Perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Lajang Ditinjau dari Tipe Wanita Lajang

Yohana Christie
Hartanti
Nanik

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
Jalan Raya Kalirungkut, Surabaya 60293

christieyohana@gmail.com
hartanti@ubaya.ac.id
nanik@ubaya.ac.id

Abstract. Basically, single life can be a choice life or a perforced effect there is no appropriate couple. This life can generate loneliness feeling because lack of social support, so that can have an effect to psychological well being. The purpose of this research is to understand at single women in stable voluntary, temporary voluntary, and temporary involuntary type with or without controlling loneliness and social support contribution, so that can contribute idea to increase single women psychological well being. Data are collected through psychological well being, loneliness, and social support questionnaire that are filled by 60 single women age 35-50 years old and analyzed with *Anakova*. The research entirely show that psychological well being at single women in stable voluntary, temporary voluntary, and temporary involuntary type are not different and high classified. Loneliness and social support have great contribute to psychological well being at single women (79.9%). This research suggest the following researchers to use community psychology, single women are suggested following activities that can develop herself (like working and social services), and society are expected to accept and support and not be negative of opinion to single women.

Key words: psychological well being, loneliness, social support, single women

Abstrak. Pada dasarnya, kehidupan melajang bisa merupakan suatu pilihan hidup ataupun suatu keterpaksaan akibat belum adanya pasangan yang sesuai. Kehidupan melajang ini dapat menimbulkan perasaan kesepian karena kurangnya dukungan sosial, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap *kesejahteraan psikologis*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui *kesejahteraan psikologis* wanita lajang tipe *stable voluntary, temporary voluntary,* dan *temporary involuntary* dengan mengontrol maupun tanpa mengontrol kontribusi dukungan sosial dan kesepian, sehingga dapat memberikan sumbangan ide dalam mengupayakan peningkatan *kesejahteraan psikologis* pada wanita lajang. Data diperoleh melalui angket *kesejahteraan psikologis*, kesepian, dan dukungan sosial yang diisi oleh 60 orang wanita lajang usia 35-50 tahun dan diolah dengan *Anakova*. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa *kesejahteraan psikologis* wanita lajang tipe *stable voluntary, temporary voluntary*, dan *temporary involuntary* tidak berbeda dan berada pada kategori tinggi. Kesepian dan dukungan sosial berkontribusi besar (79.9%) terhadap *kesejahteraan psikologis* wanita lajang. Berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi peneliti berikutnya untuk menggunakan pendekatan ekologi (*community psychology*),

bagi wanita lajang disarankan mengikuti kegiatan yang dapat mengembangkan dirinya (seperti bekerja dan pelayanan sosial), dan bagi masyarakat disarankan dapat bersikap menerima dan mendukung serta tidak beranggapan negatif terhadap wanita lajang.

Kata kunci: *kesejahteraan psikologis*, kesepian, dukungan sosial, wanita lajang

PENDAHULUAN

Kemajuan jaman dan teknologi telah memotivasi kaum wanita untuk semakin mengaktualisasikan dirinya. Para wanita akan lebih menitikberatkan dirinya pada karir atau pekerjaan dan cenderung terkesan untuk menunda pernikahan (Rubianto, 2000). Hal ini mengakibatkan pergeseran usia ideal dalam memasuki jenjang pernikahan. Data statistik Indonesia juga menunjukkan adanya pergeseran usia menikah pada wanita, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Pada tahun 1995, rata-rata wanita menikah di usia 22,3 tahun. Pada tahun 2000, rata-rata usia menikah pada wanita bergeser menjadi 22,9 tahun dan pada tahun 2005 usia menikah rata-rata 23,2 tahun (Badan Statistik Indonesia, 2008). Pergeseran usia pernikahan pada kaum wanita ini akan berkaitan dengan lamanya masa lajang yang dijalani kaum wanita tersebut.

Laswell & Laswell (1987) menyebutkan wanita lajang adalah para wanita yang berada dalam suatu masa yang dapat bersifat *temporary* (sementara) atau jangka pendek, yaitu biasanya dilalui sebelum menikah atau dapat juga bersifat jangka panjang jika merupakan pilihan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya kehidupan melajang bisa merupakan suatu pilihan hidup ataupun suatu keterpaksaan akibat belum adanya pasangan yang sesuai padahal ada keinginan untuk segera menikah.

Para wanita yang memang memilih dan memutuskan sendiri untuk hidup melajang pasti sudah memikirkan segala kemungkinan dan konsekuensi yang akan diterimanya, seperti kesepian, kurangnya relasi intim dengan orang lain, dan kekuatiran akan hari tua (Gunadi, 2001). Wanita tersebut mampu menikmati dan menyukai statusnya, sibuk dan aktif, serta telah merasa aman dengan dirinya sendiri (Glick & Lin disitat dalam Papalia dkk, 2002). Hal ini menyebabkan wanita yang memang memilih sendiri untuk hidup melajang akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan tidak merasa terasingkan (Gunadi, 2001). Wanita yang melajang karena pilihan hidup termasuk dalam tipe *stable voluntary* (Saxton, 1986). Wanita lajang tipe ini memiliki ciri-ciri, antara lain tidak pernah menikah dan pada awalnya memang memilih untuk tetap *single*, mungkin

mengoposisikan ide pernikahan atau memenuhi panggilan tugas religius, puas dengan kehidupan melajang, atau ada trauma terhadap perceraian.

Pada sisi lain, sebagian besar wanita melajang bukan karena memang memilih untuk melajang tetapi karena belum mendapatkan pasangan yang sesuai padahal ada keinginan untuk menikah. Wanita lajang seperti ini dapat digolongkan dalam tipe *temporary voluntary* dengan ciri-ciri yaitu tidak pernah menikah dan pada awalnya ingin menikah tetapi tidak secara aktif mencari pasangan, menunda untuk menikah karena beberapa aktivitas (pendidikan, karir, politik) lebih diutamakan, serta tipe *temporary involuntary* dengan ciri-ciri yaitu belum menikah dan berkeinginan untuk menikah serta secara aktif mencari pasangan tetapi belum menemukan, menunda sementara pernikahan dan mencari pernikahan dengan prospek yang lebih cerah (Saxton, 1986).

Wanita yang melajang bukan karena pilihan hidup (melajang karena belum mendapatkan pasangan yang sesuai) akan mengalami kejutan-kejutan dan dituntut penyesuaian yang juga lebih berat (Gunadi, 2001). Dalam benaknya, kehidupan melajang memang sama sekali tidak pernah terpikirkan dan mungkin wanita itu sendiri belum terlalu siap menerima kondisi bahwa dirinya akan hidup sendiri tanpa pasangan. Hal ini akan menimbulkan pandangan negatif terhadap diri wanita itu sendiri, sehingga wanita tersebut cenderung tidak bisa menerima keadaan dirinya, merasa minder dalam bergaul, serba kaku, malu, atau malah terlalu agresif. Orang lain pun akan melihat ada sesuatu yang ”tidak beres”, sehingga hubungan menjadi terhambat (Rubianto, 2000).

Berdasarkan penelitian Wood, dkk (2007) dan Loewenstein, dkk (2004) diketahui bahwa wanita lajang usia 35-65 tahun merasa lebih tertekan, tidak bahagia, tidak tercukupi, tidak puas, stres, depresi, dan tidak sehat secara emosi dibandingkan wanita menikah yang memiliki kualitas pernikahan baik, relasi sehat dengan suami, dan pernikahan yang bahagia. Perasaan-perasaan tersebut muncul akibat korelasi dengan faktor-faktor seperti kesepian, tidak mempunyai banyak teman, tidak terpenuhinya kebutuhan seksual, kesehatan, dan kemampuan bekerja. Pada wanita yang melajang karena belum mendapat pasangan yang sesuai dan telah berusia di atas 30 tahun, ditemukan kecenderungan emosi yang negatif dalam menghadapi suatu situasi. Wanita tersebut sulit menerima keadaan bahwa dirinya sendiri belum terlalu siap untuk menerima kondisi kelajangannya, sehingga secara emosi mudah terusik, mudah jengkel, dan lebih sensitif ketika orang-orang sudah mulai menyinggung statusnya (Gunadi, 2001). Hal ini menunjukkan bahwa wanita lajang tersebut kemungkinan memiliki kesejahteraan psikologis (*kesejahteraan psikologis*) yang kurang optimal. Studi empiris

menemukan bahwa *kesejahteraan psikologis* yang tinggi berkaitan dengan sedikit gejala ketidaksehatan mental, fungsi sosial yang lebih positif, relasi interpersonal yang lebih tinggi, kesehatan yang lebih baik, karakteristik dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik, serta kemampuan kognitif yang lebih tinggi (Diener dkk, Lyubomirsky dkk, Pressman & Cohen disitat dalam Busseri, Sadava, Molnar, DeCourville, 2007).

Beberapa studi menemukan bahwa wanita menikah dengan kualitas pernikahan yang baik mengalami tingkat stres psikologis yang lebih rendah karena adanya keuntungan-keuntungan dari pernikahan, seperti dukungan sosial, kedekatan dan dukungan emosional, serta dukungan ekonomi. Hal ini mengakibatkan wanita yang menikah memiliki tingkat dukungan emosional lebih tinggi dan tingkat depresi lebih rendah dibandingkan wanita lajang (Smith, 2004). Dukungan sosial sebagai salah satu keuntungan pernikahan dapat meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis, dan fungsi kekebalan tubuh (Ross dkk & Kiecolt-Glaser dkk disitat dalam Benson, 2001). Individu dengan dukungan sosial tinggi akan mampu mengatasi stres karena individu tersebut tahu akan ada orang yang menolong, sehingga individu akan merubah responnya terhadap sumber stres (Gottlieb disitat dalam Smet, 1994).

Pada umumnya, para wanita di Indonesia yang telah berusia di atas 30 tahun dan masih lajang akan menghadapi begitu banyak pertanyaan terkait statusnya. Hal ini dikarenakan budaya timur yang menganggap wanita dewasa yang masih hidup sendiri sebagai pribadi yang "tidak lengkap". Wanita dipandang sebagai sosok yang harus bisa menghasilkan keturunan dan merawat anak. Tuntutan untuk membina hidup rumah tangga dan memiliki keturunan seakan-akan sudah menjadi norma umum yang walaupun tidak tertulis, suka atau tidak suka, harus diterima oleh wanita lajang. Tuntutan-tuntutan masyarakat inilah yang seringkali membuat wanita lajang mengalami tekanan-tekanan mental atau emosional (Collins, 1988). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat kurang mampu memberikan dukungan sosial terhadap wanita lajang.

Individu yang kurang mendapat dukungan sosial kemungkinan akan merasa kesepian. Menurut Ernst, Cacioppo, dan McWhirter (sitat dalam Rokach, 2001), kesepian adalah suatu pengalaman menyakitkan yang biasanya ditandai dengan ketiadaan hubungan yang hangat dan memiliki konsekuensi yang merugikan bagi kesejahteraan emosi, fisik, dan spiritual. Kesepian juga dapat menyebabkan kesehatan yang buruk dan memengaruhi kesejahteraan hidup secara keseluruhan (Rokach, 2001). Individu yang merasa kesepian, terisolasi, dan ditolak oleh lingkungan sosial menunjukkan tingkat *kesejahteraan psikologis* yang lebih rendah dan rentan terhadap penyakit.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melihat *kesejahteraan psikologis* pada wanita lajang, serta perbedaan *kesejahteraan psikologis* antara wanita lajang tipe s*table voluntary* (melajang karena pilihan hidup) dengan *kesejahteraan psikologis* wanita lajang tipe t*emporary voluntary* dan *temporary involuntary* (melajang karena belum mendapatkan pasangan yang sesuai). Selain itu, peneliti ingin melihat besarnya kontribusi dukungan sosial dan kesepian terhadap *kesejahteraan psikologis* wanita lajang. Penelitian ini menarik untuk diteliti karena dapat melihat bagaimana perbedaan tipe wanita lajang akan memengaruhi *kesejahteraan psikologis* wanita lajang tersebut dengan mengontrol kontribusi dukungan sosial dan kesepian yang dirasakan, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk mengusahakan tindakan yang dapat meningkatkan *kesejahteraan psikologis* wanita lajang dan membuat wanita lajang lebih optimal dalam menjalani hidupnya.

Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, 1995). *Kesejahteraan psikologis* berhubungan dengan kepuasan pribadi, keterikatan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki (Bartram & Boniwell, 2007). *Kesejahteraan psikologis* memimpin individu untuk menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilakukannya (Bartram & Boniwell, 2007). Faktor-faktor yang memengaruhi *kesejahteraan psikologis*, antara lain perbedaan jenis kelamin, usia, pendidikan, pendapatan, pernikahan, kepuasan kerja, kesehatan, agama, waktu luang, peristiwa dalam hidup, kemampuan atau kompetensi, dan kepribadian (Eddington & Shuman disitat dalam Continuing Psychology Education, 2005). Ryff (1989) mengemukakan enam dimensi *kesejahteraan psikologis*, yaitu:

1. Penerimaan diri, yaitu tingkat kemampuan individu dalam bersikap terhadap dirinya sendiri, tanggung jawab terhadap diri sendiri, berani mengakui kesalahan, dan instrospeksi diri.

2. Hubungan positif dengan orang lain, yaitu tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari kepercayaan, serta perasaan empati dan kasih sayang yang kuat.
3. Otonomi, yaitu tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal, dasar kepecayaan bahwa pikiran dan tindakan seseorang berasal dari dirinya sendiri dan seharusnya tidak ditentukan oleh kendali orang lain.
4. Penguasaan lingkungan, yaitu tingkat kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi batinnya. Penguasaan lingkungan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu merubah lingkungan agar sesuai dengan kondisi individu (yang diubah adalah lingkungannya) dan individu beradaptasi dengan lingkungan yang ada tanpa merubah lingkungan tersebut (yang berubah adalah individunya).
5. Tujuan hidup, yaitu pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup, pendirian terhadap tujuan, dan tujuan yang telah direncanakan.
6. Pertumbuhan pribadi, yaitu tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai orang (*person*), suatu kekuatan yang terus berjuang untuk menyatakan diri dan melawan rintangan eksternal, sehingga pada akhirnya individu berjuang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis daripada sekedar memenuhi aturan moral.

Kesepian

Kesepian merupakan perasaan subyektif bukan suatu keadaan yang obyektif, dan dapat berasal dari perasaan seseorang yang punya terlalu sedikit kontak sosial atau berasal dari tidak dimilikinya jenis hubungan seperti yang diharapkan. Hal ini melibatkan suatu perasaan putus asa, menurunnya harga diri, kebosanan yang berkepanjangan, dan hilangnya semangat (Weiss, 1973). Kesepian merujuk pada kegelisahan subyektif yang dirasakan pada saat hubungan sosial kehilangan ciri-ciri penting dalam hubungan sosialnya. Hilangnya ciri-ciri tersebut dapat bersifat kuantitatif, yaitu individu mungkin tidak punya teman atau hanya punya sedikit teman, tidak seperti yang diharapkan. Kekurangan itu dapat juga bersifat kualitatif, yaitu individu merasakan hubungannya dangkal, kurang memuaskan dibanding apa yang diharapkan. Burns (1988) menyebutkan bahwa kesepian meliputi rasa rendah diri, malu, rasa tidak punya harapan, rasa terasing dan terkucil, peka terhadap penolakan, takut sendirian, kesulitan berkomunikasi, dan

takut membuka diri. Akibatnya, seseorang yang kesepian akan merasa ”sendiri” meski berada di tengah-tengah keramaian (Sears dkk, 1985). Berdasarkan tipe kesepian yang dikemukakan Weiss (1989), yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial, maka peneliti mem-*breakdown* lima aspek kesepian, yaitu:

1. ketiadaan figur kasih sayang dan ikatan keintiman yang sebenarnya
2. kecemasan dan ketakutan kehilangan ikatan keintiman
3. kehilangan rasa terintegrasi secara sosial
4. tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok
5. adanya rasa terasing, bosan, dan cemas.

Dukungan Sosial

Sarason (1990) menyatakan bahwa dukungan sosial sebagai keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai, dan menyayangi individu. Hobfol (sitat dalam Sarason, 1990) juga mengemukakan dukungan sosial sebagai interaksi sosial dan hubungan yang memberikan perasaan dikasihi atau disayang oleh individu lain atau kelompok dengan mendapatkan perhatian dan cinta. House (sitat dalam Newman & Newman, 1987) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat memberi sumbangan pada kesehatan dan kesejahteraan individu karena dukungan sosial dapat melibatkan hubungan sosial yang berarti. Johnson & Johnson (sitat dalam Cooper & Watson, 1991) mengemukakan bahwa pemberian dukungan sosial langsung atau tidak langsung akan meningkatkan kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, dan pengaturan stres yang konstruktif. Sarason (1990) mengemukakan lima aspek dukungan sosial, yaitu:

1. Dukungan emosional: menggambarkan adanya dukungan atau nasehat yang dapat menimbulkan rasa aman dan nyaman, sehingga menyebabkan individu merasa diperhatikan dan diterima oleh individu lain
2. Dukungan jaringan: menunjukkan perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok yang anggota-anggotanya mempunyai perhatian, dan minat yang sama.
3. Dukungan penghargaan: menggambarkan adanya dukungan yang diberikan oleh individu lain terhadap perasaan atau harga diri individu. Termasuk di sini adalah umpan balik yang positif pada individu
4. Dukungan instrumental: menggambarkan adanya bantuan yang nyata berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan masalah
5. Dukungan informatif: pemberian nasehat, saran atau bimbingan yang berhubungan dengan kemungkinan pemecahan masalah.

METODE PENELITIAN

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel tergantung (*dependent variable*) dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis, sedangkan variabel bebas (*independent variable*) adalah tipe wanita lajang (yang dibagi menjadi s*table voluntary*, *temporary voluntary*, dan *temporary involuntary*). Variabel kontrolnya adalah kesepian dan dukungan sosial.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif komparatif karena peneliti tertarik untuk melihat perbedaan *kesejahteraan psikologis* antara wanita lajang tipe *stable voluntary* (melajang karena pilihan hidup) dengan tipe t*emporary voluntary* dan *temporary involuntary* (melajang karena belum mendapatkan pasangan yang sesuai). Peneliti juga tertarik untuk melihat kontribusi dukungan sosial dan kesepian terhadap *kesejahteraan psikologis* wanita lajang. Oleh karena itu, peneliti menggunakan angket tertutup untuk mengukur *kesejahteraan psikologis*, kesepian, dan dukungan sosial pada wanita lajang, serta angket terbuka berupa data identitas dan pertanyaan-pertanyaan penunjang guna memperkaya data yang diperoleh.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah 60 orang wanita lajang berusia 35-50 tahun, domisili Sidoarjo atau Surabaya, belum pernah menikah sebelumnya, belum memiliki calon pasangan, melajang karena memang pilihan hidup ataupun karena belum mendapat pasangan yang sesuai padahal ada keinginan untuk menikah. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode non-random sampling dengan tipe *incidental sampling*. Alasan pemilihan subjek adalah pertimbangan usia kritis dalam memasuki jenjang pernikahan. Subjek usia 35-50 tahun dianggap memiliki peluang yang semakin kecil dalam mencari dan menemukan pasangan, serta memasuki kehidupan pernikahan.

4. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan angket tertutup untuk mengukur kesejahteraan psikologis, kesepian, dan dukungan sosial pada wanita lajang, serta angket terbuka berupa data identitas dan pertanyaan-pertanyaan penunjang guna memperkaya data yang diperoleh.

5. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini, antara lain uji validitas menggunakan korelasi *product moment*, uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*, uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Z*, uji homogenitas menggunakan *Levene*, dan uji hipotesis menggunakan statistik parametrik anakova untuk mengetahui perbedaan varians yang lebih dari dua sampel dan ada kovariat.

6. Pengolahan Data

Penelitian ini menggunakan analisis statistik parametrik anakova dua kovariat, *anareg* berganda, dan korelasi *pearson product moment*. Anakova dua kovariat digunakan untuk melihat perbedaan variabel tergantung (kesejahteraan psikologis) ditinjau dari variabel bebas (tipe wanita lajang) dengan mengontrol kovariat (kesepian dan dukungan sosial). Anareg berganda digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel kontrol (kesepian dan dukungan sosial) dengan variabel tergantung (kesejahteraan psikologis). Korelasi *pearson product moment* digunakan untuk melihat korelasi kesepian dengan dukungan sosial, korelasi kesepian dengan kesejahteraan psikologis, korelasi dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, korelasi aspek-aspek kesejahteraan psikologis terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang, korelasi aspek-aspek kesepian terhadap kesepian yang dirasakan wanita lajang, dan korelasi aspek-aspek dukungan sosial terhadap dukungan sosial yang diterima wanita lajang.

7. Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas untuk kesejahteraan psikologis dilakukan sebanyak tiga kali dengan membuang 13 aitem, sedangkan uji reliabilitasnya dilakukan sebanyak dua kali dengan membuang 6 aitem (nilai *alpha croanbach* = 0.9667, $\alpha > 0.6$, artinya data bersifat reliabel). Uji validitas untuk kesepian dilakukan sebanyak dua kali dengan 5 aitem gugur, sedangkan uji reliabilitasnya dilakukan sebanyak tiga kali dengan membuang 4 aitem (nilai *alpha croanbach* = 0.9333, $\alpha > 0.6$, artinya data bersifat reliabel). Uji validitas untuk dukungan sosial dilakukan sebanyak dua kali dengan 1 aitem gugur, sedangkan uji reliabilitasnya dilakukan sebanyak dua kali dengan membuang 3 aitem (nilai *alpha croanbach* = 0.9465, $\alpha > 0.6$, artinya data bersifat reliabel).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data secara keseluruhan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis wanita lajang tipe *stable voluntary* tidak berbeda dengan kesejahteraan psikologis wanita lajang tipe *temporary voluntary* dan *temporary involuntary* ($p = 0.359$, $p > 0.05$). Kategori optimal merupakan kategori paling dominan pada ketiga tipe wanita lajang.

Kesejahteraan psikologis yang optimal pada ketiga tipe wanita lajang ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pendidikan tinggi (pendidikan dominan dari ketiga tipe wanita lajang adalah S1), serta adanya pekerjaan tetap dan kemandirian secara finansial. Pendidikan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis karena pendidikan memengaruhi jabatan, pendapatan, dan status sosial individu. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan berpeluang lebih besar untuk memperoleh jabatan yang baik, pendapatan serta status sosial lebih tinggi daripada orang yang berpendidikan lebih rendah. Individu berpendidikan tinggi juga akan lebih bahagia daripada individu berpendidikan rendah karena pendidikan tinggi membuat individu memiliki wawasan lebih luas yang dapat membuat individu tersebut bangga terhadap dirinya, memudahkan individu dalam menjalin relasi sosial dan mengambil suatu keputusan. Individu berpendidikan tinggi berpeluang lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan yang baik. Individu yang bekerja akan menemukan sesuatu yang menyenangkan, relasi sosial yang positif, identitas dan pemaknaan, serta penghargaan intrinsik (kebanggaan terhadap pekerjaan) dan keuntungan sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Eddington & Shuman disitat dalam Continuing Psychology Education, 2005).

Faktor lain yang juga berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis ketiga tipe wanita lajang adalah kesepian dan dukungan sosial (79.9%). Hasil analisis data dengan mengontrol variabel kesepian dan dukungan sosial menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis wanita lajang tipe *stable voluntary* secara sangat signifikan lebih optimal daripada kesejahteraan psikologis wanita lajang tipe *temporary voluntary* dan *temporary involuntary* ($p = 0.000$, $p < 0.01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa *kesejahteraan psikologis* wanita lajang tipe *stable voluntary* akan lebih optimal daripada *kesejahteraan psikologis* wanita lajang tipe *temporary voluntary* dan *temporary involuntary* ketika tidak ada pengaruh dari variabel kesepian dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis (pengaruh hanya berasal dari tipe wanita lajang). Jadi dapat disimpulkan bahwa kontribusi kesepian dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang lebih besar daripada kontribusi tipe wanita lajang terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang.

Kesepian sendiri memiliki korelasi negatif dan sangat signifikan ($R = -0.874$, $p < 0.01$) terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang, sedangkan dukungan sosial memiliki korelasi positif dan sangat signifikan ($R = 0.832$, $p < 0.01$). Secara keseluruhan, dukungan sosial yang dirasakan ketiga tipe wanita lajang berada pada dominan kategori tinggi, sedangkan kesepian yang dirasakan berada pada dominan kategori rendah.

Johnson & Johnson (sitat dalam Cooper & Watson, 1991) mengemukakan bahwa pemberian dukungan sosial langsung atau tidak langsung akan meningkatkan kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, dan pengaturan stres yang konstruktif. House (sitat dalam Newman & Newman, 1987) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat memberi sumbangan pada kesehatan dan kesejahteraan individu karena dukungan sosial dapat melibatkan hubungan sosial yang berarti. Dukungan sosial yang diterima ketiga tipe wanita lajang dapat dilihat pada hal yang dilakukan ketika ada masalah yaitu bertukar pendapat dengan orang sekitar, orang yang membantu ketika ada masalah yaitu teman atau sahabat dan keluarga, adanya sahabat dan makna pertemanan sebagai tempat berbagi suka dan duka, serta sikap masyarakat terhadap status lajang yaitu menerima dan mendukung. Adanya dukungan sosial yang dirasakan ini menimbulkan perasaan terkait status lajang yaitu menikmati dan bahagia dengan kehidupan melajang.

Individu yang memiliki keterampilan sosial baik berpeluang untuk menciptakan hubungan yang diinginkan sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan individu tersebut, sebaliknya individu yang kurang memiliki keterampilan sosial akan merasa kesepian, ditolak secara sosial, menjadi terisolasi, dan tidak mampu menemukan dukungan sosial atau persahabatan. Kesepian biasanya ditandai dengan ketiadaan hubungan yang hangat dan memiliki konsekuensi yang merugikan bagi kesejahteraan emosi, fisik, dan spiritual (Ernst, Cacioppo, & McWhirter disitat dalam Rokach, 2001), dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan resiko depresi (Chappell & Badger disitat dalam Windle & Woods, 2004). Hasil angket terbuka menunjukkan bahwa 85% dari keseluruhan subjek merasa tidak kesepian, sedangkan hanya 15% subjek yang merasa kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian yang dirasakan ketiga tipe wanita lajang secara keseluruhan tergolong rendah. Wanita lajang tidak merasa kesepian dengan kehidupan lajangnya karena mereka memiliki banyak teman dan keluarga yang mempedulikan mereka (relasi sosial yang terjalin sesuai dengan harapan, ada keakraban), sedangkan wanita lajang yang merasa kesepian dengan kehidupan lajangnya dikarenakan merasa sendirian, tidak ada pasangan yang memperhatikan, tidak ada suami dan anak (relasi sosial yang terbentuk tidak sesuai harapannya, hubungan bersifat dangkal).

Aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi memiliki korelasi yang besar terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang. Besarnya korelasi aspek hubungan positif dengan orang lain terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial yang tinggi seperti dukungan emosional, informatif,

jaringan, dan penghargaan yang dirasakan wanita lajang tersebut, serta rendahnya kesepian pada aspek kecemasan dan ketakutan kehilangan ikatan keintiman. Wanita lajang merasakan adanya dukungan berupa saran, bimbingan, nasehat dari lingkungan sekitarnya yang membuat dirinya merasa aman, nyaman, diterima, dan dihargai. Dukungan ini membentuk relasi sosial yang didasari kepercayaan, perasaan empati, dan kasih sayang, sehingga wanita lajang tidak merasa cemas atau takut akan kehilangan ikatan keintiman. Adanya hubungan positif dengan orang lain dan dukungan sosial seperti dukungan emosional, informatif, jaringan, dan penghargaan menyebabkan wanita lajang memiliki penerimaan diri yang baik. Hal ini dapat dilihat pada hasil angket terbuka yang menunjukkan bahwa 95% dari keseluruhan subjek merasa bahagia dengan kehidupan lajangnya dan hanya 5% yang merasa tidak bahagia. Para wanita lajang akan berusaha menikmati dan mensyukuri hidup agar hidup mereka terasa lebih nyaman. Individu dengan rasa syukur menunjukkan kepuasan hidup, harga diri, dan optimisme yang lebih tinggi karena bersyukur berhubungan dengan kesejahteraan psikis (Koenig, Smiley, & Gonzales disitat dalam Santrock, 2002). Bersyukur dapat mempertahankan perasaan berharga dan kemampuan menerima kekurangannya dalam kehidupan (Koenig & Larson disitat dalam Santrock, 2002).

Adanya penerimaan diri yang baik serta dukungan penghargaan dari lingkungan menyebabkan aspek otonomi pada wanita lajang juga tinggi. Apabila wanita lajang mampu mengendalikan perilakunya secara internal, maka wanita tersebut akan mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi batinnya (mampu menguasai lingkungan yang ada dengan baik). Otonomi wanita lajang tampak pada mayoritas wanita lajang yang berpendidikan S1 dan telah memiliki pekerjaan tetap. Hal ini menunjukkan bahwa wanita lajang tersebut telah memiliki kehidupan ekonomi yang mapan dan mandiri pada usia mereka sekarang. Hasil angket terbuka juga menunjukkan bahwa wanita lajang memiliki otonomi dan penguasaan lingkungan yang baik. Hal ini dapat dilihat dari pertimbangan hidup melajang yaitu adanya keinginan hidup bebas dan mandiri, alasan bahagia dengan kehidupan lajang yang dijalani yaitu dapat hidup bebas dan mandiri, alasan tidak mengalami kejenuhan dengan kehidupan lajang yaitu memiliki banyak kegiatan, serta hal yang dilakukan untuk membuat hidup lebih nyaman seperti melakukan kegiatan yang menyenangkan dan menjalin relasi. Hal-hal inilah yang akhirnya menimbulkan perasaan terkait status lajang yaitu bebas dan mandiri.

Para wanita lajang telah melewati masa krisis yang terjadi pada tahap dewasa awal, mayoritas telah memiliki pekerjaan tetap, dan kemandirian secara ekonomi. Hal ini

menyebabkan wanita lajang tersebut memiliki pandangan yang jelas tentang masa depan dan tujuan yang ingin dicapainya, seperti hidup lebih baik, membentuk keluarga, menemukan pasangan yang tepat, sukses berkarir, mampu hidup mandiri, dan berguna bagi orang lain. Wanita lajang tersebut juga akan melakukan beberapa hal terkait harapan mereka seperti bekerja dengan baik, menikmati hidup, berdoa dan berusaha, menabung yang kesemuanya itu dilakukan guna mencapai tujuan hidup atau harapan di masa depan seperti hidup lebih baik.

Korelasi aspek pertumbuhan pribadi terhadap kesejahteraan psikologis ketiga tipe wanita lajang juga tinggi. Hal ini dapat dilihat dari beragamnya kegiatan yang dilakukan wanita lajang terkait status mereka seperti mengikuti kegiatan untuk menjalin relasi (baik dengan semua orang ataupun dengan lawan jenis); hal yang dilakukan untuk membuat hidup terasa lebih nyaman seperti melakukan kegiatan yang menyenangkan, giat bekerja, olahraga, menjalin relasi; harapan di masa depan seperti berguna bagi orang lain, sukses berkarir, bisa menikmati hidup; serta hal yang dilakukan terkait harapan seperti menikmati hidup, menjalin relasi, mengembangkan potensi diri, memperbaiki penampilan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang tidak ditentukan oleh tipe wanita lajang, tetapi lebih ditentukan oleh kesepian dan dukungan sosial yang dirasakan. Sumbangan efektif yang diberikan oleh kesepian dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang adalah 79.9%, berarti masih terdapat 20.1% variabel lain yang juga berkorelasi terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang, misalnya usia, pendidikan, dan pekerjaan. Kesepian berkorelasi negatif dan sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang, sedangkan dukungan sosial berkorelasi positif dan sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang. Dukungan sosial dan kesepian memiliki korelasi negatif yang sangat signifikan, sehingga semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kesepian dan sebaliknya. Aspek kesepian yang berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang adalah adanya rasa terasing, bosan, dan cemas, tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok, serta ketiadaan figur kasih sayang dan ikatan keintiman yang sebenarnya, sedangkan aspek dukungan sosial yang

berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang adalah dukungan emosional, jaringan, dan informatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka disarankan agar para wanita lajang terus membentuk dan menjalin hubungan positif dengan orang lain, berupa keikutsertaan dalam suatu organisasi tertentu. Para wanita lajang dapat mengikuti organisasi yang bersifat memberikan penghasilan seperti lingkungan pekerjaan, maupun organisasi tidak memberikan penghasilan, seperti pengabdian atau pelayanan sosial. Kegiatan-kegiatan tersebut menyebabkan wanita lajang mampu mensyukuri hidupnya, terus mengembangkan potensi diri, memperluas dan menjalin relasi dengan orang-orang sekitar, serta tidak berdiam atau mengurung diri di rumah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disarankan kepada masyarakat agar terus dapat memberikan dukungan sosial (khususnya bantuan nyata dalam menyelesaikan masalah) kepada para wanita lajang, mengikutsertakan mereka dalam kegiatan bersama dan tidak mendiskriminasi keberadaan mereka. Selain itu, masyarakat juga diharapkan dapat bersikap menerima dan mendukung serta tidak beranggapan negatif terhadap kehidupan atau status lajang yang dimiliki para wanita lajang tersebut. Masyarakat disarankan untuk tetap membentuk dan menjalin hubungan positif dengan wanita lajang.

Pustaka Acuan

Badan Statistik Indonesia. (2008). Rata-rata umur perkawinan menurut daerah dan jenis kelamin, indonesia, 1992-2005, *singulate mean age at marriage by area and sex*, indonesia, 1992-2005. Jakarta: Penulis.

Bartram, D., & Boniwell, L. (2007, September). The science of happiness: Achieving sustained psychological wellbeing. *Positive Psychology in Practice*, pp. 478-482.

Benson, H. (2001, July). The public benefits of marriage: not just a "selection" effect. *Marriage, Cohabitation, and Divorce Factsheet*, pp. 1-5.

Burns, D. D. (1988). *Mengapa kesepian* (A. Soetomo, Pengalih bhs.). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Busseri, M. A., Sadava, S., Molnar, D., DeCourville, N. (2007). A Person-Centered Approach to Subjective Well-Being. *Springer Science+Business Media B. V*., DOI 10.1007/s10902-007-9072-3.

Collins, G. R. (1988). Counseling singles. *Christian Counseling, A Comprehensive Guide, Word Publishing*, 368 – 372.

Continuing Psychology Education. (2005). *Subjective well being (happiness)*. San Diego, California: Author.

Cooper, C. L., & Watson, M. (1991). *Cancer and stress: Psychological, biologycal, & coping stress*. New York: John Wiley & Sons.

Gunadi, P. (2001). *Kehidupan lajang dari perspektif wanita*. Retrieved November 1, 2001, from http://www.telaga.org/transkrip.php?kehidupan_lajang.htm

Laswell, M. & Laswell, T. (1987). *Mariage & the family*. Belmont, California: Wadworth, Inc.

Loewenstein, S. F., Bloch, N. E., Campion, J., Epstein, J. S., Gale, P., & Salvatore, M. (2004). *A study of satisfactions and stresses of single women in midlife.* Retrieved October 22, 2004 from www.springerlink.com/index/R257805443M23210.pdf

Newman, B. M. & Newman, P. R. (1987). *Development through life: A psychologycal approach*. Chicago: The Dorsy Press.

Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. J. (2002). *Adult development and aging* (2nd ed.). New York: McGraw Hill Companies, Inc.

Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current psychology: Developmental, learning, personality*, social, vol. 20, no. l, pp. 3-18.

Rubianto, G. (2000). *Wanita lajang di kota besar, tuntutan jaman ataukah soal kejiwaan?* Retrived November 22, 2000, from http://www.pdpersi.co.id/?show=detailnews&kode=352&tbl=biaswanita

Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 719-727.

Santrock, W. J. (2002). *Life span development* (9th ed.). New York: Mc Grow Hill Company.

Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). *Social support: An interactional view.* Canada: A Wiley Interscience Publication.

Saxton, L. (1986). *The individual, marriage, and the family*. California: Wadsworth Publishing Company, Inc.

Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau , L. A. (1985). *Psikologi sosial* (jilid 1). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.

Smith, J. (2004). *Social support: Key to psychological wellbeing among rural, low income mothers.* Makalah disampaikan pada Seminar Family Policy Impact, University of Maryland, USA.

Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

Weiss, R. S. (1989). Reflections on the present state of loneliness research. In M. Hajat & R. Crandall (Eds), *Loneliness: Theory research and applications* (pp. 51-56). Newbury Park, California: Sage Publications.

Windle, G., & Woods, R. T. (2004). Variations of subjective well being: The mediating role of a psychological resource. *Ageing and Society*, 24, 583-602.

Wood, R. G., Goesling, B., & Avellar, S. (2007). *The effects of marriage on health: A synthesis of recent research evidence.* Retrieved June 19, 2007 from aspe.hhs.gov/hsp/07/marriageonhealth/report.pdf