

**RESILIENSI PEREMPUAN LAJANG DALAM MENGHADAPI STIGMA
DAN TEKANAN MASYARAKAT**



Oleh :

Dienda Nadya Zarri, S.Sos

Nim : 21200011053

TESIS

Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh

Gelar *Master Of Arts*

Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dienda Nadya Zarri
NIM : 21200011053
Fakultas : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya Saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya Saya sendiri, maka Saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 7 Desember 2023

Saya yang menyatakan



Dienda Nadya Zarri, S.Sos

21200011053

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Bismillahirrohmaanirrohim,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dienda Nadya Zarri
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa nakah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian yang bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti bahwa nakah tesis ini bukan karya Saya sendiri, maka Saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 7 Desember 2023

Yang menyatakan,



Dienda Nadya Zarri
NIM, 21200011053

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-122/Un.02/DPPs/PP.00.9/01/2024

Tugas Akhir dengan judul : Resiliensi Perempuan Lajang dalam Menghadapi Stigma dan Tekanan Masyarakat
yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DIENDA NADYA ZARRI, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 21200011053
Telah diujikan pada : Rabu, 27 Desember 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I
Dr. Moh. Mufid
SIGNED

Valid ID: 65b72122601ef



Penguji II
Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 65a773f61c859



Penguji III
Ro'lah, MA., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 65a4932386f6b



Yogyakarta, 27 Desember 2023
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana
Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 6818602b038b

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

RESILIENSI PEREMPUAN LAJANG MENGHADAPI STIGMA MASYARAKAT

Oleh

Nama : Dienda Nadya Zarri
NIM : 21200011053
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Bahwa tesis tersebut dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts (M.A)*. Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 7 Desember 2023
Pembimbing


Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana kemampuan perempuan lajang dalam menghadapi stigma masyarakat. Fokusnya adalah untuk memahami strategi atau upaya yang mereka lakukan dalam menanggapi stigma yang mereka terima dari masyarakat. Dengan kegunaan untuk memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana perempuan lajang mampu mengatasi stigma dan tekanan sosial yang mereka alami.

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Adapun subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang yang berasal dari tiga desa berbeda. Dengan karakteristik subjek merupakan perempuan lajang berusia di atas 30 tahun, sudah memiliki pekerjaan, tinggal dengan keluarganya dan menjalani hidup di Desa. Wawancara mendalam dilakukan untuk mengetahui serta mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman mereka dalam menghadapi stigma dan tekanan dengan status mereka yang masih lajang di usia 30 tahun lebih, serta bagaimana bentuk dukungan yang mereka terima dan upaya resiliensi yang mereka lakukan dalam menghadapi tantangan tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan ada beragam alasan mengapa perempuan belum menikah, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti orientasi dalam mengembangkan karir, trauma masa lalu dan kepercayaan akan takdir Tuhan. Adapun stigma yang diterima oleh Subjek penelitian adalah seperti, label perawan tua, tidak laku, terlalu jual mahal hingga dianggap memiliki gangguan mental. Selain itu tekanan dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar juga ikut mempengaruhi tantangan yang mereka lalui sebagai perempuan lajang. Stigma dan tekanan tersebut berdampak negatif bagi para partisipan, baik itu dampak secara psikologis, sosial, hingga perilaku. Seperti, insecure, gangguan tidur, stress, diskriminasi, hingga menghambat sosialisasinya dengan orang lain. Namun untuk mengatasi itu semua, para partisipan memiliki strategi tersendiri dalam menghadapi tekanan dan stigma. Mereka memiliki resiliensi yang baik. tentunya proses resiliensi yang mereka gunakan tersebut tergantung pada sumber yang mereka miliki. Adapun sumber resiliensi yang mereka pakai yang pertama, faktor protektif berupa dukungan dari orang-orang terdekat, aspek religius, aspek kognitif, emosi dan ekonomi. Kedua, koping aktif yakni, kemampuan bernegosiasi dengan orangtua, menanggapi tekanan dengan humor dan candaan, selalu berdo'a dan memberikan motivasi kepada diri sendiri. Dengan demikian, yang ketiga akan munculah adaptasi positif dari koping yang mereka lakukan, adaptasi tersebut yaitu, mereka mampu untuk bersikap optimis, penerimaan diri yang baik, meningkatkan penghargaan terhadap diri, hingga rasa syukur yang besar.

Kata kunci: Resiliensi, Perempuan Lajang, Stigma, Tekanan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT, yang maha pengasih dan penyayang dan selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Sholawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat serta pengikutnya yang istiqhomah. Alhamdulillah wa Syukurillah penulis mampu menyelesaikan penulisan Tesis dengan judul “*Resiliensi Perempuan Lajang Menghadapi Stigma Masyarakat*”.

Dalam menyelesaikan penulisan tesis ini tidak sedikit perjuangan dan pengorbanan yang telah dilalui, tenaga dan energi yang telah terkuras. Penulis menyadari kelancaran dan kesuksesan proses penulisan hingga pada tahap penyelesaian, tentu tidak terlepas dari bimbingan, arahan serta dukungan dari semua pihak yang telah relah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membantu penulis. Sehubungan dengan itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tiada ternilai kepada yang terhormat:

1. Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan lanjutan di Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Pascasarjana.
2. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, M. Ag selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan lanjut dalam program studi *Interdisciplinary Islamic Studies*.
3. Ibu Dr. Nina Mariana Noor, MA, Selaku Ketua Program Studi Magister *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS).
4. Ibu Dr. Hj. Nurjannah M. Si. selaku Dosen Pembimbing Tesis, Peneliti mengucapkan ribuan terima kasih atas ketersediaannya, arahan, bimbingan dan masukannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan sangat baik.
5. Ibu Dr. Ramadhanita, M.A Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat dan motivasi akademik selama di Pascasarjana.
6. Para Dosen program studi *Interdisciplinary Islamic Studies* konsentrasi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan limpahan ilmu pengetahuan.
7. Kedua orang tua yang peneliti cintai, bapak Nazarudin dan ibu Rida Erningsih. Terimakasih atas doa dan keridhaanya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
8. Kedua adikku aa' Gama dan acik Rara yang selalu peneliti banggakan dan menjadi support dalam segala hal.
9. Teman-teman Asrama Kayanaqi seperjuangan dalam menyusun tesis, yang setiap hari menjadi sumber inspirasi dan tukar pikiran perihal penyusunan tesis.

10. Keluarga besar mahasiswa angkatan konsentrasi BKI yang *insyaAllah* bersama menyelesaikan studi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.
12. Dinda sebagai peneliti sendiri, terimakasih karna sudah melakukan yang terbaik.

Semoga segala kebaikan yang diberikan semua pihak, tercatat sebagai amal jariyah. Penulis menyadari, dalam penulisan tesis ini tentu ada kekurangan. Maka dari itu kritik dan saran yang memiliki substansi dan membangun sangat penulis butuhkan. Semoga karya ilmiah ini dapat dibaca secara keseluruhan dan dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta seluruh umat. Amin ya Robbal alamin.

Yogyakarta, 7 Desember 2023

Dienda Nadya Zarri, S.Sos



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTO

"Berserah Diri kepada Allah, Melalui Stigma temukan Kekuatan, karena Stigma adalah Ujian dan Resiliensi adalah Jawaban"

"Siapakah yang lebih baik perkataannya daripada orang yang menyeru kepada Allah, mengerjakan amal yang saleh, dan berkata: " Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri?" (QS Fussilat : 33)



HALAMAN PERSEMBAHAN



*Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu
ia telah menciptakan manusia dari segumpal darah
Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha mulia
Yang mengajar manusia dengan pena,
Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-
'Alaq 1-5)*

*Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang
beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa
derajat
(QS : Al-Mujadilah 11)*

***Alhamdulillah, Alhamdulillah, Alhamdulillahirobbil'alamiin.**
Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih,
menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku
untukmu.*

*Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayah dan Ibu
tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku
semangat, doa, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang
tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan
yang ada.*

*Terimalah bukti kecil ini sebagai kado dan bukti keseriusanku
untuk membalas pengorbanan Ayah dan Ibu. Dalam hidup kalian
demi hidup saya, kalian ikhlas berkorban dan berjuang tanpa kenal
lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa dalam dahaga
berkorban sepenuh jiwa.*

*Maafkan anakmu Ayah dan Ibu yang belum mampu membalas
dan menebus segala yang telah diberikan kepada saya.*

*Terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
selaku pembimbing luar biasa yang telah mengajarkan saya arti*

*sebuah rasa syukur, kesabaran dan keikhlasan. Membimbing saya untuk
menyelesaikan karya ini. Terima kasih kepada teman-teman BKI-2021, dan
temanteman mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas dukungan dan do'a
yang selalu menyertaiku. Semoga kebaikan kalian dibalas dengan kebaikan pula.*

*Hanya untaian kata-kata dan terima kasih ini yang dapat kupersembahkan
kepada kalian semua. Atas segala kesalahan, kekurangan, dan keterbatasanku,
Ku rendahkan hati meminta beribu kata maaf tercurah. Untuk kalian semua karya
ini kupersembahkan.*

Dienda Nadya Zarri, S.Sos

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	II
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	III
HALAMAN PENGESAHAN.....	IV
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	V
ABSTRAK	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
MOTTO	IX
HALAMAN PERSEMBAHAN	X
DAFTAR ISI.....	XII
BAB 1: PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	12
D. Kajian Pustaka	15
E. Kerangka Teoritis	18
1. Perempuan Lajang.....	18
2. Stigma Perempuan Lajang	26
3. Resiliensi	31
F. Metode Penelitian.....	45
1. Jenis dan Pendekatan penelitian	45
2. Subjek penelitian	47
3. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	48
4. Sumber data.....	48
5. Teknik pengumpulan data	48
6. Analisis data	53
a. Reduksi Data.....	53
b. Penyajian Data	53
c. Verifikasi Data.....	54
G. Sistematika penelitian	54
BAB II : GAMBARAN UMUM SUBJEK PENELITIAN	
A. PROFIL KETIGA SUBJEK PENELITIAN	56
1. Subjek Mutya	56
2. Subjek Putri	57

3. Subjek Rahma.....	58
B. Faktor atau Alasan Subjek Belum Menikah	59
1. Subjek Mutya	59
a. Belum menemukan pasangan yang tepat.....	59
b. Terlalu fokus pada karir.....	60
2. Subjek Putri.....	61
a. Belum menemukan pasangan yang tepat.....	61
b. Fokus pada Karir.....	62
3. Subjek Rahma.....	63
a. Berasal dari Latar Keluarga yang Broken Home.....	63
b. Kisah asmaranya yang traumatis	63
c. Pengalaman ditolak oleh keluarga calon pasangannya.....	67
d. Pasien PTSD	68
e. Merawat adik dan orangtuanya yang sedang sakit.....	69

BAB III : STIGMA DAN TEKANAN DARI MASYARAKAT YANG

DIALAMI PEREMPUAN LAJANG

A. Tekanan dan Stigma pada perempuan lajang	71
1. Pengalaman subjek Mutya.....	72
a. Tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga.....	72
b. Body shamming	73
c. Berkembangnya mitos dilangkahi adik menikah.....	75
2. Pengalaman subjek Putri	77
a. Dianggap terlalu pemilih.....	77
b. Tekanan dari orangtua	82
3. Pengalaman Subjek Rahma	83
a. Perempuan ketinggian standar	83
b. Gangguan tidur	84
c. Perasaan sedih yang bertaut dan sering menangis tiba-tiba....	85
B. Dampak Stigma pada Perempuan Lajang.....	87
1. Dampak pada subjek Mutya	87
a. Merasa Insecure	88
b. Menghambat sosialisasi	88
c. Diskriminasi dalam Bentuk Pekerjaan.....	89
d. Merasa Risih	90
2. Dampak pada subjek Putri.....	91
a. Merasa tertekan.....	91
b. Menyesali diri sendiri	93
c. Perasaan Rendah Diri.....	94
3. Dampak pada subjek Rahma	95
a. Stress	95
b. Gangguan Tidur	96
c. Perasaan Sedih dan sering Menangis Tiba-tiba	96

BAB IV : RESILIENSI PADA PEREMPUAN LAJANG

A. Proses Resiliensi Perempuan Lajang	
1. Faktor Protektif.....	98
a. Dukungan Orang-orang Terdekat	98

b.	Aspek Religious.....	102
c.	Aspek Kognitif atau Pola Pikir Terbuka.....	104
d.	Regulasi Emosi.....	107
e.	Ekonomi.....	109
2.	Koping Aktif.....	110
a.	Negosiasi dengan Orangtua.....	110
b.	Menanggapi Tekanan dengan Humor dan Candaan.....	112
c.	Berdo'a.....	114
d.	Memotivasi dan Meyakinkan Diri Sendiri.....	116
3.	Adaptasi Positif.....	118
a.	Optimis.....	118
b.	Penerimaan Diri.....	120
c.	Meningkatkan Penghargaan terhadap Diri.....	122
d.	Bersyukur.....	124
B.	Pembahasan.....	126

BAB V PENUTUP

A.	Kesimpulan.....	135
B.	Saran.....	138

DAFTAR PUSTAKA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Manusia merupakan makhluk sosial (*zoon politicon*) yang membutuhkan manusia lainnya untuk berinteraksi dan hidup berdampingan. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari manusia membutuhkan pasangan untuk saling memahami dan melengkapi satu sama lain. Menurut BKKBN usia menikah yakni 21 tahun bagi perempuan dan usia 25 tahun bagi laki-laki.¹ Sedangkan dalam teori perkembangan, menurut Feildman (dalam Desmita) usia yang baik untuk menikah adalah saat individu sudah memasuki fase dewasa awal, usia 20-40 tahun.² Karakteristik tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah menikah dan membangun karir baik itu laki-laki maupun perempuan.

Disamping itu, menurut peraturan pemerintah yang tertuang dalam UU Nomor 16 Tahun 2019 yang merupakan perubahan atas Undang-undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang perkawinan. Pasal 7 ayat 1 dituliskan bahwa perkawinan diizinkan bagi pria dan wanita saat usia mereka sudah mencapai 19 tahun. Hal ini karena mempertimbangkan UU no 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak, bahwa anak didefinisikan sebagai seseorang yang belum berusia 18 tahun. Dengan begitu usia diatas 18 tahun sudah dikategorikan sebagai dewasa sehingga sudah diperbolehkan untuk menikah.

¹ <https://www.bkkbn.go.id>

² Desmita, *psikologi perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Posdakarya, 2016), 234

Selain itu, menurut *National Survey of Family Growth*, pernikahan dengan resiko perceraian yang paling rendah adalah antara usia 28-32 tahun.³ Menurut Nicholas H, yang merupakan seorang terapis pernikahan dan keluarga di Birmingham Maple Clinic di Amerika Serikat, Carrie Krawie mengenalkan sebuah Teori *Goldilocks* sebagai teori usia yang baik bagus untuk menikah adalah 28-32.⁴

Sedangkan dalam aturan Islam, berdasarkan pada surah An-Nur ayat 33 yang memberikan penjelasan kepada setiap pemuda dan pemudi yang memiliki keinginan dan niat untuk menikah agar menikah setelah mereka mampu dan sanggup untuk berumah tangga. Namun jika belum sanggup secara ekonomi, fisik, dan psikologis Allah menganjurkan untuk menahan diri sampai memiliki kemampuan untuk menikah.

Menepis aturan-aturan diatas, fenomena yang terjadi di Prov. Jambi, berdasarkan pengamatan awal masih tingginya angka pernikahan anak dibawah umur. Mengutip jambi.bps.go.id tercatat bahwa dalam tahun 2019 ada sebanyak 23.126 pengajuan dispensasi nikah yang dikabulkan pengadilan agama. Kemudian tahun 2020 ada sebanyak 64.211. Lalu pada tahun 2021 sebanyak 59.709. Meskipun menurun dari tahun 2020 ke tahun 2021, jumlah pernikahan anak pada 2021 masih tetap tinggi. Sebab di tahun 2016 pengajuan dispensasi

³ Wolfinger, Nicholas H. 2003. "family structure Homogamy : The Effects Parental Divorce on Partner Selection and Marital Stability." *Social Science Research* 32. 80-97

⁴ Ibid

nikah hanya sebanyak 8.488. Artinya jika dihitung sejak tahun 2016 menuju tahun 2020 dispensasi pernikahan anak cenderung meningkat.⁵

Menurut *International Center for Research on Women (ICRW)* Pernikahan anak dan pertunangan anak adalah kebiasaan dimana anak-anak dibawah umur, sebelum masa pubertas dinikahkan atau ditunangkan dengan laki-laki yang lebih tua atau dengan anak laki-laki dibawah umur lainnya. sebagian besar terjadi pada anak perempuan dengan laki-laki yang lebih dewasa darinya.⁶ Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya dalam UU Nomor 23 Tahun 2002 bahwa anak didefinisikan sebagai seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk yang masih di dalam kandungan.

Pengamat sosial Ewie Ejha Putri yang juga merupakan Anggota LHKP Muhammadiyah Jambi, menuturkan penyebab terjadinya pernikahan muda di Jambi karena dipengaruhi oleh faktor kondisi ekonomi yang sulit sehingga pernikahan dianggap sebagai sebagai solusi untuk mengatasi masalah keuangan. selain itu karena keterbatasan akses pendidikan, hamil diluar nikah, nikah paksa dan tekanan keluarga, kurangnya edukasi kesehatan reproduksi, hingga norma budaya dan tradisi lokal juga menjadi faktor pendorong terjadinya pernikahan di usia anak.

Sejalan dengan pernyataan diatas menurut ICRW bahwa pernikahan anak biasanya identik dengan perjodohan yang dilakukan oleh orang tua dengan alasan

⁵ <https://jambi.bps.go.id>

⁶ *International Center for Research on Women (ICRW)*. "Child Marriage Around the World"

ekonomi. Menurut data, anak-anak perempuan dari keluarga miskin beresiko dua kali lebih besar terjerat dalam pernikahan anak.⁷

Budaya dan tradisi sering kali menciptakan norma sosial yang memandang pernikahan yang terjadi pada usia muda sebagai sesuatu yang dianggap wajar atau diinginkan. Pandangan ini mungkin dipengaruhi oleh kepercayaan turun temurun yang menguatkan bahwa pernikahan anak adalah hal yang baik. Terutama bagi masyarakat yang hidup di desa, karena bagi mereka anak perempuan harus segera dinikahkan. Menikah merupakan sesuatu yang sangat penting bagi mereka terlebih lagi bagi para orangtua yang takut anak perempuannya menjadi perawan tua.

Alih-alih menjadi solusi, pernikahan yang dilakukan oleh pasangan di usia muda ternyata menjadi masalah. Ini dibuktikan dengan data yang menunjukkan semakin tingginya permintaan kasus perceraian. Fenomena perceraian yang terus meningkat mencapai 5.465 kasus pada tahun 2022,⁸ kemudian dalam rentang bulan Januari-November 2023 Pengadilan Agama Jambi kembali menerima laporan perkara sebanyak 1.016 kasus,⁹ diketahui laporan tersebut paling banyak diajukan oleh Istri. Menurut panitera Hukum Pengadilan Agama Jambi, Raudah Rachman, adapun penyebab perceraian yang paling banyak adalah karena pertengkaran masalah ekonomi, KDRT, pihak ketiga dan Narkoba.

⁷Ibid, ICRW

⁸ <https://jambi.bps.go.id>

⁹ Jambiupdate.co

Selain beberapa faktor diatas, penyebab perceraian adalah karena pernikahan anak. Hal ini sebagaimana penelitian oleh Dudi Badruzzaman, yang mana hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa pernikahan di usia muda berpengaruh terhadap tingkat perceraian, artinya semakin muda usia seseorang melakukan pernikahan maka akan semakin tinggi tingkat perceraian.¹⁰

Walaupun angka perceraian yang tinggi terjadi sangat drastis dari tahun ke tahun nyatanya belum membuat masyarakat sadar akan pentingnya persiapan yang matang sebelum melakukan pernikahan. Rata-rata usia nikah di Jambi adalah usia 20 tahun-an atau bahkan lebih muda dari itu, sebagaimana yang telah peneliti paparkan sebelumnya. Dan bagi perempuan yang sudah di usia menikah namun masih berstatus lajang, mereka akan menjadi pembicaraan masyarakat. Terlebih lagi jika perempuan tersebut telah berusia 30 tahun lebih, bermacam tekanan dan stigma akan mulai menghantui mereka. Tekanan dan stigma inilah yang terjadi pada ketiga orang subjek penelitian yaitu Mutya, Putri dan Rahma (ketiganya bukan nama asli atau samaran), mereka berusia diatas 30 tahun, berstatus lajang, masih tinggal bersama orangtua serta telah memiliki pekerjaan.

Perempuan memilih untuk menunda pernikahan bukan tanpa alasan. Bagi perempuan yang sadar dengan problem kehidupan pernikahan terutama di desa tempat tinggalnya, mereka akan memilih untuk menyiapkannya dengan matang. Selain belum menemukan pasangan yang cocok, orientasi pada karir dan

¹⁰ Dudi Badruzzaman, "Pengaruh Pernikahan Usia Muda terhadap Gugatan Cerai di Pengadilan Agama Antapan Bandung". *Jurnal Muslim Heritage*. Vol 6, Nomor 1, (2021) : 69-89

pekerjaan juga menjadi alasan paling sering dilontarkan oleh perempuan yang masih lajang, Ditambah lagi dengan melihat kasus perceraian di Provinsi Jambi yang semakin tahun bertambah. Perceraian tersebut disebabkan oleh faktor kesultian ekonomi, KDRT, perselingkuhan dan lainnya. Oleh karena itu, inilah alasan yang membuat sebagian perempuan benar-benar menyiapkan dengan sematang-matangnya baik persiapan dari segi fisik, psikologis, spiritual maupun finansial.

Namun, walaupun demikian perempuan dewasa yang masih lajang tersebut akan sulit menghindari komentar dari masyarakat tentang status mereka yang masih melajang. Terlebih lagi ketiga orang subjek tinggal di lingkungan dengan rata-rata usia pernikahan lebih muda dari mereka. Berbagai tekanan dan stigma dari lingkungan akan mereka temui dari berbagai kalangan masyarakat desa yang masih memiliki pola pemikiran yang masih relatif tradisonal.

Sejalan dengan yang dijelaskan dalam perspektif gender, bahwa serangkaian penelitian menunjukkan perempuan dewasa lajang mengalami akan lebih banyak tekanan dan penilaian negatif dibandingkan laki-laki. Sharp dan Ganong menyatakan bahwa usia pertengahan 20-an hingga 30 tahun merupakan masa kontemplasi yang intens bagi wanita belum menikah karena hal tersebut dianggap sebagai masa depan keluarga mereka. Inilah penyebab mengapa di usia 30 tahun-an perempuan lajang menghadapi tekanan yang besar dari lingkungan sosialnya, termasuk teman, keluarga, rekan kerja maupun masyarakat pada umumnya. Mereka juga seringkali mendapatkan stigmatisasi dari lingkungan sekitar atau

mendapat berbagai anggapan yang kurang menyenangkan, seperti pemberian julukan atau gelar yang berkonotasikan kurang baik.¹¹

Berbagai stigmatisasi yang dijuluki kepada perempuan dewasa lajang adalah perawan tua, tidak normal, pemilih, terlalu mandiri dan berbagai stigma-stigma lainnya. Belum lagi tekanan dan kecemasan para orang tua yang berdampak besar pada persepsi perempuan tentang pernikahan dan percintaanya.

Menurut Qaderzade, perempuan lajang yang di klaim negatif oleh lingkungan sosialnya akan rentan menghadapi masalah psikologis, seperti kekhawatiran akan masa depan yang tidak jelas dan adanya perasaan karena menjadi beban bagi orang lain. Mereka biasanya membenci diri sendiri dan menolak untuk bersosialisasi dengan masyarakat. Oleh sebab itu, keterasingan dan kesepian menjadi sangat nyata bagi mereka. Selain itu mereka juga mengalami gangguan psikologis seperti agresi, gangguan obsesif-kompulsif, sering murung dan membenci diri sendiri, ada yang merasa takut, khawatir, sulit tidur bahkan ada yang mengaku sering sedih dan menangis tanpa alasan hingga menyebabkan mereka depresi.¹²

Stigma negatif terhadap perempuan lajang tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan perilaku yang serius.

Misalnya, seorang perempuan 27 tahun di China mengalami kolaps karena terus-

¹¹ Sharp E.A., Ganong L, "I'm a loser, I'm not married, Its's just all look at me: eve singer womens perceptions of their social environment". *Journal of Family Issues*, Vol. 32, no. 7, (2011): 956-980

¹² Qaderzadeh O, Gholai F, Gholami E. "Semantic Reconstruction Of Girls Lived Experience of Singleness", *Women Dev Polit*, Vol.15, no. 3, (2017): 403-26

menerus ditekan oleh pertanyaan kapan akan menikah oleh orang tuanya¹³. Pada tahun 2018, terjadi tragedi ketika FN alias Nunur (28 tahun) membunuh tetangganya, Iis Aisyah (32 tahun) yang sedang hamil, hanya karena pertanyaan tentang pernikahan dan nasehat yang disampaikan oleh korban dianggap sebagai sindiran.¹⁴ Tidak hanya itu, seorang pria, Ari Kongingi (47 tahun), juga menjadi korban pembunuhan oleh tetangganya, Aswin (52 tahun), karena sering kali ditanyai tentang kapan akan menikah, disertai dengan durasi mengenai usia dan status lajang.¹⁵ Stigma dan tekanan sosial yang terus menerus diterima perempuan lajang dapat memicu berbagai respon, termasuk reaksi negatif dan agresif seperti kasus-kasus pembunuhan yang telah dijelaskan tersebut.

Terdengar berlebihan namun nyatanya pertanyaan “kapan menikah?” dan tekanan untuk segera menikah adalah sesuatu yang sensitive jika ditanyakan pada mereka yang masih lajang. Hal ini menimbulkan pertanyaan bagi peneliti tentang faktor apa yang menyebabkan mereka sangat sensitive untuk membahas sesuatu yang bersinggungan dengan pernikahan tersebut. Dan bagaimana mereka mampu melewati stigma ataupun tekanan yang diberikan masyarakat kepada mereka.

Bebagai upaya yang dilakukan perempuan dalam menghadapi situasi yang kurang menyenangkan tersebut, seperti melakukan perlawanan langsung,

¹³<https://www.detik.com/jatim/berita/d-6194182-cerita-seorang-wanita-kolaps-usai-terus-terusan-ditanya-kapan-nikah>. (diakses pada hari jumat, 1 juni 2023 pukul 00-54)

¹⁴<https://www.suara.com/lifestyle/2018/10/11/103334/sederet-kasus-gara-gara-pertanyaan-kapan-nikah> (diakses pada hari Jumat, 1 Juni 2023, pukul 1.47)

¹⁵<https://palu.tribunnews.com/2019/05/20/pria-dibunuh-gara-gara-bertanya-kapan-nikah-ini-4-alasan-etis-jangan-tanyakan-itu-pada-siapa-pun> (diakses pada hari jumat, 1 Juni 2023. Pukul 2.07)

bernegosiasi atau pun bersikap menerima. Dalam konteks psikologis, perempuan mampu secara natural akan mempertahankan stabilitas mentalnya dalam menghindari tekanan dengan cara melakukan resiliensi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Pratiwi dan Hirmaningsih (dalam Maria),¹⁶ mengatakan, walaupun menghadapi permasalahan yang berat dalam hidupnya, banyak perempuan yang bisa berjuang untuk mempertahankan hidup dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan. Kemampuan bertahan dari keterpurukan inilah yang disebut dengan resiliensi.

Resiliensi menurut Luthar dkk (dalam Wiwin Hendriani) merupakan proses dinamis yang mencakup adaptasi positif dalam konteks situasi sulit, mengandung bahaya maupun hambatan signifikan, yang dapat berubah sejalan dengan perbedaan waktu dan lingkungan¹⁷. Sedangkan menurut Rutter resiliensi merupakan hasil dari upaya mengelola berbagai risiko (hal-hal yang tidak menyenangkan; hambatan, persoalan, konflik, dan sebagainya) dan bukan upaya untuk menghindari risiko-risiko tersebut.¹⁸ Lazarus menjelaskan bahwa resiliensi adalah coping efektif dan adaptasi positif terhadap kesulitan dan tekanan.

Resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk merespons tekanan atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara yang sehat dan produktif. Secara umum resiliensi ditandai dengan karakteristik yaitu adanya kemampuan coping

¹⁶ Pratiwi, A.C. & Hirmaningsih. 2016. "Hubungan Coping dan Resiliensi pada Perempuan Kepala Rumah Tangga Miskin." *Jurnal Psikologi*. Vol. 12, No. 2. 68-73

¹⁷ Wiwin Hendriani, *Resiliensi psikologi*, (Surabaya: Kencana, 2022). 23

¹⁸ Ibid, 24

dalam kesulitan, ketangguhan menghadapi stress ataupun bangkit dari trauma yang dialami.

Resiliensi pada perempuan lajang melibatkan kemampuan untuk menangani tekanan, kegagalan, atau perubahan dalam kehidupan tanpa kehilangan integritas atau keseimbangan emosional. Ini penting karena perempuan lajang seringkali menghadapi berbagai tuntutan dan ekspektasi, termasuk dalam karir, hubungan, dan tanggung jawab pribadi. Kemampuan untuk pulih dengan cepat dan belajar dari pengalaman sulit dapat meningkatkan kualitas hidup dan keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan.

Status lajang merupakan satu fase hidup yang umum dihadapi oleh banyak perempuan di berbagai kelompok usia. Meskipun kebanyakan perempuan lajang mengalami periode ini sebagai kesempatan untuk pertumbuhan pribadi, eksplorasi diri, dan pembentukan identitas, namun mereka juga dapat menghadapi berbagai tekanan dan stigma sosial terkait status tersebut. Perempuan lajang seringkali dihadapkan pada berbagai tuntutan dan ekspektasi masyarakat seputar pernikahan dan kehidupan keluarga. Stigma sosial yang terkait dengan status lajang dapat muncul dalam bentuk pertanyaan mengenai kenapa mereka belum menikah, ekspektasi mengenai masa depan perkawinan, dan persepsi bahwa kebahagiaan seseorang tergantung pada status pernikahan. Selain itu, media sosial dan norma sosial sering kali memperkuat gambaran idealisasi hidup berpasangan, memberikan tekanan tambahan kepada perempuan lajang untuk sesegera mungkin memasuki ikatan pernikahan.

Resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan, stress atau trauma, menjadi kritis dalam membantu perempuan lajang mengatasi tantangan dan ekspektasi masyarakat. Perempuan lajang yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi mungkin mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan dalam lingkungan sosial, mempertahankan kesejahteraan mental mereka, dan membangun hidup yang memuaskan tanpa bergantung pada norma-norma sosial yang konvensional.

Upaya resiliensi perempuan lajang dalam menghadapi tekanan ini mencakup berbagai strategi adaptif. Beberapa di antaranya mungkin mengembangkan jaringan dukungan sosial yang kuat, memanfaatkan hobi dan minat pribadi, atau mengasah keterampilan coping yang positif. Kaitannya dengan ilmu Bimbingan Konseling Islam (BKI) dalam bidang pernikahan dan keluarga memberikan dimensi penting dalam memahami dinamika ini. Pendidikan dan konseling yang berbasis pada nilai-nilai Islam dapat membantu perempuan lajang dalam menjelajahi dan memahami pilihan hidup mereka dengan lebih mendalam. Prinsip-prinsip Islam yang menekankan keadilan, tanggung jawab, dan komunikasi yang baik dalam hubungan pernikahan dapat menjadi landasan bagi pembangunan kesejahteraan perempuan lajang. Dengan memanfaatkan pendekatan konseling Islam, perempuan lajang dapat merancang strategi ketahanan yang sesuai dengan nilai-nilai agama mereka, sehingga membantu mereka menghadapi stigma dan tekanan dengan lebih kuat dan positif. Dengan demikian, penelitian tentang resiliensi perempuan lajang tidak hanya memberikan

wawasan tentang dinamika individu, tetapi juga menawarkan landasan untuk intervensi pengembangan dan dukungan program yang lebih holistik dan kontekstual.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan dibahas lebih lanjut tentang ketangguhan ketiga orang subjek dalam penelitian ini dalam melewati berbagai pengalaman hidup sebagai perempuan lajang dalam bingkai dan latar belakang kehidupan di desa yang mana sebagian penduduknya masih menggunakan cara berpikir yang cenderung lebih tradisional.

Untuk dapat menjawab pertanyaan tersebut, penelitian ini akan memfokuskan pada aspek resiliensi atau ketahanan yang dimiliki perempuan lajang dalam hal ini adalah ketiga orang subjek penelitian yang menghadapi tekanan dan stigma dari masyarakat.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Tiga pertanyaan penelitian dirumuskan dalam penelitian ini :

1. Mengapa perempuan lajang belum menikah ?
2. Apa stigma dan dampaknya bagi perempuan lajang?
3. Bagaimana upaya resiliensi yang dilakukan perempuan lajang dalam menghadapi stigma?

C. Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Menganalisis penyebab belum menikah serta memahami sikap perempuan lajang terhadap status lajangnya.

- b. Mengidentifikasi dampak serta stigma negatif yang mereka terima dari lingkungan sosialnya.
 - c. Menganalisis serta mendeskripsikan upaya-upaya resiliensi yang mereka lakukan dalam mengatasi stigma untuk membangun kehidupan yang sejahtera.
2. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah :
- a. Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang stigma terhadap perempuan lajang dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka, serta dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi perempuan lajang dalam menghadapi stigma.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori yang berkaitan dengan bidang layanan konseling yaitu bidang layanan pernikahan dan keluarga terutama tentang resiliensi dan stigmatisasi. Sehingga penelitian ini dapat menghasilkan temuan yang berguna dan berharga tentang strategi-strategi adaptif yang digunakan oleh perempuan lajang untuk mengatasi stigma.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan pengetahuan antara stigmatisasi dan resiliensi kesejahteraan perempuan lajang. Hal ini dapat membantu dalam pengembangan pengetahuan yang lebih mendalam tentang pengalaman hidup perempuan lajang dan memberikan dasar bagi penelitian lanjutan di bidang ini.

Sedangkan manfaat secara praktis Penelitian tentang resiliensi perempuan lajang dalam menghadapi stigma dan tekanan memiliki beberapa manfaat praktis yang dapat diaplikasikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling (BK), khususnya dalam konteks pernikahan dan keluarga. Berikut adalah beberapa manfaat praktis dari penelitian ini:

1) Pengembangan Strategi Bimbingan dan Konseling:

Penelitian ini dapat memberikan wawasan mendalam tentang faktor-faktor yang mendukung resiliensi perempuan lajang. Hasil penelitian dapat membantu para konselor dalam mengembangkan strategi bimbingan dan konseling yang lebih efektif untuk membantu perempuan lajang mengelola stigma dan tekanan sosial. Misalnya, fokus pada penguatan sumber daya internal dan eksternal yang meningkatkan ketahanan psikologis mereka.

2) Mengurangi Stigma di Masyarakat:

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman perempuan lajang dan upaya mereka dalam menghadapi stigma, penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk advokasi dan kampanye sosial. Pihak berwenang, lembaga pendidikan, dan masyarakat dapat bekerja sama untuk mengurangi stigma terhadap perempuan lajang dan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif.

3) Pendekatan yang Holistik untuk Kesejahteraan Psikologis

Penelitian ini dapat membantu praktisi BK untuk mengadopsi pendekatan holistik terhadap kesejahteraan psikologis perempuan lajang. Dengan memahami faktor-faktor protektif dan strategi koping yang efektif, konselor dapat memberikan dukungan yang lebih baik untuk membantu klien mengatasi tantangan hidup dan meraih kesejahteraan psikologis

4) Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat membantu dalam merancang program bimbingan dan konseling yang lebih sensitif terhadap kebutuhan perempuan lajang. Bimbingan konseling dapat difokuskan pada penguatan resiliensi, peningkatan keterampilan koping, dan pengembangan strategi adaptasi positif untuk mengatasi stigma dan tekanan sosial.

D. Kajian Pustaka

Kajian pustaka yang berupa penelitian terdahulu bertujuan untuk menunjang dalam penelitian ini. Kajian terdahulu dapat membantu peneliti untuk menemukan inspirasi baru serta menunjukkan orisinalitas dari penelitian ini, diantaranya adalah :

Beberapa hasil pencarian, terdapat beberapa penelitian tentang resiliensi perempuan lajang dalam menghadapi stigma masyarakat yang telah dulu diteliti oleh penelitian terdahulu. **Pertama**, Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Intan Andaru dalam novel “Bersampur Merah” menunjukkan bahwa tokoh perempuan melakukan resiliensi menghadapi stigma trauma masing-masing. selain itu yang **kedua**, penelitian lain yang dilakukan oleh Septiana menunjukkan

bahwa perempuan dewasa lajang yang belum menikah mendapatkan tekanan dan pelabelan atau Stigma negatif dari masyarakat sekitar, seperti julukan “perawan tua”. “tidak laku”, dan sudah “lewat masanya”. Pengalamana stigma tersebut telah mempengaruhi kondisi psikologis sebagai perempuan lajang, yaitu perasaan tekanan dan kesepian. Yang **ketiga** dalam penelitian lainnya, Almira Lestari meneliti resiliensi perempuan lajang dalam novel “Metropop Ganjil-Genap” dan menemukan bahwa budaya patriarki telah membuat perempuan didorong untuk bersegera menikah.

keempat, penelitian oleh Tania Intan tentang resiliensi perempuan lajang dalam metropop ganjil-genap karya Almira Bastari. Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengungkapkan adanya aspek resiliensi perempuan lajang yang dipresentasikan dalam novel metropop ganjil-genap (2020). Adapun kesimpulan penelitiannya adalah bahwa (1) Institusi perkawinan masih didambakan oleh tokoh perempuan yang mandiri, mapan, dan logis sekalipun, karena kelajangan merupakan kategori sosial yang dianggap bermasalah. (2) Dalam melakukan resiliensi, perempuan melewati tahap mengatasi, mengendalikan, bangkit dari kegagalan, dan mencapai keberhasilan. (3) Pencapaian yang dihasilkan tokoh perempuan dari resiliensi adalah mengubah posisinya dari objek menjadi subjek.¹⁹

¹⁹Tania Intan, “Resiliensi Perempuan Lajang dalam Metropop Ganjil-Genap Karya ALmira Bastari”, *Adabiyah: Jurnal Bahasa dan Sastra*, vol. IV, No. 1, Juni (2020): 47-65

Kelima, penelitian oleh Ema Septiana dan Muhammad Syafiq²⁰ tentang pengalaman perempuan lajang kelas menengah di Surabaya terhadap identitas lajang dan stigma, hasil penelitian ini menunjukkan Para partisipan melaporkan bahwa mereka dianggap dan diperbincangkan sebagai perawan tua, perempuan tidak laku, dan memiliki sifat tertutup yang tidak mendukung terjalinnya hubungan intim. Pengalaman stigma tersebut telah mempengaruhi kondisi psikologis sebagai perempuan lajang, yaitu perasaan tertekan dan kesepian. Dalam menghadapi tekanan akibat stigma dan upaya untuk mengatasi tekanan psikologis tersebut, para partisipan penelitian ini menempuh strategi untuk mempertahankan rasa identitas yang positif sebagai lajang, antara lain: memaknai kembali status lajang lebih positif, menghindari situasi yang menimbulkan stigma, dan menyerahkan diri pada takdir.

Keenam, penelitian Himawan dkk, penelitian ini mendeskripsikan tentang bagaimana masyarakat Indonesia mendefinisikan status dan mengeksplorasi peran religiusitas dalam mengatasi stigma negatif. Mempertimbangkan gagasan bahwa kebutuhan manusia untuk terikat dapat dipenuhi melalui hubungan yang bermakna dengan Tuhan, jelas bahwa ketika para lajang berhasil membangun hubungan yang bermakna dengan Makhluq Yang Lebih Tinggi, kebutuhan mereka untuk terikat sebagian terpenuhi. Selain itu, para lajang, yang diuntungkan oleh hubungan spiritual yang mereka buat, juga dapat memperoleh dukungan dan penerimaan dari komunitas agama mereka. Dibandingkan dengan hanya

²⁰Ibid, Ema Septiana & Muhammad Syafiq

mengandalkan hubungan sosial, religiositas mungkin terlihat sebagai cara yang lebih menjanjikan karena komunitas yang religius seringkali memfasilitasi lebih banyak kepercayaan, penerimaan, dan dukungan emosional daripada komunitas nonreligius.

Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang perempuan lajang, jenis penelitian adalah deskriptif kualitatif. Sedangkan perbedaannya adalah, jika peneliti terdahulu mengeksplorasi resiliensi perempuan lajang melalui analisis sastra yaitu menganalisis novel dan fiksi, sedangkan penelitian ini memfokuskan untuk mengeksplorasi kehidupan nyata pada ketiga perempuan lajang yang tinggal di desa. Menciptakan narasi yang autentik yang akan menggambarkan perjalanan mereka melawan stereotif dan menghadapi tekanan dalam lingkungan masyarakat serta keluarga mereka.

E. Kerangka Teoritis

1. Perempuan Lajang

Secara istilah seseorang yang tidak memiliki pasangan biasanya disebut dengan lajang. Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) lajang bermakna seseorang yang belum memiliki status hubungan romantis atau belum pernah menikah.²¹ Sebutan lajang berlaku untuk laki-laki dan perempuan, oleh sebab itu secara umum kata lajang merupakan kata pengganti “masih jejak” atau “masih perawan”.

²¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)

Menurut Slonim dkk, menyebutkan ada dua penyebab seseorang yang sudah berusia dewasa namun masih hidup melajang yaitu karena kondisi yang memang membuatnya belum atau tidak memiliki pasangan dan yang kedua karena pilihan hidup atas kehendak pribadinya untuk tidak menjalin hubungan romantis dengan orang lain.²²

Menurut Wulandari dkk, ada beberapa alasan mengapa perempuan memilih belum ingin untuk menikah atau menunda pernikahan diantaranya karena memikirkan karier dan pekerjaan, adanya prioritas kehidupan lain yang berorientasi untuk agamanya, menjalani kehidupan pribadinya secara bebas, merawat orang tuanya, serta takut dengan permasalahan dan konflik rumah tangga.²³

Dalam konteks Indonesia, Situmorang mengungkapkan beberapa alasan perempuan tetap melajang, antara lain: belum menemukan jodoh, mengalami trauma akibat putusnya hubungan asmara, pernah terlibat dalam patah pengalaman romantis jangka panjang, dan memiliki waktu terbatas untuk mencari pasangan karena tuntutan pekerjaan.²⁴

Selain itu, akses internet dan sosial media juga bisa mempengaruhi persepsi terhadap pernikahan. Kurangnya minat untuk menikah hal ini

²² Slonim, G., Gur-Yaish, N., & Katz, R. "By choice or by circumstance?: Stereotypes of and feelings about single people". *Studia Psychologica*, Vol 57, no 1, (2015): 35-48.

²³Wulandari dkk, "Fenomena sosial pilihan hidup tidak menikah wanita karir". *Jurnal equilibrium pendidikan sosiologi*, Vol 3, no 1, (2015): 67-76

²⁴Situmorang, A. "Staying single in a married world", *Asian Population Studies*, Vol 3, (2007): 287-304.

dikarenakan seringnya melihat postingan tentang perselingkuhan dan kegagalan hidup berumah tangga orang lain yang di share di internet ataupun sosial media. Adapun dampak negatif dari penggunaan digital dan pengaruh media sosial terhadap pernikahan beberapa diantaranya adalah; Adanya ketidakpercayaan terhadap hubungan, karena sering mengonsumsi konten-konten perselingkuhan dan hubungan yang.

Selanjutnya ekspektasi yang terlalu tinggi tentang tipe idaman pasangan, hal ini akan membuat seseorang susah mencari pasangan sempurna yang ada dalam impian dan hayalan mereka. Situmorang²⁵ mengungkapkan bahwa salah satu penyebab utama meningkatnya fenomena lajang bukan karena proporsi yang tidak seimbang antara laki-laki dan perempuan dalam masyarakat, melainkan karena kurangnya laki-laki lajang yang sesuai dengan ekspektasi perempuan tersebut.

Selain alasan diatas, di negara-negara bagian Barat misalnya, ketersediaan dan aksesibilitas untuk memenuhi emosional dan seksual di luar pernikahan telah menjadi hal yang biasa bagi sebagian orang. Pernikahan tidak lagi dianggap sebagai sesuatu yang akad sakral, di mana misalnya hubungan seksual diperbolehkan secara sosial, meskipun masyarakat umum masih menganggapnya sebagai hal yang tabu.²⁶

²⁵ Ibid

²⁶Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S, "The Asian single profiles: Discovering many faces of never married adults in Asia", *Journal of Family Issues*, Vol 39, (2018a): 3667-3689.

Jones dkk²⁷, mengatakan kohabitasi atau kehidupan antara laki-laki dan perempuan yang tinggal bersama layaknya pasangan suami istri dipandang sebagai alternatif yang menguntungkan bagi banyak pasangan karena mereka melaporkan bahwa kohabitasi memberikan pemenuhan emosional dan seksual bagi mereka. Sudah menjadi rahasia umum jika hubungan pacaran di kalangan dewasa muda dengan melibatkan aktivitas seksual diluar pernikahan.²⁸

Meskipun demikian, perilaku kohabitasi tersebut sangat bertentangan dengan hukum di Indonesia apalagi mayoritas masyarakatnya pemeluk agama Islam²⁹ Lebih jauh lagi, mengingat bahwa budaya (dan khususnya budaya Islam) merasuk ke seluruh aspek kehidupan masyarakat termasuk tata nilai dan kehidupan pernikahan, maka sikap, nilai, dan perhatian perempuan lajang di negara-negara Barat berbeda dengan perempuan Muslim terutama di negara-negara bagian asia seperti Indonesia dan Malaysia, yang sangat menjaga dan menghargai *murū'ah* perempuan serta menjunjung tinggi nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.³⁰

Berdasarkan landasan agama Islam yaitu Al-Quran dan hadist Nabi Muhammad, tidak ada patokan khusus bagi perempuan harus menikah pada

²⁷Jones, G. W., Yanxia, Z., & Zhi, P. C. P. "Understanding high levels of singlehood in Singapore", *Journal of Comparative Family Studies*, Vol 43, (2012): 731-750.

²⁸Hull, T. H. *The marriage revolution in Indonesia*. Paper presented at the Population Association of America, Atlanta, GA. (2002, May).

²⁹Pasandaran, C., & Bastian, A. Q. Indonesia's new criminal code outlaws adultery, cohabiting couples, dark magic, (*Jakarta Globe* : 2013, March 7). Retrieved from <http://jakartaglobe.beritasatu.com/news/indonesias-new-criminal-code-outlaws-adultery-cohabiting-couples-dark-magic/>

³⁰ Saily J, Shanat M. "I'm not married, let's just all look at me": single professional Malay women's experience", *int J aced Res Bus Soc Sci*, Vol 8, no 14, (2018): 91-9

usia tertentu atau menyebutkan alasan-alasan mengapa perempuan bisa terlambat menikah. Namun ada beberapa faktor yang menjadi pertimbangan atau yang mempengaruhi mengapa perempuan dianggap terlambat menikah. Hal ini karena jika perempuan tersebut benar-benar menganggap pernikahan sebagai bentuk pengabdian kepada Allah, sehingga untuk memilih pasangan yang tepat butuh persiapan yang cukup lama, diantara persiapan tersebut adalah :

- a) Persiapan spiritual
- b) Persiapan mental dan emosional
- c) Persiapan pengetahuan dan keterampilan
- d) Menjaga kemurnian dan kesucian diri sebagai perempuan yang sholehah
- e) Menjaga iman dan akhlak
- f) Meningkatkan pengetahuan keagamaan

Memilih pasangan adalah keputusan yang sangat penting dan harus didasarkan pada kriteria yang sesuai dengan ajaran agama dan nilai-nilai moral. Dalam budaya Islam Pernikahan merupakan fitrah manusia yang dianggap sebagai salah satu perbuatan terpuji. Islam menganjurkan pernikahan bagi laki-laki dan perempuan. Karena sebagai sarana untuk menyalurkan kebutuhan seksual agar manusia tidak melakukan kerusakan untuk dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Pernikahan juga bertujuan untuk membentuk

keluarga yang berorientasi pada nilai-nilai agama, menuntut adanya interaksi saling menyayangi, asah, asih, asuh antara suami dan istri.³¹

Dalam hukum Islam pernikahan disebut juga dengan *mitsaqan ghalidzan* atau sebuah akad yang sangat kuat, dalam rangka menaati perintah Allah yang pelaksanaannya merupakan ibadah sepanjang hayat.³² Nikah merupakan anugerah dari Allah, sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Rum: 21:

Artinya : *“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”*

Namun alasan-alasan yang sudah dipaparkan diatas secara prakteknya seringkali jarang diterima dalam konteks sosial-budaya di masyarakat, saat perempuan sudah mendekati atau lebih di umur 30 tahun, biasanya statusnya sudah dipertanyakan oleh masyarakat dan lingkungan. Menurut Hurlock usia 30 tahun merupakan usia krisis bagi perempuan yang belum menikah. Menurutnya perempuan pada usia 30 tahun lebih akan mengalami pemuncakan stress.³³

Menjalani kehidupan dengan status masih lajang memang akan selalu menimbulkan pandangan yang bervariasi dari masyarakat tergantung pada nilai budaya, nilai-nilai sosial, system kepercayaan serta norma yang berlaku

³¹Djamaan Nur, *Fiqih Munakahat*, (Semarang: Dina Utama, 1993), 130.

³²Tim Redaksi Nuansa Aulia, *Kompilasi ukum Islam* (Bandung: Nusa Aulia, 2012), 2.

³³Hurlock, E. B, *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 1980).

dalam masyarakat tersebut. Pandangan tersebut bisa saja positif dan negatif. Beberapa pandangan positif yang umum terjadi pada perempuan lajang mereka dianggap sebagai seorang yang mandiri dan berdikari, mandiri secara financial, fokus pada karier dan pendidikan, fleksibel dalam menjalani kehidupan, aktif berkegiatan sosial serta bisa berkontribusi pada masyarakat, dan memiliki banyak kesempatan untuk mengeksplorasi serta menyeleksi pasangan yang tepat untuk dijadikan pendamping nantinya.³⁴

Sementara itu dalam masyarakat yang masih kental dengan nilai-nilai patriarki perempuan lajang sering dianggap “tidak lengkap tanpa suami”. Kontruksi budaya seperti ini seringkali menempatkan perempuan dalam konteks bahwa keberhasilan hidup mereka tergantung pada status pernikahan.³⁵ Kaiser dan Kashy membedakan lajang menjadi dua kategori yaitu lajang normatif dan lajang nonnormatif. Berdasarkan data dari negara-negara Barat, lajang normatif mengacu pada individu berusia 36 tahun atau lebih muda yang berada di jalur menuju pernikahan, sedangkan lajang nonnormatif adalah mereka yang berusia 36 tahun ke atas dan tidak ingin merencanakan pernikahan.³⁶

Menurut Nanik, Pandangan negatif yang sering dihadapi oleh perempuan lajang dalam beberapa budaya diantaranya adalah dianggap kurang berharga

³⁴Nanik, Taitas, M.M W., & Hendriani, W. “She Is a spinser”: A Descriptive study on perception forward single women”, *Internasional Jurnal of Engineering & Technology*. Vol 7, (2018): 1-9.

³⁵ibid

³⁶Kaiser, CR, & Kashy, DA, “Sifat kontekstual dan fungsi singlisme”, *Penyelidikan Psikologis*, Vol 16, (2005): 122-126.

atau kurang berhasil dibandingkan dengan perempuan yang menikah. Perempuan lajang seringkali mendapat tekanan untuk segera menikah dari lingkungan sekitarnya. Terutama di masyarakat yang lebih tradisional, perempuan lajang yang mencapai usia yang lebih matang tanpa menikah dianggap sebagai seorang yang memiliki masalah dan sering kali dicurigai tentang mengapa mereka belum menikah.

Pertanyaan seperti “*kapan nyusul?*”, “*kapan menikah?*” sepertinya sudah sangat sering dilontarkan oleh masyarakat Indonesia kepada orang yang belum menikah. Hal yang bersifat privasi yang tidak seharusnya ditanyakan secara gamblang apalagi di depan umum. Hal ini termasuk tekanan yang diberikan oleh masyarakat kepada perempuan yang belum menikah sehingga bukan kesendirianlah yang membuat seseorang tertekan akan tetapi ucapan dan tekanan masyarakat terhadap dirinya.

Sebagian orang terutama generasi muda, melihat pernikahan adalah sebagai pilihan pribadi, namun pernikahan tetap menjadi tuntutan budaya dan seseorang yang telat menikah dianggap tidak kompeten secara sosial.³⁷ Hal ini menurut Jones, karena dalam sistem perkawinan tradisional, orang yang boleh melajang sepanjang hidup hanyalah individu yang memiliki cacat secara fisik dan mental.³⁸

³⁷ Ibid, Himawan 2018

³⁸ Jones, GW (2010). Mengubah pola pernikahan di Asia

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa masyarakat seringkali memiliki pandangan yang bervariasi terhadap perempuan lajang, hal tersebut bergantung pada nilai budaya, norma sosial, dan sistem kepercayaan yang berlaku. Pandangan tersebut bisa menjadi positif atau negatif, dan hal ini sangat mempengaruhi bagaimana perempuan lajang memandang dirinya sendiri. Beberapa pandangan positif mencakup kemandirian, fokus pada karier dan pendidikan, serta ketegaran dalam menjalani kehidupan.

Di sisi lain, budaya patriarki masih menekankan bahwa perempuan lajang tidak lengkap tanpa suami. Dalam konteks ini, tekanan sosial terhadap perempuan lajang untuk segera menikah sangat kuat, dan pertanyaan tentang kapan mereka akan menikah menjadi hal yang umum. Kesendirian bukanlah satu-satunya tekanan yang dirasakan perempuan lajang, tetapi juga tekanan sosial yang mereka hadapi dari masyarakat sekitar. Kesimpulannya, status pernikahan seringkali dianggap sebagai penentu nilai seseorang dalam banyak budaya, yang dapat memberikan tekanan tambahan kepada perempuan lajang

2. Stigma

a. Definisi Stigma

Stigma merupakan fenomena yang sangat sering terjadi dalam lingkungan masyarakat, dan berkaitan erat dengan nilai yang ditempatkan pada beragam identitas sosial. Stigma adalah cacatan atau cela pada

karakter seseorang. Stigma juga dapat diartikan sebagai suatu ciri negatif yang menempel pada diri pribadi seseorang karena lingkungan.³⁹

Ada banyak bentuk stigma yang dilekatkan pada individu maupun kelompok salah satunya adalah stigma yang berkaitan dengan status seseorang. Stigma yang berkaitan dengan status seseorang dapat bervariasi tergantung konteks dan budaya. Contoh stigma yang berkaitan dengan status seseorang misalnya, stigma kemiskinan, stigma kesehatan mental, stigma cacat fisik, stigma masalah usia, stigma status hubungan dan kehidupan berpasangan.

Stigma yang sering terjadi di tengah masyarakat pada status hubungan dan kehidupan berpasangan seseorang salah satunya adalah menyoroti tentang status lajang. Lajang merupakan identitas atau status yang dilekatkan pada laki-laki maupun perempuan yang sedang tidak mempunyai hubungan romantis dengan lawan jenis.⁴⁰

Menurut Nanik ada beberapa pandangan masyarakat terhadap status lajang seseorang pandangan secara positif maupun negatif. Secara positif, lajang dianggap sebagai individu yang modern, pekerja keras, mandiri, bebas dan lain sebagainya.⁴¹ Namun di sisi lain status lajang dianggap

³⁹ Andris Noya, *Melawan Stigma*, (Jawa Barat: CV. Adamu Abimata, 2021). 28

⁴⁰Cindy, N, "Representasi Meme Jomblo dalam situs jejaring Sosial Twitter (analisis semiotika Roland Barthes)", *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, Vol 3, no.2, (2016): 1-14.

⁴¹Nanik, Taitas, M.M W., & Hendriani, W.. "She Is a spinser": A Descriptive study on perception forward single women". *Internasional Jurnal of Engineering & Technology*. Vol 7, (2018) : 1-9.

sebagai individu yang kaku, tidak laku, kesepian atau tidak memiliki hubungan sosial yang bagus.⁴² Walaupun demikian tiap individu punya keputusan dan jalan hidup masing-masing. Menikah atau belum menikah, menjalin hubungan atau memutuskan untuk sendirian hanya saja kadang seiring dengan bertambahnya usia tekanan dan tuntutan yang diterima lebih berat dan makin rumit terlebih lagi bagi perempuan yang masih melajang di usia 30-an.

Adanya nilai yang dianut oleh masyarakat Indonesia bahwa seseorang harus menikah atau memiliki keturunan di usia tertentu membuat beberapa orang merasa tertekan. Tekanan tersebut sebenarnya muncul apabila seseorang juga memiliki pandangan dan nilai yang sama dengan mayoritas masyarakat tetapi sulit menemukan pasangan sehingga membuat mereka tambah tertekan.⁴³ Kondisi dengan penuh tekanan dan stigma ini tentu memberikan dampak bagi seseorang.

Sedangkan menurut ahli lain stigma adalah menempatkan beberapa sifat atau ciri khas yang menyampaikan identitas sosial yang bertujuan merendahkan diri seseorang dan konteks sosial tertentu.⁴⁴ Dalam teori

⁴² Ema Septiana & Syafiq, M, "Identitas Lajang: (Single Identity dan stigma, studi fenomenologi perempuan lajang di Surabaya)". *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol 4 (1). (2013): 71-86.

⁴³ Ibid.

⁴⁴ Ibid

stigma yang dikemukakan oleh Goffman dinyatakan bahwa ciri stigma ada apabila terdapat komponen berikut ini :⁴⁵

- 1) Membedakan individu dan melabelkan manusia berbeda-beda
- 2) Keyakinan terhadap budaya yang berlaku mengikat mereka dengan atribut label yang merugikan.
- 3) Pelabelan individu sebagai kelompok yang berbeda untuk membedakan antara “kami” dan “mereka”.
- 4) Pelabelan individu sebagai “kehilangan status dan diskriminasi” yang menunjukkan ketidaksetaraan.

Lebih jauh, stigma yang sering diterima oleh perempuan lajang menurut DePaulo & Morris menemukan bahwa lajang dianggap lebih sengsara dan kesepian serta kurang hangat dibandingkan orang yang telah menikah.⁴⁶ Selain itu hasil penelitian Septiana⁴⁷ yang dilakukan dengan melibatkan enam orang perempuan lajang dewasa madya, penelitian ini mendeskripsikan tentang pengalaman status lajang mereka. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa partisipan dalam penelitian ini sering mendapatkan stigma dari masyarakat, adapun julukan yang mereka terima adalah “perawan tua”, “tidak laku”, dan “sudah lewat masanya” hal ini

⁴⁵ Ibid.

⁴⁶De Paulo, B. M & Morris, W.L, “Singled out: How singles are Stereotyped, stigmatized, and ignore, and still live happily ever after”. *New York: St. Martin press.* (2005).

⁴⁷Septiana, M., & Syafiq, M, “Identitas lajang (Single Identity) dan Stigma: Studi Fenomenologi perempuan lajang di Surabaya”, *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, vol 4, (2013): 71-86

berdasarkan dari pengalaman yang mereka dengar langsung maupun tidak langsung

Sedangkan dalam pandangan Islam, stigma merupakan suatu sikap atau tindakan negatif yang diarahkan kepada individu atau kelompok tertentu. Islam menekankan pentingnya menghindari stigmatisasi dan memperlakukan setiap individu dengan adil, hormat, dan belas kasihan. Dalam konteks agama Islam, tidak ada justifikasi untuk menghasilkan atau menyebarkan stigma yang merugikan. Islam menganjurkan umatnya untuk berpegang teguh pada prinsip-prinsip keadilan, kesetaraan, dan persaudaraan. Dalam al-Qur'an, Allah SWT menyebutkan bahwa semua manusia dilahirkan setara dan hanya dibedakan oleh kebaikan dan ketakwaan sebagaimana yang terdapat dalam QS al-Hujurat: 13.⁴⁸

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stigma

Adapun Stigma terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut :⁴⁹

- 1) Pengetahuan, adanya stigma karena kurangnya pengetahuan seseorang tentang suatu hal. Hal bisa karena dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan, umur, status sosial, serta lingkungan sosial budaya.
- 2) Perbedaan persepsi dari orang lain bisa menimbulkan perilaku maupun sikap terhadap individu lainnya.

⁴⁸ Al-Quran dan Terjemahan

⁴⁹Ibid, Andris Noya.

- 3) Tingkat pendidikan juga ikut mendorong munculnya stigma dalam diri seseorang. Mereka yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih luas dan bijak dalam memandang suatu hal.
- 4) Usia juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stigma seseorang.
- 5) Kepatuhan agama yang dianut juga bisa mempengaruhi sikap seseorang dalam memandang sesuatu.

c. Dampak stigma

Stigma dapat memiliki dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pandangan sosial, psikologis, religiusitas. Berikut adalah beberapa dampak yang dapat terjadi:

- 1) Stigma dapat menyebabkan penolakan dan diskriminasi sosial, yang mengarah pada penurunan harga diri, motivasi, dan penarikan dari lingkungan sosial.
- 2) Stigma dapat memengaruhi kesehatan mental, merusak hubungan sosial, dan mempengaruhi cara individu berinteraksi satu sama lain.
- 3) Stigma dapat menyebabkan intimidasi, pelecehan pada individu yang terstigmatisasi.
- 4) Stigma dapat mengganggu perkembangan identitas individu, merasa tebak dalam stereotip negatif yang melekat pada individu atau

kelompok tertentu serta kesulitan untuk mengekspresikan jati diri dengan bebas.

- 5) Muncul rasa malu, tidak memiliki harapan, bahkan stress, kecemasan, depresi, tidak berdaya.
- 6) Kecemasan dan kekhawatiran stigma menyebabkan keraguan untuk meminta bantuan kepada orang terdekat, tenaga profesional, atau layanan kesehatan.⁵⁰

3. Resiliensi

Connor dan Davidson menyatakan resiliensi adalah kualitas kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan. Hal senada juga diungkapkan oleh Wagnild dan Young,⁵¹ resiliensi sebagai suatu kemampuan individu untuk pulih kembali dari kondisi yang tidak nyaman dan sebagai karakteristik kepribadian positif yang meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi dan menghadapi emosi negatif dan stress. Menurut Snyder dan Lopez⁵² mengatakan resiliensi merupakan adaptasi yang baik ketika individu berada di bawah kondisi yang merugikan atau tidak menyenangkan.

Menurut Connor dan Davidson dalam Fuad Nashori, ada lima aspek yang bisa membangun resiliensi pada diri individu yaitu⁵³ :

⁵⁰<https://rsa.ugm.ac.id/2022/03/stigma-selama-pandemi-covid-19/>

⁵¹Losoi, H., Turunen, S., Waljas, M., Ohman, J., Julkunen, J. & Rosti-Otajarvi, E. "Psychometric properties of the Finnish version of the resilience scale and its short version". *Psychology, Community & Health*. Vol 2, no 1, (2013): 1-10

⁵²Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

⁵³ Fuad Nashori & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*, (Yogyakarta: UII, 2021), 13

1) Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan

Individu yang resilien memposisikan kesulitan, gangguan, atau ancaman sebagai tantangan yang harus diselesaikannya. Mereka mempunyai keyakinan yang kuat bahwa diri mereka mampu menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Kemudian mereka juga mampu meningkatkan standar atau target yang harus dicapainya. Hal inilah yang membantu individu yang resilien untuk fokus mengembangkan dirinya di balik tantangan atau masalah yang dihadapi.

2) Percaya kepada orang lain

Memiliki toleransi terhadap emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stres. Ketika menerima berbagai kondisi negatif yang menimpanya, para resilien berupaya tegar dan memelihara sikap toleran terhadap kondisi yang dialaminya. Apa yang dialaminya sebagai kenyataan yang diterimanya. Selain menerima kondisi yang ada, mereka tetap berupaya mendapatkan dukungan dari orang lain yang berdaya untuk membantu perbaikan keadaannya. Dukungan dari orang lain menjadi penting bagi mereka untuk mempercepat bangkit dari keterpurukan. Dukungan yang dapat diberikan, seperti dukungan emosional, penghargaan, maupun informasi. Kehadiran orang lain menjadi sumber kekuatan tambahan dalam berproses menghadapi kesulitan.⁵⁴

⁵⁴ Ibid.

- 3) Penerimaan positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain

Para resilien menerima kesulitan yang dialaminya dengan pikiran yang positif. Selalu ada kebaikan dalam keadaan seburuk apapun. Adanya hikmah atau pembelajaran di balik kesulitan atau perubahan membuat mereka mampu melihat sesuatu secara berimbang. Mereka juga punya keyakinan bahwa mereka dapat mengarahkan diri ke pencapaian tujuan pribadi atau kelompok. Keyakinan ini membuat mereka lebih percaya dengan diri sendiri dan orang-orang disekelilingnya. Selain itu, kuatnya keyakinan dan baiknya relasi yang tercipta membuat mereka merasa aman (secure) dalam menjalani hidup dan kesulitan yang ada. Rasa aman mampu memaksimalkan potensi yang ada dalam diri mereka.

- 4) Kontrol diri yang baik

Para resilien memiliki kemampuan mengendalikan emosi mereka, baik saat terpuruk maupun kondisi yang baik. Emosi negatif yang berlangsung dalam dirinya tetap dikendalikannya secara baik. Selain itu, mereka bersikap realistis terhadap kemampuan mengendalikan yang ada dalam diri mereka. Mereka sadar bahwa mereka tidak selalu mampu mengontrol emosi dalam level yang tinggi.

- 5) Kesadaran akan pengaruh spiritual

Para resilien memiliki kesadaran bahwa daya yang mereka miliki bersumber dari keimanan yang ada dalam diri mereka. Dengan keimanan

itu, mereka memelihara optimisme dan melakukan penyesuaian diri hingga dapat menanggapi kesulitan yang dihadapinya secara positif. Individu yang resilien memiliki kesadaran bahwa daya yang mereka miliki bersumber dari keimanan yang ada dalam diri mereka. Dengan keimanan itu, mereka memelihara optimisme dan melakukan penyesuaian diri hingga dapat menanggapi kesulitan yang dihadapinya secara positif.

Disisi lain menurut Reivich dan Shatte aspek resiliensi ada tujuh yaitu sebagai berikut: ⁵⁵

a) Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan sebuah kemampuan yang mendorong individu untuk tetap tenang ketika berada di bawah situasi yang penuh tekanan. Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu mengontrol emosinya, mengatasi perasaan cemas, sedih dan marahnya dengan tenang serta memusatkan perhatian dan perilakunya.

Reivich dan Shatte memaparkan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, akan cenderung kurang efektif ketika menghadapi suatu masalah sehingga berdampak pada hubungan interaksi sosialnya dengan orang lain dan mengalami gangguan konsentrasi dalam pekerjaan.⁵⁶

b) *Impuls Control*

⁵⁵Andrew Shatte and Karen Reivich, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*.

⁵⁶Ibid.

Impuls control merupakan kemampuan dalam mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dalam diri seseorang. *Impulscontrol* erat kaitannya dengan regulasi emosi, dimana individu yang mampu mengontrol impulsnya dengan baik maka ia juga mampu mengendalikan emosinya. Begitu pun sebaliknya, individu yang tidak mampu mengontrol impulsnya, maka ia akan cenderung mengalami perubahan emosi yang tidak stabil.⁵⁷

c) Causal Analisis

Reivich dan Shatte mengungkapkan bahwa *causal analysis* merupakan kemampuan individu dalam menganalisis penyebab dari masalah yang terjadi. Individu yang resilien akan mampu menyesuaikan diri secara kognitif, fokus pada *problem solving* dan mengarah pada sebuah perubahan.⁵⁸

d) *Self Efficacy*

Reivich dan Shatte mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah. Apabila individu memiliki *self efficacy* yang rendah maka ia akan kehilangan keyakinan dan jati dirinya. Begitupun sebaliknya, apabila individu memiliki *self efficacy* yang tinggi maka ia akan memiliki komitmen yang

⁵⁷Ibid.

⁵⁸Ibid.

sangat kuat untuk menyelesaikan masalah dan tidak akan pantang menyerah dalam mencari solusi pemecahan masalahnya.⁵⁹

e) Optimis

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu yang optimis memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuannya dalam memecahkan setiap masalah yang terjadi di masa mendatang. Individu yang optimis juga sangat mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikologisnya sehingga mengurangi terjadinya depresi.⁶⁰

f) Empati

Empati merepresentasikan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi orang lain. Empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain.⁶¹ Selain itu, Werner dan Smith menambahkan bahwa individu yang berempati mampu mendengarkan dan memahami orang lain sehingga iapun mendatangkan reaksi positif dari lingkungannya.⁶² Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

g) *Reaching Out*

⁵⁹Ibid.

⁶⁰Ibid.

⁶¹Ibid.

⁶²Emmy E. Werner and Ruth S. Smith, *Journeys from Childhood to Midlife : Risk, Resilience, and Recovery*, Ithaca, (NY: Cornell University Press, 2001).

Resiliensi bukan hanya sebagai kemampuan mencapai aspek positif dalam hidup, melainkan juga sebagai sumber daya untuk mampu keluar dari kondisi sulit. Jadi *reaching out* yang dimaksud disini adalah kemampuan individu agar bisa keluar dari zona aman yang dimilikinya. Individu yang memiliki kemampuan *reaching out* tidak menetapkan batas yang kaku terhadap kemampuan yang ia miliki. Ia memiliki rasa keingintahuan yang kuat, ingin mencoba hal yang baru dan mampu bersosialisasi baik dengan orang-orang sekitarnya.⁶³

Sedangkan menurut Kaplan dkk (dalam Wiwin Hendriani) mengungkapkan bahwa resiliensi mencakup keberadaan faktor-faktor protektif (personal, sosial, keluarga, jejaring keamanan institusional) yang memungkinkan individu untuk bertahan terhadap tekanan hidup.⁶⁴ Disamping itu, Windle menambahkan, resiliensi terbentuk dari interaksi yang signifikan antara faktor risiko dan faktor protektif. Dalam hal ini, adaptasi yang baik dan berhasil terhadap suatu permasalahan mencerminkan kuatnya pengaruh faktor protektif yang dimiliki individu. Selanjutnya resiliensi sebagaimana yang dituliskan oleh Lazarus dan Folkman bahwa resiliensi berisi koping efektif dan adaptasi positif terhadap kesulitan dan tekanan.

Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa resiliensi terbentuk karena adanya faktor protektif, koping aktif dan adaptasi positif. Oleh karena

⁶³Andrew Shatte and Karen Reivich, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*.

⁶⁴Ibid, Wiwin Hendriani, 58

itu, peneliti akan menggunakan definisi untuk dijadikan pisau analisis dalam penelitian ini. Berikut ini penjelasan tentang ketiga aspek tersebut :

1) Faktor Protektif

Diuraikan dalam tulisan Kalil dan Luthar, faktor protektif merupakan hal potensial yang digunakan sebagai alat untuk merancang pencegahan dan penanggulangan berbagai hambatan, persoalan, dan kesulitan dengan cara-cara yang efektif. Adapun beberapa kategori dari faktor protektif tersebut adalah :

- (a) Berbagai atribut yang dimiliki individu seperti temperamen yang baik, pandangan positif terhadap diri sendiri dan intelegensi.
- (b) Kualitas keluarga, antara lain kohesivitas, kehangatan, keterlibatan dan harapan keluarga.
- (c) Keberadaan dan pemanfaatan sistem pendukung eksternal di luar keluarga.

Dengan demikian, faktor protektif merupakan faktor yang memperkuat, memberikan pengaruh positif bagi individu untuk mampu memunculkan strategi koping efektif terhadap tekanan ataupun stress yang dialami.

2) Koping Aktif

Lazarus dan Folkman mendefinisikan koping sebagai upaya individu mengelola kognisi dan perilaku secara konstan, untuk mengatasi berbagai

tuntutan atau menghadapi berbagai kondisi baik internal maupun eksternal yang berubah. Steward dkk mengatakan, koping merupakan komponen dari karakteristik personal seseorang untuk mengelola penyesuaian psikologis yang dibutuhkan terhadap berbagai stimulus dalam hidup. Sementara Anson, dkk menuturkan, koping sebagai proses memelihara *well-being*, baik secara psikologis, fisik maupun status fungsional.⁶⁵

Strategi koping adalah strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya. Penggunaan strategi koping yang lebih tepat dan efektif terhadap situasi menekan akan menghasilkan adaptasi yang lebih positif. Berikut beberapa hal penting terkait koping berdasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya:⁶⁶

- (a) Tidak ada strategi koping pun yang efektif sepanjang waktu, disetiap situasi sulit. Strategi koping yang belum efektif di waktu sebelumnya akan dapat menjadi efektif ketika digunakan saat ini atau waktu-waktu berikutnya, dan demikian pula sebaliknya.
- (b) Pada dasarnya individu tidak benar-benar melakukan koping jika memilih untuk mengambil jarak dan tida berhadapan dengan situasi yang dipandang menekan.

⁶⁵ Ibid, Wiwn Hendriani, 34-35

⁶⁶Inner Health Studio. (2008). Healthy Coping with Stress. <http://www.innerhealthstudio.com/coping-with-stress.html> . Diakses Tanggal 18 Januari 2024

- (c) Ketika satu strategi koping berhenti berfungsi, hal ini merupakan pertanda bagi individu untuk mengembangkan strategi koping yang lain.
 - (d) Metode koping tertentu yang selalu digunakan terhadap stress ternyata juga dapat membentuk kebiasaan yang justru berdampak tidak sehat. Satu strategi jika digunakan terlalu sering, tanpa menyesuaikan dengan karakteristik kesulitan yang berlainan akan dapat berubah menjadi kebiasaan kurang baik yang memunculkan tekanan baru.
 - (e) Semakin banyak individu yang memiliki alternative strategi koping maka akan semakin besar kesempatan untuk menemukan strategi atau metode yang paling tepat untuk setiap stressor.
 - (f) Setiap individu berhak menentukan koping mana yang berfungsi paling ampuh untuk dirinya sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Setiap individu bersifat unik, memiliki respons terhadap stress dan kecemasan serta strategi koping yang berbeda satu sama lain. Oleh karena itu, strategi yang efektif pada seseorang belum tentu juga efektif pada orang lain yang menghadapi persoalan serupa.
- 3) Adaptasi Positif

Ward mengatakan, konsep adaptasi merupakan proses untuk mengubah perilaku seseorang untuk menyesuaikan dengan perubahan

lingkungan atau sebagai respons terhadap tekanan sosial.⁶⁷ Jika dalam coping hal yang ditekankan adalah proses individu dalam mempertahankan *sense of wellbeing* baik secara kognitif maupun perilaku, maka adaptasi lebih menitikberatkan pada upaya individu untuk mengubah berbagai macam respons yang sebelumnya terbiasa dimunculkan menjadi respons baru yang sesuai dengan perubahan kondisi lingkungan.

Adaptasi yang positif ditandai dengan adanya pikiran, perasaan, sikap, perilaku dan cara hidup yang positif setelah individu berhadapan dengan kesulitan. Karakteristik lain dari adaptasi yang positif menurut McCubbin dan Patterson antara lain ditunjukkan oleh sikap memelihara atau memperkuat integritas diri, mengembangkan kemandirian dan terus berupaya untuk menjaga proses perkembangan yang sehat dan optimal, baik secara individu maupun dalam konteks keluarga.⁶⁸

Sementara itu, dalam ajaran Islam faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya resiliensi atau lapang dada seseorang yaitu :

- (1) Keimanan, Iman yang kuat dalam diri seseorang akan mengantarkannya pada keyakinan dalam hatinya bahwa adanya takdir (ketentuan) dari Allah yaitu ketentuan baik dan buruk yang telah ditetapkan-Nya. apabila seseorang selalu menyadari bahwa Allah menetapkan takdir tersebut maka

⁶⁷ Wiwn Hendriani, 37

⁶⁸ Ibid, Wiwin Hendriani, 38

mereka akan lebih mudah menerima yang telah Allah tetapkan pada dirinya.⁶⁹

- (2) Dzikir, Menurut Subandi⁷⁰ dzikir merupakan adanya perasaan lapang dada atau bebas dari beban dan himpitan. Adanya hubungan antara dzikir dan lapang dada sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Nashori⁷¹ bahwa semakin tinggi kualitas dzikir maka semakin tinggi kemampuan lapang dada yang dimiliki oleh seseorang.
- (3) Tingkat penderitaan yang dialami, penderitaan yang dialami ikut serta mempengaruhi kelapangdadaan. Penderitaan yang luar biasa berat cenderung diterima dengan lapang dada dibanding yang agak kurang berat.
- (4) Sumber penderitaan, apabila sumber penderitaan itu karena ulah manusia, maka orang cenderung lebih sulit untuk berlapang dada. Sementara kalau seseorang itu memahami bahwa penderitaan yang mereka alami itu berasal dari Tuhan, maka mereka cenderung berlapang dada.
- (5) Usia, orang yang berusia memasuki lansia cenderung lebih bisa menerima penderitaan daripada orang yang lebih muda. Hal ini dikarenakan pengalaman mereka lebih banyak dibanding dengan orang-orang yang berusia lebih muda.

⁶⁹Ibid, Fuad Nashori & Iswan Saputro, 90.

⁷⁰Subandi, "Tema-tema Pengalaman Spiritual Pengamal Dzikir", *Jurnal Psikologika*, vol II, no 3, (1997): 7-18.

⁷¹Nashori, H.F, "Hubungan antara Kualitas dan Intensitas Dzikir dengan Kelapangdadaan". *Millah*, Vol 5, no 1, (2005): 121-135

(6) Lingkungan

Lingkungan yang kondusif sangat berpengaruh untuk membentuk resiliensi seseorang.

Tidak hanya pada aspek psikologis saja, resiliensi atau lapang dada merupakan salah satu anjuran agama Islam kepada umatnya. Adapun ciri-ciri individu yang resiliensi dalam Islam menurut Fuad Nashori adalah sebagai berikut :⁷²

a) *Spiritual awareness* (Kesadaran spiritual)

Kesadaran bahwa keadaan sulit tersebut merupakan ujian dari Allah. Individu yang memiliki jiwa lapang dada yang baik adalah seseorang yang kuat dan tegar menghadapi berbagai kenyataan hidup dan kesulitan atau ujian tersebut sebagai bentuk kasih sayang Allah kepadanya. Ketangguhan tersebut dapat dicapai bila seseorang dilatih atau diuji secara terus menerus oleh Allah 'Azza wa jalla. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Ankabut: 2.

b) Psychological Preparatory (Kesiapan Psikologis)

Merupakan kesiapan pribadi untuk menerima hal-hal yang tidak menyenangkan. Setelah sadar bahwa orang yang kokoh atau yang hebat harus melewati banyak ujian, maka tumbuhlah dalam diri orang tersebut kesiapan untuk berhadapan dengan hal-hal yang tidak menyenangkan.

⁷²Ibid, Fuad Nashori & Iswan Saputro, 88.

Kesiapan ini merupakan respons atas kepastian datangnya ujian dari Allah

'Azza wa jalla. Allah berfirman dalam QS Ali Imran :

c) Keyakinan akan kesanggupan diri menanggung beban

Merupakan keyakinan bahwa kesulitan yang ditanggung tak akan melebihi kesanggupan dirinya untuk menerima beban itu. Apapun ujian yang bakal atau dijalani seseorang, pasti telah tersedia kemampuan psiko-spiritual dan atau kemampuan fisik dalam diri seseorang untuk mampu menerima beban itu⁷³ sebagaimana firman Allah dalam QS al-Baqarah : 286.

d) Pertaubatan

Yaitu melakukan pertaubatan atas dosanya kepada Tuhan. Orang yang lapang dada sadar salah satu yang menjadikan kesulitan adalah dosa-dosa yang dilakukan manusia. Kadang kesulitan, yang sesungguhnya merupakan ujian itu, akibat dari kesalahan manusia. Bila seseorang sadar hal itu merupakan kesalahannya, maka ia akan meminta ampunan dari Allah⁷⁴. Aktivitas bertaubat akibat kesalahan ini dicontohkan oleh Nabi Dawud. Hal ini sebagaimana firman Allah dalam QS Shaad :24.

e) *Seeking Meaning* (Pencarian Hikmah)

Keyakinan akan adanya hikmah atau pelajaran di balik peristiwa.

Orang yang sehat secara ruhani akan dapat mengambil pelajaran bahwa di

⁷³Ibid, 89

⁷⁴ Ibid

balik kesulitan ada pelajaran atau hikmah yang dapat diambil. Orang-orang yang menjadi survivor bencana sering memperoleh hikmah dari penderitaan yang mereka alami, misal mereka merasa memiliki kesempatan untuk berbuat yang lebih kepada orang lain dibanding masa-masa sebelumnya. Seseorang yang lapang dada juga mudah mendapatkan hikmah atas apa yang mereka alami. Hal yang sebaliknya dialami oleh orang-orang yang tidak sehat (munafik) tidak dapat mengambil pelajaran⁷⁵, sebagaimana Allah berfirman dalam QS at-Taubah : 126.

f) *Positive thinking* (Berfikir positif tentang masa depan)

Keyakinan akan adanya perbaikan keadaan setelah berlangsungnya keadaan yang tidak menyenangkan. Keadaan yang tidak menyenangkan pasti akan berlalu dan akan datang keadaan yang menyenangkan, tentu saja melalui usaha. Orang-orang yang pernah mengalami bencana tetap berpikir bahwa mereka harus tetap mengejar cita-cita mereka sekalipun saat bencana itu seakan-akan semua harta benda yang mereka miliki musnah atau rusak. Mereka percaya bila ada usaha kemudahan akan menggantikan kesulitan hidup yang mereka alami.⁷⁶ Allah berfirman dalam QS al-Insyirah : 5-6, Artinya: ” *Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*” (QS al-Insyirah : 56).

⁷⁵ Ibid

⁷⁶ Ibid, 90

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif jenis deskriptif, seperti yang dikembangkan oleh Moleong yaitu peneliti mendeskripsikan data yang terkumpul secara detail mengenai pokok permasalahan penelitian. Data disajikan dalam bentuk kata-kata bukan angka. Data tersebut diperoleh dari observasi, wawancara, foto, atau catatan serta berbagai dokumentasi lainnya.⁷⁷

Penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam tentang pengalaman individu, persepsi, dan makna terhadap perempuan lajang. Pemilihan jenis penelitian ini dianggap relevan dengan topik yang dibahas karena penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana perempuan lajang mengembangkan sikap resiliennya untuk mengatasi stigma masyarakat yang mengganggu keadaan psikologis mereka.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus sebagai strategi penelitian kualitatif lebih lanjut didefinisikan oleh Creswell sebagai strategi kualitatif dimana peneliti melihat lebih dalam pada suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau program, atau satu atau lebih individu.⁷⁸ Penggunaan studi kasus dalam penelitian ini dikarenakan pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang fakta dan perspektif

⁷⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi penelitian kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009).

⁷⁸ J. W Creswell, *Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Research Design Qualitative Quantitative and Mixed Methods Approaches, Research Design*, 2009.

yang diteliti. Kasus yang diteliti dalam penelitian ini adalah Resiliensi Perempuan Lajang dalam Menghadapi Stigma dan Tekanan Masyarakat. Sejalan dengan Yin bahwa pendekatan studi kasus merupakan studi empiris yang mencari jawaban fenomena pada latar belakang yang tidak bisa dilihat dengan jelas. Minus sehingga dibutuhkan studi kasus untuk mengungkapnya secara jelas.⁷⁹

Oleh karena itu melalui penelitian kualitatif, penelitian ini akan mengkaji tentang resiliensi perempuan lajang menghadapi stigma masyarakat yang dilakukan dengan cara wawancara mendalam terhadap subjek dengan kriteria perempuan lajang berusia 30 tahun lebih yang dianggap terlambat menikah, sering mengalami *pressure* dari lingkungannya..

2. Subjek penelitian

Subjek penelitian dipilih berdasarkan pada karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian. Peneliti memilih subjek yang dianggap paling informatif atau yang memiliki pengalaman yang relevan terkait dengan topik penelitian.⁸⁰ Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah Perempuan lajang berusia 30 tahun ke atas, beragama Islam, dan masih tinggal bersama keluarga atau orang tua.

Alasan pemilihan subjek dengan kriteria ini adalah karena dapat memperoleh gambaran yang lebih representative tentang pengalaman hidup

⁷⁹ Robert K, Yin. Studi Kasus Desain & Metode, Rajawali Pers, Jakarta, 2014. 18

⁸⁰Nana Saodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), 60

mereka berstatus perempuan lajang berusia 30 tahun lebih .Alasan pemilihan subjek yang masih tinggal bersama keluarga atau orang tua adalah karena adanya dinamika keluarga yang kompleks, sehingga mudah untuk mengeksplorasi interaksi antara perempuan lajang, orang tua, dan masyarakat sekitar yang mempengaruhi persepsi mereka terhadap perempuan lajang dan respon mereka terhadap adanya tekanan. Untuk melindungi privasi subjek, dalam penelitian ini identitas subjek disamarkan dengan menggunakan nama samaran.

Adapun subjek dalam penelitian yaitu berjumlah tiga orang perempuan lajang yang sudah berumur lebih dari 30 tahun. Subjek yang pertama adalah Mutya (inisial) berumur 38 tahun, seorang Pegawai Negeri Sipil tenaga pendidik (Guru PNS), berstatus lajang dan masih tinggal dengan orangtua. Yang kedua berinisial Putri (inisial) berumur 36 tahun, guru honorer dan MUA, subjek terakhir adalah Rahma (inisial)34 tahun, status lajang belum menikah, berprofesi sebagai perawat dan masih tinggal bersama keluarganya.

3. Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di 3 desa berbeda di kecamatan VII Koto, Kabupaten Tebo. Jambi pada bulan Maret-Mei 2023.

4. Sumber data

Penelitian ini diperoleh langsung dari lapangan atau lokasi penelitian dengan mengumpulkan informasi dari para perempuan lajang (single woman) tentang pengalaman mereka menjalani kehidupan dengan status masih lajang.

Secara keseluruhan, data yang diperoleh ini murni berasal dari pengalaman pribadi para perempuan lajang yang menunjukkan cara mereka untuk resiliensi dalam mengatasi tekanan dan kesulitan.

5. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik wawancara tidak terstruktur atau disebut juga dengan wawancara mendalam. Wawancara tidak terstruktur bersifat luwes, susunan pertanyaannya dan susunan kata-kata dalam setiap pertanyaan dapat diubah pada saat wawancara, bisa disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi saat wawancara berdasarkan karakteristik sosial-budaya, agama, suku, gender, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan dan sebagainya.⁸¹

Wawancara dilakukan pada bulan April dan Mei 2023. Pemilihan waktu dan tempat dilakukan berdasarkan persetujuan antara peneliti dengan subjek penelitian. Selama proses wawancara peneliti melakukan pengambilan suara menggunakan *sound recorder* yang terdapat di *handphone* peneliti dengan persetujuan subjek. Hal ini dilakukan untuk mempermudah proses pembuatan transkrip wawancara dan untuk menghindari adanya kesalahan penulisan atau jika ada data tidak lengkap yang dilaporkan.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam proses wawancara dengan subjek penelitian tentang resiliensi perempuan lajang menghadapi stigma masyarakat adalah:

⁸¹Ibid, Djunaidi Ghony & Fauzan Almanshur, 176-177

- a) Peneliti menentukan tujuan wawancara yaitu untuk memahami pengalaman perempuan lajang dalam menghadapi stigma masyarakat terkait status lajang mereka dan strategi resiliensi yang mereka gunakan.
- b) Membuat pedoman wawancara yang berisi daftar pertanyaan yang relevan dengan mengacu pada fokus dan rumusan masalah penelitian. Pertanyaan yang di susun adalah untuk menggali informasi tentang pengalaman subjek, strategi yang digunakan, faktor penyebab, serta dampak terhadap kesejahteraan mereka.
- c) Menghubungi subjek yang telah dipilih dan menjelaskan tujuan penelitian serta menginformasikan tempat, waktu dan durasi wawancara.
- d) Memulai wawancara, memperkenalkan diri, menanyakan kabar dan memastikan kepada subjek untuk menjaga kerahasiaan privasinya. Kemudian masuk pada topik penelitian yakni resiliensi perempuan lajang dalam menghadapi stigma masyarakat. Peneliti mendengarkan dengan aktif dan memberikan perhatian penuh kepada subjek terhadap cerita dan pengalamannya.
- e) Menjaga irama pembicaraan, menjaga fleksibilitas sehingga peneliti dapat memahami, mengikuti alur penjelasan informan terkait dengan poin-poin pembicaraan yang memerlukan pendalaman sebagai tindak lanjut dari wawancara tersebut.
- f) Merekam dan mencatat detail penting informasi yang disampaikan saat wawancara berlangsung.

- g) Mengakhiri wawancara apabila hasil wawancara telah sesuai dengan maksud dan tujuan yang dikehendaki. Selanjutnya peneliti merangkum dan jika memungkinkan memutar kembali hasil pembicaraan. Hal ini bertujuan dilakukan untuk mengundang adanya respons dari informan, mengecek,, memvalidasi hasil wawancara, dan mengundang informan untuk menambah materi baru di mana dia diingatkan untuk bisa mendengarkan secara seksama hasil rangkuman tersebut. Selanjutnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada subjek dan informan penelitian atas kerja samanya.⁸²
- h) Mentranskrip dan menganalisis rekaman hasil wawancara.

Berikut peneliti lampirkan pedoman wawancara yang digunakan dalam mengumpulkan data.

1) Identitas Subjek Penelitian

- a) Nama (Samaran) :
- b) Umur :
- c) Pekerjaan :
- d) Agama :
- e) Status :
- f) Status tempat tinggal :

2) **Prosedur melakukan wawancara**

⁸²Ibid, 187-188

- a) Memberikan salam dan memperkenalkan diri dengan sopan. Menjelaskan tujuan wawancara serta memberikan keyakinan bahwa identitas responden akan dirahasiakan.
- b) Membuat suasana menjadi nyaman selama wawancara. Hindari pertanyaan privasi yang mungkin akan menyinggung responden.
- c) Mengajukan pertanyaan terbuka untuk mengundang responden berbicara lebih banyak
- d) Fokus pada pengalaman pribadi tentang pertanyaan penelitian yang akan di gali
- e) Menjadi pendengar yang baik. Dengarkan dengan penuh perhatian dan empati.
- f) Selesaikan sesi wawancara dengan apresiasi dan ucapan terimakasih.

3) Daftar pertanyaan

- a) Alasan mengapa perempuan lajang belum menikah :
 - (1) Mengapa subjek belum menikah ? apakah anda memiliki tujuan atau prioritas pribadi yang membuat subjek memilih belum menikah ?
 - (2) Apakah pendidikan atau karir mempengaruhi keputusan subjek untuk belum menikah ?
 - (3) Apakah teman sebaya atau lingkungan sosial subjek mempengaruhi pandangan subjek tentang pernikahan ?
 - (4) Apakah norma budaya di lingkungan subjek mempengaruhi pandangan dan ekspektasi subjek tentang pernikahan ?
- b) Stigma negatif yang diterima perempuan lajang dari lingkungan sosialnya
 - (1) Apakah subjek pernah mengalami perlakuan atau komentar negatif dari orang lain karena status lajang subjek ?

- (2) Bagaimana prasangka atau penilaian negatif tersebut mempengaruhi pandangan dan persepsi subjek terhadap diri sendiri ?
- (3) Bagaimana stigma sosial tersebut mempengaruhi kehidupan sehari-hari subjek ?
- c) Upaya resiliensi perempuan lajang dalam menghadapi stigma :
 - (1) Bagaimana keluarga atau sahabat anda mendukung pilihan hidup anda sebagai perempuan lajang ?
 - (2) Apakah ada figure atau peran penting dalam memberikan dukungan ?
 - (3) Bagaimana anda merespons komentar atau sikap negatif dari masyarakat ?
 - (4) Apa proses penyesuaian yang anda lalui untuk meraih ketenangan dalam hidup anda ?

6. Analisis data

Setelah semua data penelitian dikumpulkan melalui wawancara, lalu langkah selanjutnya adalah analisis data. Tujuannya adalah agar data yang ada dapat dipresentasikan secara sistematis dan mengungkap temuan-temuan mengenai fenomena yang menjadi fokus penelitian.⁸³ Analisis data dapat disimpulkan sebagai teknik untuk melacak dan mengelola transkrip wawancara secara konsisten dan data lain yang dimiliki oleh peneliti.

Teknik analisis dilakukan dengan mempelajari data, mengidentifikasi data, mengelompokkan data, melengkapi data, serta menyaring hal-hal yang relevan dan dituliskan secara sistematis. Terdapat tiga tahap yang digunakan

⁸³ Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010)

oleh peneliti untuk menganalisis data sesuai dengan pendekatan yang dikemukakan oleh Matthew dan Michael⁸⁴, sebagaimana berikut ini :

a) Reduksi data

Pada tahap ini, peneliti akan menyusun data yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber dengan cara mengidentifikasi inti dari informasi yang relevan dan membuang informasi yang tidak relevan. Tujuannya adalah untuk mempersempit fokus analisis agar data yang tersisa lebih fokus dan mudah dipahami.

b) Penyajian data

Tahap ini melibatkan pengaturan dan penyajian data yang telah direduksi sebelumnya. Peneliti akan mengorganisir data dengan cara yang terstruktur dan jelas, menggunakan tabel, atau metode lainnya. Hal ini bertujuan agar data dapat diinterpretasikan dengan lebih mudah dan memberikan pandangan yang komprehensif mengenai fenomena penelitian. Temuan yang disajikan ditulis dan didukung dengan kutipan data yang relevan, mengaitkan dengan teori dan literature yang relevan.

c) Verifikasi data

Tahap terakhir adalah verifikasi data, dimana peneliti akan memastikan bahwa data yang telah dianalisis dan disajikan adalah akurat dan terpercaya. Ini melibatkan pemeriksaan kembali, validasi,

⁸⁴Matthew B. Miles and A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*, (Thousand Oaks: Sage, 2010)

dan membandingkan temuan dengan sumber data asli. Tujuannya adalah untuk memastikan keabsahan dan ketepatan hasil analisis yang telah diperoleh. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk menguji keabsahan data adalah dengan metode triangulasi yaitu melibatkan penggunaan beberapa sumber data, metode, atau peneliti yang berbeda untuk menguji konsistensi temuan. Metode triangulasi yang dilakukan adalah dengan mengumpulkan data dari sumber yang berbeda.

G. Sistematika penulisan

Pembahasan hasil penelitian ini akan ditulis secara sistematis dalam lima bab yang saling terkait berikut ini :

Bab I, pembahasan mencakup latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan dan manfaat penelitian. Selain itu disajikan juga tinjauan pustaka, kerangka teoritik, serta metode penelitian yang terkait dengan penelitian tentang resiliensi perempuan lajang menghadapi stigma masyarakat.

Bab II, membahas tentang problematika menjalani status lajang. Yang mana pembahasannya mencakup, profil ketiga subjek perempuan lajang dan pengalaman dibalik faktor belum menikah.

Bab III, dalam bab ini yang dibahas adalah tentang analisis pandangan masyarakat terhadap status perempuan lajang. Sub pembahasannya adalah tentang tekanan akan stigma pada perempuan lajang dan dampak stigma terhadap mereka.

Bab IV, pembahasan dalam bab ini yaitu tentang proses resiliensi perempuan lajang. Adapun tema yang dibahas adalah terkait strategi resiliensi yang dilakukan

oleh perempuan lajang dalam menghadapi stigma masyarakat, karakteristik resiliensinya serta akan ditulis juga pembahasan mengenai temuan resiliensi perempuan lajang tersebut dalam sub tema yang berbeda.

Bab V, pada bab ini terdapat kesimpulan dan saran.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggali secara mendalam resiliensi perempuan lajang dalam menghadapi stigma masyarakat terkait status perkawinan, membahas tiga dimensi utama: alasan kenapa banyak dari mereka belum menikah, stigma serta tekanan sosial yang mereka alami, dan upaya resiliensi yang diterapkan dalam menghadapi tantangan ini.

Pertama, alasan perempuan lajang belum menikah sangat beragam. Beberapa di antara mereka menekankan prioritas pada karier dan pencapaian pribadi, sementara yang lain mengejar memiliki beban dan tanggung untuk mengurus orangtua yang sakit serta membiayai adiknya, kemudian alasan terbesar adalah karena belum menemukan seseorang yang cocok dan berserah pada takdir Tuhan. Ini mencerminkan kompleksitas pilihan hidup perempuan lajang yang tidak dapat direduksi menjadi satu alasan tunggal, melainkan merupakan hasil dari pertimbangan individual dan hal tersebut merupakan aspirasi yang unik.

Kedua, stigma dan tekanan sosial yang dialami oleh perempuan lajang memiliki dampak yang signifikan. Mereka sering kali menghadapi stereotip dan norma sosial yang mengarah pada perasaan rendah diri, isolasi sosial, dan ketidakpastian emosional. Dampak psikologis ini mungkin menciptakan tantangan tambahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, memerlukan strategi adaptasi yang kuat untuk mempertahankan kesejahteraan mental dan emosional.

Berbagai upaya resiliensi yang diterapkan oleh perempuan lajang. Faktor protektif seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman membantu mengurangi dampak negatif stigma. Selain itu, ditemukan bahwa perempuan lajang mengadopsi coping aktif dengan menjelaskan pilihan hidup mereka secara positif dan menemukan makna di balik keputusan mereka. Adapun adaptasi positif, beberapa partisipan bahkan berhasil mengubah pandangan masyarakat terhadap status perkawinan, mengajukan argumen yang memperkaya pemahaman tentang diversitas pilihan hidup.

Analisis peneliti bahwa penyebab terjadinya stigma pada perempuan belum menikah seperti yang telah di uraikan diatas yaitu karena adanya norma budaya dan tradisi lokal yang mendorong pernikahan di usia dini, sehingga norma sosial yang kuat dan tekanan dari masyarakat setempat memainkan peran yang besar dalam mempengaruhi keputusan perempuan untuk menentukan pilihan dalam pernikahan.

Tingginya tekanan dan dorongan untuk menikah bagi perempuan di kab. Tebo tersebut karena faktor kondisi ekonomi yang sulit, sehingga mempengaruhi pola faktor masyarakat maupun para orangtua bahwa menikahkan anak perempuan mereka akan mengurangi beban dan menjadi solusi dari sulitnya kehidupan ekonomi. Oleh karena itu, apabila ada anak perempuan belum menikah di usia 20 tahun keatas akan dianggap aib dan beban oleh masyarakat.

Kemudian, adapun kaitan penelitian ini dengan ilmu Bimbingan Konseling Islam, yaitu adanya relevansi yang signifikan dengan ilmu Bimbingan Konseling

Islam (BKI) dalam bidang pernikahan dan keluarga, khususnya dalam konteks perempuan lajang yang menghadapi stigma masyarakat terkait status perkawinan. Alasan mengapa perempuan lajang belum menikah dapat dijelaskan dari perspektif nilai-nilai Islam yang menekankan keadilan, rasa tanggung jawab, dan pencarian ilmu sebagai faktor penentu dalam memilih pasangan hidup. Dalam konteks ini, perempuan lajang mungkin menempatkan prioritas pada pengembangan diri dan pencapaian pribadi sebelum memasuki komitmen pernikahan.

Stigma dan tekanan sosial yang dialami perempuan lajang juga dapat dijelaskan melalui lensa BKI. Pendekatan konseling dalam Islam dapat membantu perempuan lajang untuk menghadapi stigma dengan nilai-nilai positif dalam pilihan hidup mereka. Konselor BKI dapat memberikan dukungan emosional dan bimbingan spiritual agar perempuan lajang dapat memperkuat identitas Islami mereka dan memahami bahwa keberhasilan hidup tidak hanya diukur dari status perkawinan.

Dalam konteks upaya resiliensi, konsep-konsep seperti sabr (kesabaran) dan tawakkal (tawakal kepada Allah) dalam Islam dapat terintegrasi. Perempuan lajang dapat diberdayakan untuk melihat tantangan sebagai ujian yang dapat membawa pertumbuhan spiritual. Konselor BKI dapat membantu mereka menemukan makna positif dalam pengalaman hidup mereka dan mengartikulasikan pilihan hidup mereka sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Sejalan dengan tujuan BKI dalam membantu individu membangun hubungan keluarga yang sehat, penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan lajang dapat membangun fondasi yang kuat untuk kehidupan pernikahan di masa depan melalui pengembangan ketahanan mereka. Dengan memahami dan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam konseling, ilmu BKI dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam mendukung perempuan lajang menghadapi stigma masyarakat dan membimbing mereka menuju pemahaman diri yang lebih dalam dalam konteks pernikahan dan keluarga.

B. Saran

Saran bagi peneliti selanjutnya terkait pembahasan tentang resiliensi perempuan lajang dalam menghadapi stigma masyarakat adalah perlu lebih memfokuskan pada kesadaran public untuk menyusun strategi meningkatkan kesadaran dan pendidikan masyarakat tentang ketahanan perempuan lajang. Penelitian yang komprehensif dan terperinci dapat memberikan pandangan yang lebih mendalam tentang strategi yang efektif dalam membantu perempuan lajang mengatasi stigma masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Agustinus, Bandur. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2016.
- C. R, Snyder & Lopez, S. J. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2002
- Desmita. *psikologi perkembangan*. Bandung : PT Remaja Posdakarya, 2016.
- DePaulo, B.M & Morris, W.L *Singled out: How singles are Stereotyped, stigmatized, and ignore, and still live happily ever after*. New York: St. Martin press, 2005
- E, Emmy Werner and Ruth S. Smith. *Journeys from Childhood to Midlife : Risk, Resilience, and Recovery*, Ithaca, NY: Cornell University Press, 2001.
- E. B, Hurlock, *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1980
- Goffman, Erving *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. London: Penguin. 1963.
- , E. *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*, Prentice-Hall, 1963
- Ghony, M. Djunaidi & Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012
- Hendriani, Wiwin. *Resiliensi psikologi*, Surabaya: Kencana, 2022
- J.W, Santrock. *Life span development* (17th ed.), New York: McGraw-Hill Education, 2019
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)
- M.W, Matlin. *The Psychology of Women*. Florida: Hold, Renhart & Winston Inc, 1987

- Miles, Matthew B. and A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*, Thousand Oaks: Sage, 2010
- Moleong, Lexy J.. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017
- Mogek, Yos. *Kamus Minangkabau Indonesia*, Jakarta: Mutiara Sumber Ilmu, 2015
- Nashori, Fuad & Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*, Yogyakarta: UII, 2021
- Noya, Andris. *Melawan Stigma*. Jawa Barat: CV. Adamu Abimata, 2021
- Shatte, Andrew and Karen Reivich, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*.
- Sukmadinata, Nana Saodih. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif Dan R&B*. Bandung: CV Alfabeta, 2013.

Artikel Jurnal

- Alfian, Muhammad. "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol, 2 No. 2 (2014). 263-275
- Badruzzaman, Dudi "Pengaruh Pernikahan Usia Muda terhadap Gugatan Cerai di Pengadilan Agama Antapan Bandung". *Jurnal Muslim Heritage*. Vol 6, Nomor 1, (2021): 69-89
- Brown, Sanchez & Nock, "Marriage and health: His and hers", *Psychological Bulletin*, 140(3), (2016): 887-915.
- Campbell-Sills, L. & Stein, M.B. Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, . (2007): 20 (6).
- Comptom, W.C, "An Intruction to Positive Psyvhology." Belmon, *Thimson Wadsworth*, (2005): 54-55

- Connor, K. N. & Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 18, (2003): 76-82
- Cindy, N, "Representasi Meme Jomblo dalam situs jejaring Sosial Twitter (Analisis Semiotika Roland Barthes)", *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Sosial dan Ilmu Politi*, Vol 3, no.2, (2016): 1-14.
- E.A, Sharp & Ganong L, "I'm a loser, I'm not married, Its's just all look at me: eve singer womens perceptions of their social environment". *Journal of Family Issues*, Vol. 32, no. 7, (2011): 956-980
- Franzini, L.R. "Humor in Therapy: The Case for Training Therapists in its uses and risks", *The journal of General Psychology*, (2001): 128.
- Himawan, et al, "Modernization and singlehood in Indonesia: Psychological and social impacts. Kasetart", *Journal of Social Sciences*. Advance online publication. (2017).
- , Bambling, M., & Edirippulige, S, "The Asian single profiles: Discovering many faces of never married adults in Asia", *Journal of Family Issues*, Vol 39, (2018a): 3667-3689.
- , et al.. "What Does It Mean to Be Single in Indonesia? Religiosity, Social Stigma, and Marital Status Among Never-Married Indonesian Adults." *Jurnal Sage Open*, (2018): 1-9.
- , et al "The Asian single profiles : discovering many faces of never married adult in asia". *Journal of family issue*. Hal. . (2018): 1-23.
- , "Either I do or I must: An exploration of the marriage attitudes of Indonesian singles", *The Social Science Journal* . (2017): 1-8
- Hull, "The marriage revolution in Indonesia". *Paper presented at the Population Association of America*, Atlanta, GA. (2002, May).
- Intan, Tania "Resiliensi Perempuan Lajang dalam Metropo Ganjil-Genap Karya Almira Bastari", *Adabiyah: Jurnal Bahasa dan Sastra*, vol. IV, No. 1, Juni (2020): 47-65

- Jones, G. W., Yanxia, Z., & Zhi, P. C. P. "Understanding high levels of singlehood in Singapore", *Journal of Comparative Family Studies*, Vol 43, (2012): 731-750.
- Kaiser, CR, & Kasy, DA, "Sifat kontekstual dan fungsi singlisme", *Penyelidikan Psikologis*, Vol 16, (2005): 122-126.
- Losoi, H., Turunen, S., Waljas, M., Ohman, J., Julkunen, J. & Rosti-Otajarvi, E. "Psychometric Properties of the Finish Version of the Resilience Scale and its Short Version". *Psychology, Community & Health*. Vol 2, no 1, (2013): 1-10
- Mahfuzatillah, "Khairul fadhilah studi faktor-faktor yang mempengaruhi menunda menikah pada wanita dewasa awal". *Ittihad*, vol 11, no. 1, januari-Juli (2018): 1-9
- Nashori, H.F, "Hubungan antara Kualitas dan Intensitas Dzikir dengan Kelengkapan". *Millah*, Vol 5, no 1, (2005): 121-135
- Oktawirawan, Dwi Hardani & Ananta Yudianto. " Analisis Dampak Sosial, Budaya dan Psikologis Lajang di Indonesia". *Jurnal Pamator*, Vol 13, No 2. (2020): 213-217
- Paulo, Bella M. De & Wendy L. Morris. The Unrecognized stereotyping and discrimination against single. *Current Directions in Psychological Science*. Vol 15. No 5. (2006): 251-254
- & Morris, W.L. "Singles in society and in science". *Psychological Inquiry*. Vol 16. (2011): 57-83
- Pello, Sindhy Mariam Magdalena dan Christiana Hari Soetjningsih. "Kebahagiaan pada wanita dewasa madya yang melajang". *Jurnal Psikologi Konseling*. Vol. 16. 1, Juni (2020) : 634-64
- Qaderzadeh, Gholai F, Gholami E. *Semantic Reconstruction Of Girls Lived Experience of Singleness*, *Women Dev Polit*. 15 (3), (2017): 403-26

- Richardson, G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 58 (3), (2002): 307-321.
- Rutten, B. P. F., et al. Resilience in Mental Health: Linking Psychological and Neurobiological Perspectives. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 128, (2013): 3-2
- Saili & Shanat M. "I'm not married, let's just all look at me": single professional Malay women's experience", *Int J Acad Res Bus Soc Sci*, Vol 8, no 14, (2018): 91-9
- Septiana, Ema & Syafiq, M. "Identitas Lajang" (Single Identity dan stigma, studi fenomenologi perempuan lajang di Surabaya). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol 4 (1). (2013): 71-86.
- Simpson, R. "Singleness and self-identity: The significance of partnership status in the narratives of never-married women". *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol 33, no 3, (2016): 385-400.
- Smith, J. "Gender and Social Norms". *Economics Working Paper Series*, Vol 20, (2010): 1-25.
- Situmorang, A. "Staying single in a married world", *Asian Population Studies*, Vol 3, (2007): 287-304
- Slonim, G., Gur-Yaish, N., & Katz, R. "By choice or by circumstance?: Stereotypes of and feelings about single people". *Studia Psychologica*, 57(1), (2015): 35-48.
- Subandi, "Tema-tema Pengalaman Spiritual Pengamal Dzikir", *Jurnal Psikologika*, vol II, no 3, (1997): 7-18.
- Sudarsono, S. C. Diskreditasi dan resistansi jomblo yang terrepresentasi dalam wacana meme humor. *Prosiding SETALI 2017*, (2017): 415-419.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. Resilience Definitions, Theory, And Challenges : Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. (2014): 5,

- Thorson, James A., & Powell, F.C, "Sense of Humor and dimensions of personality", *Journal of Clinical Psychology*, vol 49, no 6, (1993): 799-809.
- Tugade, M.M & Fredrickson, B.L, "Resilient Individuals Use Positive Emotion to Bounce Back From Negative Emotional Experiences," *Journal of Personality and Social Psychology* 86, no.2 (2004): 320-333
- Tobias Greite Meyer, "Stereotypes of Singles: are singles what we think?". *European journal of social psychology*. Vol. 39. (2009): 368-383. Doi: 10.1002/ejsp.542
- Wulandari dkk, "Fenomena sosial pilihan hidup tidak menikah wanita karir". *Jurnal equilibrium pendidikan sosiologi*, 3 (1), (2015): 67-76
- Wolfinger, Nicholas H. "family structure Homogamy : The Effects Parental Divorce on Partner Selection and Marital Stability." *Social Science Research* 32. (2003): 80-97
- Yu, X. & Zhang, J. "Factor Analysis and Psychometric Evaluation of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People". *Social Behavior and Personality*. 35 (1), (2007): 19-30

Website

<https://www.bkkbn.go.id>

Jambiupdate.co

<https://jambi.bps.go.id>

<https://www.whiteboardjournal.com/ideas/human-interest/tekanan-sosial-memiliki-pasangan-dan-problema-menjadi-single-di-indonesia/>

<https://rsa.ugm.ac.id/2022/03/stigma-selama-pandemi-covid-19/>

<https://www.detik.com/jatim/berita/d-6194182-cerita-seorang-wanita-kolaps-usai-terus-terusan-ditanya-kapan-nikah>. (diakses pada hari jumat, 1 juni 2023 pukul 00-54)

<https://www.suara.com/lifestyle/2018/10/11/103334/sederet-kasus-gara-gara-pertanyaan-kapan-nikah> (diakses pada hari Jumat, 1 Juni 2023, pukul 1.47)