu, baik secara *materiil* maupun *spirituil*, yaitu kepada:

1. Prof. Dudung Abdurrahman selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Zidni Immawan Muslimin, M. Si. selaku Kaprodi Psikologi FISHUM UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Muhammad Johan Nasrul Huda, M. Si., selaku pembimbing skripsi. Terimakasih atas waktu serta ilmu yang telah bapak berikan selama penulis menyusun skripsi ini.
4. Ibu Nur Istighfari Masri Khaerani, M. Si, selaku dosen penguji I dan Ibu Satih Saidiyah, Diply.psi. M.Si selaku dosen penguji II, terima kasih atas berbagai

arahan baik berupa saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih atas waktu dan ilmu yang tak henti-hentinya penulis dapatkan dari bapak dan ibu semua.
6. Abang AR, pak RI, mbak SR dan suster HM yang sudah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini, dengan meluangkan cukup banyak waktu bersama peneliti di tengah-tengah kesibukan yang dimiliki. Serta *significant others* AN, AW, suster CS, dan ibu DN.
7. Ayah dan ibuku ku, M. Busro dan Komariah tercinta, yang selalu memberi dukungan dan kepercayaan serta doa penuh cintanya untuk menyelesaikan studi dengan baik.
8. Adikku “ndok lut” tersayang, dan kakakku “mbak Yuyun” yang baik hati, yang selalu meyakinkanku bahwa inspirasiiku harus diwujudkan dan diperjuangkan.
9. Semua keluarga yang ada di rumah, yang selalu mengirim doa, sehingga membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
10. Sahabat-sahabat terbaikku, Mimi, mbak Nda, Awel, Hida, dan Mail. Sahabat yang mengajarku untuk menjadi orang yang mandiri, orang yang pandai bersyukur, terutama senyum bahagia mereka yang *menular* membuatku menjadi orang yang pandai tersenyum dan bahagia dalam hidup ini.
11. Abang yang akhirnya datang dalam hidupku dan yang akhirnya memberikan dukungan terbesar untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman psikologi UIN SUKA angkatan 2009, yang tak pernah akan terlupakan, kepedulian satu sama lain, persaudaraan yang terjalin, semoga tidak terputus hingga tua nanti.
13. Sahabatku di Pondok Pohan, Memes, Kwok, dan mbak Irma, kalian adalah sahabat yang selalu mengajarkanku arti kebaikan.
14. Untuk sahabatku CH yang sekarang sudah menjadi seorang Ibu, yang selalu mendukungku, terimakasih untuk waktunya. Teman makan dan jalan-jalan terbaik yang ku punya. *Jadi bunda yang baik ya sayang ...*

15. ANA sahabat, rekan, dan juga kakak yang mengajarku bagaimana bersahabat dalam hidup ini. *Makasih ya na ...*
16. Melisa dan Teh Tia sahabat yang takkan pernah aku lupakan. Kalian tetap berada di hatiku
17. Sahabat-sahabat kecil baruku lainnya yang mendukung disaat-saat terakhir menyelesaikan skripsi ini.
18. Dan semua sahabat-sahabatku yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, semoga Allah memberikan balasan kepada kalian semua, dan kita mendapatkan keberkahanNya.

Kepada semua pihak tersebut, semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima di sisi Allah SWT dan mendapat limpahan rahmat dari-Nya, *Amin*.

Penulis menyadari bahwa tidak ada kesempurnaan yang melebihi kuasa-Nya, karena kesempurnaan ini hanyalah milik-Nya dan atas ijin-Nya begitupun dengan skripsi ini. Khilaf dan salah adalah milik manusia, penulis sebagai manusia bisa memiliki salah dan khilaf oleh karena itu peneli diharapkan kritikan yang membangun untuk memperbaikinya, “ada waktu untuk merobek, ada waktu untuk menjahit” (PC). Harapan peneliti, semoga dengan adanya skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk khazanah psikologi dan untuk orang-orang yang mencari kesejahteraan dalam hidup ini, bahwa setiap orang memiliki peluang yang sama besarnya untuk sejahtera.

Yogyakarta, 20 Januari 2014

Penyusun,

Nurul Fatimah

NIM: 09710025

INTISARI KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA DEWASA MADYA LAJANG

Nurul Fatimah

NIM.09710025

Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kesejahteraan subjektif pada kehidupan dewasa madya lajang, faktor yang membawa kesejahteraan subjektif serta makna kesejahteraan subjektif. Informan penelitian terdiri dari dua laki-laki dan dua perempuan dengan rentang usia dewasa madya yang sedang menjalani kehidupan lajang.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Analisis data yang digunakan dengan pengkodean (*coding*). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan kesejahteraan subjektif pada ke empat informan, hal ini dipengaruhi oleh gambaran, faktor serta makna kesejahteraan subjektif yang berbeda pada setiap informan. Pada informan pertama menggambarkan bahwa kehidupannya saat ini lebih baik dibandingkan dengan kehidupan masa lalu karena adanya penemuan cinta dalam hidupnya yang menjadikan dirinya sejahtera dan lebih baik. Pada informan kedua menggambarkan bahwa hidupnya memiliki arti untuk kedua orang tuanya sehingga makna kesejahteraan adalah berbakti kepada orang tua. Kemudian pada informan ketiga menggambarkan kesejahteraan hidupnya secara lahir dan batin karena agama. Sehingga informan menilai bahwa makna kesejahteraan subjektif yang diperolehnya sebagai wujud dari perpanjangan tangan Tuhan. Pada informan keempat memperoleh gambaran kesejahteraan hidupnya dengan menjadikan dirinya bisa lebih bermanfaat bagi orang lain melalui kegiatan yang dilakukannya.

Kata Kunci: *Kesejahteraan Subjektif, Dewasa Madya Lajang*

SUBJECTIVE WELL-BEING IN SINGLE MIDDLE ADULTHOOD

Nurul Fatimah

NIM.09710025

ABSTRACT

The purpose of this research is describing the subjective well-being in single middle adulthood, subjective well-being factor and meaning of subjective well-being. Informants consisted of two males and two females who are undergoing intermediate single life with an age range of adults.

This research used qualitative methods with phenomenological approach. Data collection in this research used interview and observation. Used the encoding as analysis of the data. The results of this research showed a difference in subjective well-being in four informants, it is influenced by the reflection of life, factors and different meaning of subjective well-being in each informant. The first informant illustrates that today is better than the life of the past because of the discovery of love that made a prosperous and better life. The second informant illustrates that the meaning of well-being is devoted to parents. The third informant portrays welfare of life from inwardly and outwardly because of religion and gets values of life from the power of the Lord (Tuhan). The fourth informant obtains a reflection of life by being able to be more helpful to others.

Key words: *Subjective Well-Being, Single Middle Adulthood*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI	x
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Keaslian Penelitian.....	14
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	18
A. Kesejahteraan Subjektif	19
1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif	19
2. Komponen Kesejahteraan Subjektif.....	27
3. Struktur Hierarki Komponen Kesejahteraan Subjektif	34
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif	35
B. Dewasa Madya	41
1. Pengertian Dewasa Madya	41
2. Tugas-tugas Perkembangan Dewasa Madya.....	42
3. Karakteristik Dewasa Madya	44
C. Hidup Melajang	46

1. Pengertian Melajang.....	46
2. Kategori Melajang.....	47
D. Kerangka Pikir Penelitian	49
E. Pertanyaan Penelitian	54
BAB III. METODE PENELITIAN	55
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	55
B. Fokus Penelitian.....	56
C. Sumber Data.....	57
D. Subjek dan Setting Penelitian	58
E. Metode Pengambilan Data	60
F. Teknik Analisis Data.....	62
G. Keabsahan Data penelitian.....	68
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	71
A. Hasil Penelitian	71
1. Informan AR	71
a. Profil Informan	71
b. Gambaran Kesejahteraan Subjektif.....	76
c. Faktor yang Membawa Kesejahteraan Subjektif	88
d. Makna Kesejahteraan Subjektif	89
2. Informan SR	92
a. Profil Informan.....	92
b. Gambaran Kesejahteraan Subjektif.....	97
c. Faktor yang Membawa Kesejahteraan Subjektif	118
d. Makna Kesejahteraan Subjektif	118
3. Informan HM	121
a. Profil Informan.....	121
b. Gambaran Kesejahteraan Subjektif.....	125
c. Faktor yang Membawa Kesejahteraan Subjektif	145
d. Makna Kesejahteraan Subjektif	147
4. Informan RI.....	150
a. Profil Informan.....	150

b. Gambaran Kesejahteraan Subjektif.....	154
c. Faktor yang Membawa Kesejahteraan Subjektif	171
d. Makna Kesejahteraan Subjektif	176
B. Pembahasan	180
1. Kategori lajang yang sedang dijalani pada kehidupan dewasa madya	180
2. Faktor-faktor yang membawa kesejahteraan subjektif	185
3. Gambaran Kesejahteraan Subjektif	193
4. Makna Kesejahteraan Subjektif	236
BAB V. PENUTUP	241
A. Kesimpulan	241
B. Saran.....	242
DAFTAR PUSTAKA	244
LAMPIRAN	250

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Diri Keempat Informan	59
Tabel 2. Rincian Proses Pelaksanaan Pengumpulan Data (Informan 1).....	67
Tabel 3. Rincian Proses Pelaksanaan Pengumpulan Data (Informan 2)	67
Tabel 4. Rincian Proses Pelaksanaan Pengumpulan Data (Informan 3).....	67
Tabel 5. Rincian Proses Pelaksanaan Pengumpulan Data (Informan 4).....	68
Tabel 6. Perbandingan Kategori Melajang pada Dewasa Madya	183
Tabel 7. Perbandingan Faktor yang Membawa kesejahteraan Subjektif Berdasarkan Kategori Melajang pada Dewasa Madya	188
Tabel 8. Perbandingan Gambaran Kesejahteraan Subjektif Berdasarkan Faktor yang Membawa kesejahteraan Subjektif dan Kategori Melajang Dewasa Madya.....	235

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gambaran Kesejahteraan Subjektif pada Dewasa Madya Lajang	
Informan 1.....	91
Gambar 2. Gambaran Kesejahteraan Subjektif pada Dewasa Madya Lajang	
Informan 2.....	120
Gambar 3. Gambaran Kesejahteraan Subjektif pada Dewasa Madya Lajang	
Informan 3.....	149
Gambar 4. Gambaran Kesejahteraan Subjektif pada Dewasa Madya Lajang	
Informan 4.....	179
Gambar 5. Gambaran Kesejahteraan Subjektif pada Dewasa Madya Lajang	240

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Data Penelitian

1. Pedoman wawancara pada Informan	251
2. Pedoman wawancara pada <i>Significant Others</i>	253
3. Pedoman Observasi	256
4. Transkrip Verbatim Wawancara.....	257
a. Wawancara 1 AR (Informan 1).....	258
b. Wawancara 2 AR (Informan 1)	260
c. Wawancara 3 HM (Informan 3)	275
d. Wawancara 4 CS <i>Significant Others</i> (Informan 3)	284
e. Wawancara 5 SR (Informan 2)	288
f. Wawancara 6 AN <i>Significant Others</i> (Informan 1)	296
g. Wawancara 7 AW <i>Significant Others</i> (Informan 2)	303
h. Wawancara 8 RI (Informan 4)	309
i. Wawancara 9 HM (Informan 3)	316
j. Wawancara 10 SR (Informan 2)	326
k. Wawancara 11 RI (Informan 4)	331
l. Wawancara 12 DN <i>Significant Others</i> (Informan 4)	337
5. Hasil Observasi	342
a. Catatan Observasi 1 AR (Informan 1)	343
b. Catatan Observasi 2 AR (Informan 1)	345
c. Catatan Observasi 3 SR (Informan 2)	347
d. Catatan Observasi 4 SR (Informan 2)	349

e. Catatan Observasi 5 HM (Informan 3)	351
f. Catatan Observasi 6 HM (Informan 3)	353
g. Catatan Observasi 7 RI (Informan 4)	455
h. Catatan Observasi 8 RI (Informan 4)	357
6. Koding Wawancara	359
a. Koding AR (Informan 1)	360
b. Koding SR (Informan 2)	378
c. Koding HM (Informan 3)	395
d. Koding RI (Informan 4)	413

LAMPIRAN TAMBAHAN

1. Surat Pernyataan Subjek Penelitian
2. surat pernyataan selesai penelitian
3. surat pernyataan verifikasi data



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua orang menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan itu sendiri dapat dicapai dengan terpenuhinya kebutuhan hidup dan ada banyak cara yang ditempuh oleh masing-masing individu. Bagi beberapa orang kebahagiaan mungkin berarti mempunyai kelimpahan materi atau mendapatkan semua yang diinginkan. Bagi sebagian orang lainnya ada pula yang akan merasa bahagia, apabila bisa membuat orang lain bahagia atau memberikan manfaat kepada sesama manusia. Ada pula yang menganggap dengan menikmati dan mensyukuri apa yang telah dimiliki dapat membuatnya merasakan kebahagiaan. Pada pendapat terakhir terlihat bahwa kebahagiaan berkaitan dengan rasa puas terhadap hidup, yaitu dengan mensyukuri apa yang dimiliki atau dengan kata lain individu akan bahagia bila merasa puas dengan hidupnya.

Kepuasan hidup itu sendiri merupakan istilah yang sering dikaitkan dengan kebahagiaan dan kualitas hidup. Bagi sebagian orang kebahagiaan diukur dengan cara melihat kepuasan akan hidupnya. Bila mereka merasa puas maka mereka juga akan mengatakan dirinya bahagia. Sedangkan untuk menilai kepuasan hidup itu berbeda bagi tiap individu. Masing-masing individu mempunyai batasan ideal sendiri yang digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan hidupnya. Oleh karena itu kepuasan hidup menjadi sangat subjektif tergantung dengan batasan ideal yang dimiliki oleh masing-masing individu. Bila kita bicara mengenai kepuasan hidup maka tidak bisa dilepaskan dari bagaimana

seseorang menilai kualitas hidupnya. Penilaian kualitas hidup biasanya dilihat dari kepuasan individu terhadap hidupnya begitu pula sebaliknya. Orang akan merasa puas bila kualitas hidupnya baik. Di lain pihak orang mempunyai kualitas hidup yang baik karena merasa puas akan pencapaian yang telah diraihinya.

Tetapi pada kenyataannya dapat ditemui orang yang merasa puas dengan segala yang dimiliki dalam hidup, seperti materi, jabatan dan keluarga tetapi masih belum merasa bahagia dengan hidupnya. Ada juga yang merasa kualitas hidupnya buruk tetapi ternyata di dalam keterpurukannya itu masih bisa merasakan kebahagiaan. Maka dapat dikatakan bahwa bisa saja seseorang merasa puas tetapi tidak bahagia, merasa bahagia tetapi hidupnya buruk atau merasa bahagia walaupun tidak puas dengan hidupnya.

Perbedaan pengertian yang tumpang tindih di dalam masyarakat mengenai kebahagiaan, kepuasan hidup dan kualitas hidup bukanlah menjadi suatu hal yang mengherankan karena secara teoritis kedua hal tersebut masih menjadi perdebatan di kalangan ahli. Kebahagiaan dapat diartikan sebagai sebuah penilaian menyeluruh tentang kehidupan secara lengkap, yang meliputi aspek kognitif dan afektif (Galati, Manzano & Sotgiu, dalam Diponegoro, 2008). Sedangkan yang dimaksud dengan kepuasan hidup adalah penilaian subjektif atas kualitas hidup seseorang (Sousa & Lyubomirsky dalam Diponegoro, 2008). Lebih jauh lagi dapat diartikan sebagai kepuasan atau penerimaan seseorang atas peristiwa di dalam hidupnya atau pemenuhan keinginan dan kebutuhan seseorang di dalam kehidupannya secara menyeluruh. Berdasarkan pengertian diatas saja terlihat bahwa antara kebahagiaan dan kepuasan hidup ternyata saling berkaitan.

Satu istilah lain yang juga berkaitan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup adalah *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif. VanHoorn (2007) secara spesifik menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari dua komponen yang terpisah, yaitu bagian afektif yang merupakan evaluasi melalui emosi dan perasaan, serta bagian kognitif yang merupakan informasi berdasarkan penilaian seseorang akan harapannya terhadap kehidupan ideal. Diener, Scollon dan Lucas (2003) menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif tidaklah bisa didefinisikan dalam satu bentuk cara saja. Kesejahteraan subjektif bisa berarti kesenangan, kebahagiaan, kepuasan hidup, emosi positif, kebermaknaan hidup atau rasa suka. Penelitian terhadap kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa pakar psikologi semakin meyakini bahwa terdapat aspek positif dalam diri manusia yang penting untuk diteliti.

Setelah sekian lama peneliti kesehatan mental mengutamakan pada model penyakit, para ahli psikologi sekarang beralih untuk meneliti fungsi positif dalam kehidupan manusia (Suhail & Chaudhry dalam Utami, 2009). Sebagaimana Seligman (dalam Compton, 2001), mengingatkan para ahli psikologi agar tidak hanya meneliti kelemahan dan kerusakan atau penyakit, tetapi hendaknya meneliti sisi positif manusia. Psikologi positif pada khususnya selalu berupaya melihat sisi positif manusia. Paradigma psikologi positif mengajak untuk melihat dengan kaca mata positif, bahwa di tengah ketidakberdayaan manusia, mereka selalu memiliki kesempatan untuk melihat hidup secara lebih positif. Manusia dipandang sebagai makhluk yang bisa bangkit dari segala ketidakberdayaan dan memaksimalkan potensi diri. Psikologi positif melihat manusia sebagai sosok yang mampu

menentukan cara memandang kehidupan. Psikologi positif berpusat pada pemaknaan hidup, bagaimana manusia memaknai segala hal yang terjadi dalam dirinya, dimana pemaknaan ini bersifat sangat subjektif (Seligman & Peterson, 2005).

Menurut Diener, Scolon dan Lucas (2003), mengapa kesejahteraan subjektif penting? Pertama, kesejahteraan yang tinggi menghasilkan manfaat lebih, tidak sedikit meliputi tentang kesehatan yang lebih baik dan mungkin bahkan dapat meningkatkan umur panjang. Kedua, orang diseluruh dunia berfikir kesejahteraan subjektif sangat penting. Dalam sebuah survei terhadap mahasiswa dari 17 negara, Diener (dalam Diener, Scolon dan Lucas, 2003) menemukan bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup keduanya jauh diatas netral pada tingkat keutamaannya (lebih penting dari pada uang) di setiap negara, meskipun ada perbedaan antar budaya. Selanjutnya responden dari semua *sample* menunjukkan bahwa mereka berfikir tentang kebahagiaan dari waktu ke waktu. Ketiga, kesejahteraan subjektif merupakan cara utama untuk menilai kualitas hidup. Keempat, kesejahteraan subjektif sering dinilai sebagai variabel utama hasil dalam penelitian tentang lansia dan target pada kelompok lainnya.

Berangkat dari hal tersebut, kesejahteraan subjektif menjadi hal yang sangat penting agar manusia dengan berbagai latar belakangnya, dengan berbagai subjektifitas yang dimilikinya, bisa meraih kebahagiaan atau disebut dengan istilah kesejahteraan subjektif. Menarik untuk kemudian mengkaji kesejahteraan subjektif pada usia dewasa madya. Usia tengah baya atau dewasa madya bisa menjadi perangkap atau sarang kosong. Bisa menjadi usia terbaik atau menjadi

usia kemunduran (Cal Houn & Ross, 1995). Menurut Mappiare (1983), usia 40 tahun hingga 60 tahun merupakan usia dewasa madya bagi kebanyakan orang.

Bagi beberapa orang periode usia dewasa madya merupakan usia terbaik dalam hidupnya. Menurut Bernice Neugarten (dalam Cal Houn & Ross, 1995), periode ini adalah suatu masa ketika orang dapat merasa puas dengan keberhasilannya. Tetapi bagi orang lain periode dewasa madya adalah permulaan kemunduran. Hidup adalah lebih dari sekedar setengah lebih. Mereka telah berhenti tumbuh dan telah menjadi tua. Mereka melihat bahwa pilihan mereka menjadi terbatas. Tiba-tiba mereka menemukan pertanyaan untuk dirinya sendiri. “Apakah arti ini semua?”

Dalam banyak hal, periode dewasa madya adalah waktu timbulnya tekanan emosional. Sebagaimana ciri khas dari usia dewasa madya adalah merupakan masa stres yang disebabkan masa penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah terutama karena perubahan fisik. Selain itu juga merupakan masa transisi. Pada masa transisi terdapat suatu keadaan “canggung” dimana individu merasakan kesulitan dalam memposisikan diri apakah ia masih muda ataupun sudah tua. Pada masa transisi biasanya terdapat permasalahan-permasalahan yang lebih kompleks daripada masa-masa yang lain. Usia ini juga merupakan “usia yang berbahaya” sebab terjadi kesulitan fisik dimana usia ini banyak bekerja, cemas yang berlebihan, kurang perhatian terhadap kehidupan dimana hal ini dapat mengganggu hubungan suami-isteri dan bisa terjadi perceraian, gangguan jiwa, alkoholisme, pecandu obat, hingga bunuh diri (Hurlock, 1998).

Menurut Lachman dan James (dalam Papalia, 2008), bahwa ciri khas lainnya pada usia dewasa madya adalah merupakan masa re-evaluasi target dan aspirasi, dan merupakan cara terbaik menggunakan sisa umur. Setiap tahap kehidupan manusia memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Sejalan dengan karakteristik yang ada pada setiap tahap perkembangan maka akan menimbulkan tugas yang berbeda pula. Menurut Havighurst (dalam Mappiare, 1983), pada setiap tugas perkembangan bersumber pada tiga hal yaitu; fungsi dan struktur biologis, tututan dari masyarakat, nilai-nilai dan aspirasi pribadi. Havighurst (dalam Hurlock, 1998) membagi tugas perkembangan usia dewasa madya menjadi empat kategori utama, yakni tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik, tugas yang berkaitan dengan perubahan minat, tugas yang berkaitan dengan penyesuaian kejuruan atau pekerjaan dan tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga. Bila ditilik lebih lanjut, setiap tugas perkembangan dewasa madya berkaitan dengan berbagai perubahan yang terjadi hampir pada setiap aspek kehidupan dewasa madya. Kebanyakan tugas perkembangan usia dewasa madya mempersiapkan individu agar berhasil dalam menyesuaikan diri pada usia tua.

Berdasarkan tugas perkembangan dewasa madya, menikah bukan merupakan tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masa ini. Havighurst (dalam Monks, Knoers, & Haditono, 1991) menyatakan bahwa menikah adalah salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang ditentukan oleh masyarakat, sehingga mencari pasangan hidup dan menikah adalah salah satu harapan masyarakat yang harus dipenuhi oleh setiap orang dewasa awal.

Menikah dipandang sebagai suatu kelaziman, tidak saja diterima tapi juga dikehendaki secara sosial, cara pandang ini membuat kehidupan melajang dianggap sebagai suatu keterpaksaan yang sangat menyedihkan. Memang tidak dapat disangkal di Indonesia sendiri hidup melajang masih dianggap tidak wajar dan masih dipermasalahkan. Masyarakat timur khususnya, masih memiliki persepsi yang negatif terhadap orang yang tidak menikah dan memilih hidup melajang, walaupun tidak ada peraturan tertulis tentang hal itu, tapi tuntutan untuk membina hidup rumah tangga dan memiliki keturunan seakan-akan sudah menjadi norma umum yang suka atau tidak suka harus diterima. Hal ini karena adanya nilai budaya, Hofstede (1991) menempatkan Indonesia sebagai bangsa dengan nilai budaya kolektivisme yang tinggi bila dibandingkan dengan India, Jepang, Malaysia, Philipina dan negara-negara Arab. Seseorang dengan kolektivisme yang tinggi seringkali dimotivasi oleh norma dan kewajiban yang diberlakukan oleh kelompoknya dan memberikan prioritas terhadap tujuan dari kelompok tersebut (Kacen & Lee, 2000). Individu sangat ditentukan dan diharapkan untuk sesuai dengan tujuan dari masyarakat dan kelompoknya dari mana mereka berasal. Orang-orang yang kolektivis sering berperilaku berdasarkan konteks yang berlaku atau apa yang “benar” dari suatu situasi (Triandis, 1994).

Sarnianto (2002) menjelaskan bahwa tuntutan-tuntutan masyarakat seringkali membuat orang-orang lajang mengalami tekanan mental atau emosional, salah satunya mereka tidak bisa merasakan kepuasan dalam menjalani hidupnya. Maka menjadi lajang baik karena pilihan atau karena hal lain akan mempengaruhi tingkat kepuasan individual sehubungan dengan gaya hidupnya

(Rouse dalam Sutanto & Haryoko, 2010). Dalam hidup melajang Stein (dalam Laswell & Laswell, 1987) mengkategorikan melajang dalam empat kategori; pertama, kategori yang bersifat sementara dan merupakan kehendak sendiri (*temporary voluntary*) yaitu dimana individu belum pernah menikah dan pada awalnya ingin menikah tetapi tidak secara aktif mencari pasangan, tetapi bukan karena tidak ingin menikah akan tetapi terdapat suatu keadaan atau kondisi dimana keputusan menikah bukan menjadi suatu prioritas utama.

Kedua, sementara tetapi terdapat unsur keterpaksaan (*temporary involuntary*), merupakan kategori melajang dimana individu berkeinginan untuk menikah dan sedang aktif mencari pasangan tetapi belum menemukan pasangan yang tepat. Ketiga, kategori stabil namun merupakan kehendak sendiri (*stabil voluntary*) terdiri dari individu yang tidak pernah menikah dan awalnya memang telah memilih untuk tetap sendiri dan menentang ide tentang pernikahan. Hal ini juga dapat disebabkan karena memenuhi panggilan tugas-tugas religius atau telah merasa puas dengan kehidupan lajangnya. Lebih lanjut lagi Laswell & Laswell, (1987), menyatakan bahwa pada dasarnya kehidupan melajang bisa merupakan suatu pilihan dan akan bersifat jangka panjang jika merupakan pilihan hidup. Seperti melajang karena tugas agama akan bersifat stabil karena merupakan pilihan untuk hidup dengan aturan agama. Contoh agama yang menganjurkan untuk hidup melajang adalah agama Katolik, di dalam agama tersebut menyatakan bahwa Tuhan telah memberikan kepada mereka karunia khusus untuk hidup lajang (*the gift of celibacy*) sehingga dengan tetap hidup lajang mereka dapat melaksanakan kehendak Tuhan dengan lebih baik (Sun, 2003).

Kategori yang keempat yaitu stabil tetapi merupakan suatu keterpaksaan (*stabil involuntary*). Pada kategori ini, terdapat individu yang tidak pernah menikah dan berharap untuk menikah tetapi lebih menyerahkan pada kemungkinan dan penerimaan *singlehood* sebagai kehidupan yang memungkinkan baginya. Berdasarkan kategori melajang, maka dapat dilihat pengelompokan sebab individu melajang. Melajang bisa menjadi keterpaksaan dan juga karena pilihan sendiri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widya Risnawati pada tahun 2003 mengenai *menikah-melajang sebagai keputusan* menyimpulkan bahwa apabila kepercayaan normatif kuat pengaruhnya dan mengendalikan kepercayaan terhadap diri serta mengendalikan kontrol perilaku, maka yang terjadi adalah menikah sebagai pilihan. Mereka memutuskan untuk mengambil apa yang telah dipilihkan secara normatif bagi mereka, yakni menikah. Apabila pilihan menikah ini tidak diambilnya maka mereka akan kehilangan hak ini dan akan menjadi terpaksa melajang. Sedangkan apabila kepercayaan terhadap diri dan pengendalian kontrol perilaku sangat dominan pengaruhnya, dan keyakinan normatif tidak dimaknai sebagai desakan atau kurang kuat pengaruhnya, maka keputusan yang diambil menikah atau melajang sebagai suatu pilihan.

Diener dan Suh (dalam Diponegoro, 2008), mengatakan bahwa kriteria individu dalam menilai kehidupannya berbeda-beda tergantung dari nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakatnya. Sedangkan berdasarkan norma yang berlaku, saat seseorang memutuskan untuk tidak menikah maka ia akan dinilai melanggar suatu hukum, dan kemudian masyarakat akan memandang orang tersebut secara

negatif bahkan memperlakukannya secara diskriminatif (Gordon dalam Suryani, 2007).

Cockrum dan White (Gordon dalam Suryani, 2007) mencatat terdapat standar yang berbeda yang digunakan masyarakat dalam memandang laki-laki yang hidup melajang dengan perempuan yang hidup melajang. Pria yang hidup melajang cenderung lebih dapat diterima dibandingkan dengan perempuan yang melajang. Selain perbedaan pandangan secara sosial secara biologis dari Laki-laki dan perempuan juga memiliki perbedaan dalam kecepatan untuk merasakan kesedihan dan kebahagiaan. Hal ini dikarenakan perempuan dan laki-laki tidak hanya berbeda secara fisik, bentuk tubuh, tetapi juga berbeda dalam struktur otak, dan ini yang paling penting (Pasiak, 2009).

Menurut Pasiak (2009), hormonal yang menyebabkan perbedaan struktur dan fungsi otak laki-laki dan perempuan. Karena otak yang berbeda ini aktifitas yang dilakukan dengan cara dan gaya yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Perempuan lebih tanggap dan cepat menangkap kegalauan atau kegembiraan orang lain, ekspresi verbal maupun bahasa tubuh biasa dapat ditangkap dengan cepat oleh perempuan. Ini karena sistem limbik perempuan bekerja delapan kali lebih keras dari sistem limbik laki-laki. Negatifnya, perempuan cenderung cepat merasa sedih dan bahagia. Berdasarkan hormonal ini maka perempuan dan laki-laki berbeda mengenai kecenderungan dalam menangkap berbagai kejadian pada lingkungannya dan orang-orang disekitarnya yang akan berpengaruh terhadap keadaan emosi atau *mood* yang dirasakan terutama dalam penyelesaian permasalahan.

Nilai hidup yang hendak dipenuhi dengan hidup melajang sama berharganya dengan nilai hidup yang hendak dipenuhi dengan menikah. Pilihan menikah atau tidak menikah sama-sama memberikan keuntungan, tergantung pada nilai apa yang ingin dicapai individu. Sesuai dengan pendapat Carig (dalam Suryani, 2007), Mereka yang tidak menikah memiliki kebebasan dan mampu memenuhi kebutuhan serta keinginannya, sedangkan mereka yang menikah akan terikat dalam sebuah perkawinan dan bergantung satu sama lain dengan pihak-pihak yang terlibat sebagai keluarganya.

Untuk mencapai kesejahteraan subjektif, individu sendiri yang menentukan standar-standar ideal kehidupannya untuk mencapai kesejahteraan tersebut. Usia dewasa madya tidak selamanya menjadi perangkap dan sarang kosong namun juga bisa menjadi usia terbaik. Menikah atau melajang bisa menjadi suatu pilihan. Pendapat Lui (dalam Perry & Felce, 1995), menyatakan bahwa hal-hal yang dianggap penting oleh tiap-tiap individu berbeda dengan satu dan yang lain. Sedangkan Edgerton (dalam Perry & Felce, 1995) mengatakan bahwa hanya individu sendiri yang dapat menentukan pengaruh dan aspek-aspek kehidupan terhadap kesejahteraan hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melihat bagaimana gambaran kesejahteraan subjektif dewasa madya lajang. Dimana periode dewasa madya adalah waktu timbulnya tekanan emosional dan orang-orang lajang mengalami tekanan emosional juga meskipun menikah atau melajang bisa menjadi suatu pilihan karena melajang dipengaruhi dengan nilai berdasarkan norma yang berlaku dalam masyarakat. Keadaan pada usia dewasa madya dan

masih melajang akan mempengaruhi evaluasi individu dewasa madya lajang terhadap penilaian kesejahteraan subjektifnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana gambaran kesejahteraan subjektif pada dewasa madya lajang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan subjektif pada kehidupan dewasa madya lajang.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan dipastikan dapat memberi manfaat baik bagi objek, atau peneliti khususnya dan juga bagi seluruh komponen yang terlibat di dalamnya. Manfaat atau nilai guna yang bisa diambil dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini bisa memberikan informasi yang membangun ilmu pengetahuan sebagai kajian teoritis khususnya bidang psikologi. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat lebih mengenalkan metode penelitian kualitatif untuk mengkaji berbagai fenomena yang terjadi khususnya fenomena yang berhubungan dengan bidang psikologi positif, mengenai kesejahteraan subjektif dan fenomena sosial terkait dengan kehidupan dewasa madya lajang.

- b. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi, referensi tambahan dan sumbangan ilmu pengetahuan bagi peneliti-peneliti berikutnya yang ingin menggali lebih dalam tentang psikologi positif khususnya mengenai kesejahteraan subjektif dan fenomena sosial kehidupan dewasa madya lajang. Sehingga diharapkan hasil penelitian sejenis bisa lebih baik dari sebelumnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis, antara lain:

- a. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjelaskan dan memberi gambaran mengenai kesejahteraan subjektif pada usia dewasa madya yang sedang menjalani kehidupan melajang terutama bagi informan. Sehingga ke depannya hal tersebut mampu menjadi kajian untuk lebih bisa memahami serta mengkaji realita sosial yang berkaitan dengan topik tersebut.
- b. Menjadi informasi tambahan bagi keluarga informan dewasa madya lajang untuk membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui proses terkecil dari kesejahteraan subjektif itu sendiri yaitu meningkatkan kepuasan domain yang dianggap penting dalam kehidupan saat ini oleh dewasa madya lajang.
- c. Memberikan kontribusi pada Individu dewasa madya yang sedang menjalani kehidupan melajang lainnya. Baik melajang karena keadaan, belum menemukan jodoh, atau karena tuntutan agama, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada kehidupan yang sedang berlangsung.

E. Keaslian Penelitian.

Kesejahteraan subjektif secara umum maupun kajian spesifik sebenarnya bukanlah suatu hal yang baru dalam kajian penelitian psikologi positif, bahkan sudah pernah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya. Berikut beberapa penelitian yang telah membahas masalah kesejahteraan subjektif:

Penelitian mengenai kesejahteraan subjektif pernah diteliti sebelumnya diantaranya skripsi dari Restiana Wulandari dari universitas Ahmad Dahlan pada tahun 2011 dengan judul *“perbedaan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang menikah dimasa kuliah S1”*, metode yang digunakan metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya konflik intrapsikis baik yang subjek alami selama proses memutuskan untuk menikah dan terdapat beberapa afek positif yang subjek rasakan seiring dengan beberapa afek negatif yang juga dirasakan setelah menikah. Pada penelitian ini kesejahteraan subjektif menggunakan teori dari Diener (dalam Diponegoro, 2008), bahwa kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan yang merupakan aspek positif individu. Evaluasi kognitif orang yang bahagia berupa kepuasan hidup yang tinggi dan evaluasi afektifnya adalah terdapat banyaknya afek positif serta sedikitnya afek negatif yang dirasakan. Kesejahteraan subjektif memiliki 2 komponen utama yaitu afek/ perasaan dan kepuasan hidup. Terdapat tiga faktor dalam penelitian ini yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu penghasilan, budaya, dan agama.

Penelitian selanjutnya mengenai kesejahteraan subjektif adalah *“strategi coping dan faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being pada keluarga yang menerima program keluarga harapan”* merupakan penelitian dari

Rachmawati pada tahun 2010. Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan tujuan mengidentifikasi pada keluarga yang menerima program keluarga harapan. Kesejahteraan subjektif pada penelitian ini dimaknai bahwa masyarakat mempunyai pandangan sendiri tentang apa arti kesejahteraan yang mungkin bisa berbeda dengan pandangan objektif, karena kesejahteraan subjektif adalah sebagai evaluasi seseorang terhadap kehidupannya. Evaluasi dapat berupa pendapat kognitif, seperti kepuasan hidup dan respon emosi terhadap suatu peristiwa, seperti perasaan emosi yang positif. Teori yang digunakan dalam memandang kesejahteraan berdasarkan perspektif Kesejahteraan menurut Sawidak (1985) merupakan sejumlah kepuasan yang diperoleh seseorang dari mengonsumsi pendapatan yang diterima, namun tingkatan dari kesejahteraan itu sendiri merupakan sesuatu yang bersifat relatif karena tergantung dari besarnya kepuasan yang diperoleh dari hasil mengonsumsi pendapatan tersebut. Sedangkan pendekatan subjektif menurut Santamarina (2002), mendefinisikan kesejahteraan berdasarkan pemahaman masyarakat mengenai standar hidup mereka dan bagaimana mereka mengartikannya.

Skripsi Salwa Usrati dari Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dengan judul "*subjective well-being pada penyandang tunadaksa*" pada tahun 2011, menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tujuan mengetahui tingkat *well-being* pada penyandang tuna daksa, dimensi-dimensi yang mempengaruhi *well-being* pada penyandang tunadaksa, mengetahui dinamika *well-being* pada penyandang tuna daksa dan faktor-faktor yang mempengaruhi *well-being* penyandang tuna daksa. Pada penelitian ini kesejahteraan subjektif merupakan

konsep yang luas, meliputi emosi pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat mood dan kepuasan hidup yang tinggi. Kesejahteraan subjektif dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan. Evaluasi kognitif berupa kepuasan hidup yang tinggi dan evaluasi afektifnya adalah banyaknya afek positif dan sedikitnya afek negatif yang dirasakan, hal di atas berdasarkan teori Diener (dalam Diponegoro, 2008).

Penelitian mengenai kesejahteraan subjektif juga pernah dilakukan dalam skripsi Yuliana pada tahun 2013 dengan judul *"kesejahteraan subjektif pada yatim piatu (Mustadh'afin)"* yang diterbitkan oleh Universitas Ahmad Dahlan. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan subjektif yang dialami oleh yatim piatu pada panti asuhan Mustadh'afin. Hasil penelitian menunjukkan kesejahteraan subjektif pada yatim piatu afek negatif yang cenderung tinggi karena merasa kurang berarti atau berharga, afek positif cenderung sedang karena memiliki semangat untuk belajar mengontrol diri, memiliki empati dan intuisi yang cenderung tinggi serta dan kepuasan hidup cenderung sedang. Yuliana didalam penelitiannya mendefinisikan kesejahteraan subjektif berdasarkan teori Diener dan Myers (2000), yaitu sebagai evaluasi subjektif masyarakat terhadap kehidupan termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, pemenuhan perasaan, Kepuasan dengan domain seperti perkawinan dan pekerjaan, serta tingkat emosi menyenangkan. Penelitian ini juga Yuliana menggunakan hierarki kesejahteraan subjektif. Tingkat tertinggi kesejahteraan subjektif dalam kesejahteraan subjektif itu sendiri yakni yang

mencerminkan evaluasi secara umum kehidupan seseorang yang dialaminya. Ada 4 komponen yang memberikan pemahaman tepat kesejahteraan subjektif seseorang yaitu afek positif, afek negatif, kepuasan secara umum dan domain.

Penelitian selanjutnya yang pernah dilakukan oleh Ratna Wydianti yang diterbitkan oleh jurnal psikologi vol.20 No.2 pada bulan Septembet pada tahun 2007 dengan tema penelitian “*subjective well-being in midlife adulthood*”. Penelitian ini merupakan sebuah studi kasus instrinsik dengan jumlah subjek 68 orang , didapat dengan prosedur kasus tipikal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48 seubjek (70.58%) berada dalam kategori *subjective well-being* tinggi dan 20 orang (29.41%) rendah. Kesejahteraan subjektif pada penelitian ini berdasarkan pandangan Keyes dan Magyar-Moe (dalam Widiанти, 2007), dipandang bahwa kesejahteraan subjektif mengacu pada evaluasi individu terhadap hidupnya –evaluasi afektif dan kognitif. Selain dibangun atas evaluasi terhadap derajat perasaan positif yang dialami seseorang (misalnya kebahagiaan; *heppiness*) dan derajat persepsinya (misalnya kepuasan; *satisfaction*) yang secara keseluruhan membangun pemeriksaan terhadap *emotional well-being*, kesejahteraan subjektif juga dibangun atas dimensi-dimensi *positive functionsning* (pemungsian positif) dalam terminologi disebut sebagai *psychological well-being* dan juga *social well-being*.

Berdasarkan berbagai penelitian diatas yang terkait dengan kesejahteraan subjektif dengan penelitian ini memiliki perbedaan, yaitu pada subjek penelitian dalam penelitian ini yang digunakan belum pernah menjadi pada variable yang terkait dengan kesejahteraan subjektif. Meskipun pada penelitian Ratna Wydianti

(2007), terdapat kemiripan yaitu kesejahteraan subjektif pada individu dewasa madya tetapi pada penelitian ini pada dewasa madya lajang dan perbedaannya juga terletak pada metodologi penelitiannya, karena metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini didefinisikan bahwa kesejahteraan subjektif mengacu pada bagaimana seseorang mengevaluasi hidupnya –efaluasi secara afektif dan kognitif, yang meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kehidupan yang dijalani (Diener, Scollon, dan Lucas, 2003).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penemuan dan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran kesejahteraan subjektif dewasa madya lajang pada setiap informan memiliki perbedaan dalam menilai kesejahteraan subjektif. Pada informan pertama mendapatkan kesejahteraan subjektif berdasarkan perbandingan, ia menggambarkan bahwa kehidupannya saat ini lebih baik dibandingkan dengan kehidupan masa lalu karena adanya penemuan cinta dalam hidupnya yang menjadikan dirinya sejahtera dan lebih baik. Informan kedua menggambarkan bahwa hidupnya memiliki arti untuk kedua orang tuanya sehingga makna kesejahteraan adalah berbakti kepada orang tua. Informan ketiga menggambarkan kesejahteraan hidupnya secara lahir dan batin karena agama, ia menilai bahwa makna kesejahteraan subjektif yang diperolehnya sebagai wujud dari perpanjangan tangan Tuhan. Informan keempat memperoleh gambaran kesejahteraan hidupnya dengan menjadikan dirinya bisa lebih bermanfaat bagi orang lain melalui kegiatan yang dilakukannya.

Faktor-faktor yang membawa kesejahteraan subjektif pada dewasa madya lajang terletak pada penilaian domain yang dianggap penting. Domain kehidupan yang dianggap penting tergantung pada nilai-nilai dan pandangan hidup yang menjadi pedoman nilai yang ingin dicapai bagi setiap individu dewasa madya lajang.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran yang relevan kepada pihak-pihak sebagai berikut:

1. Bagi informan

Hendaknya informan menjadikan gambaran terhadap kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi perjalanan hidup yang telah dilalui hingga usia dewasa madya saat ini dan gambaran tersebut sebagai acuan untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik kedepannya.

2. Bagi keluarga informan

Hendaknya keluarga informan selalu mendukung terhadap informan. Terutama mendukung pada domain kehidupan yang dianggap penting bagi kehidupan informan untuk meningkatkan kebahagiaan. Seperti domain cinta untuk informan pertama, domain dukungan keluarga dalam merawat orang tua pada informan kedua, sedangkan agama untuk domain penting bagi informan ketiga, dan bagi informan keempat domain penting dalam kehidupannya adalah kegiatan yang bermanfaat. Dukungan keluarga yang positif dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup bagi informan.

3. Bagi individu dewasa madya yang sedang menjalani kehidupan melajang

Individu dewasa madya yang sedang menjalani kehidupan melajang karena keadaan, belum menemukan jodoh, dan tuntutan agama hendaknya meningkatkan pada kegiatan yang dapat memberikan kepuasan dan kebahagiaan pada domain kehidupan yang dianggap penting sehingga

dapat merasakan kesejahteraan subjektif. Bagi individu dewasa madya lajang harus lebih memfokuskan diri pada faktor-faktor yang membawa kesejahteraan yang dapat diraih saat ini.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik terhadap tema yang sama dengan peneliti ini disarankan agar mempertimbangkan beberapa hal sebagai berikut;

- a. Hendaknya peneliti selanjutnya dapat melakukan pengambilan data yang lebih mendalam mengenai hal-hal yang diperkirakan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada dewasa madya yang sedang menjalani kehidupan melajang, terutama pada domain kehidupan.
- b. Karena penilaian secara afektif sangat penting dalam melihat kesejahteraan subjektif maka peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan pengambilan data dengan jangka waktu yang berdekatan sebab keadaan hidup terus berjalan dan penilaian terhadap kehidupan mudah berubah tergantung pada fokus utama yang ingin dicapai.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk lebih mengkhususkan dalam meneliti kesejahteraan subjektif dewasa madya lajang dengan kategori melajang untuk panggilan tugas agama atau sedang melajang yang disebabkan oleh agama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rienka Cipta.
- Argley, M. 2001. *The Psychology of Happiness*. New York: Taylor & Francis.
- Baxter, P. (1994). *Qualitative Methods in Psychology A Research Guide*. Buckingham: Open University Press.
- Baron, R.A & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jilid 1 (Edisi 10). Jakarta: Erlangga
- Brickman, P. Coates., & Jannof-Bulman, R. J. (1978). Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Cacioppo, J. t., Gardner, W. L., & Bernston, G. G. (1999). The Affect System Has Parallel and Integrative Processing Components: From Follows Function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 979-986.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Chatijah, S. & Purwadi. (2007). Hubungan Antara Religiusitas dengan Sikap Konsumtif pada Remaja. *Humanitas Vol.1 No.2 Agustus 2007*.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive psychology* Belmont: Thomson Wadsworth.
- Contrada, R. J., Gonyal, T.M., Cather, C., Rafalson, L., Idler, E. L., & Krause, T. J. (2003). Why Not Find Out Whether Religious Beliefs Predict Surgical Outcomes? If They Do, Why Not Find Out Why?. *Journal of Health Psychology*, 23, 243-246.
- Costa, P.T., & McCrae, R. R., (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personal and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Cousin, S. (1989). Culture and Selfhood in Japan and US. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 124-131
- Deci, E. L., & Ryan, R. M., (2000). The “what” and “why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychol.* 11, 68-227.
- Diener E., & Suh E. M., (2000). *Culture and Subjective Well-Being*. Cambridge, MA: MIT Press.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R.E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well Being: there Decodes of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2). 276-302
- Diener, E., Suh, E.M., & Oishi, S. (1997). Resent Findings on Subjective Well Being. *Indiana Journal of Clinical Psychology*. <http://www.psych.uluc.edu/-ediner/hottopic/paparel.html>. diakses pada 8 Januari 2013
- Diener, ED, Scollon. H. C., & Lucas. E.R. (2003). *The Envolving Concept of Subjective Well-being: The Multifaceted Nature of Happiness*. Universiti California USA: Michigan State University USA.
- Diener, E. D., Ghom, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2004). Smilarity oh The Relations Between Marital Status and Subjective Well-Being A Coss Cultural. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31. 419-436.
- Diponegoro, M. (2008). *Psikologi Konseling Islam Psikologi Positif* (2th ed.). Yogyakarta: UAD Press.
- Durayappah. A. (2010). The 3P Model: A Generat Theory of Subjective Well Being. *Journal Happiness Stud*, 10, 922-923
- Gordon, J. (2003). *The Pfeifer Book of Successful Leadership Development Tools*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons Inc.
- Hadiati, (2007). Melajang Masalah Negara. *Psikologi Plus*, 7, 31-33. Semarang: PT Nicosakti.
- Hafiz, S.E. (2012). KOntruksi Psikologi Kesabaran dan Perannya dalam Kebahagiaan Seseorang. *Ringkasan Laporan Penelitian Kompetitif Internal Tahun Anggaran 2012* (tidak diterbitkan).
- Havighurst. R. J. (1982). *Handbook of Development Psychology*. New York: Prentice Hall
- Hermawati, T. (2007). Budaya Jawa dan Kesetaraan Gender. *Jurnal Komunikasi Massa*. Vol.1 No.1 Juli 2007:18-24
- Huda, M. J. N. (2009). *Imajinasi Identitas Sosial Komunitas Reog Ponorogo*. Ponorogo: Tips.
- Hurlock, E. B. (1998). *Psikologi Perkembangan Anak* (1th ed.). Jakarta : Erlangga.
- Idrus, M. (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial. Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi Kedua*. Jakarta:Penerbit Erlangga
- Jauhari, T. (2007). Spiritual Capital dalam Pemberdayaan Masyarakat. *Komunitas, Jurnal pengembangan Masyarakat Islam Volume 3, Nomor 2, Juni 2007*.

- Kaczmarek, M. (2004). The Midlife Well-Being, Gender, and Marital Status. *Anthropological Review*, 67, 57-71
- Kawilarang & Putri (2013, Januari. 17). Survey: Kaum muda Asia lebih suka melajang: Vivalog. Retrieved: <http://log.viva.co.id/news/read/242368-survei--kaum-muda-asia-lebih-suka-melajang>.
- Laswell, M., & Laswell, T. (1987). *Marriage and The Family* (2th ed.). California: Wadworth, inc.
- Mahali, A. M., (1989). *Asbabun Nuzul; Studi Pendalaman Al-Qur'an*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa: Bagi Penyesuaian dan Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Moleong, L. (2000). *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (11th ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Moleong. (2005). *Metodelogi Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Reamaja Rosdakarya.
- Monks, F.J., Knoers, A. M. p., Haditono, S.R. (1991). *Psikologi perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Cetakan Ke-7. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (1999). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Perss.
- Nashori, F. H. (2007). Kebiasaan Mandiri Membuat Seseorang Besar Kepala. *Psikologi Plus*, 7, 31-33. Semarang: PT Nicosakti
- Nn. (2006). *Tinjauan Islam Terhadap Konsep R.NG. Yasadipura II dalam Serat Bratasunu*. Skripsi (tidak diterbitkan)
- O'Connor, R. (1993). Issues in The Measurement of Health Related Quality of Life. *Centre for Health Program Evaluation*, 30, 99.
- Odop, N. (2007). Melajang. *Psikologi Plus*, 7, 31-33. Semarang: PT Nicosakti.
- Rachmawati. A. (2010). *Strategi Coping dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-being pada Keluarga yang Menerima Program Keluarga Harapan*. (unpublish undergraduate Skripsi). Institut Pertanian, Bogor.
- Risnawati, W. (2003). Menikah-Melajang Sebagai Keputusan. *Jurnal Psikologi Antitesis*, 1, 76-119.
- Roop, A. N & Kadir, A.B. (2011). Pengertian Hidup, Syukur dan Hubungannya dengan Kegembiraan Subjektif Dikalangan Pekerja. *Journal of Social Science and Humanitis*, Vol. 6 No.2: 349-358

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be Happy or to be Self-Fulfilled: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Psychol*, 57, 81-169.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L. M., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 719-727
- Saragih, I.J & Irmawati. (2005). Fenomena Jatuh Cinta pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologika*. Vol.1 No.1 Juni 2005
- Santrock, J. W. (1995). *Life Span Development* (5 th ed.). (Chusairi. Trans.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W.(2008). *Educational Psychology* (2nd ed.). New York: McGraw Hill Companies, Inc.
- Saxton, L. (1988). *The Individual, Marriage and Family* (6th ed.). California: Wadworth Publishing Company, inc.
- Seligman, M. EP., (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* New York: Free Press.
- Seligman, M.EP. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka
- Sheldon, K. M., & Houser-Marco, L. (2001). Self Concordance, Goal Attainment, and The Pursuit of Happiness: Can There be an Upward Spiral?. *Journal Personality and Social Psychology*. 80(1), 152-165
- Sheldon, K. M., & Sonja, L. (2006). How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effect of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves. *The Journal of Positive Psychology*, April 2006;1(2): 73-82
- Sholichatun, Y. (2008). *Hidup Setelah Menikah, Mengurai Emosi Positif dan Resilensi Pada Wanita Tanpa Pasangan*. Jurnal (tidak diterbitkan)
- Stein, P. (1981). *Single life: Unmarriage Adults in A Social Context*. Caloformia: Wadworth, inc.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.

- Supadjar, (2007). Melajang Bisa Jadi Pilihan yang Indah. *Psikologi Plus*, 7, 23-25. Semarang: PT Nicosakti.
- Suryani, A. O., (2007). Gambaran Sikap Terhadap Hidup Melajang dan Kecemasan akan Ketidak Hadiran Pasangan pada Wanita Lajang Berusia diatas 30 Tahun. *Manasa*, 1, 75-82.
- Stauss, A., & Corbin, J. (2003). *Dasar-dasar Pennelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tellegen, A., Watson, D., & Clark, L. A. (1988). Development and Validation of Brief Measurres of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070
- Thompson, P. (2006). Research Explores Psychological Well-Being and Physical Health Wins Seligman A Word. <http://www.medicalnewstoday.com/articel/55196.php> diakses pada 18 januari 2013
- Usrati, S. (2011). *Subjective well-being* pada penyandang tunadaksa.(unpublish undergraduate Skripsi). Universitas Ahmad Dahlan: Yogyakarta.
- Utami, M. S. (2009). Keterlibatan Dalam Kegiatan Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2). 144-163.
- Pasiak, T. (2009). *Unlimited Potency of the Brain*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Papalia, D. E. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (9th ed.). Jakarta: Kencana.
- Perry, J., & Felce, D. (1995). Assessment of Quality of Life. *Asociation on Mental Retardation*, 1, 63-72.
- Poerwandari, E. K. (2001). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta : Lembaga Pengembangan dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Universitas Indonesia.
- Poerwondarai, E.K. (2007). *Pendekatan Kualitatif Untuk Pennelitian Perilaku Manusia*. Fakultas Psikologi. Uinversitas Indonesia: Lembaga Pembangunan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Poerwondarai, E.K. (2005). *Pendekatan Kualitatif Untuk Pennelitian Perilaku Manusia*. Fakultas Psikologi. Uinversitas Indonesia: Lembaga Pembangunan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Prastowo, A. (2011). *Metodelogi Penelitian Kualitatif dalam Prespektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

- Pujadi, A. (2007). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Mahasiswa. *Business & Management Journal Bunda Mulia*, Vol.3 No.2 September 2007
- Valentina. (2007). Melajang. *Psikologi Plus*, 7, 31-33. Semarang: PT Nicosakti.
- Van Hoorn, A. (2007). A short Introduction to Subjective Well-being: Its Measurement, Correlates and Policy Uses. January 28, 2009. ABI/INFORM Global (Proquest) database.
- Wulandari, R. (2011). *Perbedaan kesejahteraan subjektif pada mahasiswi yang menikah dimasa kuliah S1*. (unpublished undergraduate Skripsi). Universitas Ahmad Dahlan: Yogyakarta.
- Wydianti, R. (2007). *Subjective Well-being in Midlife adulthood*. *Jurnal Psikologi*. 20, 63-77.
- Yualiana. (2013). *Kesejahteraan Subjektif pada Yatim Piatu (Mustadh'afin)*. (unpublished undergraduate Skripsi). Universitas Ahmmad Dahlan: Yogyakarta.