

***SUBJECTIVE WELL - BEING PADA WANITA
DEWASA AWAL YANG MASIH MELAJANG***



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Yuni Zanuba Arifah
1917101098**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K. H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yuni Zanuba Arifah
NIM : 1917101098
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul Skripsi : *Subjective Well-Being* pada Wanita Dewasa Awal yang Masih Melajang

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi saya adalah asli hasil karya saya ataupun penelitian saya sendiri dan bukan dari karya orang lain, serta jika ada kutipan dalam skripsi ini ditulis sumber yang didapat.

Purwokerto, 6 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Yuni Zanuba Arifah

NIM. 1917101098

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

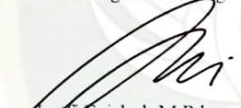
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553. www.uinsatza.ac.id

PENGESAHAN
Skripsi Berjudul

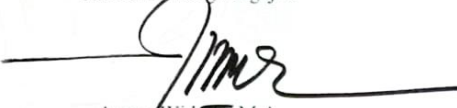
***SUBJECTIVE WELL - BEING* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MASIH MELAJANG**

Yang disusun oleh Yuni Zanuba Arifah NIM. 1917101098 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesi Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Kamis tanggal 12 Januari 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

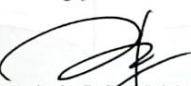
Ketua Sidang/Pembimbing


Luth Faishol, M.Pd
NIP. 19921028 2019031013

Sekretaris Sidang/Penguji II


Agus Widodo, M.A
NIP. 199306222019031015

Penguji Utama

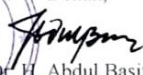

Nur Azizah, S. Sos. I. M. Si.
NIP 19810117 200801 2 010

Mengesahkan,

Purwokerto, ... 25-1-2023



Dekan,


Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Pengajuan Skripsi
Sdri. Yuni Zanuba Arifah
Lampiran : -

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan perbaikan seperlunya terhadap penulisan skripsi dengan :

Nama : Yuni Zanuba Arifah
NIM : 1917101098
Jenjang : S1
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : ***Subjective Well-Being* pada Wanita Dewasa Awal yang Masih Melajang**

Dengan naskah skripsi ini, dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam sidang munaqosah.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Purwokerto, 6 Januari 2023
Dosen Pembimbing



Lutfi Faishol, M. Pd
NIP 19921028 201903 1 013

MOTTO

“ Bahagia itu relatif, tapi bagi saya kebahagiaan selalu bermuara di hati keluarga.”

- Denny Santoso-¹



¹Denny Santoso, 1978, Founder DigitalMarketer.id. Diakses dari https://jagokata.com/kata-bijak/denny_santoso/39160/bahagia-itu-relatif-tapi-bagi-saya-kebahagiaan-selalu-bermuara.html

PERSEMBAHAN

Karya skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Ayahanda Sardi Muslich dan Ibunda Siti Zulaichah, kakak tersayang Desy Nuzul Mustika dan adik tercinta Adzkia Miftahuz Zaki yang telah memberikan suport baik secara moril maupun materil dan selalu mendoakan dalam kelancaran penyusunan skripsi.
2. Almamater tercinta UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.



***SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MASIH MELAJANG**

Yuni Zanuba Arifah

NIM. 1917101098

Email: zanubaarifah0306@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat

Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Wanita yang sudah memasuki usia dewasa adalah usia yang rentan dituntut untuk segera melepas masa lajang. Wanita dewasa awal merupakan usia dimana individu memasuki tahap membina rumah tangga. Wanita usia dewasa awal yang masih melajang memiliki konsekuensi yang harus dihadapi, seperti kesepian, kehawaitan dan emosi negatif lainnya. Padahal penting bagi wanita dewasa awal untuk mencapai keberhasilan dan kebahagiaan dalam menjalani tugas dan perkembangan. Penyebab wanita dewasa awal yang belum menikah sangat bervariasi seiring dengan perkembangan zaman. *Subjective well-being* adalah suatu ungkapan perasaan individu dalam hidupnya mengenai keadaan yang terjadi baik dilihat berdasarkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup yang bersifat subjektif. Individu dapat dikatakan memiliki kondisi *subjective well-being* yang baik apabila individu tersebut secara menyeluruh puas terhadap hidup yang dimilikinya. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan gambaran mengenai *subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang masih melajang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis kualitatif, dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan 3 wanita yang masih lajang usia 25-30 tahun di Desa Banjarmangu, Kecamatan Banjarmangu, Kabupaten Banjarnegara. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memiliki gambaran yang hampir sama mengenai hidup dan kesejahteraan mereka. Dari ketiga aspek *subjective well-being* yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Ketiga subjek memiliki aspek yang saling terkait satu sama lain. Ketiga subjek mengarah kepada evaluasi yang seimbang antara hal positif dan negatif yang telah dialaminya. Gambaran *subjective well-being* ketiga subjek dapat dipengaruhi dari segi pendapatan, *self control* dan dukungan sosial,

Kata Kunci : *Subjective well-being*, Wanita Dewasa Awal, Lajang

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, wr.wb

Alhamdu lillahi rabbil alamin, tidak ada kata yang lebih pantas untuk diucapkan kecuali puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa kita limpahkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW dan para sahabatnya yang telah memberikan tauladan yang baik sehingga akal dan fikiran peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga kelak mendapatkan ilmu yang bermanfaat bagi pembacanya.

Dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari do'a dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah membantu, dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. K.H. Moh. Roqib, M. Ag., Rektor UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. Fauzi, M.Ag., Wakil Rektor I UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Wakil Rektor II UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Sul Khan Chakim, S.Ag., M.M., Wakil Rektor III UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Prof. Dr. K.H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Dr. Hj. Khusnul Khotimah., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
8. Dr. Musta'in, M.Si., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
9. Nur Azizah, M.Si. Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

10. Lutfi Faisol, M.Pd. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling serta Dosen Pembimbing skripsi, yang telah membimbing, mengarahkan, mengoreksi serta telah memberikan dukungan kepada penulis dengan penuh keikhlasan selama penyusunan skripsi.
11. Bapak, ibu dosen serta staf Fakultas Dakwah UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan ilmu dan pelayanan terbaik, sehingga dapat membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi.
12. Orang tua penulis, Ayahanda Sardi Muslich dan Ibunda Siti Zulaichah tercinta yang telah memberikan dorongan dan curahan perhatian serta doa yang selalu teriring setiap saat untuk penulis.
13. Terkhusus untuk kakakku tersayang Desy Nuzul Mustika yang telah memberikan perhatian, dukungan baik moril dan materil serta menjadi inspirasi penulis dalam mengerjakan skripsi dan adikku tercinta Adzkia Miftahuz Zaki yang telah memberikan semangat dalam menyusun skripsi.
14. Terima kasih kepada para subjek yang sudah meluangkan waktunya, semoga Allah membalas kebaikan kalian.
15. Teman-teman seperjuangan angkatan 2019 khususnya kelas BKI C yang selalu berbagi ilmu, semangat dan dukungan.
16. Terkhusus kepada Meli, Sestianika, Alivia, Izatun, Windi. Terima kasih telah membersamai penulis selama perkuliahan.
17. Semua pihak yang terlibat dalam membantu dan mendukung penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Purwokerto, 6 Desember 2023



Yuni Zanuba Arifah
NIM. 1917101098



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTO	v

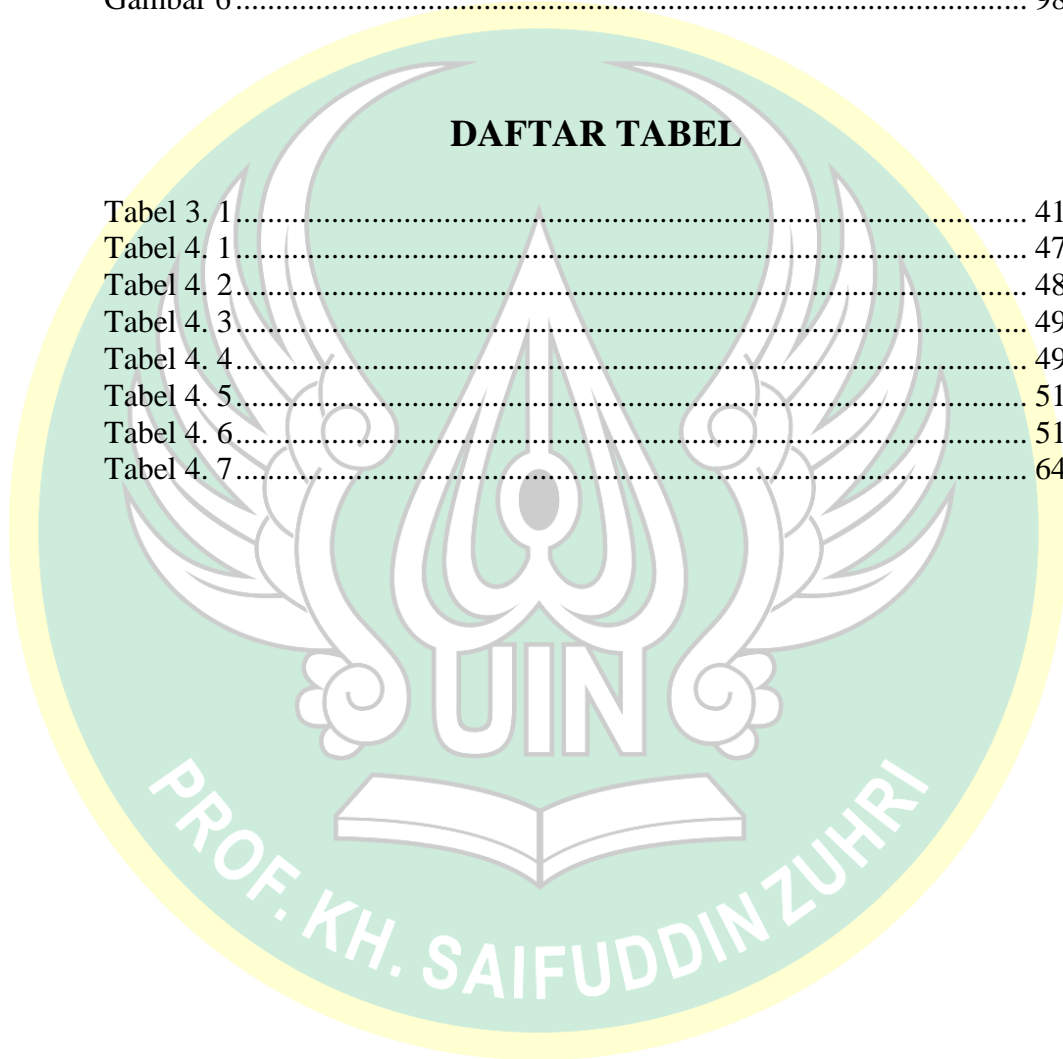
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah	7
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Kajian Pustaka.....	10
G. Sistematika Pembahasan	14
BAB II KAJIAN TEORI	15
A. <i>Subjective Well-Being</i> (Kesejahteraan Subjektif).....	15
1. Pengertian <i>Subjective Well-Being</i> (Kesejahteraan Subjektif)..	15
2. Faktor Yang Dapat Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	19
3. Aspek <i>Subjective Well-Being</i>	24
4. Gambaran <i>Subjective Well – Being</i>	26
B. Dewasa Awal.....	28
1. Pengertian Dewasa awal	28
2. Ciri Perkembangan Dewasa Awal	29
3. Aspek Perkembangan Masa Dewasa Awal	31
C. Melajang	35
1. Pengertian Melajang	35
2. Faktor yang Mempengaruhi Seseorang Hidup Melajang.	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Lokasi Penelitian dan Waktu.....	39
C. Subjek dan Objek Penelitian	39
D. Sumber Data Penelitian	42
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Gambaran Umum Desa	47
B. Analisis <i>Subjective Well-Being</i> pada masing-masing subjek	53
C. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN – LAMPIRAN	88
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	27
Gambar 1	88
Gambar 2	88
Gambar 3	88
Gambar 4	96
Gambar 5	97
Gambar 6	98

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	41
Tabel 4. 1	47
Tabel 4. 2	48
Tabel 4. 3	49
Tabel 4. 4	49
Tabel 4. 5	51
Tabel 4. 6	51
Tabel 4. 7	64



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya, wanita di Indonesia yang sudah memasuki usia matang selalu diasumsikan sebagai orang yang siap untuk melepaskan status lajang atau menikah. Tidak dapat dipungkiri bahwa pernikahan merupakan salah satu fase dalam kehidupan manusia yang dianggap sangat penting. Pernikahan adalah ikatan perjanjian yang dilakukan oleh dua orang, dalam hal ini perjanjian antara laki-laki dan perempuan dengan tujuan untuk membina rumah tangga yang bahagia. Pernikahan dalam islam adalah ikatan perjanjian yang kuat dan kokoh untuk hidup bersama secara sah antara seorang laki-laki dengan perempuan untuk membina keluarga yang bahagia.²

Tujuan pernikahan untuk mewujudkan kehidupan rumah tangga yang *sakinah, mawaddah, dan rahmah*, dimana didalamnya terjalin keharmonisan antara suami dan istri yang saling mengasihi dan menyayangi sehingga masing-masing pihak merasakan kebahagiaan. Tujuan lain dari pernikahan adalah untuk mendapatkan keturunan yang sah.³

Meskipun definisi dan konsep orang tentang pernikahan pada setiap kebudayaan dan suku bangsa tidak sama, namun hampir setiap budaya dan suku bangsa mempunyai pandangan yang sama bahwa pernikahan merupakan suatu yang bersifat suci dan dibutuhkan dalam kehidupan. Meskipun belakangan ini kecenderungan orang dewasa untuk melajang meningkat dan

² Jamaluddin & Nanda Amalia, *Hukum Perkawinan*, (Lhokseumawe: Unimal Press, 2016). Hlm 18-19.

³ Jamaluddin & Nanda Amalia, *Hukum Perkawinan*, (Lhokseumawe: Unimal Press, 2016). Hlm 47-48.

perceraian sering terjadi. Pernikahan menuntut perubahan gaya hidup yang lebih besar bagi perempuan dibandingkan laki-laki. Seorang laki-laki yang sudah menikah dituntut untuk melanjutkan karir, berbeda dengan wanita yang dituntut untuk melepas kebebasan kehidupan lajang demi tuntutan peran dan tanggung jawab sebagai istri dan ibu.⁴

Pada umumnya wanita yang belum menikah disebut sebagai wanita lajang. Sebagai wanita yang sudah memasuki usia dewasa awal tugas perkembangan yang harus dijalankan salah satunya adalah menikah. Masa dewasa awal adalah masa penyesuaian terhadap hal baru berkaitan dengan kehidupan sosial. Menurut Hurlock usia dewasa awal yaitu ketika individu memasuki sekitar 18 sampai 40 tahun.⁵ Dimana ini dikenal dengan fase awal atau muda. Ketika memasuki fase dewasa awal, individu akan mulai menata pemikiran operasional formal mereka. Memasuki dewasa individu lebih mampu menyusun hipotesis dari pada remaja. Pemikiran dewasa awal akan mengalami perubahan signifikan, karenanya pemikiran dewasa awal lebih konkrit dan pragmatis. Pada masa dewasa awal pemikiran individu mulai menerapkan pada pengetahuan, yakni menerapkan apa yang telah diketahuinya untuk mencapai jenjang karir dan membentuk keluarga. Masa dewasa adalah fase kehidupan yang sangat memuaskan karena dapat menikmati kesehatan fisik, perasaan positif terhadap dirinya, kompetensi dan kekuasaan ditempat kerja dan mulai membina hubungan yang serius dengan pasangannya. Pada fase dewasa awal individu akan mulai mencari pasangan hidupnya, menikah dan menjadi orang tua.⁶

Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik bahwasanya wanita di Indonesia mayoritas akan melepas masa lajangnya di usia 20-24 tahun.⁷

⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017). Hlm 244.

⁵ Monica Vida Pratiwi & Dian Ratna Sawitri, "Hubungan Antara Ketidakpuasan pada Tubuh dengan Hubungan Diru pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya", *Jurnal Empati*, Volume 9, Nomer 4, 2020. Hlm 307.

⁶ Kathryn Geldard & David Geldard, trans Agung Prihantoro. *Teknik Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015). Hlm 231-232.

⁷ Data Badan Pusat Statistik (BPS)

Di akses dari https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data/0000/data/1358/sdgs_5/1

Apabila sudah memasuki usia tersebut dan sudah menikah, maka individu tersebut dianggap sudah dewasa. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengatakan bahwa usia wanita untuk menikah minimal adalah 21 tahun. Karena dikhawatirkan akan membahayakan kesehatannya jika menikah dibawah 21 tahun. Selain itu, untuk pria disarankan menikah setelah memasuki usia 25 tahun. Usia ini dianggap dewasa dan mampu berfikir dewasa.⁸ Namun seiring perkembangannya zaman anak muda di Indonesia cenderung menunda pernikahan. Hal ini terlihat dari data Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan bahwa proporsi pemuda yang belum menikah atau lajang semakin meningkat setiap tahunnya. Disisi lain, proporsi anak muda yang memutuskan untuk segera menikah semakin menurun. Pada tahun 2021, proporsi pemuda yang belum menikah menjadi 61,09%, meningkat 1,27% dari 59,82% pada tahun sebelumnya.⁹

Dalam Islam bagi yang belum menikah dianjurkan untuk menjaga kesuciannya dengan menyibukan diri dan beribadah kepada Allah SWT yang akan memberikan kecukupan dan kebahagiaan. Terkait dengan hal ini Allah SWT telah berfirman di dalam Qs. An - Nur ayat 33 yang berbunyi:

وَلَيْسَتَعَفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُعْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ

*Dan biarkan mereka yang belum mendapatkan (kesanggupan untuk) menikah, tetap melajang, sampai Allah memperkaya mereka dengan karunia-Nya. (QS. An-Nur: 33).*¹⁰

Ayat ini menjelaskan mengenai laki-laki atau perempuan yang belum sanggup untuk membangun rumah tangga diharuskan untuk menjaga kehormatan dan kesuciannya dengan beribadah kepada Allah SWT dan berpuasa. Dengan cara ini maka Allah akan memberikan karunia-Nya dan kecukupan dalam hidup sebelum mereka menikah. Dalam menjalankan

⁸ Frina Oktalita, *Batas Ideal dalam Program Pendewasaan Usia Perkawinan BKKBN Ditinjau dalam Perspektif Hukum Keluarga Islam di Indonesia*. Skripsi (Aceh : UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2020). Hlm 1.

⁹ AHQUOTE (@ahquote), “Anak Muda Indonesia Cenderung Menunda Pernikahan”, Instagram photo, Desember 25, 2022.

¹⁰ Al – Qur’an. (Bandung: Syamil Al-Quran, 2005). Hlm 354.

kehidupan sehari-hari, usia dewasa awal yang masih melajang diharapkan mampu mengelola emosional, mental dan spiritual. Pada usia dewasa awal individu akan dituntut untuk menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi dengan baik sehingga akan menjadi individu yang stabil secara emosinya.

Dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dalam kehidupan tentunya di usia dewasa awal diperlukan sikap dan perilaku yang matang agar dapat melalui rentang waktu usia dewasa awal, agar tugas perkembangan pada saat dewasa awal dapat dilewati dengan baik. Memasuki usia dewasa awal, individu dihadapkan dengan tugas perkembangan yang muncul dalam kehidupannya. Apabila individu tersebut dapat melewati tugas perkembangannya dengan memunculkan rasa bahagia dan membawa arah keberhasilan dalam melakukan tugasnya. Namun apabila gagal dalam melewati tugas tersebut maka akan memunculkan rasa tidak bahagia serta sulit dalam menjalankan tugas berikutnya.¹¹

Kebahagiaan adalah tujuan setiap individu dalam hidup. Kebahagiaan merupakan sesuatu yang dapat diraih melalui pikiran kita. Kebahagiaan bisa digambarkan dengan sesuatu yang bebas dari kekhawatiran, kecemasan serta putus asa. Dengan kebahagiaan individu akan lebih berani dalam menjalankan kehidupannya, lebih termotivasi untuk menjalankan hidup yang lebih berkualitas dan peduli dengan lingkungan sekitar.¹² Kebahagiaan bagi setiap individu berbeda-beda, karena kebahagiaan merupakan suatu hal yang subjektif. Tolak ukur kebahagiaan masing-masing orang akan berbeda meskipun mengalami kejadian yang sama. Kebahagiaan individu akan bergantung pada pemaknaan dan bagaimana cara individu memahami kebahagiaan.¹³

¹¹ Ika Kurnia Rahayu, “ *Kesejahteraan Subjektif(Subjective Well-Being) Pada Istri Narapidana Sekaligus Penderita Kanker Ovarium*), Skripsi (Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015). Hlm 11.

¹² Frengky, *AHHA-It's Easy To Be Happy*, (Yogyakarta: Insight, 2014). Hlm 25

¹³ Ika Kurnia Rahayu, “ *Kesejahteraan Subjektif(Subjective Well-Being) Pada Istri Narapidana Sekaligus Penderita Kanker Ovarium*), Skripsi (Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015). Hlm 9.

Kebahagiaan merupakan bagian dari *subjective well-being*, bahkan istilah kebahagiaan atau *happiness* dan *subjective well-being* memiliki makna yang sama. *Subjective well-being* adalah persepsi personal tentang peristiwa dalam hidupnya, yang berkaitan dengan penilaian kognitif, afektif seseorang tentang hidupnya dan bagaimana hal ini dapat digambarkan dalam kehidupan psikologis. *Well-being* (kesejahteraan) dianggap subjektif karena digunakan untuk mengevaluasi diri sendiri, dengan kata lain sejauh mana individu mampu mengalami *well-being* (kesejahteraan).¹⁴ Banyak ilmuwan yang telah mempelajari konsep dalam *Subjective Well-being*, dimana unsur penting dalam kehidupan yang baik adalah individu yang mampu mengenal dan menyukai dirinya dalam hidupnya.

Subjective well-being dalam arti yang luas meliputi pengalaman emosional yang positif, tingkat suasana hati negatif yang rendah dan merasakan kepuasan hidup. *Subjective well-being* seseorang yang tinggi apabila individu merasa puas dengan keadaan dan kondisi dalam kehidupannya, selalu mengalami emosi positif, dan sedikit mengalami emosi negatif. *Subjective well-being* diartikan penilaian kognitif dan afektif dari hidupnya yang menggambarkan perasaan kepuasan. *Subjective well-being* berhubungan erat dengan kepuasan seseorang dengan kondisi hidupnya, mereka sering mengalami emosi positif.¹⁵

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terkait kondisi subjek yang dijadikan peneliti untuk melakukan penelitian tentang konsep *subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang masih melajang atau belum menikah, secara umum wanita dewasa awal yang masih melajang adalah belum memiliki pasangan, mereka masih fokus dan menikmati pekerjaannya. Sedangkan berdasarkan observasi subjek secara khusus mereka memiliki afek negatif dan positif serta evaluasi kognitif dan kepuasan diri. Kondisi ini membuatnya mampu melakukan aktivitas seperti biasa, bahkan

¹⁴ Deci & Ryan, "Hedonia., eudaimonia. And. Well.-being.: An. Introduction Jurnal of Happiness Studies, Volume 9, Nomer 1, 2008. Hlm 11.

¹⁵ Dewi & Nasywa. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Subjective Well.- being*, Jurnal. Psikologi. Terapan dan.Pendidikan, Volume 1, Nomer 1, 2019. Hlm 54-62.

memiliki kegiatan yang digeluti masing-masing, dan subjek memiliki perasaan bahagia apalagi ketika berkumpul dengan keluarga, teman, senang berlibur dan menjalankan kegiatan religiusnya dengan baik.

Lebih lanjut, faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* adalah Pendapatan, Kebersyukuran, *Forgiveness* (Pemaafan), kepribadian, harga diri, Spiritualitas dan dukungan sosial.¹⁶ *Subjective well-being* adalah hal yang penting untuk diteliti dan dipelajari selain untuk menggambarkan kualitas hidup seseorang, *subjective well-being* juga mampu memberikan dampak yang positif baik untuk individu maupun lingkungan sosialnya. Maka dari itu *subjective well-being* bagi wanita dewasa yang masih melajang adalah untuk menciptakan kebahagiaan, dan sebagai aspek menjalankan tugas perkembangannya.

Penelitian ini berlokasi di Desa Banjarmangu, Kecamatan Banjarmangu, Kabupaten Banjarnegara. Dimana terdapat dewasa awal usia 20-34 sebanyak 521 orang dari jumlah 3496 masyarakat di Desa Banjarmangu, Kecamatan Banjarmangu, Kabupaten Banjarnegara.¹⁷ Dimana di Kabupaten Banjarnegara data persentase penduduk perempuan berumur 10 tahun ke atas yang belum menikah pada tahun 2018 tercatat 19,23 % pada tahun 2019 tercatat 20,13 % dan pada tahun 2021 sebanyak 20,02%.¹⁸ Sementara wanita usia 20-34 tahun yang belum menikah di desa Banjarmangu sebanyak 253.¹⁹ Peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian terhadap 3 subjek yaitu wanita dewasa awal yang masih melajang. Dengan kriteria wanita dewasa awal dengan rentan usia 25-39 tahun, wanita yang masih melajang, wanita bekerja dan bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

Alasan peneliti melakukan penelitian kepada wanita dewasa awal adalah karena usia dewasa adalah tahap membina rumah tangga. Wanita usia dewasa awal yang masih melajang memiliki konsekuensi yang harus dihadapi, seperti

¹⁶ Fitrianur, dkk, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being pada Ibu Jalanan, Hlm 4-5.

¹⁷ Data Statistik Desa Banjarmangu, 2021.

¹⁸ Data Badan Pusat Statistik (BPS) Jateng. Diakses dari <https://jateng.bps.go.id>

¹⁹ Data Statistik Desa Banjarmangu, 2021.

keseharian, kehawaitan dan emosi negatif lainnya. Padahal penting bagi wanita dewasa awal untuk mencapai keberhasilan dan kebahagiaan dalam menjalani tugas perkembangan. Peneliti bertujuan untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* pada wanita usia dewasa awal yang masih melajang.

Hurlock mengatakan bahwa salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah memilih pasangan hidup yang mengarah ke jenjang yang lebih serius dan membina rumah tangga, namun setiap individu yang memasuki usia dewasa tentunya memiliki alasan dan pandangan masing-masing terhadap masa lajangnya.²⁰ Dari sisi kebahagiaan, pandangan positif dan negatif usia dewasa awal yang masing melajang tentunya tiap individu berbeda-beda. Berangkat dari kondisi latar belakang masalah diatas, peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian dengan judul “***Subjective Well-Being* pada Wanita Dewasa Awal yang Masih Melajang**”.

B. Penegasan Istilah

Penegasan istilah digunakan dalam penelitian untuk menghindari kekeliruan dalam pembahasan masalah dan topik pembahasan sebelum dilanjutkan dengan analisis yang lebih jauh:

1. *Subjective Well-Being* (kesejahteraan subjektif)

Kesejahteraan Subjektif atau dalam penelitian psikologi dikenal sebagai *Subjective well-being* adalah pandangan individu mengenai hidupnya, yang bersifat kognitif dan emosional. Penilaian kognitif meliputi tingkat kepuasan individu, frekuensi seseorang mengalami emosi positif dan negatif merupakan komponen afektif.²¹ Pada bagian ini, teori psikologis dan penelitian *Subjective well-being* (SWB) akan disebut sebagai kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif berkaitan dengan beberapa

²⁰ Putri, A. F, “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya.” SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, Volume 3, Nomer “1” 2018. Hlm 35.

²¹ Tarigan, M., Kunci, K., *Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal The Relationship of Social Support with Subjective Well-Being on Teenagers Who Have Single Parents,* Jurnal Diversita, Volume 4, Nomer, 2018. Hlm 2-3.

hal yaitu kepuasan hidup, kebahagiaan, dan perasaan tidak nyaman semuanya terkait dengan kesejahteraan subjektif.²²

Subjective well-being yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat kepuasan dalam hidup yang dirasakan dan dialami individu yang meliputi afek positif dan efek negatif, serta bentuk dari kebahagiaan yang menekankan kepada pengalaman emosional yang menyenangkan.

2. Wanita Dewasa Awal

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia wanita adalah perempuan dewasa. Sedangkan dewasa awal merupakan masa transformasi dari remaja beranjak dewasa. Proses memasuki usia dewasa awal ini biasanya bisa dilihat dari segi ekonomi menuju kemandirian, kebebasan untuk berani menentukan keinginan atau nasib sendiri serta cara pandangan individu mengenai masa depan yang lebih realistis. Menurut Hurlock rentang usia dewasa awal dimulai pada saat memasuki usia 18 tahun sampai individu memasuki usia 40 tahun. Dimana fase ini disebut sebagai fase dewasa awal atau dewasa muda.²³ Dewasa awal adalah masa ketika individu sudah siap untuk mengambil peran, dan posisi dalam masyarakat dan terlibat didalamnya, serta rasa tanggung jawab terhadap pilihannya tersebut²⁴

Wanita dewasa awal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah wanita yang sudah memasuki fase dewasa awal dimulai sejak usia 18-40 tahun. Wanita yang sudah memikirkan permasalahan asmara dan mulai memikirkan ikatan pernikahan.

3. Melajang

Melajang adalah suatu kondisi atau pilihan karena belum memiliki pasangan yang sesuai padahal memiliki keinginan untuk hidup berumah

²² Susi Hadayani BR. “ *Hubungan Antara Self -Esteem dengan Subjective well-being Karyawan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*”, Skripsi (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah), 2011. Hlm 7-8.

²³ Monica Vida Pratiwi & Dian Ratna Sawitri, “*Hubungan Antara Ketidakpuasan pada Tubuh dengan Hubungan Diru pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya*”, Jurnal Empati, Volume 9, Nomer 4, 2020. Hlm 307.

²⁴ Putri, A. F, “*Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya.*” SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, Volume 3, Nomer “1” 2018. Hlm 35.

tangga. Hidup melajang merupakan suatu pilihan individu untuk hidup sendiri. Melajang merupakan kondisi yang bersifat *temporary* (sementara tanpa pasangan), yaitu biasanya dilalui individu sebelum menikah dan bisa juga akan bersifat jangka panjang tergantung individu itu sendiri.²⁵ Stein mengungkapkan bahwa seseorang yang hidup melajang adalah orang yang belum menikah dan tidak terlibat dalam hubungan heteroseksual dan homoseksual serta tidak menjalani ikatan suami istri secara terang-terangan seperti tinggal satu rumah tanpa ikatan pernikahan.²⁶

Melajang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi yang dialami seseorang yang belum menikah atau masih sendiri, dalam arti lain adalah belum pernah memiliki suami atau istri.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti mencoba merumuskan masalah untuk menjawab permasalahan dalam penelitian. Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana gambaran *Subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang masih melajang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini dilakukan untuk, mengetahui gambaran *subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang masih melajang.

E. Manfaat Penelitian

Adapun hasil dari penelitian ini diharapkan memberi manfaat diantaranya adalah:

1. Manfaat Teoritis

²⁵ Yohana Christie, dkk, “ Perbedaan Kesejahteraan Psikologi pada Wanita Lajang Ditinjau dari Tipe Wanita Lajang.” Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Volume “1” Nomer 1, 2013. Hlm 2.

²⁶ Ety Listiyorini. (2020). “ Kebahagiaan Pria Dewasa Madya yang Melajang”. Skripsi (Surabaya:UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), Hlm 24.

Menambah khazanah keilmuan serta memberikan kontribusi bagi ilmu psikologi terutama psikologi perkembangan dan pemahaman individu.

2. Manfaat secara Praktis

a. Bagi Responden

Dapat mengetahui gambaran mengenai *Subjective Well-being* sehingga mampu memberikan pemahaman mengenai kepuasan dan aspek kebahagiaan sebelum melepas masa lajang.

b. Bagi Keluarga

Dapat mengetahui kondisi anggota keluarga yang masih melajang. Sehingga diharapkan keluarga memberi dukungan sosial yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* yang baik

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan wawasan kepada masyarakat pengetahuan dan ilmu pemahaman individu tentang kesejahteraan subjektif dalam menjalankan kehidupan sehari – hari

d. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan pemahaman yang lebih dalam mengenai gambaran, serta aspek dari kesejahteraan subjektif. Sehingga diharapkan kesejahteraan subjektif dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

e. Bagi Pembaca

Pembaca dapat mengetahui pemahaman dasar dalam individu mengenai kesejahteraan subjektif.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi landasan bagi mahasiswa jurusan BKI ketika melakukan penelitian sejenis.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka bertujuan agar menjelaskan mengenai teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang diteliti. Dalam kajian pustaka ini akan menjelaskan kajian yang relevan dengan penelitian ini.

Kajian mengenai *subjective well-being* sebenarnya sudah banyak penelitian yang melakukannya dan bukanlah sesuatu hal yang baru. Namun, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lain adalah subjek penelitian, lokasi penelitian dan masalah dalam penelitian. Beberapa penelitian yang membahas *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

Pertama, Ginanjar Mochamad Fajar dan Umar Yusuf dalam penelitiannya tentang “*Studi Deskriptif tentang Subjective Well-Being (SWB) pada wanita karir di Balai Besar Tekstil Bandung*”, pada tahun 2017. Menurut penelitian ini menjadi wanita karir tidaklah mudah, wanita karir yang ideal adalah wanita karir yang dapat mengerjakan tugas di tempat kerjanya namun tidak lupa akan kodratnya sebagai seorang istri dan ibu rumah tangga. Dalam penelitian ini wanita karir merasakan afek negatif seperti khawatir dan stress. Akan tetapi terdapat indikasi wanita karir yang menunjukkan kepuasan hidupnya dan kebahagiaan yang dialami sebagai wanita karir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran *subjective well-being* pada wanita karir. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan alat ukur mengacu pada alat ukur *subjective well-being*. Hasil penelitian ini menunjukkan 16 orang wanita karir adapun terdapat 10 orang memiliki *subjective well-being* tinggi dan 6 orang memiliki SWB rendah.

Persamaan yang terlihat dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas *subjective well-being* pada wanita, metode dan tujuan penelitian. Perbedaan dari penelitian ini adalah terdapat dalam subjek. Dimana penelitian yang dilakukan Ginanjar Mochamad Fajar dan Umar Yusuf meneliti wanita di Balai Besar Tekstil. Sementara penelitian yang dilakukan penulis adalah pada wanita dewasa awal.²⁷

Kedua, Nurul Akmdani dalam penelitiannya tentang “*Gambaran Subjective Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan Al-Istiklal Pekanbaru*” pada tahun 2022. Menurut penelitian ini remaja yang tinggal dipanti asuhan

²⁷ Ginanjar Mochamad Fajar & Umar Yusuf, *Studi Deskriptif Tentang Subjective Well-Being (SWB) pada Wanita Karier di Balai Besar Tekstil Bandung*, Jurnal Prosiding Psikologi, Volume 3, Nomer 1, 2017, Hlm 291.

memiliki *subjective well-being* lebih rendah daripada remaja yang tidak tinggal di panti asuhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan Al-Istiklal Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara terstruktur dan observasi behavior ceklis. Hasil penelitian ini adalah terdapat lima informan yang memiliki rata-rata *subjective well-being* yang sangat tinggi dengan hasil 93,33%.

Persamaan yang terlihat dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas *subjective well-being* dan tujuan penelitian. Perbedaan dari penelitian ini adalah teknik pengumpulan data dan subjek penelitian. Dimana penelitian yang dilakukan Nurul Akmdani menggunakan teknik pengumpulan data observasi behavior ceklis, dan subjek penelitiannya adalah remaja di panti asuhan. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis subjeknya adalah wanita dewasa awal yang masih melajang dan tidak menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi behavior ceklis.²⁸

Ketiga, Shella Christina dalam penelitiannya tentang “*Gambaran Subjective Well-Being Pada Remaja Perempuan yang Menikah pada Usia Muda*” pada tahun 2020. Penelitian ini berfokus untuk mendapatkan gambaran mengenai *subjective well-being* pada perempuan yang menikah muda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan wawancara terstruktur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa setiap subjek memiliki gambaran yang berbeda mengenai hidup dan kesejahteraan mereka.²⁹

Persamaan dalam penelitian ini adalah membahas mengenai *subjective well-being* dan metode penelitian yang digunakan. Perbedaan dalam penelitian ini adalah subjek penelitian yang digunakan.

²⁸ Nurul Akmdani. *Gambaran Subjective Well- Being pada Remaja Panti Asuhan Al-Istiklal Pekanbaru*. Skripsi (Pekanbaru : Universitas Islam Riau, 2022).

²⁹ Shella Christiana, “ *Gambaran Subjective Well-Being pada Remaja Perempuan yang Menikah pada Usia Muda*”. Skripsi : Universitas Tarumanagara, 2020.

Keempat, Tri Putri, dkk dalam penelitian tentang “*Subjective Well - Being Anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)*” pada tahun 2021. Penelitian ini membahas mengenai *Subjective well-being* berkaitan dengan kemampuan individu mengaktualisasikan kehidupannya secara positif. Dalam keadaan penuh tekanan, individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi dapat melakukan adaptasi dan coping yang lebih efektif terhadap keadaan tersebut sehingga merasakan kehidupan yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi *subjective well-being* anak korban kekerasan dalam berumah tangga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya *subjective well-being* yang rendah pada siswa.³⁰

Persamaan dalam penelitian ini adalah sama - sama mendeskripsikan mengenai *subjective well-being*. Perbedaan dalam penelitian ini adalah subjek penelitian, lokasi yang berbeda dan metode yang digunakan.

Kelima, Nur Fadhilah Al Karimah dalam penelitian tentang “*Kesejahteraan subjektif pada penyandang Tuna Daksa*” pada tahun 2018. Menurut penelitian ini *subjective well-being* adalah perasaan bahagia pada kehidupan seseorang dan berkaitan mengenai kepuasan hidup yang dirasakan individu tersebut. Kebahagiaan ini berdasarkan kepada emosional individu berdasarkan keadaan emosional individu dan bagaimana individu itu merasakan diri dan dunianya. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan kesejahteraan subjektif pada orang-orang tunadaksa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil dari dari penelitian Nur Fadhilah adalah Ketika informan bisa berkumpul dengan orang yang menyayanginya dan adanya perasaan bahagia.³¹

Persamaan penelitian ini adalah sama – sama membahas mengenai *subjective well-being* dan metode penelitian yang digunakan. Perbedaan dalam

³⁰ Tri Putri, dkk, “ *Subjective Well - Being Anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)*”. Volume 3. Nomer 3, 2021.

³¹ Al- Karimah, N. F, “*Subjectif Well-being pada Penyandang Tuna Daksa*”. Jurnal Psikosains, Volume 13. Nomer 1, 2018.

penelitian ini adalah subjek penelitian dimana penelitian mengambil penyandang tunadaksa sebagai subjeknya.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mengetahui dan mempermudah dalam penelitian yang akan dilakukan, maka penulis menyusun sistematika pembahasan kedalam pokok-pokok bahasan yang terdiri dari 5 bab sebagai berikut :

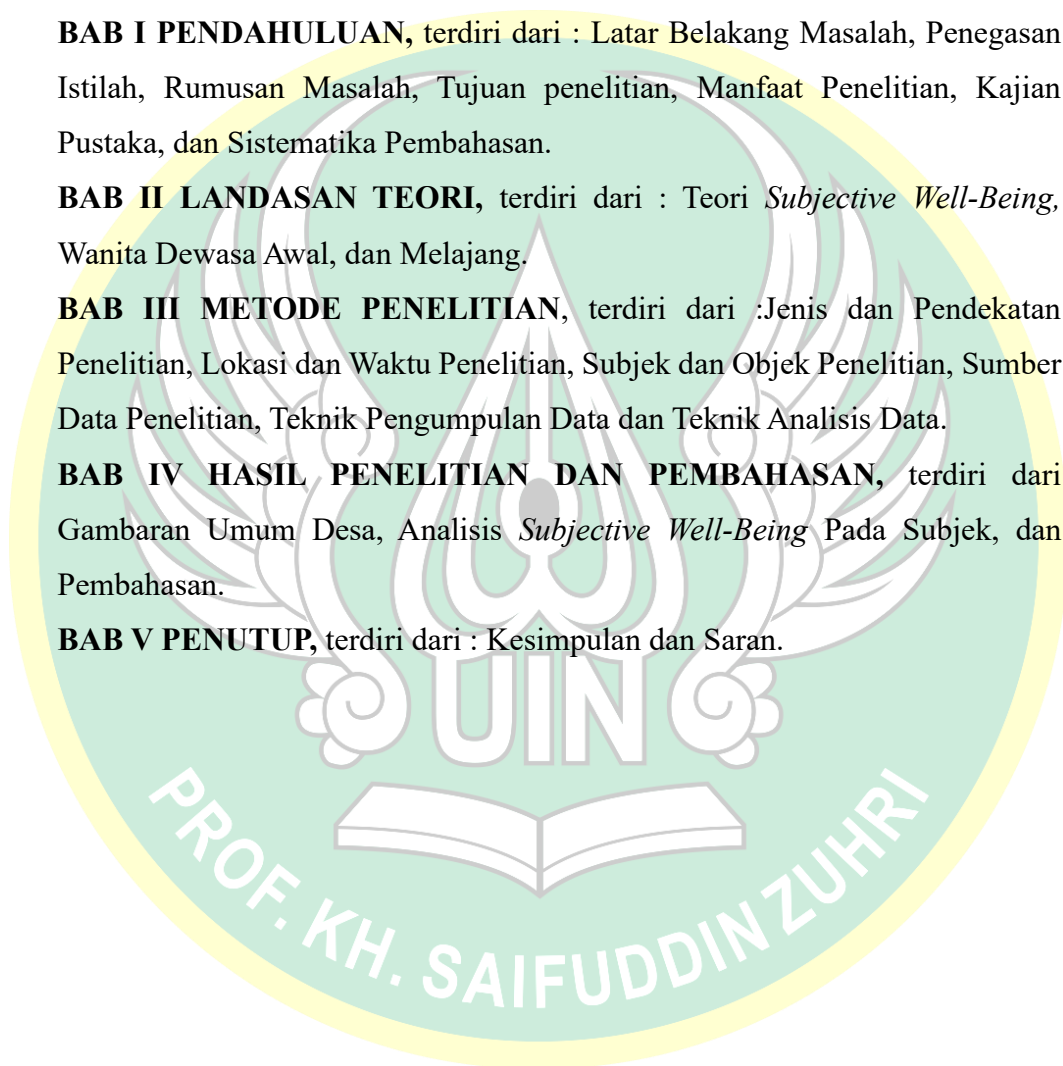
BAB I PENDAHULUAN, terdiri dari : Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Pembahasan.

BAB II LANDASAN TEORI, terdiri dari : Teori *Subjective Well-Being*, Wanita Dewasa Awal, dan Melajang.

BAB III METODE PENELITIAN, terdiri dari :Jenis dan Pendekatan Penelitian, Lokasi dan Waktu Penelitian, Subjek dan Objek Penelitian, Sumber Data Penelitian, Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, terdiri dari Gambaran Umum Desa, Analisis *Subjective Well-Being* Pada Subjek, dan Pembahasan.

BAB V PENUTUP, terdiri dari : Kesimpulan dan Saran.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Subjective Well-Being* (Kesejahteraan Subjektif)

1. Pengertian *Subjective Well-Being* (Kesejahteraan Subjektif)

Secara universal hampir sebagian orang di bumi memilih untuk bahagia dan berusaha untuk mencari kepuasan dalam hidup. Meskipun sebagian orang mempertanyakan nilai kebahagiaan dan kepuasan hidup, menjadi bahagia dan puas dengan kehidupan adalah suatu hal yang sangat penting untuk sebagian orang. Kualitas hubungan dan interaksi adalah pengaruh utama pada perasaan kesejahteraan dan evaluasi hidup.

³²*Subjective well-being* (Kesejahteraan subjektif) adalah istilah ilmiah dari *happiness* (kebahagiaan), atau biasanya para peneliti menyebutnya dengan singkatan SWB. *Happiness* merupakan salah satu aspek dari *subjective well-being*. Istilah *Happiness* dan *subjective well-being* merupakan dua istilah yang sering digunakan secara bergantian. *Subjective well-being* adalah salah satu bentuk dari kebahagiaan yang menekankan pengalaman emosional yang menyenangkan. Dimana hal ini melibatkan status tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif seseorang.³³

Kebahagiaan merupakan tujuan besar dalam hidup seseorang. Kebahagiaan diciptakan melalui pikiran yang didapatkan, dengan kebahagiaan seseorang akan bebas dari rasa kekhawatiran, kecemasan dan putus asa. Kebahagiaan bagi setiap individu berbeda-beda meskipun mendapatkan peristiwa yang sama, namun kebahagiaan setiap individu akan berbeda. Dimana kebahagiaan akan bergantung pada pemaknaan

³² James E. Maddux, *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. (New York : Routledge, 2018). Hlm 4.

³³ Mauludy Rakhman, dkk, “*Gambaran Subjective well-being Anak Perempuan*”. 2018. Hlm 10.

dan bagaimana individu memahami hakikat dari kebahagiaan itu sendiri.³⁴

Pada dasarnya bahagia merupakan fitrah alami pada manusia, artinya bahagia adalah sesuatu yang melekat erat dengan diri manusia. Pembahasan mengenai kebahagiaan telah menjadi pembahasan para peneliti selama berabad-abad lamanya. Dalam bahasa Inggris kebahagiaan disebut dengan (*happiness*), Jerman (*Gluck*), Yunani (*Eutychia*, *Eudaimonia*), dalam bahasa Arab (*Falah*, *Sa'adah*), yang berarti : keberuntungan, peluang baik dan kejadian baik. Setiap individu akan mengalami gambaran kebahagiaan yang berbeda-beda sesuai dengan tingkatan usia dan latar belakang. Aristoteles seorang filosof terkenal mendefinisikan kebahagiaan sebagai hal yang jauh di atas kesenangan-kesenangan fisik.³⁵ Sebab kebahagiaan pada seseorang dapat dinilai secara objek dan subjek. Secara objek, kebahagiaan seseorang diukur pada aturan agama (kepercayaan) atau pembuktian tertentu. Sedangkan subjektif kebahagiaan dapat diukur dengan mengajukan pertanyaan kepada seseorang apakah bahagia atau tidak.³⁶

Para psikolog mengukur kebahagiaan seseorang secara subjektif, yaitu melibatkan unsur perasaan (afektif). Para peneliti kebahagiaan menyebut aspek ini dengan istilah *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif). Hal ini sejalan dengan pendapat dari Linly & Joseph dalam Anita bahwa *subjective well-being* adalah kebahagiaan yang mengacu kepada kepuasan hidup dan juga keseimbangan afeksi.³⁷ *Subjective well-being* diukur dengan emosi positif dan kepuasan hidup yang dialami individu tersebut. Emosi positif bisa berubah setiap saat, tetapi seseorang

³⁴ Ika Kurnia Rahayu, “ *Kesejahteraan Subjektif(Subjective Well-Being) Pada Istri Narapidana Sekaligus Penderita Kanker Ovarium*), Skripsi (Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015). Hlm 9.

³⁵ Muskinul Fuad, “*Psikolog Kebahagiaan Manusia*”, Jurnal KOMUNIKA, Volume 9, Nomer 1, 2015. Hlm 112-113.

³⁶ Jalaluddin Rakhmat. *Meraih Kebahagiaan*. (Bandung : Simbosa Rekatama Media, 2008). Hlm 107.

³⁷ Anita Intan Filsafati & Ika Zenita Ratnaningsih, “ *Hubungan antara subjective well-being dengan Organization Citizenship Behavior pada Karyawan PT. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & DIY*”, Jurnal Empati, Volume 5, Nomor 4. 2016. Hlm 760.

dianggap bahagia apabila lebih banyak merasakan emosi positif dari pada emosi negatif dalam hidupnya.³⁸ *Subjective well-being* (Kesejahteraan subjektif) sering disebut sebagai kebahagiaan. Banyak persepsi termasuk kesenangan, kepuasan hidup, emosi positif dan makna dapat dihasilkan dari kebahagiaan. Kondisi psikologis yang optimal adalah dasar dari konsep kesejahteraan. *Subjective well-being* adalah cara pandang yang dilakukan seseorang atau persepsinya terhadap peristiwa yang dialami dalam kehidupannya. Hal ini biasanya meliputi penilaian kognitif, afeksi tentang suatu perasaan dalam hidup. Orang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila dapat mengelola emosi, berbeda dengan orang yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah, dia akan mudah merasakan emosi negatif, kurang bergembira dalam hal afeksi hidupnya dan kurang merasa puas dengan apa yang dialami dalam hidupnya.³⁹ Hal ini sejalan dengan pendapat dari Diener bahwa *subjective well-being* adalah proses penilaian individu terhadap hidupnya, yang meliputi penilaian kognitif dan secara kognitif dan afektif yang merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu.⁴⁰

Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) merupakan konstruksi psikologis yang tidak berkaitan dengan apa yang orang miliki atau apa yang terjadi pada mereka, tetapi *subjective well-being* adalah bagaimana individu mampu berpikir tentang apa yang dimiliki dan yang terjadi dalam hidup individu tersebut. Individu dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) yang tinggi cenderung berhasil dalam banyak hal tentang kehidupan baik segi sosial, altruistik dan aktif, mereka akan lebih menyukai diri sendiri dan orang lain serta memiliki

³⁸ Jalaluddin Rakhmat. *Meraih Kebahagiaan*. (Bandung : Simbosa Rekatama Media, 2008). Hlm 107.

³⁹ Mujamiasih, Murti, “*Subjective. Well.-Being. (SWB): Studi. Indigenous. Pada. PNS. Dan. Karyawan. Swasta. Yang. Bersuku. Jawa. Di. Pulau.Jawa*”. Skripsi (Semarang: UNES, 2013). Hlm 18.

⁴⁰ Anita Intan Filsafati & Ika Zenita Ratnaningsih, “ *Hubungan antara subjective well-being dengan Organization Citizenship Behavior pada Karyawan PT. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & DIY*”, Jurnal Empati, Volume 5, Nomor 4. 2016. Hlm 760.

keterampilan resolusi konflik yang lebih baik. Orang yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi akan cenderung menghasilkan banyak uang.⁴¹ Untuk mengukur *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) pada individu, beberapa skala hanya mengukur komponen afektif *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif), dan sebagian hanya mengukur komponen kepuasan hidup dan bisa dilihat juga dari kedua komponen tersebut. Ukuran pertama afektif, kurang lebih afek saat ini dapat dipandang sebagai *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif), sedangkan ukuran kepuasan hidup memerlukan evaluasi peristiwa dan pengalaman hidup jangka waktu yang relatif lama sehingga dapat dilihat sebagai ukuran *subjective well-being*.⁴²

Dalam Kesejahteraan subjektif terdapat teori pendekatan yang biasa pakai yaitu:

a. Teori *Bottom Up*

Menurut teori ini kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang ditentukan oleh jumlah dan urutan momen bahagia dalam hidupnya. Secara khusus, kesejahteraan subjektif seseorang adalah jumlah dari pengalaman hidup positif mereka. Menurut teori ini, perlu untuk mengubah keadaan dan lingkungan yang akan mempengaruhi pengalaman individu untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, seperti: mobil bagus, rumah nyaman, dan penghasilan cukup.

b. Teori *Top Down*

Teori ini menganggap bahwa seorang individu adalah yang bertanggung jawab untuk memutuskan atau tidak kejadian yang dialami. Sudut pandang yang positif dengan mengevaluasi dan menginterpretasi kejadian peristiwa yang dialami akan mempengaruhi *subjective well-being* individu tersebut. Teori ini memperhatikan jenis kepribadian, sikap dan cara seseorang

⁴¹ James E. Maddux, *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. (New York: Routledge, 2018). Hlm 4-5

⁴² James E. Maddux, *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. (New York: Routledge, 2018). Hlm 18

memaknai peristiwa dalam hidupnya. Supaya kesejahteraan subjektif meningkat perlu akan adanya tindakan untuk mengubah pandangan, keyakinan dan juga kepribadian yang dimiliki seseorang.⁴³

Dapat diartikan *subjective well-being* adalah persepsi atau pemaknaan yang dilakukan individu terhadap pengalaman atau peristiwa yang dialami dalam hidupnya. Peristiwa inilah yang tercipta dari aspek afeksi baik positif atau negatif. Atau *subjective well-being* merupakan suatu ungkapan perasaan individu dalam hidupnya mengenai keadaan yang terjadi baik dilihat berdasarkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

2. Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Subjective Well-Being

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada individu. Adapun faktor terbesar yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) pada individu dipengaruhi oleh:

a. Kebersyukuran

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah sukur diartikan sebagai rasa terimakasih kepada Tuhan. Menurut M. Quraish Shihab, definisi syukur secara bahasa tidak sepenuhnya sama dengan pengertian menurut etimologi. M. Quraish Shihab mengatakan bahwa sukur mencakup tiga sisi yaitu *pertama*, kepuasan batin atas apa yang telah didapat. *Kedua*, syukur dengan lidah, yaitu mengakui anugrah yang telah didapatkan dan memuji pemberiannya. *Ketiga*, syukur dari perbuatan yaitu dengan memanfaatkan apa yang telah didapatkan sesuai dengan tujuan.⁴⁴

Kebersyukuran mampu mempengaruhi *subjective well-being* Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yiska Graceana tentang hubungan antara bersyukur dan *subjective well-being* dengan

⁴³ Ariati, J, “*Subjek Well Being dan Kepuasan Kerja Staf Pengajar di Lingkungan Fakultas Psikologi UNDIP*”. *Jurnal Psikologi Undip*.Volume 8. Nomer 1 2010. Hlm 119.

⁴⁴ Choirul Mahfud, “ *The Power Of Syukur Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur’an*”, *Jurnal Episteme*, Volume 9, Nomer 1 2014. Hlm 380 – 385.

melakukan penelitian terhadap 114 mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara bersyukur dan *subjective well-being*, yang berarti bahwa semakin tinggi bersyukur maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki.⁴⁵

b. *Forgiveness* (Pemaafan)

Menurut Lopez dan Synder *forgiveness* adalah cara yang dilakukan oleh individu untuk menyusun kesalahan menjadi satu dan merubah kesalahan tersebut dari sisi negatif menjadi positif atau netral. Maka dari itu penting untuk individu memiliki sikap *forgiveness* supaya dapat mereduksi emosi-emosi negatif yang terjadi.

Pentingnya *forgiveness* terhadap *subjective well-being* seseorang adalah pola pikir tentang pandangan akan masa depan yang lebih baik, dengan tingkat *forgiveness* yang tinggi dan berhubungan pada tingkat *subjective well-being* yang semakin tinggi pula. Maka dari itu *forgiveness* perlu dilakukan untuk mereduksi emosi-emosi negatif yang dapat memungkinkan terjadi pada seseorang. Hal ini berguna untuk kelangsungan masa depan agar lebih baik.⁴⁶

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Eka Saptarianda, dkk tentang hubungan *forgiveness* dengan *subjective well-being* dimana penelitian yang dilakukan terhadap 58 remaja di panti asuhan menunjukkan hasil terdapat hubungan positif antara *forgiveness* dengan *subjective well-being*. *Forgiveness* dalam *subjective well-being* dipengaruhi oleh kepuasan hidup dan hal positif yang dialami.⁴⁷

c. Kepribadian

⁴⁵Yiska Graceana, “*Hubungan Antara Bersyukur dan Subjective Well-Being Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkata 2012*”. Skripsi (Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga). Hlm 6.

⁴⁶Eka Saptarianda, dkk, “ *Hubungan Forgivines dengan Subjective Well-Being pada Remaja Panti di Panti Asuhan*”, Jurnal Psikologi Malahayati, Volume 1, Nomer 1, 2020. Hlm 85-86.

⁴⁷Eka Saptarianda, dkk, “ *Hubungan Forgivines dengan Subjective Well-Being pada Remaja Panti di Panti Asuhan*”, Jurnal Psikologi Malahayati, Volume 1, Nomer 1, 2020. Hlm 90.

Kepribadian adalah hal yang paling berpengaruh dalam *subjective well-being* seseorang, dari pada faktor yang lain, kepribadian adalah faktor yang memiliki pengaruh paling besar. Eysenck mengatakan bahwa kepribadian merupakan reaksi-reaksi dari situasi tertentu. Kepribadian merupakan variabel yang bersifat objektif sehingga dapat diukur, kepribadian merupakan standar hubungan antara reaksi-reaksi semacamnya. Kepribadian meliputi pola yang khas dari pikiran, perasaan dan perilaku yang membedakan individu satu dengan yang lainnya. Tingkat dari *subjective well-being* yang dimiliki individu tidak terlepas dari karakteristik individu itu sendiri.

Penelitian yang dilakukan Tri Utami menunjukkan hasil adanya perbedaan tingkat *subjective well-being* yang dimiliki subjek sesuai dengan kecenderungan kepribadian. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat *subjective well-being* individu dipengaruhi oleh kecenderungan kepribadian yang dimiliki.⁴⁸

d. Harga diri

Harga diri merupakan evaluasi dari perbuatan yang dilakukan individu terhadap dirinya baik positif maupun negatif dan biasanya dipertahankan dengan menghargai dirinya sendiri. Harga diri merupakan bagian dari pengaruh *subjective well-being* yang terjadi pada individu. Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang baik dengan lingkungan serta memiliki keaktifan dalam pekerjaan.⁴⁹

e. Spiritualitas

Spiritualitas adalah pandangan individu terhadap sesuatu yang bersifat transenden dalam hidup dan merupakan bagian integral dari

⁴⁸ Tri Utami, “Kesejahteraan Subjektif Pada Tipe-Tipe Kecenderungan Kepribadian Mahasiswa Bimbingan dan Konseling”, Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Koseling, Volume 7, Nomer 1, 2021. Hlm 183-185.

⁴⁹ Florensy Romauly, “ Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Subjective Well-Being pada ASN ”, TESIS (Medan : Universitas Medan Area, 2021). Hlm 28.

hidup. Spiritualitas merupakan bagian dari proses transformasi berbagai aspek kehidupan yang meliputi fisik, emosional, pekerjaan, intelektual dan rasional. Esquivel mengatakan bahwa spiritualitas adalah salah satu faktor dari *subjective well-being*. Melalui spiritualitas berpengaruh dalam membantu individu ketika mengalami kesulitan dengan memberi makna positif dari masalah yang dialami.⁵⁰

Sofia Nuryanti dalam penelitiannya mengatakan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi spiritualitas pada seseorang maka akan semakin tinggi juga *subjective well-being* yang dimiliki. Spiritualitas merupakan bagian penting dalam kepuasan hidup, karena dengan spiritualitas mampu sebagai *coping* yang positif.⁵¹

f. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bentuk kenyamanan, perhatian dan bantuan yang didapatkan individu dari lingkungannya. Individu yang memiliki dukungan sosial akan lebih mendapatkan mental yang baik dan sehat. Melalui dukungan sosial, individu dapat meningkatkan *subjective well-being* karena dukungan sosial memiliki peran sebagai kekuatan atau mekanisme *coping* sehingga dapat mengurangi afek negatif. Pengaruh dari dukungan sosial sendiri dapat mengurangi afek negatif yang dialami individu seperti kesedihan, stress yang dialami saat bekerja, dan lain sebagainya. Dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*, melalui dukungan sosial dapat meningkatkan kepuasan individu dari lingkungannya. Hal

⁵⁰ Sofia Nuryanti,dkk, “*Hubungan antara Spiritualitas dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Kapung Lampion Malang pada Masa Pandemi Covid*,” *Jurnal Talenta Psikologi*, Volume 16, Nomor 1, 2021. Hlm 66.

⁵¹ Sofia Nuryanti,dkk, “*Hubungan antara Spiritualitas dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Kapung Lampion Malang pada Masa Pandemi Covid*,” *Jurnal Talenta Psikologi*, Volume 16, Nomor 1, 2021. Hlm 64.

inilah yang mempengaruhi individu dalam memberikan penilaiannya terhadap kepuasan hidup secara global.⁵²

Subjective well-being (Kesejahteraan subjektif) juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain sebagai berikut:

a. Kepuasan secara subjektif

Hampir keseluruhan yang dinilai individu secara subjektif adalah adalah kepuasan diri, hasil tertinggi adanya kepuasan adalah bahwa individu tersebut harus memiliki harga diri supaya merasa puas dengan hidupnya. Kepuasan akan hidup juga berkaitan dengan standar hidup dan kebahagiaan keluarga.

b. *Self-control* dengan kesadaran dalam diri.

Seseorang akan dapat memaksimalkan kemungkinan positif dan negatif ketika dia melatih pengendalian diri atas kesadarannya sendiri. Individu yang dapat melatih pengendalian diri mampu mengantisipasi peristiwa atau keadaan yang akan datang, memilih jalan yang ingin diambilnya, menerima risiko yang terkait dengan jalan itu, dan memahami serta menafsirkan konsekuensi dari pilihannya untuk menemukan pemenuhan dalam hidupnya.

c. Pandangan Positif

Individu yang memiliki rasa optimis tentang keyakinan akan masa depannya nyatanya lebih merasa puas dan bahagia terhadap kehidupan mereka. Dia memiliki mimpi yang baik tentang masa depan karena dia mampu tumbuh secara positif dan memiliki pandangan yang baik atas dirinya sendiri.

d. Hubungan Optimis dengan lingkungan sosial

Setiap individu yang mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain akan mampu membangun keakraban, meningkatkan

⁵² Shinta Kumala Samputri & Hastaning Sakti, “Dukungan Sosial dan Subjective Well-Being Pada Tenaga Kerja Wanita PT. Arni Family Ungaran, Jurnal Empati, Volume 4, Nomer 4, 2015. Hlm 211.

kepercayaan diri, mampu memecahkan masalah dan memberikan dukungan sosial bagi dirinya dan lingkungan.

e. Memiliki Tujuan Hidup dan juga Optimisme

Seseorang akan merasakan kebahagiaan dan rasa puas terhadap hidup mereka ketika memiliki tujuan dalam hidup. Individu mampu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang semua kejadian dalam hidupnya dan mempertahankan jalan yang telah direncanakannya untuk mencapai tujuan hidupnya.⁵³

3. Aspek Subjective Well-Being

Menurut Diener dalam Anita Intan aspek dari *subjective well-being* terdiri dari aspek pembangunan yaitu kepuasan hidup, afek negatif dan afek positif. Dimana afek positif dan negatif adalah aspek afektif, sedangkan kepuasan hidup adalah bagian dari aspek yang mempresentasikan aspek kognitif individu.⁵⁴

a. Aspek Kognitif

Menurut Diener aspek kognitif adalah evaluasi yang didasari pada persepsi individu tentang bagaimana hidupnya berjalan atau kepuasan hidup pada individu. Aspek kognitif pada individu didasari pada :

1) Evaluasi terhadap kepuasan hidup

Adalah evaluasi terhadap kehidupannya secara menyeluruh, hal ini dilakukan untuk memberikan penilaian secara umum dan relatif terhadap kehidupan seseorang. Lebih spesifik kepuasan hidup melibatkan pandangan seseorang terhadap kondisi hidupnya dan sesuatu yang dimiliki individu tersebut.⁵⁵

2) Evaluasi terhadap tujuan hidup

⁵³ Rulangi, dkk, "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa, 2021. Hlm 410.

⁵⁴ Anita Intan Filsafati & Ika Zenita Ratnaningsih, " Hubungan antara subjective well-being dengan Organization Citizenship Behavior pada Karyawan PT. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & DIY", Jurnal Empati, Volume 5, Nomor 4. 2016. Hlm 760.

⁵⁵ Florensy Romauly, " Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Subjective Well-Being pada ASN ", TESIS (Medan : Universitas Medan Area, 2021). Hlm 23.

Tujuan hidup adalah kunci dari pengambilan keputusan dalam hidup. Tujuan hidup merupakan bagian dari keinginan pada individu dalam jangka panjang yang akan mempengaruhi banyak aspek kehidupan. Leonardus Dimas dalam penelitiannya menunjukkan hubungan antara *subjective well-being* dengan tujuan hidup, dimana tujuan hidup akan membantu individu dalam membantu dalam menentukan pilihan hidupnya kedepan.⁵⁶

3) Evaluasi terhadap kepuasan domain

Pada umumnya individu akan merasa puas dengan hidupnya dapat mengevaluasi domain penting dalam kehidupan yang lebih positif, meskipun kepuasan dalam hidup secara umum tidak hanya didasarkan pada kepuasan domain saja. Evaluasi terhadap kepuasan domain adalah penilaian seseorang terhadap evaluasi domain dalam hidupnya, seperti kesehatan fisik, mental, pekerjaan, relasi dan hubungan sosial.⁵⁷

b. Aspek Afektif

Secara umum, komponen paling utama dari *subjective well-being* adalah pengalaman dasar dalam runtutan peristiwa yang dialami dalam hidup seseorang. Aspek Afektif merupakan penilaian seseorang berkaitan dengan kehidupannya. Aspek ini dapat dilihat dari terciptanya hubungan yang seimbang antara afek positif dan negatif, yang dapat dilihat dari jumlah afek positif dan negatif yang dialami setiap orang setiap hari. Aspek afektif dalam *subjective well-being* dapat dibagi menjadi dua:

1) *Positif Affect* (Afek positif)

Pengaruh positif adalah representasi suasana hati dan perasaan yang menyenangkan, seperti cinta. Karena mewakili respons seseorang, emosi yang menyenangkan atau positif

⁵⁶ Leonardus Dimas Aditya, “*Hubungan Tujuan Hidup dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Dewasa Awal*”, SKRIPSI (Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma, 2017). Hlm 74.

⁵⁷ Florensya Romauly, “*Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Subjective Well-Being pada ASN*”, TESIS (Medan : Universitas Medan Area, 2021). Hlm 23.

merupakan komponen kesejahteraan subjektif, karena emosi tersebutlah yang akan mengungkapkan bahwa keinginannya terpenuhi dalam hidupnya. Afek positif dapat dilihat pada emosi tertentu seperti minat atau minat terhadap sesuatu (interested), kebahagiaan (excitement), kekuatan (strength), antusiasme (antusiasme), kewaspadaan (alertness), kebanggaan (proudness), gairah (passion), determinasi (determinasi), perhatian (attention), dan aktivitas (aktif).⁵⁸

2) *Negatif Affect* (Afek Negatif)

Negatif Affect (Pengaruh negatif) adalah prevalensi perasaan dan suasana hati yang tidak menyenangkan dan menggambarkan reaksi negatif yang dialami orang sebagai respons terhadap keadaan dan peristiwa dalam kehidupan kesehatan mereka. Afek negatif dapat dilihat melalui emosi tertentu seperti sedih atau sedih, kecewa, perasaan bersalah, gugup, malu, khawatir, konflik. Dapat diartikan bahwa *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) memiliki dua komponen yaitu komponen kognitif dan komponen aktif dimana komponen kognitif ini berfungsi sebagai proses evaluasi kepuasan hidup, sedangkan faktor aktif berupa pemberian refleksi tentang isyarat pengantar dalam peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan seseorang.⁵⁹

4. Gambaran *Subjective Well – Being*

Subjective Well-Being (kesejahteraan subjektif) sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang atas dirinya dan hidupnya. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional terhadap kejadian serta penilaian kepuasan dan kepuasan kognitif. Dukungan sosial, spiritualitas, dan hubungan interpersonal turut merupakan faktor protektif yang mempengaruhi individu untuk dapat memberikan evaluasi positif terhadap kehidupannya.

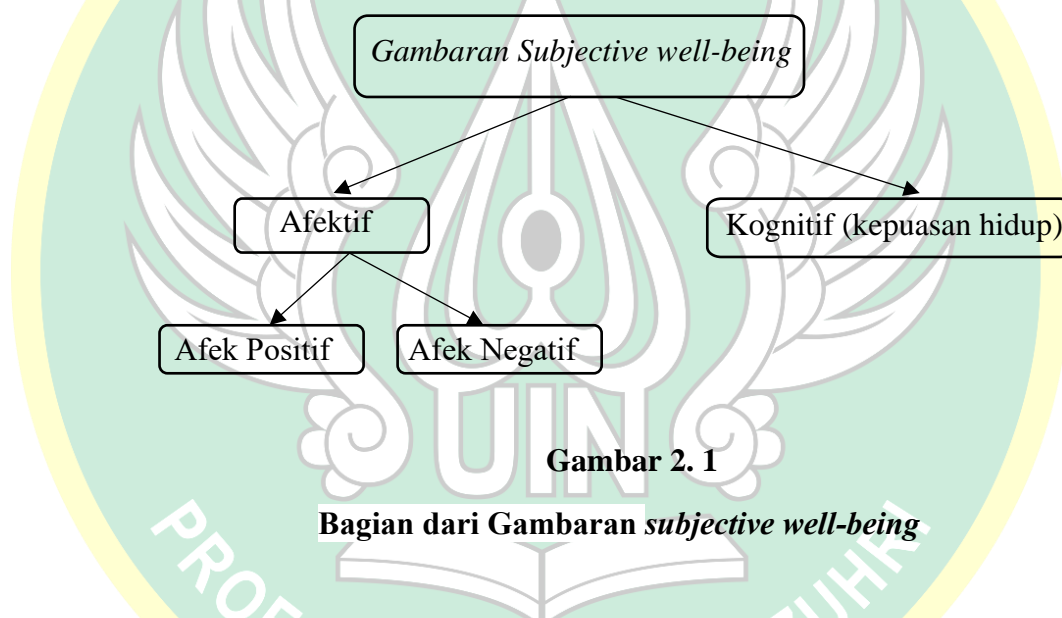
⁵⁸ Florensya Romauly, “ *Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Subjective Well-Being pada ASN* ”, TESIS (Medan : Universitas Medan Area, 2021). Hlm 23-24.

⁵⁹Florensya Romauly, “ *Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Subjective Well-Being pada ASN* ”, TESIS (Medan : Universitas Medan Area, 2021). Hlm 24-25.

Faktor resiko yang menurunkan evaluasi hidup secara positif adalah pemikiran dan perasaan negatif, kondisi tidak bekerja, dan keinginan yang belum tercapai.

Subjective well-being (kesejahteraan subjektif), meliputi afek positif serta negatif dan kepuasan hidup. Dimana kepuasan atau afeksi hidup menjadi aspek dalam menggambarkan aspek kognitif dalam individu, sedangkan afek positif dan negatif merupakan aspek afektif.

Untuk memahami *subjective well-being* lebih dalam berikut ini gambaran *subjective well-being* pada individu.



Terdapat beberapa pengalaman atau peristiwa yang dapat memicu afek negatif dan positif. Afek negatif bisa muncul seperti kecemasan, ketakutan, kekhawatiran. Akibat dari afek negatif ini akan timbul rasa iri, sedih, kecewa dan marah.⁶⁰

Lalu ada afek positif yang dapat mengurangi afek negatif. Afek positif dapat diperoleh saat menjalankan kegiatan atau sesuatu yang menyenangkan dan kepuasan hidup yang dimiliki, dimana ketika individu mampu merasakan kepuasan hidup maka individu tersebut mencapai

⁶⁰ Ni Luh K, dkk. "Gambaran Kesejahteraan Subjektif pada Wanita yang Mengalami *Involuntary Childlessness*". Jurnal Psikologi Udayana, Volume 4, Nomer 1 2017, Hlm 361-321.

kehidupan yang ideal. Hal ini dapat menimbulkan perasaan puas dengan apa yang dimiliki. Baik itu pekerjaan atau karir, pendidikan lingkungan yang menyenangkan dan lain sebagainya.

B. Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa awal

Dewasa awal adalah masa perpindahan masa remaja menuju dewasa. Dimana pada saat remaja biasanya diasosiasikan dengan penemuan diri, merupakan masa dimana identitas diri ini terbentuk sejak dini berdasarkan usia dan kondisi mental. Masa dewasa awal membawa berbagai masalah. Dari sudut pandang finansial, kebebasan dalam menentukan keinginan atau nasibnya, dan pandangan yang realistis tentang masa depan, hal ini adalah waktu yang tepat untuk kebebasan menentukan dan memilih segala sesuatu dalam diri sendiri.

Hurlock mengatakan rentan usia dewasa awal seseorang dimulai ketika memasuki usia 18 tahun sampai individu memasuki usia 40 tahun.⁶¹ Dimana fase ini disebut sebagai fase awal atau muda. Dewasa awal adalah masa ketika individu siap untuk mengambil, tanggung jawab serta peran dan posisi dalam masyarakat untuk terlibat didalamnya.⁶² Menurut Hurlock tugas perkembangan dewasa awal adalah :

- a. Mulai meniti karir dan mendapatkan pekerjaan,
- b. Memilih pasangan hidup yang mengarah ke jenjang yang lebih serius dan membina keluarga,
- c. Membesarkan dan mendidik anak,
- d. Membina sebuah rumah tangga, dan
- e. Memulai bergabung di dalam kelompok sosial masyarakat.

⁶¹ Monica Vida Pratiwi & Dian Ratna Sawitri, "Hubungan Antara Ketidakpuasan pada Tubuh dengan Hubungan Diru pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya", *Jurnal Empati*, Volume 9, Nomer 4, 2020. Hlm 307.

⁶² Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, Volume 3. Nomer 1, 2018. Hlm 35.

Keinginan individu di usia dewasa akan berbeda dengan masa remaja, dimana fase dewasa awal memiliki minat yang luas, adapun minat pada usia dewasa awal adalah :

a. Minat pribadi

Minat pribadi mencakup segala sesuatu yang menjadi minat atau kesukaan individu tersebut, misalnya pakaian atau perhiasan, uang, simbol status sosial yang berkaitan dengan kesukaan pada setiap individu.

b. Minat rekreasi

Minat rekreasi adalah aktivitas ataupun kegiatan yang akan memberi semangat dan kesegaran setelah lelah bekerja, usia dewasa awal akan cenderung melakukan kegiatan yang dapat memberikan efek positif pada dirinya.

c. Minat sosial

Memasuki fase dewasa awal, individu tidak begitu bebas menikmati lingkungannya seperti saat remaja. Memasuki usia dewasa awal akan mulai merasa kesepian. Hal ini disebabkan karena mulai menarik diri dari lingkungan sosial.⁶³

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa dewasa awal adalah fase dimana perpindahan antara masa remaja menuju dewasa. Biasanya di usia dewasa individu akan mengalami banyak tugas perkembangannya seperti bekerja, menikah, menjadi orang tua. Tidak hanya itu usia dewasa awal juga masa dimana kemampuan fisiknya mulai menurun.

2. Ciri Perkembangan Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan fisik dan psikis. Ada tujuh tanda kedewasaan yang dialami oleh individu ketika memasuki usia dewasa awal yaitu:

⁶³ Ani Laifatul Khoiriyah, *Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri Perempuan Usia Dewasa Awal (18-25 tahun) di Kota Malang*, Skripsi (Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019). Hlm 44.

- a. Berfokus pada tugas yang ada, bukan pada ego atau diri sendiri, Kepentingan orang dewasa berorientasi pada tugas dan tidak dipengaruhi oleh perasaan atau kepentingan diri sendiri.
- b. Tujuan khusus dan kebiasaan kerja yang produktif, Orang dewasa memiliki tujuan yang jelas yang ingin dicapai, dapat dengan hati-hati menentukan tujuan tersebut, mengetahui apa yang pantas dan tidak pantas, dan bekerja untuk mencapainya.
- c. Mengelola emosi sendiri, Dalam hal melakukan sesuatu dan berurusan dengan orang lain, orang yang matang mampu mengendalikan emosinya sendiri dan tidak dikendalikan olehnya. Dia tidak egois dan juga memperhitungkan perasaan orang lain. yang lain.
- d. Kehandalan, Ketika mencoba mengambil keputusan dalam situasi yang sesuai dengan kenyataan, orang dewasa memiliki pola pikir yang objektif.
- e. Menerima saran dan kritik, Orang yang dewasa lebih terbuka mengenai pendapat atau masukan dari orang lain yang membangun karena memiliki keinginan yang realistis dan menyadari bahwa dirinya tidak selalu benar.
- f. Akuntabilitas pribadi atas upaya seseorang, Orang yang telah mencapai kedewasaan bersedia memberi orang lain kesempatan untuk membantu mencapai tujuan mereka. Dia cukup jujur untuk mengakui bahwa beberapa aspek upaya tidak selalu dianggap serius. Akibatnya, dia tetap bertanggung jawab dengan usahanya dan tetap membantu orang lain.
- g. Respons realistis terhadap keadaan baru, Orang yang telah mencapai kedewasaan dapat beradaptasi dan mampu menghadapi kenyataan baru.

Penyesuaian terhadap pola hidup yang baru dan juga harapan sosial dimulai ketika beranjak memasuki dewasa awal. Masa dewasa muda atau awal menjadi masa kelanjutan usia remaja. Sebagai kelanjutan remaja, maka

karakteristik dan ciri-ciri yang dialami pada saat masa remaja tidaklah berbeda dengan perkembangan saat masa remaja.⁶⁴

3. Aspek Perkembangan Masa Dewasa Awal

Berikut ini akan diuraikan beberapa aspek perkembangan yang terjadi pada masa dewasa awal, yang meliputi perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial.

a. Perkembangan Fisik

Dilihat dari aspek perkembangan fisik pada fase dewasa awal kemampuan fisik mencapai pada puncaknya dan mengalami penurunan di fase ini. Berikut ini adalah perkembangan fisik pada saat memasuki usia dewasa.

1) Kesehatan Badan

Ketika sudah memasuki usia dewasa awal, individu akan mengalami perubahan fisik, salah satunya adalah kesehatan badannya. Masa dewasa awal ditandai dengan memuncaknya kemampuan dan kesehatan fisik. Memasuki usia 18-25 tahun individu akan memiliki kekuatan dalam gerak reflek yang sangat cepat. Tingkat reproduktif pada fase ini juga berada di tingkat paling tinggi. Pada usia 25 tahun individu yang memasuki usia dewasa akan mengalami perubahan fisik, perubahan ini biasanya bersifat kuantitatif. Secara perlahan kekuatan fisik mulai mengalami kemunduran, sehingga pada fase ini mudah terserang penyakit.⁶⁵

2) Perkembangan Otak

Memasuki usia dewasa awal, sel-sel otak akan berangsur-angsur mulai menurun. Tetapi perkembangan koneksi *neural connection* (neural), khususnya orang yang masih aktif, tentunya akan membantu menggantikan sel-sel yang hilang. Inilah yang

⁶⁴ Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, Volume 3. Nomer "1" 2018. Hlm 37.

⁶⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017). Hlm 234.

membuat individu pada masa dewasa awal yang masih aktif secara fisik, seksual dan mental akan menyimpan lebih banyak kapasitas mereka untuk melakukan aktifitas-aktifitasnya.⁶⁶

b. Perkembangan Kognitif

Perkembangan adalah bagan dari proses perubahan psikis dimana dari perubahan psikis yang dialami individu akan menambah kematangan dalam kehidupan individu. Perkembangan kognitif juga masuk dalam bagian psikologis yang berhubungan dengan mental dan kemampuan menyelesaikan masalah.⁶⁷ Ketika individu memasuki usia dewasa akan mengalami perubahan dalam perkembangan kognitif yaitu perkembangan pemikiran postformal, perkembangan memori dan perkembangan inteligensi.

1) Perkembangan Pemikiran Postformal

Ketika memasuki fase dewasa awal, individu akan mulai menta pemikiran operasional formal mereka. Memasuki dewasa individu lebih mampu menyusun hipotesis dari pada remaja. Pemikiran dewasa awal akan mengalami perubahan signifikan, karenanya pemikiran dewasa awal lebih konkrit dan pragmatis. Pada masa dewasa awal pemikiran individu mulai menerapkan pada pengetahuan, yakni menerapkan apa yang telah diketahuinya untuk mencapai jenjang karir dan membentuk keluarga.

2) Perkembangan Memori

Salah satu karakteristik yang sering dihubungkan dengan fase dewasa adalah penurunan daya ingat. Namun menurunnya daya ingat bukan satu-satunya tanda penuaan pada individu melainkan bentuk dari stereotip budaya, yaitu penilaian terhadap individu atau kelompok terhadap individu atau kelompok tertentu dimana

⁶⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017). Hlm 236-237.

⁶⁷ Nuryati & Darsinah, “ *Implementasi Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dalam Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar*”, *Jurnal Papeda*, Volume 3, Nomer 2, 2021. Hlm 154.

penilaian tersebut merupakan berdasarkan persepsi atau hanya prasangka yang belum tentu benar dan dianggap benar.

3) Perkembangan Intelegensi

Usia 18-25 tahun kebanyakan kemampuan manusia terus menerus mengalami kemunduran kemampuan mental, hal ini merupakan bagian dari proses penuaan organisme secara umum. Studi Thorndike mengenai kemampuan belajar orang dewasa akan mengalami kemunduran sekitar 15 % ketika memasuki usia 22-42 tahun. Kemampuan untuk mempelajari pelajaran-pelajaran sekolah akan mengalami kemunduran sekitar 0,5% - 1% setiap tahun ketika usia 21-41 tahun. Memang, puncak kemampuan belajar bagi kebanyakan orang terdapat pada usia 25 tahun, namun kemunduran yang terjadi sesudah usia 25-45 tahun tidak signifikan.⁶⁸

c. Perkembangan Psikososial

Memasuki usia dewasa awal dunia sosial dan personal dari individu akan lebih luas dan kompleks dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Memasuki usia dewasa, individu akan memasuki kehidupan yang lebih luas. Menurut Erikson, perkembangan psikososial selama masa dewasa akan ditandai dengan 3 gejala penting yaitu keintiman, generatif dan integritas.

1) Perkembangan Intim

Keintiman dapat diartikan sebagai suatu kemampuan memperhatikan orang lain dan membagi pengalaman. Menurut Erikson, pembentukan hubungan intim inilah yang menjadi tantangan bagi individu yang telah memasuki usia dewasa. pada usia dewasa awal, individu akan siap untuk menyatakan identitasnya dengan orang lain. Mereka menginginkan hubungan yang dekat dengan dilandasi kasih sayang, dipupuk dengan

⁶⁸ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017). Hlm 237-242.

komitmen. Hubungan intim memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan psikologis dan fisik seseorang.

Dari perkembangan intim nilai-nilai cinta akan muncul cinta mengacu kepada perilaku manusia yang sangat luas dan kompleks. Santrock mengatakan bahwa cinta terbagi menjadi 4 bagian yaitu, altruisme, persahabatan, cinta yang romantis dan bergairah, dan cinta yang penuh perasaan atau persahabatan. Meskipun cinta sudah muncul sejak memasuki masa remaja, tetapi cinta dan keintiman sejati akan muncul ketika individu memasuki usia dewasa.

Dalam pandangan Erikson, keintiman biasanya menuntut perkembangan seksual yang mengarah kepada perkembangan hubungan seksual dengan lawan jenis yang ia cintai, yang dipandang sebagai tempat berbagi suka dan duka. Artinya hubungan intim yang terbentuk akan mendorong orang dewasa awal untuk mengembangkan genitalitas seksual yang sesungguhnya dalam hubungan timbal balik dengan orang yang dicintai. Supaya memiliki arti sosial yang menetap, makna generalitas membutuhkan seseorang yang dicintai dan dapat diajak untuk melakukan hubungan seksual, serta dapat berbagi rasa dalam suatu hubungan kepercayaan. Di kalangan masyarakat hubungan seksual pada dewasa awal dapat diperoleh melalui ikatan pernikahan.

2) Perkembangan Generativitas

Generativitas adalah tahap perkembangan psikososial ke-7 yang dialami individu selama pertengahan masa dewasa. Ciri utama tahap generativitas adalah perhatian terhadap apa yang dihasilkan serta pembentukan dan penetapan garis pedoman untuk generasi mendatang. Ketika usia 20 sampai 33 tahun individu akan mengalami masa transisi di mana ia harus menghadapi persoalan dalam menentukan tujuan yang lebih serius. Memasuki usia 30-an

fokus perhatian individu lebih diarahkan kepada keluarga dan perkembangan karir.⁶⁹

3) Perkembangan Integritas

Erikson integritas merupakan tahap perkembangan psikososial yang terakhir. Integritas digambarkan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah berhasil dalam kehidupannya. Keputusan tertentu dalam menghadapi perubahan siklus kehidupan individu terhadap kondisi sosial dan historis, ditambah dengan kefanaan hidup menjelang kematian. Sehingga ketika individu memasuki perkembangan dewasa awal maka integritas individu akan mulai terbentuk.⁷⁰

C. Melajang

1. Pengertian Melajang

Lajang adalah istilah yang biasa digunakan untuk wanita dan pria yang belum menikah. Melajang adalah kondisi yang dialami seseorang yang belum memiliki pasangan atau masih sendiri. Melajang merupakan julukan atau status yang digunakan untuk orang yang belum menikah, tidak memiliki teman hidup. Stein mengungkapkan bahwa seseorang yang hidup melajang adalah orang yang belum menikah dan tidak terlibat didalam hubungan heteroseksual dan homoseksual serta tidak menjalani ikatan suami istri secara terang-terangan seperti tinggal satu rumah tanpa ikatan pernikahan.⁷¹ Susanto dan Haryoko mendefinisikan status lajang adalah status pada wanita dan pria yang tidak menikah, tidak memiliki teman hidup, dan melakukan hubungan secara fisik, sosial, maupun secara emosional.⁷²

⁶⁹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017). Hlm 242-252.

⁷⁰ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017). Hlm 253-255.

⁷¹ Ety Listiyorini. “*Kebahagiaan Pria Dewasa Madya yang Melajang*”. Skripsi (Surabaya : UIN Sunan Ampel, 2020). Hlm 23-24.

⁷² Muhammad Syarif Hidayatullah & Raina Meilia Larassaty, “*Makna Bahagia Pada Lajang Dewasa Madya*”, *Jurnal E-copsy*, Volume 4, Nomer 2, 2017. Hlm 72.

Pria dan wanita yang masih melajang merupakan individu yang tetap ingin menikah, sehingga sebutan lajang akan bersifat sementara dan dalam jangka waktu yang pendek dan sebutan lajang, akan dihilangkan ketika pria atau wanita lajang telah menikah. Maka dari itu kriteria dari lajang sendiri adalah memang karena pilihan hidup, atau memang keterpaksaan akibat belum menemukan pasangan yang sesuai padahal ada keinginan untuk menikah. Stein mengungkapkan bahwa lajang dibagi menjadi beberapa kategori yang meliputi *voluntary temporary singles* adalah lajang yang terbuka terhadap pernikahan tetapi menempatkan prioritasnya yang sangat rendah, lalu ada *voluntary stable* yaitu individu yang masih sendiri dan merasa sangat puas dengan pilihan hidupnya sebagai lajang, *involuntary temporary singles* adalah orang yang masih melajang dan tetap menginginkan untuk menikah dan mencari pasangan, terakhir ada *involuntary stable singles* adalah lajang dengan tipe ingin menikah tetapi merasa dirinya belum menemukan pasangan yang tepat.⁷³

Bagi wanita yang sudah memasuki usia dewasa awal atau lebih tepatnya sudah memasuki usia 30 tahun yang belum menemukan pasangan memiliki kecenderungan memiliki emosi negatif dalam menghadapi situasi melajang. wanita dewasa akan sulit menerima kondisi kelajangannya ini karena secara emosi mudah sekali terusik, mudah tersinggung dan sensitif ketika orang-orang menyinggung statusnya.⁷⁴

Berdasarkan kesimpulan diatas bisa dikatakan bahwa melajang adalah kondisi yang dialami seseorang baik pria maupun wanita yang masih sendiri dan belum memiliki pasangan atau pendamping hidup. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor baik belum menemukan pasangan atau memang pilihan hidup dan memilih untuk melajang.

⁷³ Muhammad Syarif Hidayatullah & Raina Meilia Larassaty, “ *Makna Bahagia Pada Lajang Dewasa Madya*”, Jurnal E-copsy, Volume 4, Nomer 2, 2017. Hlm 72.

⁷⁴ Muhammad Syarif Hidayatullah & Raina Meilia Larassaty, “ *Makna Bahagia Pada Lajang Dewasa Madya*”, Jurnal E-copsy, Volume 4, Nomer 2, 2017. Hlm 73.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Seseorang Hidup Melajang.

Bagi sebagian orang yang memilih melajang karena memiliki alasan yang kuat untuk memilih tetap sendiri. Menurut Dariyo, alasan seseorang memilih melajang adalah karena:

a. Masalah Ideologi atau Panggilan Agama

Seseorang yang memilih untuk hidup melajang didasari oleh keyakinan tertentu seperti ideologi politik atau agama tertentu dan akan berusaha untuk mempertahankan ideologi atau keyakinan tersebut, sehingga ia memilih untuk hidup melajang (*single life*).

b. Trauma Perceraian

Dalam menjalin rumah tangga, tentunya timbul masalah merupakan hal yang lumrah. Bagi sebagian orang perpisahan adalah hal yang biasa. Sering kali pernikahan yang baru terjalin tidak lama kemudian pernikahan tersebut hancur karena berbagai persoalan yang dirasakan kedua belah pihak. Sehingga tidak dapat dipungkiri perceraian akan memberikan dampak luka batin yang tidak dapat dilupakan oleh sebagian orang, baik pria ataupun wanita.

c. Belum menemukan pasangan yang sesuai

Sebetulnya setiap orang baik pria ataupun wanita di dunia ini sudah pasti memiliki jodoh masing-masing yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT. Diyakini bahwa kelahiran, jodoh dan kematian semuanya ada ditangan Tuhan, artinya Tuhanlah yang akan menentukan kapan semua itu terjadi. Namun, adakalanya seseorang belum menemukan pasangan yang tepat atau bahkan belum menemukan jodohnya sampai memasuki usia tua atau bahkan sampai kematian menjemputnya.

d. Terlalu fokus pada karir

Semakin tinggi karir seseorang tidak dapat menutup kemungkinan seseorang akan merasa kesulitan mendapatkan jodoh yang diinginkan, karena (calon pasangan) orang yang datang tidak memenuhi kriteria yang diharapkan oleh individu tersebut.

e. Menikmati Hidup Sendiri

Memilih hidup sendiri bagi sebagian orang tentunya akan menyenangkan diri sendiri dan tanpa gangguan dari orang lain. Semua aktivitas yang dilakukan seseorang, diharapkan bisa memenuhi kebutuhan diri sendiri. Orang yang merasakan kebebasan dalam hidup akan bebas dalam menentukan arah dan perjalanan hidupnya sendiri tanpa diganggu orang lain dan mengusik kehidupan orang lain.⁷⁵



⁷⁵ Ety Listiyorini. “*Kebahagiaan Pria Dewasa Madya yang Melajang*”. Skripsi (Surabaya : UIN Sunan Ampel, 2020). Hlm 26-28.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kualitatif. Metode kualitatif adalah metode yang berupaya untuk memahami fenomena tentang pengalaman subjek seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain.⁷⁶ Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologis. Pendekatan ini berfokus pada peristiwa tentang bagaimana wanita dewasa awal yang belum menikah menggambarkan kesejahteraan subjektif mereka. Tujuan dari metode fenomenologis adalah untuk menjelaskan makna pengalaman hidup bagi beberapa individu. Pendekatan ini digunakan karena ingin mendeskripsikan makna *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) yang dimiliki wanita dewasa awal yang masih melajang. Sehingga diharapkan metode kualitatif mampu mengungkapkan keadaan dan gambaran informan.

B. Lokasi Penelitian dan Waktu

Lokasi penelitian adalah tempat dilakukannya penelitian. Penelitian ini dilakukan di desa Banjarmangu, kecamatan Banjarmangu, kabupaten Banjarnegara. Adapun untuk waktu penelitian adalah November 2022-Januari 2023.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dapat diartikan sebagai sumber dari mana peneliti dapat memperoleh informasi tentang penelitian atau, lebih tepatnya adalah seseorang atau sesuatu yang ingin peneliti peroleh informasinya. Lokasi pengumpulan data penelitian sangat erat kaitannya dengan subjek penelitian. Subjek penelitian akan menjadi sesuatu yang menjadi bagian dari masalah yang ingin peneliti pelajari dan menjadi tempat

⁷⁶ Moloeng, L. J, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT. Remaja. Rosdakarya, 2011). Hal 6.

pengumpulan data.⁷⁷ Pihak-pihak yang menjadi sasaran penelitian ini atau narasumber yang mampu memberikan informasi terpilih terkait dengan tujuan tertentu menjadi subjek penelitian ini. Subjek penelitian memegang peran penting dalam sebuah penelitian sebab didalamnya terkandung data tentang variabel-variabel yang diteliti.⁷⁸ Dalam penelitian kualitatif, responden disebut sebagai informan individu yang akan memberi informasi kepada peneliti tentang data yang terkait penelitian. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 3 wanita dewasa awal yang masih melajang. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah :

Tabel 3. 1

Subjek Penelitian

No	Nama	Keterangan
1.	DM	Usia : 30 Tahun Status : Lajang (Belum menikah) Agama : Islam Pekerjaan : PNS
2.	LM	Usia : 26 Tahun Status : Lajang (Belum menikah) Agama : Islam Pekerjaan : Karyawan Honorer
3.	MU	Usia : 25 Tahun Status : Lajang (Belum menikah) Agama : Islam Pekerjaan : Guru

Karakteristik subjek penelitian yang akan digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah

⁷⁷ Rahmadi. *Metodologi. Penelitian*. (Banjarmasin: Antasari. Press, 2011).Hlm 60-61.

⁷⁸ Suharsimi Arikonto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: PT. Renika Cipta. 2016). Hlm 26.

- 1) Wanita dewasa awal dengan rentan usia 25-39 tahun.
- 2) Wanita yang masih melajang.
- 3) Aktif bekerja
- 4) Bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

2. Objek Penelitian

Dalam melakukan penelitian yang perlu diperhatikan adalah objek penelitian. Objek Penelitian adalah pokok permasalahan yang akan diteliti dengan tujuan untuk memperoleh data yang lebih terarah.⁷⁹ Sifat keadaan dari sebuah benda, kemudian orang yang menjadi pusat perhatian atau penelitian. Untuk objek penelitian dalam penelitian ini adalah gambaran *subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang masih melajang.

D. Sumber Data Penelitian

1. Sumber Data Primer

Data primer merupakan data yang berasal dari tangan pertama atau dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh dari sumber utama dan masih asli.⁸⁰ Data primer dalam penelitian ini akan diperoleh dari tiga sumber responden. Sehingga dalam data primer tidak menggunakan data dalam bentuk file melainkan data asli langsung dari responden. Peneliti mendapatkan data primer ini melalui wawancara terhadap subyek penelitian.

Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dengan wanita dewasa awal yang masih melajang.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber yang berisi informasi yang tidak langsung didapatkan oleh peneliti. Data ini dapat berupa bentuk sekumpulan dokumentasi yang dimiliki oleh pihak instansi.⁸¹ Data sekunder

⁷⁹ Ahmad Tanzeh, Pengantar Metode Penelitian. (Yogyakarta : Teras , 2009), Hlm 71.

⁸⁰ Uma Sekaran. *Metodologi Penelitian*. (Jakarta : Salemba Empat. 2011).

⁸¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung: Alfabeta, 2003). Hal.

menjadi data pendukung bagi kelengkapan data primer yang memiliki keterkaitan terhadap kebutuhan penelitian.

Sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku, jurnal, skripsi, data demografis desa, dan berkas-berkas penting lainnya.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara adalah teknik dalam pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan terkait penelitian. Pengumpulan data ini dilakukan melalui wawancara secara langsung dengan informan atau responden yang menjadi fokus penelitian.⁸² Salah satu metode yang dipakai dalam metode kualitatif dalam mengumpulkan data adalah wawancara semi terstruktur dan tidak terstruktur.

Wawancara dalam penelitian ini digunakan karena peneliti ingin mengetahui gambaran *subjective well being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah serta aspek - aspek apa saja yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif dan faktor - faktor yang mempengaruhinya. Pada penelitian ini wawancara akan dilakukan pedoman wawancara. Pedoman wawancara digunakan untuk mengingatkan interviwer mengenai aspek-aspek apa yang harus dibahas. Sehingga interviwer harus memikirkan bagaimana pertanyaan tersebut akan dijabarkan secara konkret dalam kalimat tanya, sekaligus menyesuaikan pertanyaan dengan konteks aktual saat wawancara. Untuk hal ini peneliti melakukan kegiatan wawancara terhadap subjek. Hal ini dimaksudkan untuk memperoleh informasi dari responden. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui informasi mengenai aspek, faktor dan gambaran *subjective well – being* pada wanita dewasa awal yang masih melajang.

2. Observasi

Selain wawancara, penelitian ini juga melakukan metode observasi. Observasi adalah peristiwa mengamati dan mengumpulkan data secara

⁸² Rahmadi. *Metodologi. Penelitian.* (Banjarmasin: Antasari. Press, 2011), Hlm 75.

langsung. Observasi digunakan untuk mengetahui tentang kondisi secara langsung. Peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap tiap subjek mengenai kondisi dan gambaran *subjective well being* yang dialami. Dalam penelitian ini observasi dibutuhkan untuk dapat mengetahui proses terjadinya wawancara dan hasil wawancara dapat dipahami sesuai dengan konteksnya. Observasi yang dilakukan adalah observasi terhadap subjek, perilaku subjek selama wawancara, interaksi subjek dengan peneliti dan hal-hal yang dianggap relevan sehingga dapat memberikan data tambahan hasil wawancara. Dalam penelitian ini observasi berupa kondisi - kondisi saat peneliti mewawancarai subjek. Observasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kondisi subjek yang berkaitan dengan penampilan kondisi (fisik) informan, hubungan informan dengan lingkungan masyarakat atau rekannya dan kegiatan keseharian informan.

3. Dokumentasi

Pengumpulan data dilakukan melalui pemeriksaan langsung terhadap dokumen terkait sumber dalam dokumentasi. Dalam metode penelitian sosial yang berhubungan dengan pengumpulan data, salah satu jenis metode yang sering digunakan adalah metode dokumentasi.⁸³ Pengumpulan data dalam metode dokumentasi adalah berupa hasil rekaman audio pada saat penulis melakukan wawancara kepada subjek, yang kemudian dilengkapi dengan foto pada saat wawancara. Dokumentasi dilakukan sebagai bahan pendukung dan bukti penelitian.

Dokumentasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah dokumentasi pada saat wawancara, dokumentasi data demografis desa. Peneliti menggunakan teknik dokumentasi dengan tujuan untuk menambah data serta lampiran, sehingga dapat menguatkan data dari hasil observasi dan wawancara.

⁸³ Nilamsari, N. (2014). "Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif." (Issue 2). <http://fisip.untirta.ac.id/teguh/?p=16/>

F. Teknik Analisis Data

Setelah data penelitian terkumpul, maka perlu dilakukan adanya proses pemilihan data, kemudian dianalisis dan diinterpretasikan dengan teliti sehingga diperoleh suatu kesimpulan yang objektif dari suatu penelitian. Langkah penting dalam penelitian salah satunya adalah analisis data. Proses menyusun urutan data menjadi pola, kategori, dan sumber data dapat diartikan sebagai analisis data. Setelah itu dilanjutkan dengan penafsiran (interpretasi) data.⁸⁴ Dengan analisis data dapat menunjukkan dan menarik kesimpulan tentang subjek penelitian.

a. Reduksi Data

Merupakan data yang didapat ketika dilapangan cukup banyak, sehingga perlu dicatat secara rapi dan teliti atau diringkas. Data juga perlu dilakukan reduksi data, mereduksi data artinya merangkum, memilih hal yang penting dan memfokuskan pada hal inti atau pokok, mencari tema dan polanya kemudian memisahkan yang tidak perlu. Maka dari itu data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan akan membantu memudahkan peneliti dalam pengumpulan data. Reduksi data merupakan proses pemilihan, penyederhanaan, pemfokusan, pemisahan, dan transformasi data mentah yang ditemukan dalam catatan lapangan dikenal sebagai reduksi data. Hal ini berlangsung bersamaan dengan penelitian. Analisis data dan reduksi data merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan. Jenis analisis yang dikenal sebagai reduksi data memfokuskan, memilih, membuang, dan mengatur data dengan cara tertentu.⁸⁵

Dalam penelitian ini, reduksi data yang digunakan untuk memberikan gambaran yang lebih tepat, pengumpulan data yang lebih banyak, dan menemukan lebih banyak data jika diperlukan.

b. Penyajian Data

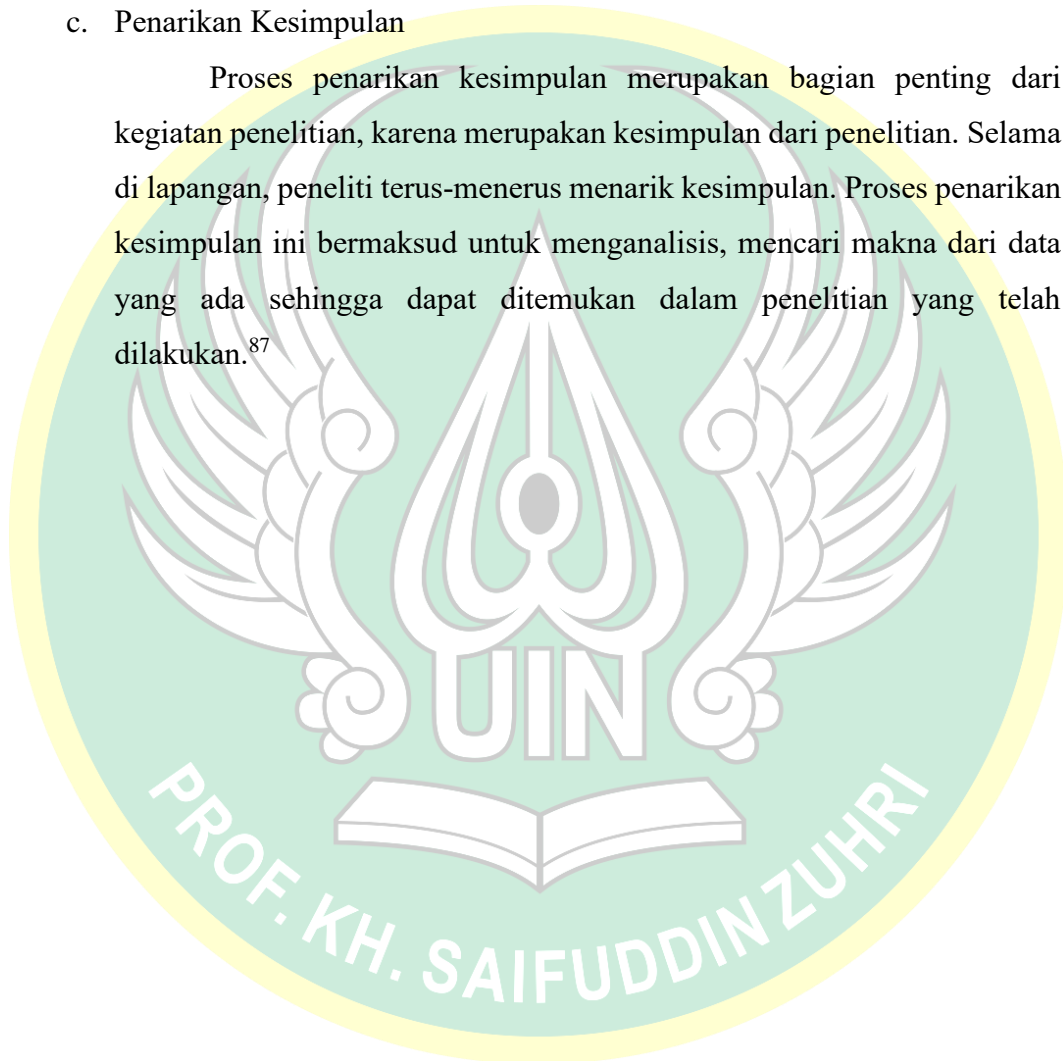
⁸⁴ “Rahmadi. *Metodologi Penelitian...* Hlm 92”.

⁸⁵ Muri Yusuf. “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Penelitian Gabungan (*z-lib.org*). (n.d.).

Setelah melakukan reduksi data, maka langkah yang selanjutnya adalah mendisplay data. Penyajian data merupakan proses menyusun berbagai informasi yang dapat diambil keputusan dan ditarik kesimpulan.⁸⁶ Dalam penelitian ini, data akan disajikan untuk melihat apa yang terjadi dan menentukan kesimpulan.

c. Penarikan Kesimpulan

Proses penarikan kesimpulan merupakan bagian penting dari kegiatan penelitian, karena merupakan kesimpulan dari penelitian. Selama di lapangan, peneliti terus-menerus menarik kesimpulan. Proses penarikan kesimpulan ini bermaksud untuk menganalisis, mencari makna dari data yang ada sehingga dapat ditemukan dalam penelitian yang telah dilakukan.⁸⁷



⁸⁶ Ahmad Rijali. "Analisis Data Kualitatif".Hlm 94.

⁸⁷ Ahmad Rijali. "Analisis Data Kualitatif".Hlm 94.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Desa Banjarmangu, Kecamatan Banjarmangu, Kabupaten Banjarnegara

1. Kondisi Demografis

Desa Banjarmangu adalah desa di kecamatan Banjarmangu, kabupaten Banjarnegara. Menurut data statistik kependudukan desa Banjarmangu pada tahun 2021 jumlah penduduk 3496, yang terdiri dari 50,82% atau 1777 laki-laki dan 49,17 % atau 1719 perempuan. Dengan demikian dapat diketahui masyarakat desa Banjarmangu perbandingan jenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda yakni sebesar 58 jiwa.⁸⁸ Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 4. 1

**Klasifikasi Jumlah Penduduk Berdasarkan Jenis Kelamin di
Desa Banjarmangu**

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Laki-laki	1777
2.	Perempuan	1719
	Total	3496

Dari hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah laki-laki lebih banyak daripada perempuan di Desa Banjarmangu. Lalu berdasarkan usia anak-anak dengan kelompok usia 6-12 tahun adalah usia yang mendominasi di Desa Banjarmangu, untuk lebih mempermudah melihat jumlah berdasarkan usia, berikut ini tabel data masyarakat desa Banjarmangu,

⁸⁸ Data statistik Desa Banjarmangu.

Tabel 4. 2

Data Demografis Berdasarkan Umur di Desa Banjarmangu

No	Kelompok	Jumlah	
		n	%
1.	Dibawah 1 tahun	77	2.20%
2.	2-4 tahun	163	4.66%
3.	5-9 tahun	276	7.89%
4.	10-14 tahun	301	8.61%
5.	15-19 tahun	254	7.27%
6.	20-24 tahun	271	7.75%
7.	25-29 tahun	259	7.41%
8.	30-34 tahun	250	7.15%
9.	35-39 tahun	280	8.01%
10.	40-44 tahun	253	7.24%
11.	45-49 tahun	211	6.04%
13.	50-54 tahun	225	6.44%
14.	55-59 tahun	229	6.55%
15.	60-64 tahun	152	4.35%
16.	65-69 tahun	130	3.72%
16.	70-74 tahun	83	2.37%
17.	Diatas 75 tahun	82	2.35%
18.	6-12 tahun	409	11.70%
	Jumlah	3905	111.70%
	Belum mengisi	-409	-11.70%
	Total	3496	1000.00%

2. Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya untuk menimba ilmu pengetahuan, dengan pendidikan penduduk mampu menerima ilmu yang nantinya akan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendidikan dapat meningkatkan sumber daya manusia dan pemerataan

pembangunan dilaksanakan dalam segala bidang. Berikut ini demografi penduduk desa Banjarmangu berdasarkan pendidikan sedang ditempuh:⁸⁹

Tabel 4. 3
Demografis Penduduk Desa Berdasarkan Pendidikan yang Ditempuh

No	Kelompok	Jumlah	
		n	%
1.	Belum masuk TK/ kelompok bermain	28	0.80%
2.	TK/ kelompok bermain	5	0.14%
3.	SD/ sederajat	21	0.60%
4.	SMP/ sederajat	13	0.37%
5.	SMA/ sederajat	10	0.29%
6.	S1/sederajat	10	96.82%
7.	Tidak sekolah	3385	99.31%
	Jumlah	3472	99.31%
	Belum mengisi	24	0.69%
	Total	3496	100.00%

Untuk meningkatkan sumber daya manusia di bidang pendidikan masih diperlukan dukungan dari keluarga untuk terus mengenyam pendidikan, untuk lebih jelasnya berikut ini adalah demografi berdasarkan pendidikan dalam KK⁹⁰ :

Tabel 4. 4
Demografi Berdasarkan Pendidikan dalam KK

No	Kelompok	Jumlah	
		n	%

⁸⁹ Data statistik Desa Banjarmangu.

⁹⁰ Data statistik Desa Banjarmangu.

1.	Tidak/belum sekolah	93	2.66%
2.	SD/ sederajat	26	0.74%
3.	Tamat SD/ sederajat	86	2.46%
4.	SMP/ sederajat	66	1.89%
5.	SMA/sederajat	119	3.40%
6.	DIPLOMA I/II	9	0.26%
7.	AKADEMI/DIPLOMA III/S. MUDA	4	0.11%
8.	DIPLOMA IV/S1	45	1.29%
9.	S2	1	0.03%
10.	S3	1	0.03%
	Jumlah	450	12.87%
	Belum Mengisi	3046	87.13%
	Total	3496	100.00%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwasanya masyarakat desa Banjarmangu lebih banyak menyelesaikan studi pendidikannya hanya sampai SMA, dan masih sangat sedikit yang melanjutkan ke jenjang perkuliahan.

3. Kehidupan Beragama

Untuk agama di Desa Banjarmangu masyarakat sebagian besar memeluk agama islam dan sebagian memeluk agama kristen, dengan jumlah 3489 agama islam dan 7 memeluk agama kristen.⁹¹ Dengan islam sebagai agama mayoritas di Desa Banjarmangu, perbedaan ini bukan menjadi perpecahan, malah sebaliknya penduduk Desa Banjarmangu saling menghormati dan menghargai perbedaan tersebut, sehingga terciptanya suasana aman dan damai. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut ini:

⁹¹ Data statistik Desa Banjarmangu.

Tabel 4. 5
Demografi Berdasar Agama

No	Kelompok	Jumlah	
		n	%
1.	Islam	3489	99.80%
2.	Kristen	7	0.20%
	Jumlah	3496	100.00%

4. Ekonomi

Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari individu memerlukan pekerjaan untuk dapat memenuhi kebutuhannya. Besar kecilnya pendapatan akan berpengaruh terhadap jenis pekerjaan yang dilakukan. Pendidikan memiliki pengaruh dalam menentukan mata pencaharian, tidak dapat dipungkiri bahwa tingkat pendidikan memiliki dampak bagi masyarakat dalam menentukan mata pencaharian.

Tidak hanya tingkat pendidikan, lokasi tempat tinggal juga berpengaruh dalam mata pencaharian masyarakat, dimana masyarakat perkotaan akan condong untuk menggeluti pekerjaan di bidang industri dan perdagangan. Sedangkan masyarakat di perdesaan akan cenderung memilih pekerjaan di bidang perkebunan dan pertanian. Di desa Banjarmangu sendiri penduduknya banyak yang bekerja sebagai karyawan swasta, buruh, pedagang dan berkebun.⁹² Berikut ini data presentasi demografis masyarakat berdasarkan pekerjaan :

Tabel 4. 6
Demografi Berdasar Pekerjaan

No	Kelompok	Jumlah	
		n	%
1.	Belum/tidak bekerja	106	3.03%

⁹² Data statistik Desa Banjarmangu.

2.	Mengurus Rumah Tangga	72	2.06%
3.	Pelajar/Mahasiswa	55	1.57%
4.	Pensiunan	9	0.26%
5.	Pegawai Negeri Sipil (PNS)	14	0.40%
6.	Tentara Nasional Indonesia (TNI)	1	0.03%
7.	Pedagang	24	0.69%
8.	Petani/Pekebun	22	0.63%
9.	Peternak	1	0.03%
10.	Transportasi	1	0.03%
11.	Karyawan Swasta	38	1.09%
12.	Karyawan BUMN	1	0.03%
13.	Karyawan BUMD	1	0.03%
14.	Karyawan Honorer	2	0.06%
15.	Buruh Harian Lepas	23	0.66%
16.	Buruh Tani/Berkebun	2	0.03%
17.	Pembantu Rumah Tangga	1	0.03%
18.	Tukang Cukur	1	0.03%
19.	Tukang Batu	1	0.03%
20.	Tukang Jahit	1	0.03%
21.	Penata Rias	1	0.03%
22.	Mekanik	1	0.03%
23.	Guru	21	0.60%
24.	Bidan	1	0.03%
25.	Perawat	1	0.03%
26.	Sopir	9	0.26%
27.	Pedagang	4	0.11%
28.	Perangkat Desa	4	0.11%
29.	Kepala Desa	1	0.03%
30.	Wiraswasta	29	0.83%
31.	Lainnya	2	0.06%
	Jumlah	450	12.87%
	Belum Mengisi	3046	87.13%
	Total	3496	100.00%

B. Analisis *Subjective Well-Being* pada masing-masing subjek

1. Profil Subjek

a. Subjek Pertama

Nama : DM
Usia : 30
Status : Lajang
Agama : Islam

Subjek pertama yang berinisial DM adalah wanita dewasa awal usia 30 tahun merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Berdasarkan hasil wawancara, DM menceritakan bahwa dirinya telah menjomblo selama 7 tahun, Faktor yang menyebabkan DM sampai saat ini belum menikah atau lajang adalah karena belum menemukan pasangan yang sesuai dan DM saat ini ingin fokus untuk karirnya.

Sekarang DM tinggal bersama kedua orang tuanya dan DM saat ini aktif bekerja. Bekerja membuatnya mampu memiliki penghasilan yang dapat memenuhi kebutuhannya sehari-hari dan melajang tidak begitu menjadi beban bagi dirinya, selama memiliki uang DM bisa bahagia dan bersenang-senang dengan teman-temannya, bisa berbagi rezeki dengan sesama yang lebih membutuhkan.

Berdasarkan hasil observasi, subjek berpenampilan sederhana. DM juga memiliki hubungan yang baik dengan lingkungannya, terbukti saat ingin melakukan wawancara DM sedang berkumpul dengan keluarganya di rumah. Jika dilihat dari kegiatan keseharian DM, DM selalu sibuk bekerja dari pagi sampai sore. Dan pada hari libur (sabtu-minggu) subjek mengikuti kegiatan organisasi pemuda atau perempuan muda islam.

Secara kesejahteraan objektif DM sudah dapat memenuhi kebutuhan ekonominya, mampu membeli kendaraan pribadi, mampu memperbaiki rumah orang tuanya. Dan jika dilihat dari kesejahteraan

subjektif merasa bahagia ketika dari hasil pendapatannya mampu menyekolahkan kedua adiknya. Baginya ketika menyisihkan sebagian penghasilannya untuk membantu orang tuanya menyekolahkan adiknya dan berbagi kepada yang membutuhkan adalah kebahagiaan tersendiri untuk DM.

DM mengatakan “*Bahagia, karena saya bisa membeli apapun yang saya mau dengan uang sendiri dan bisa membahagiakan orang lain, dengan berbagi dengan orang lain.*”⁹³

DM memilih untuk melajang karena DM ingin mempersiapkan semuanya secara matang, DM juga ingin mandiri secara finansial sebelum menikah, DM tidak pernah memperlakukan kondisinya yang masing melajang. Selama DM memiliki uang DM bisa bersenang-senang, DM juga memiliki dukungan yang baik dari keluarganya.

DM beragama muslim dan terlihat rajin dalam menjalankan ibadahnya dan tidak melewatkan kewajiban sholat dan puasa baik wajib dan sunnah. DM mengikuti dan dapat bekerjasama dengan baik selama proses wawancara.

b. Subjek Kedua

Nama : LM
 Usia : 25 tahun
 Status : Lajang
 Agama : Islam

Subjek kedua adalah LM usia 25 tahun, merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Berdasarkan hasil wawancara, LM menceritakan bahwa dirinya saat ini tidak memiliki pasangan, bahkan LM belum pernah pacaran sampai saat ini. LM melajang karena disebabkan faktor masalah ideologi atau panggilan agama. Dimana LM lahir dan besar di dalam keluarga yang taat beragama.

⁹³ Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50 WIB.

Bagi LM mempersiapkan mental sebelum pernikahan adalah hal yang sangat penting, dengan kesiapan yang matang perlu dibangun jauh hari sebelum menikah, bagi LM belum menikah bukanlah hal yang menjadi problem yang besar. Karena LM memiliki banyak keinginan yang belum tercapai, dan LM ingin mewujudkannya sebelum menikah.

LM mengatakan *“tapi nggak terlalu saya pikirkan banget masih banyak target yang harus dicapai, banyak impian yang belum tercapai, belum siap secara mental juga meskipun sudah umur segini rasanya belum siap aja.”*⁹⁴

Masa masih sendiri adalah momen yang LM gunakan untuk membahagiakan orang-orang disekelilingnya. Baginya mendapatkan pekerjaan adalah bekal yang bisa LM persiapkan untuk mempersiapkan diri dan memantaskan diri sebelum menikah. LM ingin menemukan pasangan yang tepat dan tidak ingin terburu-buru soal pernikahan.

LM aktif mengikuti kegiatan di lingkungan masyarakat. Saat ini LM tinggal bersama orang tuanya. Berkaitan dengan keagamaan LM terbilang menjalankan ibadahnya dengan baik dan tidak melewatkan kewajiban sholat. LM mengikuti dan mampu bekerjasama dengan baik selama proses wawancara berlangsung.

c. Subjek Ketiga

Nama	: MU
Usia	: 26 tahun
Status	: Lajang
Agama	: Islam

Subjek yang ketiga adalah MU berusia 26 tahun anak ke 3 dari 4 bersaudara. Berdasarkan hasil wawancara MU menceritakan bahwa dirinya memiliki pasangan, namun MU belum ingin menikah saat ini. MU juga menceritakan, bahwa dirinya ingin menikmati hidupnya

⁹⁴ Wawancara dengan LM pada tanggal 16 Desember 2022 di rumah subjek pada 15 :30 WIB.

terlebih dahulu, dan ingin mengumpulkan uang yang banyak untuk bekal dia menikah nantinya.

MU mengatakan “*Karena saya pengen ngumpulin uang yang banyak dulu, jadi nikah urusan nanti belakangan lah.*”⁹⁵

MU memiliki aktivitas sebagai pengajar setiap harinya, meskipun sering mengeluh capek lantaran bekerja MU tetap merasa bahagia ketika bisa bertemu dengan teman-temannya. MU juga menceritakan pengalaman asmaranya yang sering mendapat pengawasan dari pasangannya, hal ini yang membuat MU merasa tertekan. Dan memilih menyendiri.

Saat ini MU fokus mencari pekerjaan yang lebih baik dengan gaji yang lebih besar juga. Karena baginya pekerjaan yang dia jalani saat ini kurang memberikan kesejahteraan baginya.

MU beragama muslim dan terlihat menjalankan kewajiban sholat. Selama proses wawancara berlangsung MU mengikuti dan mampu bekerjasama dengan baik selama proses wawancara berlangsung.

2. Bentuk *Subjective Well-Being* melalui aspek kognitif dan afektif

Subjective well-being adalah istilah yang biasa digunakan untuk menggambarkan *happines*. *Subjective well-being* meliputi 3 aspek yaitu kepuasan hidup, positif affek dan negatif affek. *Subjective well-being* adalah salah satu bentuk dari kebahagiaan yang menekankan pengalaman emosional yang menyenangkan. Dimana hal ini melibatkan status tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif seseorang.⁹⁶

a. Aspek kognitif (Kepuasan Hidup)

Aspek kognitif adalah evaluasi yang didasari pada persepsi individu tersebut terhadap bagaimana hidupnya berjalan atau

⁹⁵ Wawancara dengan MU pada tanggal 22 Desember 2022 di rumah subjek pada 21:00 WIB

⁹⁶ Mauludy Rakhman, dkk, “*Gambaran Subjective well-being Anak Perempuan*”. 2018. Hlm 10.

kepuasan hidup bagi individu. Salah satu aspek dari kognitif adalah kepuasan hidup, kepuasan hidup adalah evaluasi terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Saat ditanya mengenai bagaimana kehidupan masing-masing subjek sejauh ini, DM mengatakan bahwa dia bahagia ketika DM memiliki *support system* dalam keluarganya. Meskipun tak selamanya hidup DM bahagia, ketika mendapatkan cobaan DM berusaha untuk pasrah kepada Allah. Selama proses wawancara DM selalu mengatakan bersyukur, karena DM yakin segala sesuatu sudah menjadi kehendak Tuhan dan semuanya akan tiba di waktu yang tepat.

DM mengatakan “ *bersyukur terhadap apa yang saya punya, saya juga mendapat support system di keluarga dari orang tua dan adik-adik saya dalam segi apapun, sehingga itu membuat saya bahagia.*

*segala sesuatu yang terjadi itu sudah tertulis dan kehendak tuhan, jadi semuanya akan tiba di waktu yang tepat”.*⁹⁷

Pada kasus DM memang pegangan hidup DM sangat mempengaruhi afek positif pada diri DM. Sehingga tidak menonjolkan sekali afek negatif. DM juga tidak terlalu terpuruk akan masa lajangnya di usia dewasa. Cara DM menikmati hidup sebelum menikah adalah meluangkan waktu untuk berkumpul dengan keluarga serta teman-temannya. Berbagi dengan sesama yang lebih membutuhkan adalah cara DM menikmati hidup supaya lebih bermakna.

DM mengatakan “ *Yaa bersyukur, ketika kita punya rezeki lebih yaa berbagi dengan sesama, yaa dinikmati aja apa yang kita punya.*”⁹⁸

Jika DM merasa bahagia ketika mendapatkan *support system* dalam keluarga, sama halnya dengan LM yang

⁹⁷ Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50 WIB.

⁹⁸ Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50 WIB.

menggambarkan kepuasan hidupnya dengan berkumpul dengan orang tua, dan dikelilingi oleh orang yang memberikan dukungan kepadanya.

LM mengatakan “ *Bahagia menurut saya itu tidak selalu berkaitan dengan kecantikan, tentang kepintaran, kekayaan, kekuasaan tetapi lebih dari itu. Bahagia bagi saya adalah ketika saya bisa membahagiakan orang lain dengan berbagai cara dan memberikan manfaat kepada mereka, bisa dengan membanggakan mereka. Contohnya seperti membahagiakan orang tua, berkumpul dengan orang disekeliling kita karena bertemu dengan orang yang saling memberi dukungan, itu bagi saya adalah kebahagiaan dalam hidup saya.*”⁹⁹

Cara LM menikmati hidupnya juga dengan memperbanyak beribadah di usia muda, selain beribadah LM juga selalu berusaha membahagiakan diri sendiri dengan berkumpul bersama teman-temannya.

LM mengatakan “ *Cara saya menikmati hidup, banyakin beribadah kepada Allah, selalu membahagiakan diri sendiri dan orang lain, bersyukur atas nikmat yang Allah kasih.*”¹⁰⁰

Hampir sama dengan DM dan LM, MU sendiri juga merasakan bahagia ketika bisa berkumpul bersama orang tua dan teman-temannya. hanya saja bahagia menurut MU ketika ML bisa meraih apa yang dia inginkan. Baginya bahagia itu ketika bisa mewujudkan apa yang dia inginkan. Dari ketiga subjek semuanya mengatakan bahwa mereka merasa bahagia ketika bisa bertemu dan berkumpul dengan orang yang mereka sayangi, baik dengan keluarga, teman atau sahabat. Hal ini sejalan dengan pendapat dan penelitian yang dilakukan Ed

⁹⁹ Wawancara dengan LM pada tanggal 16 Desember 2022 di rumah subjek pada 15 :30 WIB.

¹⁰⁰ Wawancara dengan LM pada tanggal 16 Desember 2022 di rumah subjek pada 15 :30 WIB.

Diener, bahwasanya peneliti biasanya menemukan bahwa lingkungan keluarga memiliki pengaruh pada tingkat positif. Dengan kata lain orang yang tinggal dari kecil sampai besar bersama di lingkungan keluarga akan membuat individu cenderung merasakan emosi yang kurang atau lebih positif, seperti kegembiraan, antusiasme dan keterlibatan. Diener dan Seligman menyimpulkan bahwa hubungan sosial yang baik sangat diperlukan untuk kebahagiaan.¹⁰¹

Sehingga dapat dikatakan bahwa aspek kognitif meliputi kepuasan hidup bagi setiap individu. Orang yang masih melajang akan merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan dari berkumpul bersama keluarga dan teman – temannya.

b. Aspek Afektif

Aspek afektif merupakan penilaian seseorang terhadap kehidupannya. Aspek Afektif dalam *subjective well-being* dibagi menjadi dua yaitu Afek positif dan afek negatif. Pengaruh positif adalah representasi suasana hati dan perasaan yang menyenangkan, seperti cinta. Karena mewakili respons seseorang, emosi yang menyenangkan atau positif merupakan komponen kesejahteraan subjektif, karena emosi tersebutlah yang akan mengungkapkan bahwa keinginannya terpenuhi dalam hidupnya.¹⁰² Afek positif dapat dilihat pada emosi tertentu seperti minat atau minat terhadap sesuatu (*interested*), kebahagiaan (*excitement*), kekuatan (*strength*), antusiasme (*antusiasme*), kewaspadaan (*alertness*), kebanggaan (*proudness*), gairah (*passion*), determinasi (*determinasi*), perhatian (*attention*), dan aktivitas (*aktif*).¹⁰³

¹⁰¹ Diener, “ *The Science Of Subjective Well-Being* ” (New York : The Guilford Press, 2008). Hlm 6-7.

¹⁰² Florensya Romauly, “ *Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Subjective Well-Being pada ASN* ”, TESIS (Medan : Universitas Medan Area, 2021). Hlm 23.

¹⁰³ Florensya Romauly, “ *Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Subjective Well-Being pada ASN* ”, TESIS (Medan : Universitas Medan Area, 2021). Hlm 23-24.

Afek negatif adalah prevalensi perasaan dan suasana hati yang tidak menyenangkan dan menggambarkan reaksi negatif yang dialami sebagai respon terhadap keadaan dan peristiwa dalam kehidupan mereka. Afek negatif dapat dilihat dari emosi tertentu seperti sedih, khawatir, malu.

Berikut ini emosi yang dapat disimpulkan penulis dari ketiga subjek :

1) *Interested and Distressed*

Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari *subjective well-being* karena emosi tersebut merefleksikan reaksi terhadap peristiwa-peristiwa yang menggambarkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang ia inginkan, sedangkan emosi negatif tentunya adalah hal kebaikannya artinya yang tidak berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Emosi pertama yang digali adalah *interested* sebagai emosi positif dan *Distressed* sebagai emosi negatif. Jika individu memiliki efek yang positif akan terlihat bersemangat dan memiliki gambaran akan minat akan sesuatu.

Dilihat dari ke 3 subjek bentuk afek positif bentuk keinginan yang ingin dicapai DM memiliki keinginan untuk mandiri secara finansial sebelum menikah, karena DM sudah mempersiapkan baik segi *finansial* ataupun mental. Di usia DM yang memasuki 30 tahun, DM ingin serius mencari pendamping hidup.

“ *Mungkin karena itu adalah hal yang saya persiapkan sebelum saya menikah adalah mandiri secara finansial jadi selama ini saya sudah mempersiapkan sematang mungkin untuk bisa mensejahterakan diri sendiri, sehingga ketika belum bersuami saya sudah berpenghasilan, dan harapannya perempuan yang ingin menikah dia juga independen*

secara financial jadi tidak bergantung dengan laki-laki.”¹⁰⁴

Untuk LM dan MU saat ini belum terlalu memikirkan pernikahan, karena LM merasa kondisi ekonominya belum terpenuhi, LM dan MU juga masih memiliki keinginan yang belum terpenuhi, seperti mencari kerja dengan gaji yang besar dan membahagiakan orang tua. LM dan MU juga ingin menikmati masa mudanya untuk bersenang-senang dahulu.

Ketika seseorang memiliki *subjective well-being* yang tinggi, seseorang seharusnya memiliki perasaan gembira dibandingkan rasa kekecewaan. Pada saat proses wawancara bersama, DM lebih sering mengatakan bahwa segala sesuatu harus disyukuri dan dijalani saja. Menurut Diener dan Lucas afek dapat dipengaruhi oleh nilai-nilai ada atau yang dianut. Afek orang beragama akan dipengaruhi oleh nilai-nilai agamanya. Sofia Nuryanti dalam penelitiannya mengatakan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dengan *subjective well-being*. Semakin tinggi spiritualitas pada seseorang maka akan semakin tinggi juga *subjective well-being* yang dimiliki. Spiritualitas merupakan bagian penting dalam kepuasan hidup, karena dengan spiritualitas mampu sebagai *coping* yang positif.¹⁰⁵

Hal ini sesuai dengan kondisi DM, LM dan MU yang sering sekali menjawab segala sesuatunya disyukuri dan pasrah kepada Allah.

¹⁰⁴ Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50 WIB.

¹⁰⁵ Sofia Nuryanti,dkk, “*Hubungan antara Spiritualitas dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Kapung Lampion Malang pada Masa Pandemi Covid*, Jurnal Talenta Psikologi, Volume 16, Nomor 1, 2021. Hlm 64.

2) *Alert and Hostile* (Perasaan Waspada atau Siap siaga dan Bermusuhan)

Aspek emosi *alert* adalah perasaan waspada atau siap siaga, dan *hostile* merupakan emosi bermusuhan. Menurut analisa peneliti setelah proses wawancara dan observasi. Terlihat DM sudah cukup menunjukkan aspek positif *alert* sementara LM dan MU tidak cukup menunjukkan aspek ini, tergambar dari kedua subjek yang masih bergelut dengan kondisi ekonomi yang kurang dan masih mencari pekerjaan. Namun LM dan MU belum memiliki kesiapan untuk finansial kedepannya, berbeda dengan DM yang sudah menyiapkan tabungan untuk masa depan ketika sudah menikah.

DM mengatakan “ *Mungkin karena itu adalah hal yang saya persiapkan sebelum saya menikah adalah mandiri secara financial jadi selama ini saya sudah mempersiapkan sematang mungkin untuk bisa mensejahterakan diri sendiri, sehingga ketika belum bersuami saya sudah berpenghasilan, dan harapannya perempuan yang ingin menikah dia juga independen secara financial jadi tidak bergantung dengan laki-laki.*”¹⁰⁶

Sebelum menikah DM sudah mempersiapkan segalanya dari segi finansial, DM tidak ingin nantinya akan merepotkan atau bahkan bergantung kepada laki-laki.

3) *Attentive* (perhatian)

Attentive merupakan salah satu emosi spesifik yang diartikan sebagai perasaan penuh perhatian. Pada kasus DM, DM menceritakan bahwa DM mendapatkan perhatian penuh dari orang tuanya. Sehingga ini yang membuat DM merasa bahagia setiap harinya. DM juga menceritakan

¹⁰⁶ Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50 WIB.

bahwa DM merupakan tulang punggung kedua setelah ayahnya. Sehingga di rumahnya yang bekerja hanyalah DM dan ayah DM. Sehingga DM bekerja untuk membantu keperluan adiknya dan orang tuanya. Inilah yang membuat DM mendapatkan perhatian kembali dari keluarganya.

4) Offended (tersinggung)

Offended atau perasaan tersinggung adalah bagian dari emosi negatif. Dan Offended disini adalah untuk melihat seberapa sering subjek merasa tersinggung jika ada yang membicarakan tentang masa lajangnya. Pada kasus DM, DM selalu berusaha agar tidak terpancing dengan omongan negatif dari masyarakat. Meskipun terkadang di dalam hati kecilnya ada rasa sakit hati, namun DM selalu memberikan jawaban yang positif.

DM mengatakan “*Tentunya ada, biasanya saya menyikapinya dengan santai, berusaha untuk tidak kepancing dengan pertanyaan ‘kapan nikah’ aku biasanya slow menjawabnya dengan jawaban yang positif seperti mohon doanya*”.¹⁰⁷

Kasus DM sama halnya dengan MU yang mudah tersinggung bila dapat komentar dan omongan negatif dari sekelilingnya. Bahkan MU sering merasakan sakit hati dengan ucapan orang lain yang dilontarkan kepadanya. Namun dalam kasus ini MU tidak terlalu terbuka dengan peneliti mengenai ucapan yang dilontarkan kepadanya, terlihat MU berubah murung ketika ditanya soal komentar negatif orang lain.

MU hanya mengatakan “*Pernah, sering banget palah ada yang sampe nyakitin ke ati.*”¹⁰⁸

¹⁰⁷ Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50 WIB.

¹⁰⁸ Wawancara dengan MU pada tanggal 22 Desember 2022 di rumah subjek pada 21:00 WIB

Lain halnya dengan LM yang tidak mudah tersinggung lantaran LM jarang di kampung halaman, LM sering pergi merantau ke kota lain. Namun ketika pulang kerumah LM sering merasakan *overthinking* karena teman-teman seusianya telah menikah.

LM mengungkapkan “*tapi kalau udah pulang kekampung bawaannya overthinking mulu. Kalau di kampung umur segini udah banyak banget yang nikah.*”¹⁰⁹

Dari ketiga subjek memiliki sisi emosi negatifnya, dan cara setiap subjek menyikapi emosi negatif tentunya berbeda-beda, tergantung dari individu masing-masing.

Tabel 4. 7

Ringkasan Gambaran *Subjective Well-Being* Subjek Penelitian

No	Subjek	Keterangan
1.	DM	Tergambarkan
2.	LM	Kurang Tergambarkan
3.	MU	Kurang Tergambarkan

Berdasarkan pada tabel diatas bahwa pada subyek dapat dijelaskan sebagai berikut:

DM merasa bahwa dalam keseluruhan hidupnya subjek sudah mencapai kepuasan dan merasa bahwa kehidupannya cukup pada saat melajang. Dimana DM merasa bahwa kondisi *finacialnya* sudah tercapai.

LM merasa bahwa dalam keseluruhan subjek belum mencapai kepuasan dan merasa bahwa kehidupannya belum cukup pada saat melajang. Dimana LM merasa bahwa kondisinya belum tercapai

¹⁰⁹ Wawancara dengan LM pada tanggal 16 Desember 2022 di rumah subjek pada 15 :30 WIB.

lantaran banyak keinginan LM yang belum terpenuhi pada saat melajang.

MU merasa bahwa dalam keseluruhan subjek belum mencapai kepuasan dan merasa bahwa kehidupannya belum cukup pada saat melajang. Dimana MU belum merasakan kepuasan hidup lantaran MU masih memiliki pendapatan yang kurang dan sering mengeluh mengenai kondisinya, baik ekonomi maupun hubungan dengan lingkungan sekitar.

c. Aspek Afeksi dari Penilaian Orang Lain

Aspek afektif adalah kesiapan dan kesediaan seseorang untuk menerima atau mengolah suatu objek berdasarkan penilaian terhadap objek itu, apakah berarti atau tidak bagi dirinya. Itulah sebabnya berhubungan dengan pengetahuan dan perasaan sebabnya berhubungan dengan pengetahuan dan perasaan seseorang terhadap suatu objek, sikap afektif juga bisa dipandang sebagai kecenderungan seseorang untuk berperilaku (*predisposisi*).¹¹⁰

Sebagai orang tua tentunya ingin melihat anaknya bahagia dan menginginkan anaknya menikah, seperti yang diungkapkan Ibu DM.

“Sebagai orang tua tentunya saya ingin melihat anak saya menikah, apa lagi dia kan sudah dewasa, bahasanya udah berumur gitu kalau di desa, sudah bekerja juga. Pengin kaya temen-temen saya yang udah pada gendong cucu.”¹¹¹

Ibu DM sangat menginginkan anaknya untuk menikah melihat anaknya yang saat ini sudah siap secara *finansial* dan usia. Tidak hanya itu Ibu DM juga sering mendapatkan komentar negatif tentang anaknya. Namun Ibu DM memilih diam meskipun sakit

¹¹⁰ Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung : PT. Sinar Baru Algesindo, 1989). Hlm 48.

¹¹¹ Wawancara dengan Ibu DM pada tanggal 20 Januari 2023 di rumah subjek pada 20:05 WIB.

hati, dan Ibu DM lebih memilih menceritakan keresahannya kepada suaminya.

“Lahhh tentu itu pernah mba, apalagi di desa yaaa omongannya itu, sering di gosipin ini itu. Kadang saya juga ikut sakit hati dengar omongan orang lain tentang anak saya.”

“Ngadepinnya biasanya cuma diam terus saya cerita sama suami saya.”¹¹²

Meskipun Ibu DM sering mendapat komentar negatif dari orang lain, Ibu DM selalu berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah, dengan berdoa. Dengan mendoakan anaknya yang masih melajang merupakan bagian dari dukungan yang bisa dilakukan Ibu DM kepada anaknya.

“Yaaa, kalo dukungan pastinya orang tua selalu mendoakan semoga anakku menemukan jodoh yang terbaik.”¹¹³

Dukungan sosial adalah bentuk kenyamanan, perhatian dan bantuan yang didapatkan individu dari lingkungannya. Individu yang memiliki dukungan sosial akan lebih mendapatkan mental yang baik dan sehat. Melalui dukungan sosial, individu dapat meningkatkan *subjective well-being* karena dukungan sosial memiliki peran sebagai kekuatan atau mekanisme *coping* sehingga dapat mengurangi afek negatif. Pengaruh dari dukungan sosial sendiri dapat mengurangi afek negatif yang dialami individu seperti kesedihan, stress yang dialami saat bekerja, dan lain sebagainya. Dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*, melalui dukungan sosial dapat meningkatkan kepuasan individu dari lingkungannya. Hal inilah

¹¹² Wawancara dengan Ibu DM pada tanggal 20 Januari 2023 di rumah subjek pada 20:05 WIB.

¹¹³ Wawancara dengan Ibu DM pada tanggal 20 Januari 2023 di rumah subjek pada 20:05 WIB.

yang mempengaruhi individu dalam memberikan penilaiannya terhadap kepuasan hidup secara global.¹¹⁴

Gambaran *subjective well-being* seseorang dapat dilihat dari aspek kepuasan hidup dan afektif (perasaan) dari ketiga subjek aspek kepuasan hidup sudah menggambarkan bahwasanya keseluruhan hidup subjek belum tercapai kepuasan tetapi merasa bahwa kehidupannya cukup saat melajang. Jika dilihat dari aspek afek ketiganya hampir semua memiliki perasaan positif. Hal tersebut dipengaruhi oleh dukungan lingkungan yang positif.

3. Hasil Analisis Data

a) Subjek pertama

Subjek pertama memiliki *subjective well-being* yang baik, hal ini terlihat dari rasa syukur yang dimiliki subjek pertama yang dapat memenuhi kehidupan pribadinya dan dapat membeli apapun yang subjek inginkan. Subjek pertama sudah memiliki pasangan, hanya saja belum siap untuk melangkah ke jenjang yang lebih serius. Alasan masih melajang karena ingin fokus pada pekerjaan dan ingin meyakinkan diri dengan pasangannya saat ini.

Selama subjek pertama saat ini tinggal bersama kedua orangtuanya. Selama tinggal bersama kedua orangtuanya subjek pertama merasa bahagia karena mendapat dukungan dan *support* dari kedua orangtuanya. Terlebih kedua orang tuanya tidak memaksa subjek untuk terburu – buru dalam menikah.

Subjek pertama mengungkapkan dirinya merasa puas terhadap dukungan baik dari keluarga dan teman-temannya. Hal ini terlihat dari ungkapan yang subjek katakan.

¹¹⁴ Shinta Kumala Samputri & Hastaning Sakti, “Dukungan Sosial dan Subjective Well-Being Pada Tenaga Kerja Wanita PT. Arni Family Ungaran, Jurnal Empati, Volume 4, Nomer 4, 2015. Hlm 211.

“ Bahagia itu ketika saya selalu bersyukur terhadap apa yang saya punya, saya juga mendapat support system di keluarga dari orang tua dan adik-adik saya dalam segi apapun, sehingga itu membuat saya bahagia.”¹¹⁵

Ketika subjek mendapat tantangan atau cobaan hal biasa subjek pertama lakukan adalah mendekati diri kepada Allah

“ yaaa bersyukur atas karunia dari tuhan, kalau ada cobaan biasanya pasrahkan diri sama Tuhan, sholat malam atau puasa sunnah .”¹¹⁶

Dari hasil observasi subjek terlihat bahagia ketika sedang berkumpul dengan keluarga dan teman-temannya, bercanda hingga tertawa bersama. Subjek pertama tidak menunjukkan raut sedih. Subjek juga terlihat mengikuti berbagai kegiatan yang ada di lingkungan masyarakat.

Terkait dengan kepuasan hidup subjek pertama sudah terpenuhi karena subjek mampu membeli apapun yang dia mau, sudah mandiri secara *financial*.

“ Mungkin karena itu adalah hal yang saya persiapkan sebelum saya menikah adalah mandiri secara financial jadi selama ini saya sudah mempersiapkan sematang mungkin untuk bisa mensejahterakan diri sendiri, sehingga ketika belum bersuami saya sudah berpenghasilan.”¹¹⁷

Memiliki pendapatan sendiri mampu membuat subjek merasa sejahtera. Cara yang subjek lakukan untuk menikmati hidup adalah dengan bersyukur kepada Allah dan sering membagikan rezekinya kepada orang yang lebih membutuhkan.

Subjek pertama memiliki afek positif yang lebih tinggi dibandingkan dengan afek negatif. Namun, subjek pertama juga

WIB. ¹¹⁵ Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50

WIB. ¹¹⁶ Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50

WIB. ¹¹⁷ Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50

tetap merasakan hadirnya emosi negatif selama hidupnya, hanya saja subjek pertama selalu berusaha untuk tidak mudah terpengaruh hal-hal yang negatif terutama yang membuatnya terpancing emosi.

b) Subjek Kedua

Subjek kedua memiliki *subjective well-being* yang cukup baik dilihat dari raut wajah saat ditemui menunjukkan wajah yang bahagia. Subjek mengungkapkan bahwa meskipun masih jomblo dan belum memiliki pasangan subjek merasa bahagia karena selalu dikelilingi orang yang positif dan menyayanginya. Terlihat ketika subjek bertemu dengan teman-temannya terlihat sangat bahagia dan mampu tertawa dengan lepas. Rasa syukur karena bisa dikelilingi oleh orang-orang yang baik dan positif membuat subjek tidak merasa kesepian karena belum menikah.

Subjek kedua mengatakan bahwa secara menyeluruh, hidupnya lebih didominasi oleh emosi positif. Subjek pertama tampak antusias ketika menjawab setiap pertanyaan. Subjek selalu mengatakan bahwa subjek bahagia ketika bertemu dengan teman-teman. Sehingga inilah yang membuat subjek merasa kesejahteraan hidupnya terhadap relasi tercukupi. Subjek merasa bahwa selama ini tidak menemukan masalah yang serius dalam hal membangun relasi dalam sosial. Hal ini seperti yang diungkapkan.

“tapi kalau saya sendiri yang membuat saya nyaman adalah bertemu dengan orang – orang yang satu frekuensi dengan kita,”¹¹⁸

Dimana subjek kedua merasa bahwa dia bahagia ketika bisa bertemu dengan orang yang satu frekwensi dengannya. Menurut subjek kedua dalam hati kecilnya ada keinginan untuk

¹¹⁸ Wawancara dengan LM pada tanggal 16 Desember 2022 di rumah subjek pada 15 :30 WIB.

menikah apalagi ketika melihat teman-teman seusianya sudah menikah, bahkan subjek merasa *overthinking* ketika melihat teman-temannya sudah menikah. Dan cara yang dilakukan subjek untuk meningkatkan hidupnya yang masih sendiri adalah dengan banyak beribadah, bersyukur dan berusaha untuk membahagiakan diri sendiri dan orang lain.

“ Cara saya menikmati hidup, banyakin beribadah kepada Allah, selalu membahagiakan diri sendiri dan orang lain, bersyukur atas nikmat yang Allah kasih.”¹¹⁹

Kesejahteraan dan kepuasan subjek belum sepenuhnya terpenuhi sendiri, karena subjek masih merasa kekurangan bahwa sering meminta uang kepada kedua orang tuanya. Sehingga untuk memenuhi kebutuhan pribadinya subjek harus pandai dalam mengatur keuangan supaya tidak boros.

c) Subjek Ketiga

Subjek ketiga memiliki *subjective well-being* yang cukup baik, hal ini dibuktikan dengan rasa syukur yang subjek utarakan. Subjek juga merasa bahagia ketika bersama orang yang disayangi, seperti orang tua, teman-teman dan sahabat. Subjek saat ini memiliki pasangan namun hanya berkomitmen dan belum ada niatan untuk masuk ke jenjang pernikahan yang lebih serius.

Subjek juga pernah merasakan sakit hati terkait dengan komentar negatif tentang dirinya dari orang lain. Namun hal yang biasa subjek lakukan adalah dengan introspeksi diri dan belajar dari kesalahannya.

Menurut subjek kepuasan hidup subjek belum terpenuhi, karena merasa belum cukup subjek berusaha untuk mencari pekerjaan yang memiliki gaji yang jauh lebih besar.

¹¹⁹ Wawancara dengan LM pada tanggal 16 Desember 2022 di rumah subjek pada 15 :30 WIB.

“ sejauh ini saya merasa cukup si, karena saya mampu memenuhi keinginan saya.tapi saya pengen cari kerjaan yang lebih baik lagi dengan gaji yang sesuai. ”¹²⁰

Meskipun belum seutuhnya belum cukup, subjek menyikapi ketidaksesuaian tersebut dengan bersyukur atas segala yang sudah dikasih Tuhan.

Berdasarkan hasil analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa tiga aspek dalam *subjective well-being* yang meliputi kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif muncul pada kehidupan ketiga subjek. Hal ini didasari pada ungkapan yang subjek katakan pada saat proses wawancara berlangsung.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan peneliti terhadap ketiga subjek, maka peneliti melakukan pembahasan mengenai gambaran *subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang masih melajang.

1. Kehidupan Asmara

Berdasarkan hasil pengumpulan data, dapat diketahui bahwa setiap subjek dalam penelitian ini memiliki berbagai macam pengalaman asmara dari penelitian ini yaitu, ditinggal nikah oleh pasangan, pasangan yang toxic dan perbedaan prinsip. Pada umumnya beberapa alasan seseorang masih lajang adalah karena belum menemukan pasangan yang sesuai, terlalu fokus pada pekerjaan/karir, terlalu menikmati hidup sendiri.¹²¹

Menurut Hurlock penyebab seseorang belum menikah adalah karena kegagalan dalam mencari pasangan, jarang menemukan lawan jenis yang dianggap cocok dan sepadan.¹²² Ketiga informan memiliki alasan belum menikah karena beberapa penyebab yang dikemukakan oleh Hurlock

¹²⁰ Wawancara dengan MU pada tanggal 22 Desember 2022 di rumah subjek pada 21:00 WIB

¹²¹ Ety Listiyorini. “ *Kebahagiaan Pria Dewasa Madya yang Melajang* ”. Skripsi (Surabaya : UIN Sunan Ampel, 2020). Hlm 26-28.

¹²² Hurlock, “ Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih Bahasa : Istiwidayanti& Soedjarwo, (Jakarta : Erlangga, 1999). Hlm 301

mengatakan bahwa kebanyakan wanita lajang memilih tidak menikah karena belum menemukan seorang pendamping yang ideal.

Hal ini seperti pada kasus LM yang mengatakan bahwa :

*“ Saya juga saat ini masih sendiri alias jomblo, mungkin beda kali yaa kalo aku udah punya pacar dan udah yakin sama pasangan saya. Saya bakal nikah. ”*¹²³

LM menyadari bahwa dirinya belum menemukan pasangan yang sesuai dengan dirinya, LM juga masih fokus terhadap keinginan yang ingin LM capai. Alasan kenapa LM masih sendiri adalah bukan karena LM fokus bekerja, atau memiliki trauma percintaan. LM masih sendiri karena masalah ideologi atau panggilan agama. Dimana menurut Papalia seseorang yang memilih untuk hidup melajang didasari oleh keyakinan tertentu seperti ideologi politik atau agama tertentu dan akan berusaha untuk mempertahankan ideologi atau keyakinan tersebut, sehingga ia memilih untuk hidup melajang (*single life*).¹²⁴ LM sendiri lahir dan besar di keluarga yang memiliki agama yang kuat. Diman kedua orang tuanya dikenal religious, LM sendiri di suruh untuk mengabdikan di Pondok Pesantren.

Terlalu fokus pada karir juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi seseorang masih melajang. Semakin tinggi karir seseorang tidak dapat menutup kemungkinan seseorang akan merasa kesulitan mendapatkan jodoh yang diinginkan, karena calon pasangan atau orang yang datang tidak memenuhi kriteria yang diharapkan oleh individu tersebut.

Hal ini sesuai dengan kasus DM yang sedang fokus bekerja. DM mengakui bahwa dirinya masih fokus pada pekerjaan, dan masih disibukkan dengan berbagai kegiatan. Selain itu subjek juga ingin membahagiakan kedua orangtuanya dengan bertanggung jawab atas masa tuannya, karan saudara subjek belum bekerja semua. Faktor yang mempengaruhi DM

¹²³ Wawancara dengan LM pada tanggal 16 Desember 2022 di rumah subjek pada 15 :30 WIB.

¹²⁴ Ety Listiyorini. “ *Kebahagiaan Pria Dewasa Madya yang Melajang* ”. Skripsi (Surabaya : UIN Sunan Ampel, 2020). Hlm 26-28.

masih melajang bukan karena masalah ideologi atau trauma perceraian ataupun tidak memperoleh jodoh, namun yang membuat DM masih lajang adalah karena ia terlalu fokus pada pekerjaan ataupun ingin menjalani hidup sendiri.

Hal ini sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan Papalia, yakni hidup sendiri bagi wanita yang aktif bekerja sangat nyaman, membahagiakan karena merupakan bagian dari gaya hidup dan tekanan sosial akan pernikahan berkurang seiring dengan kehidupan yang mengutamakan keamanan finansial serta pada wanita mandiri yang dibuka bekerja menganggap hidup sendiri adalah bagian hidup yang menyenangkan.¹²⁵

Berdasarkan wawancara yang dilakukan DM menceritakan pengalamannya ditinggal mantannya menikah, DM juga belum menemukan persamaan prinsip pada pasangannya namun ini bukan faktor yang membuat DM melajang. Berbeda dengan MU yang sedikit tertutup mengenai pengalaman asmaranya. MU hanya menceritakan bahwa dirinya saat ini memiliki pasangan, namun belum memikirkan ke jenjang yang lebih serius.

2. *Self control* (Kontrol Diri)

Self control adalah kemampuan mengendalikan emosi yang bersifat negatif. Pengalaman asmara yang dimiliki setiap subjek tidak membuat mereka kehilangan harapan untuk tetap bahagia. Cara pandang tersebut merupakan bagian proses kognitif yang dimiliki setiap subjek. Proses kognitif merupakan salah satu faktor dalam meningkatkan *subjective well-being* dimana aspek kognitif setiap individu telah dipaparkan di atas. Ketiga subjek mampu mengendalikan emosi yang bersifat negatif hal ini seperti yang dikatakan salah satu subjek.

Seperti yang diucapkan DM ketika ditanya bagaimana menyikapi komentar negatif dari lingkungan di sekelilingnya “*Tentunya ada, biasanya saya menyikapinya dengan santai,*

¹²⁵ Ety Listiyorini. “*Kebahagiaan Pria Dewasa Madya yang Melajang*”. Skripsi (Surabaya : UIN Sunan Ampel, 2020). Hlm 26-28.

*berusaha untuk tidak kepancing dengan pertanyaan ‘kapan nikah’ aku biasanya slow menjawabnya dengan jawaban yang positif seperti mohon doanya”.*¹²⁶

Ritonga & Kiram mendeskripsikan *self control* sebagai bentuk kemampuan pada individu dengan tujuan dapat mengendalikan aktivitasnya supaya dapat menjalankan kehidupannya sehari-hari.¹²⁷ Kontrol diri yang baik tentunya akan meninggalkan hal-hal yang baik sehingga akan membuat individu tidak kesulitan untuk mencapai kebahagiaan didalam hidupnya. Begitu juga kontrol diri yang tidak baik pada wanita lajang akan membentuk mereka menjadi pribadi yang merasa tidak berharga, tidak yakin pada dirinya, dan lebih banyak mengalami kecemasan dan ketakutan dalam hidupnya. Dan hal ini bisa dicegah dengan mengikuti kegiatan ataupun berbaur dengan lingkungan sosial. Hal ini sesuai dengan ketiga subjek yang sudah memiliki aktivitas dan mampu membangun, membaur dengan lingkungan sekitar. Hal ini juga dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada individu.

Subjective well-being merupakan salah satu aspek wanita dewasa untuk memahami kualitas kehidupannya, dan *self control* menjadi bentuk upaya yang bisa dilakukan individu untuk dapat kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Anggia Wahyu & Herman Nirwana menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara *subjective well-being* dengan kontrol diri. Penelitian ini menunjukan bahwa *self control* mampu memberikan afek positif bagi individu yang signifikan.¹²⁸

3. Optimisme dan pandangan positif sebagai wanita lajang

¹²⁶ Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50 WIB.

¹²⁷ Anggia Wahyu Agustin & Herman Nirwana, “*Hubungan Kontrol Diri dengan Subjective Well-Being Remaja Etis Minangkabau*”, Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia, Volume 7. Nomor 1, 2021. Hlm 61.

¹²⁸ Anggia Wahyu Agustin & Herman Nirwana, “*Hubungan Kontrol Diri dengan Subjective Well-Being Remaja Etis Minangkabau*”, Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia, Volume 7. Nomor 1, 2021.

Optimisme berkaitan dengan cara pandang seseorang terhadap peristiwa yang terjadi dari sisi yang positif. Optimisme berhubungan dengan sikap mental individu dalam memandang kondisi yang penuh ketidakpastian.¹²⁹ Orang yang optimis selalu berharap hal-hal yang baik saja yang terjadi pada dirinya. Ketika memasuki usia dewasa dan masih melajang sikap optimis subjek adalah meyakini akan datang orang yang tepat di waktu yang tepat. Sikap optimisme inilah yang memberikan semangat bagi subjek untuk tetap menjalankan aktivitas nya. Hal ini seperti yang diungkapkan DM

*“pada dasarnya itu mereka tidak mempressure, tidak mengintimidasi, karena semuanya memiliki pemahaman bahwasanya segala sesuatu yang terjadi itu sudah tertulis dan kehendak tuhan, jadi semuanya akan tiba di waktu yang tepat”.*¹³⁰

Selain memiliki optimisme yang kuat DM juga memiliki *support system* di dalam keluarganya yang memberikan pandangan positif baginya. Hal inilah yang membuat DM selalu memiliki pandangan optimis terhadap dirinya. Epstein mengemukakan bahwa fungsi utama dari sebuah keluarga adalah pemeliharaan sosial dan pengembangan, baik secara psikologis dan biologis bagi setiap anggota keluarga. Fungsi utama sebuah keluarga meliputi seperangkat tugas umum, seperti pembagian kerja yang setara, tugas perkembangan, seperti setiap anggota keluarganya mengupayakan perkembangan dan pertumbuhan bagi anggota keluarganya yang lain, dan tugas kritis seperti menyelesaikan masalah yang mendesak secara bersama.¹³¹

¹²⁹ Sudiran. “ Membangun Optimisme Merentas Kehidupan Baru dalam Dunia Pendidikan”. (Malanag : UMMPress, 2020). Hlm 6.

¹³⁰ Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50 WIB.

¹³¹ Aerda Kusuma Dewi & Anizar Rahay, “ *Optimisme dan Keberfungsian Keluarga Hubungannya dengan Subjective Well-Being Pekerja Perempuan yang Work From Home di Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi*”, Jurnal IKRA-ITH Humaniora, Volume 4, Nomor 3, 2020. Hlm 33.

Pandangan positif dari subjek juga bisa dilihat dari sikap religiusnya dalam menghadapi masalah ataupun dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Menurut Suroso bentuk spiritualitas seseorang adalah dalam bentuk tawakal kepada Allah, menunaikan sholat, rajin dalam membaca Al-Quran.¹³²

Sikap religius juga tergambar dari subjek dimana berdasarkan observasi para subjek sering mengikuti kajian rutin dan sering terlihat mengikuti sholat berjamaah di masjid. Saat melakukan wawancara pun subjek menyatakan berserah diri kepada Allah jika dihadapkan masalah. Seperti yang diungkapkan DM ketika ditanya mengenai upaya yang akan dilakukan ketika mendapatkan nikmat dan cobaan.

DM mengatakan “ *yaaa bersyukur atas karunia dari tuhan, kalau ada cobaan biasanya pasrahkan diri sama Tuhan, solat malam atau puasa sunnah .*”¹³³

Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas seseorang mampu menciptakan pikiran positif, lewat religiusitas seseorang juga mampu memiliki *subjective well-being*. Dalam hal ini upaya individu melalui perilaku religiusnya akan menjadi sumber kekuatan dan pengaruh dirinya untuk dapat melewati masa-masa sulit dalam hidupnya terutama saat masih lajang.

4. Tantangan dan Tindakan sebagai Wanita Lajang

Tantangan hidup sebagai wanita yang belum menikah dapat dilihat dari informan yang berusaha untuk mencari dukungan sosial. Pada kasus subjek penelitian ini adalah DM dan LM mengaku ada rasa ingin menikah ketika melihat teman-teman sudah menikah dan memiliki anak. Sementara pada kasus MU tidak begitu memperdulikan orang lain yang sudah menikah, MU justru lebih fokus terhadap dirinya sendiri dan tidak menghiraukan pertanyaan seputar pernikahan. Penelitian ini

¹³² Rois Nafi'ul Umam, “Aspek Religiusitas dalam Pengembangan Resiliensi Diri di Masa Pandemi COVID -19”, Jurnal Kajian Sosial Keagamaan, Volume 4, Nomor 2, 2021. Hlm 154.

¹³³ Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50 WIB.

melihat adanya dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman yang membantu informan dalam menghadapi tantangan masa lajang.

Sehingga tindakan sebagai wanita lajang dalam menghadapi tantangan adalah dukungan sosial dari keluarga (orang tua, saudara). Dengan dukungan sosial dapat memberikan *emosional support* bagi informan. Dengan dukungan sosial juga dapat meningkatkan *subjective well-being* pada seseorang. Hal ini juga diungkapkan oleh Diener dan Seligman (2002) dimana orang yang memiliki kedekatan sosial akan jauh lebih bahagia daripada orang yang tidak memiliki kedekatan sosial. Hubungan sosial sangat diperlukan untuk kebahagiaan. Diener dan Seligman menyimpulkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang dan dukungan sosial sangatlah penting untuk dimiliki setiap individu.¹³⁴

Gambaran *subjective well-being* yang diperoleh oleh peneliti didasarkan pada aspek *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener yang meliputi kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Peneliti menganalisis temuan berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan. Kemudian menyampaikan aspek yang terlihat pada subjek.

Menjalani hidup sebagai wanita lajang memilih dinamika tersendiri. Status lajang pada wanita dewasa awal memiliki dampak bagi mereka terutama dalam pandangan masyarakat di Indonesia terutama di perdesaaan. Gambaran kepuasan hidup dapat dilihat dari evaluasi secara menyeluruh terhadap kehidupan individu yang meliputi pekerjaan, religiusitas, dan juga dukungan sosial.

Kepuasan hidup dimaknai oleh partisipan sebagai suatu keadaan dimana individu merasa bahagia dan tercukupi dalam segala aspek di dalam hidup mereka dan tidak merasa kurang dalam hal tertentu. Kepuasan terhadap pekerjaan dialami ketiga subjek adalah ketika mendapatkan gaji

¹³⁴ Diener, “ *The Science Of Subjective Well-Being*” (New York : The Guilford Press, 2008). Hlm 7.

atau pendapatan. Salah satu subjek mendapatkan pendapatan yang jauh dari cukup. Hal inilah yang membuat subjek menginginkan untuk pindah pekerjaan dan mencari pekerjaan dengan pendapatan yang jauh lebih baik. Sedangkan subjek duanya tidak merasa masalah dengan pendapatan dan mengatakan cukup mensejahterakan dirinya. Hal ini juga didukung dengan lingkungan kerja yang sehat dan rekan yang suportif.

Kepuasan hidup yang dinilai selain dari sisi pendapatan juga dari sisi religiusitas. Hal ini terlihat dari ungkapan yang selalu ketiga subjek katakan yaitu bersyukur terhadap apa yang dimiliki saat ini. Ketika mendapatkan cobaan ketiga subjek juga mengatakan selalu berusaha untuk mendekat dengan Allah. Sikap religiusitas subjek mampu menguasai aspek positif dalam dirinya daripada afek negatif.

Hal yang sama juga terjadi pada subjek mengenai kepuasan hidup dari dukungan sosial. Kepuasan hidup yang dimaknai subjek adalah ketika bisa berkumpul dan mendapatkan dukungan dari lingkungan terdekat. Hal ini yang membuat ketiga subjek merasa bahagia. Hal ini berarti menunjukkan bahwa dukungan sosial bagi kepuasan hidup individu.

Ketiga subjek memiliki pandangan masing-masing mengenai pernikahan. Subjek memandang bahwa pernikahan merupakan sebuah hal yang wajib dilakukan namun disisi lain dipandang sebagai ikatan yang suci sehingga dibutuhkan kesiapan baik dari segi ekonomi, fisik ataupun mental. Penyebab ketiga subjek masih berstatus lajang hingga saat ini didominasi karena ingin menata *finansial* sebelum menikah. Kondisi lajang ini membawa dampak positif dan negatif yang muncul bagi ketiga subjek. Dimana dampak positif yang muncul pada subjek yang masih melajang membuatnya memiliki rasa tanggung jawab dan perhatian terhadap diri sendiri, dengan melajang juga membuat subjek fokus terhadap apa yang diinginkan. Namun kondisi lajang tidak lepas dari dampak negatif yang harus dihadapi subjek. Ketiga subjek merasa bahwa tantangan yang mereka rasakan berupa eksternal dan internal, memiliki rasa kesepian menjadi dampak negatif internal subjek. Dampak negatif lainnya yang bersifat

eksternal menangkap pandangan sosial masyarakat terhadap status lajang mereka. Berbagai macam pertanyaan dari cibiran hingga adanya prasangka buruk yang mengatakan bahwa salah satu subjek mengalami gangguan dari jin. Atau bahwan ungkapan dengan istilah tertentu. Subjek menyadari bahwa tantangan tersebut merupakan konsekuensi yang harus ditanggung seorang wanita yang masih melajang di usia dewasa awal. Terlepas dari tantangan yang dihadapi subjek, ketiga subjek menginginkan untuk menikah.

Berdasarkan uraian dan hasil analisis yang dilakukan peneliti, maka peneliti mendapatkan gambaran kondisi *subjective well-being* dari setiap subjek. *Subjective well-being* dinilai dari apakah seorang memiliki kepuasan terhadap hidupnya dan juga tingginya tingkat afek positif dan rendahnya tingkat afek negatif. Dari ketiga subjek, subjek pertama memiliki gambaran kondisi *subjective well-being* yang baik dibandingkan kedua subjek. Subjek pertama mengungkapkan bahwa secara menyeluruh dirinya puas terhadap hidupnya dari berbagai aspek seperti pekerjaan, pendapatan, relasi dengan lingkungan. Subjek juga merasakan bahwa selama menjalani hidup, mereka lebih didominasi oleh emosi negatif dari pada negatif. Mereka masih merasa bahwa terdapat hal yang belum diraih dalam hidupnya yang membuat mereka merasa kepuasan hidupnya belum sempurna, namun disisi lain mereka merasa bahwa hidupnya tetap didominasi afek positif. Hal ini yang membuat *subjective well-being* mereka tercapai dengan baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat membuat sebuah kesimpulan terkait dengan gambaran *subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang masih melajang di Desa Banjarmangu, Kecamatan Banjarmangu, Kabupaten Banjarnegara adalah setiap subjek memiliki perasaan positif pada aspek afek dan kepuasan hidup tergambar berbeda. Hal tersebut dipengaruhi oleh alasan melajang pada wanita dewasa awal yang berbeda antara subjek satu dengan yang lainnya. Untuk lebih mudahnya berikut ini gambaran yang bisa dilihat dari wanita dewasa awal yang masih melajang.

1. Kepuasan hidup, merupakan aspek *subjective well-being* yang mencakup penilaian secara umum terkait apakah seorang mampu menikmati hidupnya dan telah mencapai kualitas hidup yang ideal yang diinginkan. Kepuasan hidup dinilai bukan hanya dari salah satu domain dalam kehidupan, melainkan beberapa dominan yang menentukan apakah individu puas terhadap salah satu domain dalam hidupnya seperti pekerjaan. Kepuasan hidup dalam *subjective well-being* dinilai subjek yang berarti individu yang bersangkutan yang akan mengevaluasi hidupnya dan menentukan kepuasan hidupnya. Ketiga subjek memiliki penilaian yang berbeda tentang bagaimana cara menikmati hidup. Bentuk-bentuk kepuasan hidup dari temuan penelitian ini adalah penerimaan kondisi masa lajang, pemaknaan hidup, memiliki tujuan hidup, dan pengambilan sisi positif yang didapat sebagai wanita lajang. Selain evaluasi kepuasan hidup, penelitian ini juga melihat pada subjek yaitu dari segi pendapatan, religiusitas, *self control*, kebersyukuran dan dukungan sosial.
2. Afek positif dan afek negatif, kedua afek ini mencakup emosi bentuk reaksi individu dalam menyikapi setiap pengalaman atau peristiwa dalam

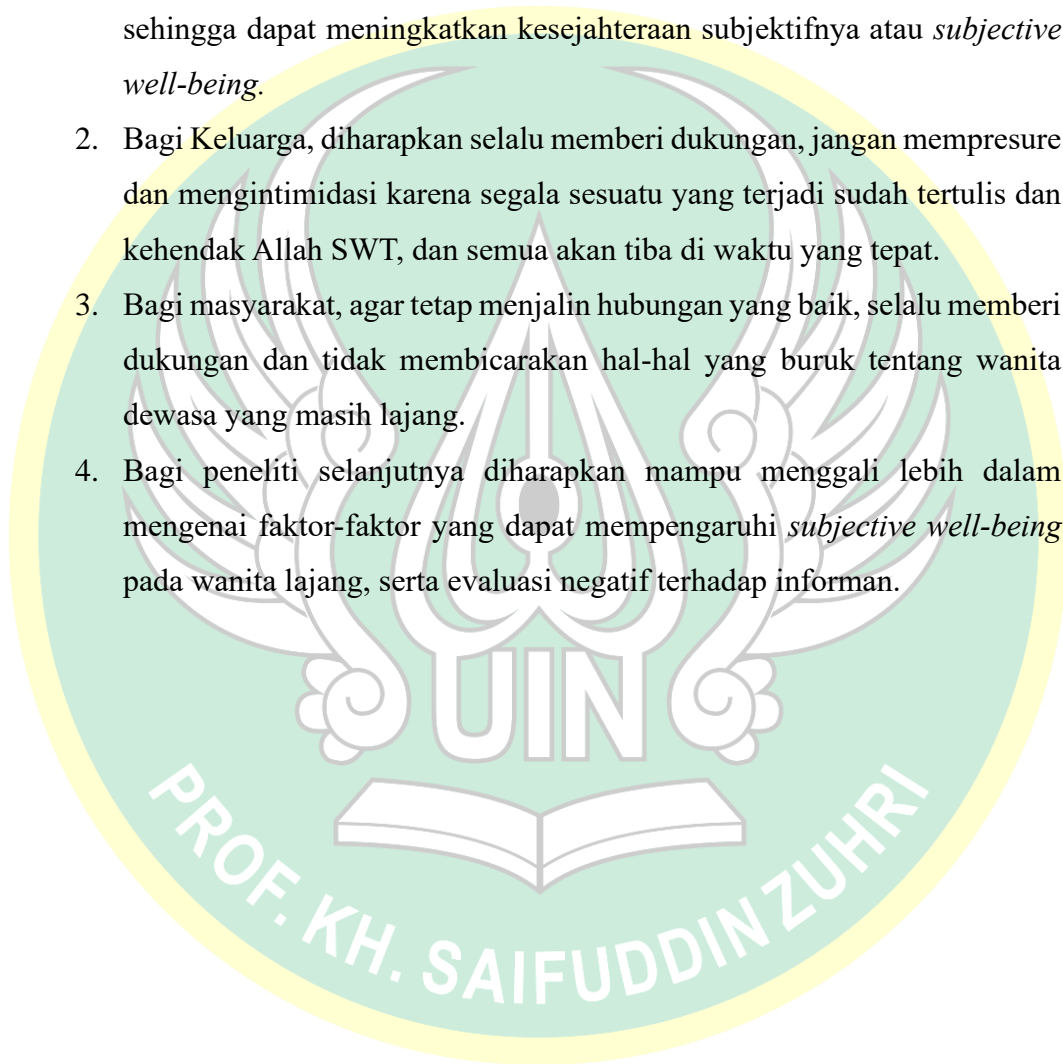
hidup. Keempat subjek masing-masing memiliki afek positif dan negatif yang muncul. Tiga subjek memiliki afek positif yang lebih dominan dalam hidupnya. Hal ini berarti ketiga subjek memiliki emosi positif yang sering muncul dalam menyikapi setiap pengalaman hidup dibandingkan emosi negatif. Perasaan positif yang paling terlihat pada subjek adalah kebahagiaan dan kepuasan hidup. Dari tiga subjek aspek afektif yang paling terlihat adalah *Interested and Distressed* (emosi positif dan emosi negatif), *Alert and Hostile* (Perasaan Waspada atau Siap siaga dan Bermusuhan), *Attentive* (perhatian) dan *Offended* (tersinggung). Kebahagiaan yang diperoleh berupa hasil pendapatan selama bekerja, pengalaman religius subjek, dukungan sosial, membahagiakan diri sendiri dan orang lain, lingkungan yang positif.

3. *Subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang masih melajang, merupakan sebuah konteks yang menjadi fokus pada penelitian ini, dimana peneliti mengambil kesimpulan bahwa ketiga aspek pada *subjective well-being* merupakan hal yang saling terkait satu sama lain. Hal ini dapat dibuktikan dengan situasi dimana individu menyikapi sebuah peristiwa yang menghasilkan emosi tertentu yang akan menjadi evaluasi tersendiri bagi individu yang nantinya akan menentukan kepuasan pada dominan tertentu sehingga hal tersebut dapat menjadi ukuran kepuasan hidup individu. Secara menyeluruh, peneliti menyimpulkan bahwa *subjective well-being* memiliki keterikatan terhadap penelitian. Pernikahan menjadi faktor penentu *subjective well-being*. Namun, bukan menjadi indikator utama penentu *subjective well-being*. Tidak semua individu yang belum menikah di usia dewasa awal, memiliki kondisi *subjective well-being* yang buruk. Hal ini didasari oleh penilaian *subjective well-being* yang mencakup penilaian secara menyeluruh yang dilakukan oleh individu terhadap aspek-aspek di dalam kehidupan.

B. Saran

Berdasarkan analisis data, pembahasan dari hasil penelitian, maka penulis memberikan beberapa saran kepada:

1. Diharapkan bagi wanita dewasa awal yang masih melajang dapat mensyukuri atas karunia dari Allah SWT, perbanyak melakukan hal-hal yang membuat bahagia seperti berkumpul dengan keluarga dan teman sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektifnya atau *subjective well-being*.
2. Bagi Keluarga, diharapkan selalu memberi dukungan, jangan mempresure dan mengintimidasi karena segala sesuatu yang terjadi sudah tertulis dan kehendak Allah SWT, dan semua akan tiba di waktu yang tepat.
3. Bagi masyarakat, agar tetap menjalin hubungan yang baik, selalu memberi dukungan dan tidak membicarakan hal-hal yang buruk tentang wanita dewasa yang masih lajang.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada wanita lajang, serta evaluasi negatif terhadap informan.



DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Leonardus Dimas, “*Hubungan Tujuan Hidup dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Dewasa Awal*”, SKRIPSI (Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma, 2017).
- Agustin, Anggia Wahyu & Nirwana, Herman, “*Hubungan Kontrol Diri dengan Subjective Well-Being Remaja Etis Minangkabau*”, Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia, Volume 7. Nomor 1, 2021.
- AHQQUOTE (@ahquote), “Anak Muda Indonesia Cenderung Menunda Pernikahan”, Instagram photo, Desember 25, 2022.
- Akmardani, Nurul. *Gambaran Subjective Well- Being pada Remaja Panti Asuhan Al- Istiklal Pekanbaru*. Skripsi (Pekanbaru:Universitas Islam Riau, 2022).
- Al – Qur’an. (Bandung: Syamil Al-Quran, 2005).
- Al- Karimah, N. F, “ *Subjectif Well-being pada Penyandang Tuna Daksa*”. Jurnal Psikosains, Volume 13. Nomer 1, 2018.
- Ariati, J, “*Subjek Well Being dan Kepuasan Kerja Staf Pengajar di Lingkungan Fakultas Psikologi UNDIP*”. *Jurnal Psikologi Undip*.Volume 8. Nomer 1. 2010.
- Arikonto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: PT. Rnika Cipta. 2016).
- Christiana, Shella, “ *Gambaran Subjective Well-Being pada Remaja Perempuan yang Menikah pada Usia Muda*”. Skripsi : Universitas Tarumanagara, 2020.
- Christie, Yohana, dkk, “ *Perbedaan Kesejahteraan Psikologi pada Wanita Lajang Ditinjau dari Tipe Wanita Lajang*.” Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Volume 1, Nomer 1, 2013.
- Data Badan Pusat Statistik (BPS)
- Data statistik Desa Banjarmangu.
- Deci & Ryan, “*Hedonia., eudaimonia. And. Well.-being.: An. Introduction Jurnal of Happinnes Studies*, Volume 9, Nomer 1, 2008.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017).
- Dewi & Nasywa. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Subjective Well.- being*, Jurnal. Psikologi. Terapan dan.Pendidikan, Volume 1, Nomer 1, 2019.

- Dewi, Aerda Kusuma & Rahayu, Anizar, “ *Optimisme dan Keberfungsian Keluarga Hubungannya dengan Subjective Well-Being Pekerja Perempuan yang Work From Home di Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi*”, Jurnal IKRA-ITH Humaniora, Volume 4, Nomor 3, 2020.
- Diener, “ *The Science Of Subjective Well-Being*” (New York : The Guilford Press, 2008).
- Fajar, Ginanjar Mochamad & Umar Yusuf, *Studi Deskriptif Tentang Subjective Well- Being (SWB) pada Wanita Karier di Balai Besar Tekstil Bandung*, Jurnal Prosiding Psikologi, Volume 3, Nomer 1, 2017.
- Filsafati, Anita Intan & Ika Zenita Ratnaningsih, “ *Hubungan antara subjective well-being dengan Organization Citizenship Behavior pada Karyawan PT. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & DIY*”, Jurnal Empati, Volume 5, Nomor 4. 2016.
- Frengky, *AHHA-It's Easy To Be Happy*, (Yogyakarta: Insight, 2014).
- Fuad, Muskinul, “*Psikolog Kebahagiaan Manusia*”, Jurnal KOMUNIKA, Volume 9, Nomer 1, 2015.
- Geldard, Kathryn & David Geldard, trans Agung Prihantoro. *Teknik Konseling*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015).
- Graceana, Yiska “*Hubungan Antara Bersyukur dan Subjective Well-Being Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2012*. Skripsi (Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga).
- Hadayani, Susi. “ *Hubungan Antara Self -Esteem dengan Subjective well-being Karyawan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*”, Skripsi (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah), 2011.
- Hidayatullah, Muhammad Syarif Hidayatullah, “*Makna Bahagia Pada Lajang Dewasa Madya*”, Jurnal E-copsy, Volume 4, Nomer 2, 2017.
- Hurlock, “*Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa : Istiwidayanti & Soedjarwo, (Jakarta : Erlangga, 1999).
- Jamaluddin & Nanda Amalia, *Hukum Perkawinan*, (Lhokseumawe : Unimal Press, 2016).
- James E. Maddux, *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. (New York : Routledge, 2018).

- Khoiriyah, Ani Laifatul, *Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri Perempuan Usia Dewasa Awal (18-25 tahun) di Kota Malang*, Skripsi (Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019).
- Lityorini, Ety. “ *Kebahagiaan Pria Dewasa Madya yang Melajang*”. Skripsi (Surabaya:UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020).
- Mahfud, Choirul, “ *The Power Of Syukur Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al- Qur’an*”, Jurnal Episteme, Volume 9, Nomer 1 2014.
- Moloeng, L. J, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung : PT. Remaja. Rosdakarya, 2011).
- Mujamiasih, Murti, “*Subjective Well-Being (SWB) : Studi. Indigenous. Pada. PNS. Dan. Karyawan. Swasta. Yang. Bersuku. Jawa. Di. Pulau.Jawa*”. Skripsi (Semarang : UNES, 2013).
- Ni Luh K, dkk. “ *Gambaran Kesejahteraan Subjektif pada Wanita yang Mengalami Involuntary Childlessness*”. Jurnal Psikologi Udayana, Volume 4, Nomer 1. 2017.
- Nuryanti,Sofia, dkk, “*Hubungan antara Spiritualitas dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Kapung Lampion Malang pada Masa Pandemi Covid*, Jurnal Talenta Psikologi, Volume 16, Nomor 1, 2021.
- Nuryati & Darsinah, “ *Implementasi Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dalam Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar*”, Jurnal Papeda, Volume 3, Nomer 2, 2021.
- Oktarita, Frina, *Batas Ideal dalam Program Pendewasaan Usia Perkawinan BKKBN Ditinjau dalam Perspektif Hukum Keluarga Islam di Indonesia*. Skripsi (Aceh : UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2020).
- Pratiwi, Monica Vida Pratiwi, “*Hubungan Antara Ketidakpuasan pada Tubuh dengan Hubungan Diru pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya*”, Jurnal Empati, Volume 9, Nomer 4, 2020.
- Putri, A. F, “*Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya.*” *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, Volume 3, Nomer 1, 2018.
- Putri, Alifia Fernanda, “*Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya.*” *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, Volume 3. Nomer 1, 2018.
- Putri, Tri, dkk, “ *Subjective Well - Being Anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)*”. Volume 3. Nomer 3, 2021.

- Rahayu, Ika Kurnia, “ *Kesejahteraan Subjektif(Subjective Well-Being) Pada Istri Narapidana Sekaligus Penderita Kanker Ovarium*), Skripsi (Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015).
- Rahmadi. *Metodologi. Penelitian.* (Banjarmasin: Antasari. Press, 2011).
- Rakhman, Mauludy, dkk, “*Gambaran Subjective well-being Anak Perempuan*”. 2018.
- Rakhmat Jalaluddin. *Meraih Kebahagiaan.* (Bandung : Simbosa Rekatama Media, 2008).
- Rochman, Kholil Lur, dkk. *Potret Kemiskinan Perkotaan (Assesment Psikososial Difungsi Struktur dan Ironi Budaya di Kampung Dayang Purwokerto.* (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Ilmu, 2019).
- Romauly, F lorensya, “ *Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Subjective Well-Being pada ASN* ”, TESIS (Medan : Universitas Medan Area, 2021).
- Rulanggi, dkk, “*Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa*, 2021
- Saptarianda, Eka, dkk, “ *Hubungan Forgivines dengan Subjective Well-Being pada Remaja Panti di Panti Asuhan*”, *Jurnal Psikologi Malahayati*, Volume 1, Nomer 1, 2020.
- Sudiran. “ *Membangun Optimisme Merentas Kehidupan Baru dalam Dunia Pendidikan*”. (Malanag : UMMPress, 2020).
- Sudjana, Nana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung : PT. Sinar Baru Algesindo, 1989).
- Tarigan, M., Kunci, K., “ *Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Remaja yang Memiliki Orangtua Tunggal The Relationship of Social Support with Subjective Well-Being on Teenagers Who Have Single Parents*,” *Jurnal Diversita*, Volume 4, Nomer, 2018.
- Umam, Rois Nafi’ul, “*Aspek Religiusitas dalam Pengembangan Resiliensi Diri di Masa Pandemi COVID -19*”, *Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, Volume 4, Nomor 2, 2021.
- Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50 WIB.
- Wawancara dengan DM pada tanggal 19 Desember 2022 di rumah subjek pada 19:50 WIB.

Wawancara dengan LM pada tanggal 16 Desember 2022 di rumah subjek pada 15:30 WIB.

Wawancara dengan MU pada tanggal 22 Desember 2022 di rumah subjek pada 21:00 WIB



LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran Dokumentasi Wawancara

Gambar 1. Wawancara dengan DM, di Rumah DM



Gambar 2. Wawancara dengan LM, di Rumah LM



Gambar 3. Wawancara dengan MU, di Rumah MU



Lampiran Transkrip Wawancara

**Hasil Wawancara Peneliti dengan Subjek Wanita
Dewasa Awal yang Masih Melajang**

Subjek 1

Nama : DM
 Hari/Tanggal : Senin / 19 Desember 2022
 Pukul : 19 : 50 WIB
 Lokasi Penelitian : Rumah DM

A. Identitas Subjek

1. Nama : DM
2. Umur : 30 tahun
3. Kegiatan sehari-hari : Bekerja

B. Pengalaman Subjek

1. Bisakah anda menjelaskan definisi bahagia menurut prespektif anda?

“ Bahagia itu ketika saya selalu bersyukur terhadap apa yang saya punya, saya juga mendapat suport sistem di keluarga dari orang tua dan adik-adik saya dalam segi apapun,sehingga itu membuat saya bahagia.”

2. Dapatkah anda menjelaskan hal yang dapat membuat anda merasa aman, nyaman dan bahagia. Dan bagaimana caranya anda menciptakan perasaan tersebut?

“ Hal yang membuat saya aman, nyaman dan bahagia tentunya ketika berkumpul dengan orang yang saya sayangi, seperti keluarga, teman.”

3. Ketika anda mendapatkan nikmat atau cobaan,bagaimana anda menyikapinya ?

“ yaaa bersyukur atas karuna dari tuhan, kalo ada cobaan biasanya pasrahin diri sama Tuhan, solat malam atau puasa sunah .”

4. Apakah anda pernah mengalami stres / tidak sejahtera dikarenakan belum menikah?

“Stress nggak si, bawa santai aja. Selama keluarga saya masih memberikan saya kebebasan untuk menikmati masa sendirian. Saya happy-happy ajaa. Paling saya stress masalah kerjaan, nah kalau udah stress saya biasanya liburan, biar enggak stress”

5. Bagaimana tanggapan keluarga tentang kondisi anda yang masing melajang di usia dewasa ?

“ pada dasarnya itu mereka tidak mempressure, tidak mengintimidasi, karena semuanya memiliki pemahaman bahwasanya segala sesuatu yang terjadi itu sudah tertulis dan kehendak tuhan, jadi semuanya akan tiba di waktu yang tepat”.

6. Bagaimana bentuk dukungan yang keluarga kepada anda terkait kondisi anda yang masing melajang ?

“Alhamdulillah keluarga selalu memberi suport terhadap sehalu hal yang saya lakukan ketika saya ingin mecapai sesuatu, adanya perhatian dukungan dari orang tua dan keluarga.”

7. Apakah anda pernah mendapat komentar negatif atau menjadi bahan omongan dilingkungan sekitar anda, jika pernah bagaimana anda menyikapinya ?

“ Tentunya ada, biasanya saya menyikapinya dengan santai, bersaha untuk tidak kepancing denga pertanyaan ‘kapan nikah’ aku biasanya slow njawabnya dengan jawaban yang positif seperti mohon doanya”.

8. Apakah anda pernah merasakan *insecure* atau tidak percaya diri melihat teman-teman seusia anda yang sudah menikah dan memiliki anak, bagaimana anda menyikapinya?

*“ Kalo *insecure* si enggak yaa, karena saya adalah tipikal orang yang meyakini bahwasanya semuanya akan tiba diwaktu yang tepat, kalau sebagai manusia melihat teman-teman seusia sudah menikah dan memiliki anak terkadang ada rasa ingin, tetapi tidak yang sampai *insecure*, sedih kenapa belum.”*

9. Apakah anda bahagia dengan pekerjaan anda dan apakah bekerja sebelum menikah membuat anda bahagia ? (jika bekerja)

“ Bahagia, karena saya bisa membeli apapun yang saya mau dengan uang sendiri dan bisa membahagiakan orang lain, dengan berbagi dengan orang lain.”

10. Di usia dewasa awal yang masing lajang apakah anda sudah merasa kesejahteraan diri anda tercukupi selama bekerja? (jika bekerja)

“ Mungkin karena itu adalah hal yang saya persiapkan sebelum saya menikah adalah mandiri secara financial jadi selama ini saya sudah mempersiapkan sematang mungkin untuk bisa mensejahterakan diri sendiri, sehingga ketika belum bersuami saya sudah berpenghasilan, dan harapannya perempuan yang ingin menikah dia juga inependen secara financial jadi tidak bergantung dengan laki-laki.”

11. Bagaimana cara anda menikmati hidup ?

“ Yaa bersyukur, ketika kita punya rezeki lebih yaa berbagi dengan sesama, yaa dinikmati aja apa yang kita punya.”

Subjek 2

Nama : LM
 Hari/Tanggal : Jum'at / 16 Desember 2022
 Pukul : 15 : 30 WIB
 Lokasi Penelitian : Rumah LM

A. Identitas Subjek

1. Nama : LM
2. Umur : 25 tahun
3. Kegiatan sehari-hari : Bekerja

B. Pengalaman Subjek

1. Bisakah anda menjelaskan definisi bahagia menurut prespektif anda?

“ Bahagia menurut saya itu tidak selalu berkaitan dengan kecantikan, tentang kepintaran, kekayaan, kekuasaan tetapi lebih dari itu. Bahagia bagi saya adalah ketika saya bisa membahagiakan orang lain dengan berbagai cara dan memberikan manfaat kepada mereka, bisa dengan membanggakan mereka. Contohnya seperti membahagiakan orang tua, berkumpul dengan orang disekeliling kita karena bertemu dengan orang yang saling memberi dukungan, itu bagi saya adalah kebahagiaan dalam hidup saya.”

2. Dapatkah anda menjelaskan hal yang dapat membuat anda merasa aman, nyaman dan bahagia. Dan bagaimana caranya anda menciptakan perasaan tersebut?

“ Untuk orang yang susah beradaptasi dengan lingkungan yang baru, mungkin akan sulit mendapatkan perasaan aman, tapi kalau saya sendiri yang membuat saya nyaman adalah bertemu dengan orang – orang yang satu frekuensi dengan kita, kalau kita bertemu sama teman yang tidak satu fisi dan misi dengan kita sepertinya sulit untuk merasakan kenyamanan. Dan cara yang saya lakukan untuk menciptakan perasaan tersebut adalah dengan cara saya berdamai dengan diri sendiri. Saya harus punya mindset bahwa yang terjadi saat ini adalah jalan yang terbaik untuk kita, selama saya dikelili orang - orang baik dan ditempat yang baik juga, Insya Allah rasa aman dan nyaman akan muncul”.

3. Ketika anda mendapatkan nikmat atau cobaan, bagaimana anda menyikapinya ?

“ Ya, kalau di kasih nikmat ya Alhamdulillah di sykuri, kalau nikmatnya berupa pujian yaa jangan tinggi hati, berusaha untuk seperti padi yang semakin berisi semakin merunduk, meskipun susah tapi harus terus berusaha bersukur atas nikmat yang telah Allah berikan. Terus kalau di kasih cobaan berusaha untuk sabar, meskipun saya masih banyak ngeluhnya tapi saya selau berusaha untuk bersyukur dikasih ujian bahwa Allah tau saya kuat untuk menjalani cobaan, yang belum tentu orang lain bisa sekuat ini jika diposisi ini.”

4. Apakah anda pernah mengalami stres / tidak sejahtera dikarenakan belum menikah?

“ kalau strss Alhamdulillah enggak si, karena saya nggak mematokan umur segini harus menikah.”

5. Bagaimana tanggapan keluarga tentang kondisi anda yang masing melajang di usia dewasa ?

“Kalau orang tua si nggak pernah mempermasalahkan, paling cuma dianggap bercanda aja, biasanya orang tua bilang itu tuh si A udah nikah, si B udah punya anak lah kamu belum. Tapi itu si Cuma bercanda aja. Orang tua juga tau kondisi aku yang lagi ngejar ini itu, banyak keinginan yang belum tercapai. Kalau orang tua pengennya sama orang yang tepat, jadi selama ini nggak mempermasalahkan si.”

6. Bagaimana bentuk dukungan yang keluarga kepada anda terkait kondisi anda yang masing melajang ?

“Keluarga terutama orang tua sangat suport terhadap apapun pilihan saya, jadi orang tua selalu ngasih semangat kesaya apapun pilihan saya, dan orang tua selalu mengatakan cari suami yang tepat, jadi saya santai sembari nyari yang tepat.”

7. Apakah anda pernah mendapat komentar negatif atau menjadi bahan omongan dilingkungan sekitar anda, jika pernah bagaimana anda menyikapinya ?

“komentar negatif si Alhamdulillah enggak yaa dan sejauh ini saya belum pernah denger omongan negatif dari lingkungan saya.”

8. Apakah anda pernah merasakan insecure atau tidak percaya diri melihat teman-teman seusia anda yang sudah menikah dan memiliki anak, bagaimana anda menyikapinya?

“ Kalau insecure si enggak yaa, tapi kalau rasa ingin menikah pasti ada, apa lagi kalau lihat temen-temen seusia saya udah banyak yang nikah, dalam hati ya Allah temen-temen aja udah pada nikah tapi saya masih kaya gini aja, tapi kalau saya lagi merantau nggak ngerasin insecure yaaa, soalnya banyak temen seperjuangan yang masih lajang, tapi kalau udah pulang kekampung bawaannya overtingking mulu. Kalau di kampung umur segini udah banyak banget yang nikah. Jadi kalau rasa ingin menikah pasti ada lah, tapi nggak terlalu saya pikirkan banget masih banyak terget yang harus dicapai, banyak impian yang belum tercapai, belum siap secara mental juga mskipun udah umur segini rasanya belum siap aja.”

9. Apakah anda bahagia dengan pekerjaan anda dan apakah bekerja sebelum menikah membuat anda bahagia ? (jika bekerja)

“Bahagia, apalagi dikelilingi lingkungan yang positif.”

10. Di usia dewasa awal yang masing lajang apakah anda sudah merasa kesejahteraan diri anda tercukupi selama bekerja? (jika bekerja)

“ Kalau sejahtera si Alhamdulillah saya mersa cukup. Tapi tetep saya harus mengatur keuangan saya biar nggak boros-boros amat”

11. Bagaimana cara anda menikmati hidup ?

“ Cara saya menikmati hidup, banyakin beribadah kepada Allah, selalu membahagiakan diri sendiri dan orang lain, bersyukur atas nikmat yang Allah kasih.”

Subjek 3

Nama : MU
 Hari/Tanggal : Kamis / 22 Desember 2022
 Pukul : 21: 00 WIB
 Lokasi Penelitian : Rumah MU

A. Identitas Subjek

1. Nama : MU
2. Umur : 26 tahun
3. Kegiatan sehari-hari : Bekerja

B. Pengalaman Subjek

1. Bisakah anda menjelaskan definisi bahagia menurut prespektif anda?

“ Bahagia menurut saya itu ketika sesuatu yang saya inginkan bisa tercapai, tanpa merendahkan dan merugikan orang lain. Terus bahagia itu didapatkan ketika bersama orang yang kita sayangi, seperti bersama orang tua, teman-teman dan sahabat.

2. Dapatkah anda menjelaskan hal yang dapat membuat anda merasa aman, nyaman dan bahagia. Dan bagaimana caranya anda menciptakan perasaan tersebut?

“yang membuat saya merasa nyaman ketika saya tidak mengganggu dan diganggu orang lain. Cara menciptakan perasan tersebut dimulai dari diri kita sendiri, kalau kita nggak ganggu orang lain, yaa pastinya orang lain nggak akan mengganggu kita. Kalau saya itu lebih suka sendiri dari pada keramaian. ”

3. Ketika anda mendapatkan nikmat atau cobaan, bagaimana anda menyikapinya ?

“ Dengan cara bersyukur terus kalo ada cobaan yaa biasanya sabar ajaa, pasti bisa ngewati masalah kalo sabar mah.”

4. Apakah anda pernah mengalami stres / tidak sejahtera dikarenakan belum menikah?

“ Kalau stress sering sii, tapi bukan karena permasalahan belum menikah, biasanya kalo ada masalah sama temen atau masalah cemas akan masa depan yang belum banyak tercapai.”

5. Bagaimana tanggapan keluarga tentang kondisi anda yang masing melajang di usia dewasa ?

“ kalau orang tua saya, sejauh ini tidak pernah memaksa untuk menikah di umur segini kok belum menikah, si nggak pernah, orang tua mah bebas mau nikah kapan, nggak pernah maksain anaknya untuk menikah.”

6. Bagaimana bentuk dukungan yang keluarga kepada anda terkait kondisi anda yang masing melajang ?

“ Mereka selalu dukung apapun keinginan saya, biasanya ngasih semangat, perhatian dan doa.”

7. **Apakah anda pernah mendapat komentar negatif atau menjadi bahan omongan dilingkungan sekitar anda, jika pernah bagaimana anda menyikapinya ?**

“ Pernah, sering banget palah ada yang sampe nyakitin ke ati. Biasanya saya menyikapinya dengan introspeksi diri, tapi jatuhnya udah ngehibah itu mah urusan mereka saya nggak ambil pusing.”

8. **Apakah anda pernah merasakan insecure atau tidak percaya diri melihat teman-teman seusia anda yang sudah menikah dan memiliki anak, bagaimana anda menyikapinya?**

“ Rasa insecure ada siii kadang kepengin nikah kaya temen-temen, tapi nggak yang gimana gitu harus nikah. Karna saya pengen ngumpulin uang yang banyak dulu, jadi nikah urusan nanti belakangan lah.”

9. **Apakah anda bahagia dengan pekerjaan anda dan apakah bekerja sebelum menikah membuat anda bahagia ? (jika bekerja)**

“ ya kalau kerja pasti ada bahagiannya ada dukanya, kalo bahagia pas dapet gajian itu bahagia, nah kalau uang abis itu yang buat nggak bahagia. Kadang yaa capek juga. ”

10. **Di usia dewasa awal yang masing lajang apakah anda sudah merasa kesejahteraan diri anda tercukupi selama bekerja? (jika bekerja)**

“ sejauh ini saya merasa cukup si, karena saya mampu memenuhi keinginan saya.tapi saya pengen cari pekerjaan yang lebih baik lagi dengan gaji yang sesuai. ”

11. **Bagaimana cara anda menikmati hidup ?**

“ Dengan cara melakukan apa yang saya suka, dan nggak mengganggu orang lain, terus bekerja karena dengan bekerja bisa membuat hidup saya itu bahagia karena bisa dapat apa yang kita inginkan.”

Subjek Sekunder

Nama : Ibu DM
 Hari/Tanggal : Jum'at / 20 Januari 2023
 Pukul : 20 : 05 WIB
 Lokasi Penelitian : Rumah DM

1. **Apakah anda memiliki kemauan untuk melihat anak anda menikah ?**

“ Sebagai orang tua tentunya saya ingin melihat anak saya menikah, apa lagi dia kan sudah dewasa, bahasanya udah berumur gitu kalau di desa, sudah bekerja juga. Pengin kaya temen-temen saya yang udah pada gendong cucu.

2. **Dukungan apa yang anda berikan kepada anak anda ?**

“ Yaaa, kalo dukungan pastinya orang tua selalu mendoakan semoga anaku menemukan jodoh yang terbaik.”

3. Apakah anda pernah menerima omongan negatif dari orang lain tentang kondisi anak anda yang masih melajang?

“ Lahhh tentu itu pernah mba, apalagi di desa yaaa omongannya itu, sering di gosipin ini itu. Kadang saya juga ikut sakit hati denger omongan orang lain tentang anak saya.”

4. Jika pernah bagaimana anda menyikapinya ?

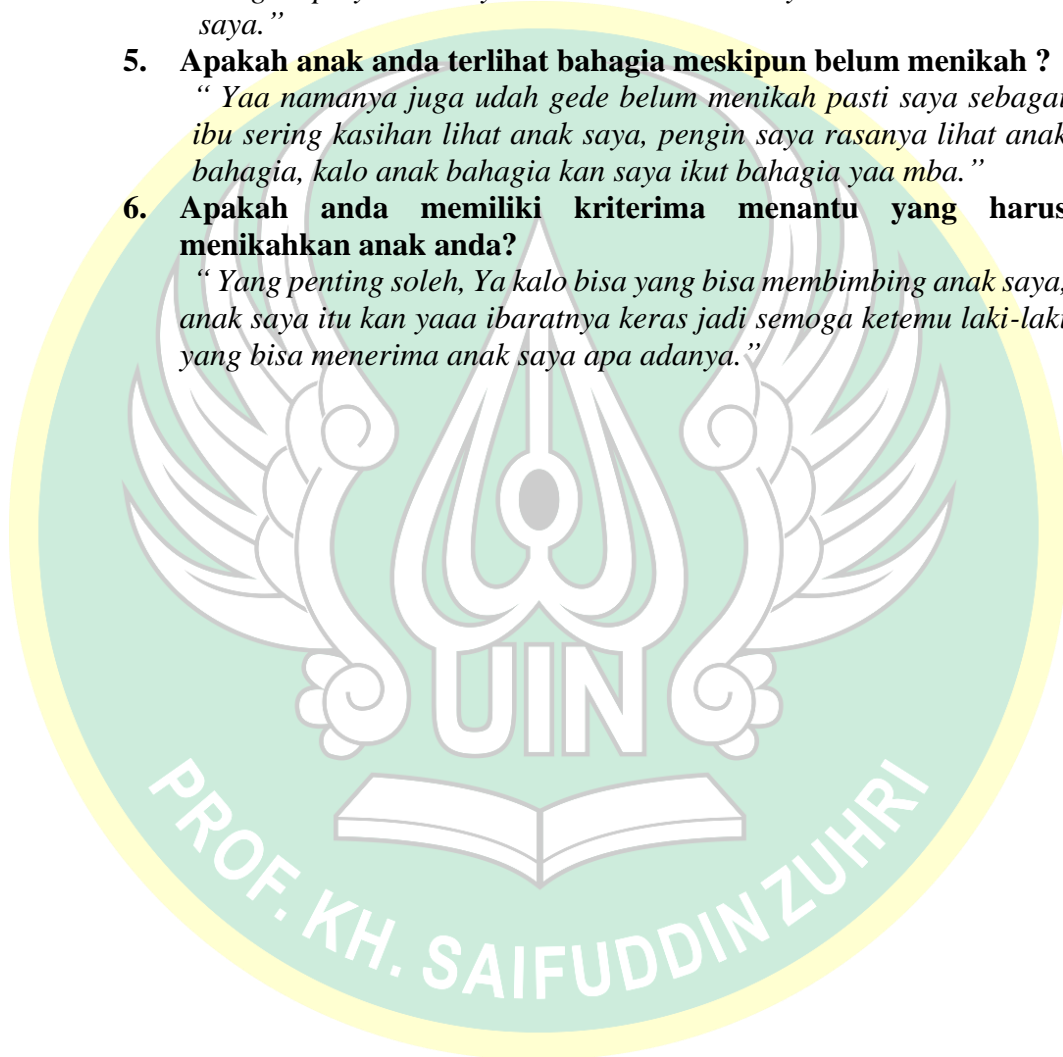
“ Ngadepinya biasanya Cuma diam terus saya cerita sama suami saya.”

5. Apakah anak anda terlihat bahagia meskipun belum menikah ?


“ Yaa namanya juga udah gede belum menikah pasti saya sebagai ibu sering kasihan lihat anak saya, pengen saya rasanya lihat anak bahagia, kalo anak bahagia kan saya ikut bahagia yaa mba.”

6. Apakah anda memiliki kriteria menantu yang harus menikahkan anak anda?

“ Yang penting soleh, Ya kalo bisa yang bisa membimbing anak saya, anak saya itu kan yaaa ibaratnya keras jadi semoga ketemu laki-laki yang bisa menerima anak saya apa adanya.”



Lampiran Surat Ijin Riset. Gambar 4



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
 Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
 www.uinsaizu.ac.id

Nomor : 2546 /Un.19/FD.WD.I/PP.05.3/XII/2022 Purwokerto, 09 Desember 2022
 Lampiran : 1 (satu) bendel
 Hal : Permohonan Ijin Riset Individual

Kepada Yth. :
Kepala Desa Banjarmangu
 di
 Banjarnegara

Assalamu'alaikum. Wr. Wb
 Diberitahukan dengan hormat bahwa dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan Penelitian Mahasiswa, maka kami mohon dengan hormat kepada Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan ijin riset kepada mahasiswa kami sebagai berikut :


1. Nama : Yuni Zanuba Arifah
2. NIM : 1917101098
3. Semester : 7
4. Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
5. Alamat : Banjarmangu, RT 05, RW 04 Kecamatan Banjarmangu, Kabupaten Banjarnegara
6. Judul : Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) pada Wanita Karir Dewasa Awal yang Masih Melajang

Adapun riset tersebut akan dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Objek : Gambaran Subjective Well-Being pada Wanita Karir Dewasa Awal yang Masih Melajang
2. Tempat/Lokasi : Banjarmangu
3. Tanggal Riset : 20 Desember 2022
4. Metode Penelitian : Wawancara, Observasi dan Dokumentasi

Kemudian atas ijin dan perkenan Bapak/Ibu, sebelumnya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb



Wakil Dekan 1,
 Muskinul Fuad, M.Ag

Lampiran Surat Persetujuan Penelitian

Gambar 5



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
KECAMATAN BANJARMANGU
KEPALA DESA BANJARMANGU
Jalan Banjarmangu - Wanadadi (0286) 5986687
Email : desabanjarmangu@yahoo.com Kode Pos 53452

SURAT KETERANGAN
Nomor: 140 / 594 / Ds. Bmg / 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : **NURUL HILAL EKO PRAYITNO, S.IP**
Jabatan : Kepala Desa Banjarmangu

Menerangkan bahwa mahasiswa dari Universitas Islam Negeri , :

Nama : **YUNI ZANUBA ARIFAH**
NIM : 1917101098
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Mengizinkan mahasiswa tersebut di atas untuk melaksanakan Riset Individual “Gambaran Subjective Well-Being pada Wanita Karir Dewasa Awal yang Masih Melajang” dengan metode penelitian wawancara, observasi dan dokumentasi.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmangu, 21 Desember 2022

Kepala Desa Banjarmangu

NURUL HILAL EKO PRAYITNO, S.IP

Lampiran Data Demografis Desa Banjarmangu

Gambar 6

Dosen swasta g. Usia 2.	0	1	0	1
Dosen swasta h. Usia 3	0	1	0	1
Dosen swasta i. Usia 4C	0	1	0	1
Seniman/artis i. Usia 4C	0	1	0	1
Pedagang Keliling e. Usia 1	0	0	1	1
Pedagang Keliling f. Usia 1½	0	1	0	1
Pedagang Keliling g. Usia 2.	0	4	0	4
Pedagang Keliling h. Usia 3	0	8	5	13
Pedagang Keliling i. Usia 4C	0	16	13	29
Pedagang Keliling j. Usia 5½	0	2	13	15
Pedagang Keliling k. Usia 6.	0	1	2	3
Pedagang Keliling l. Usia > 7	0	0	2	2
Tukang Kayu g. Usia 2.	0	1	0	1
Tukang Kayu h. Usia 3	0	1	0	1
Tukang Kayu i. Usia 4C	0	6	0	6
Tukang Kayu j. Usia 5½	0	7	0	7
Tukang Kayu k. Usia 6.	0	1	0	1
Tukang Batu h. Usia 3	0	1	0	1
Tukang Batu i. Usia 4C	0	12	0	12
Tukang Batu j. Usia 5½	0	2	0	2
Tukang Batu k. Usia 6.	0	1	0	1
Pembantu rumah tangga g. Usia 2.	0	0	2	2
Pembantu rumah tangga h. Usia 3	0	0	3	3
Pembantu rumah tangga i. Usia 4C	0	0	23	23
Pembantu rumah tangga j. Usia 5½	0	0	4	4
Pembantu rumah tangga k. Usia 6.	0	1	1	2
Dukun Tradisional j. Usia 5½	0	0	1	1
Dukun Tradisional k. Usia 6.	0	0	2	2
Karyawan Perusahaan Swasta e. Usia 1	0	0	1	1
Karyawan Perusahaan Swasta f. Usia 1½	0	12	22	34
Karyawan Perusahaan Swasta g. Usia 2.	0	63	34	97
Karyawan Perusahaan Swasta h. Usia 3	0	81	20	101
Karyawan Perusahaan Swasta i. Usia 4C	0	32	9	41
Karyawan Perusahaan Swasta j. Usia 5½	0	5	0	5
Karyawan Perusahaan Swasta k. Usia 6.	0	2	0	2
Karyawan Perusahaan Pemerintah f. Usia 1½	0	1	0	1
Karyawan Perusahaan Pemerintah g. Usia 2.	0	2	2	4
Karyawan Perusahaan Pemerintah h. Usia 3	0	1	0	1
Karyawan Perusahaan Pemerintah i. Usia 4C	0	1	0	1
Karyawan Perusahaan Pemerintah j. Usia 5½	0	1	0	1
Wiraswasta f. Usia 1½	0	6	1	7
Wiraswasta g. Usia 2.	0	23	6	29
Wiraswasta h. Usia 3	0	62	13	75
Wiraswasta i. Usia 4C	0	77	12	89
Wiraswasta j. Usia 5½	0	14	3	17
Wiraswasta k. Usia 6.	0	9	4	13
Tidak Mempunyai Pekerjaan Tetap f. Usia 1½	0	1	0	1



Pendidikan Kelompok Umur	Blank	Laki-Laki	erempuan	Jumlah
Belum masuk TK/Kelompok Bermain a. Usia 0 - 5 Thn	0	123	94	217
Belum masuk TK/Kelompok Bermain b. Usia 5 - 7 Thn	0	31	17	48
Belum masuk TK/Kelompok Bermain c. Usia 7 - 13 Thn	0	1	2	3
Belum masuk TK/Kelompok Bermain k. Usia 65 - 75 Thn	0	0	1	1
Sedang TK/Kelompok Bermain a. Usia 0 - 5 Thn	0	1	3	4
Sedang TK/Kelompok Bermain b. Usia 5 - 7 Thn	0	26	31	57
Sedang TK/Kelompok Bermain c. Usia 7 - 13 Thn	0	18	22	40
Tidak pernah sekolah f. Usia 19 - 23 Thn	0	1	0	1
Tidak pernah sekolah g. Usia 23 - 30 Thn	0	0	1	1
Tidak pernah sekolah h. Usia 30 - 40 Thn	0	0	1	1
Tidak pernah sekolah k. Usia 65 - 75 Thn	0	1	1	2
Tidak pernah sekolah l. Usia > 75 Thn	0	0	1	1
Sedang SD/ sederajat a. Usia 0 - 5 Thn	0	2	0	2
Sedang SD/ sederajat b. Usia 5 - 7 Thn	0	3	0	3
Sedang SD/ sederajat c. Usia 7 - 13 Thn	0	175	132	307
Sedang SD/ sederajat d. Usia 13 - 16 Thn	0	23	21	44
Sedang SD/ sederajat f. Usia 19 - 23 Thn	0	1	0	1
Sedang SD/ sederajat j. Usia 56 - 65 Thn	0	1	0	1
Sedang SD/ sederajat k. Usia 65 - 75 Thn	0	1	0	1
Tamat SD/ sederajat d. Usia 13 - 16 Thn	0	1	0	1
Tamat SD/ sederajat e. Usia 16 - 19 Thn	0	4	2	6
Tamat SD/ sederajat f. Usia 19 - 23 Thn	0	4	1	5
Tamat SD/ sederajat g. Usia 23 - 30 Thn	0	21	10	31
Tamat SD/ sederajat h. Usia 30 - 40 Thn	0	38	28	66
Tamat SD/ sederajat i. Usia 40 - 56 Thn	0	95	112	207
Tamat SD/ sederajat j. Usia 56 - 65 Thn	0	81	100	181
Tamat SD/ sederajat k. Usia 65 - 75 Thn	0	69	69	138
Tamat SD/ sederajat l. Usia > 75 Thn	0	26	30	56
Tidak tamat SD/ sederajat e. Usia 16 - 19 Thn	0	3	0	3
Tidak tamat SD/ sederajat f. Usia 19 - 23 Thn	0	1	0	1
Tidak tamat SD/ sederajat g. Usia 23 - 30 Thn	0	1	0	1
Tidak tamat SD/ sederajat h. Usia 30 - 40 Thn	0	0	2	2
Tidak tamat SD/ sederajat i. Usia 40 - 56 Thn	0	2	1	3
Tidak tamat SD/ sederajat j. Usia 56 - 65 Thn	0	3	7	10
Tidak tamat SD/ sederajat k. Usia 65 - 75 Thn	0	7	7	14
Tidak tamat SD/ sederajat l. Usia > 75 Thn	0	3	7	10
Sedang SLTP/ Sederajat c. Usia 7 - 13 Thn	0	1	0	1
Sedang SLTP/ Sederajat d. Usia 13 - 16 Thn	0	57	75	132
Sedang SLTP/ Sederajat e. Usia 16 - 19 Thn	0	20	9	29
Sedang SLTP/ Sederajat f. Usia 19 - 23 Thn	0	1	1	2
Sedang SLTP/ Sederajat h. Usia 30 - 40 Thn	0	0	2	2
Sedang SLTP/ Sederajat j. Usia 56 - 65 Thn	0	1	0	1
Tamat SLTP/ sederajat d. Usia 13 - 16 Thn	0	1	0	1
Tamat SLTP/ sederajat e. Usia 16 - 19 Thn	0	2	4	6
Tamat SLTP/ sederajat f. Usia 19 - 23 Thn	0	8	11	19
Tamat SLTP/ sederajat g. Usia 23 - 30 Thn	0	31	29	60
Tamat SLTP/ sederajat h. Usia 30 - 40 Thn	0	80	71	151
Tamat SLTP/ sederajat i. Usia 40 - 56 Thn	0	103	99	202
Tamat SLTP/ sederajat j. Usia 56 - 65 Thn	0	19	22	41
Tamat SLTP/ sederajat k. Usia 65 - 75 Thn	0	14	11	25
Tamat SLTP/ sederajat l. Usia > 75 Thn	0	3	5	8
Sedang SLTA/ sederajat d. Usia 13 - 16 Thn	0	1	1	2
Sedang SLTA/ sederajat e. Usia 16 - 19 Thn	0	48	50	98
Sedang SLTA/ sederajat f. Usia 19 - 23 Thn	0	14	10	24
Sedang SLTA/ sederajat g. Usia 23 - 30 Thn	0	1	1	2

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Yuni Zanuba Arifah
NIM : 1917101098
Tempat/Tgl. Lahir : Banjarnegara/ 03 Juni 2001
Alamat : Kayunan, RT 05/ RW 04, Banjarmangu,
Banjarnegara
Nama Ayah : Sardi Muslich
Nama Ibu : Siti Zulaichah

B. Riwayat Pendidikan

SD : SD 1 Banjarmangu
SMP : SMP 3 Banjarnegara
SMA : MAN 2 Banjarnegara
Perguruan Tinggi : UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

C. Pengalaman Organisasi

1. Komunitas Motivator
2. IMBARA IAIN Purwokerto

