BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan (*Happiness*)

1. Pengertian kebahagiaan (*happiness)*

Para ilmuan sosial yang tengah mempelajari "kebahagiaan", menamakan kebahagiaan dengan istilah yang berbeda, yakni kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Hasil-hasil penelitian pun memperlihatkan adanya suatu kondisi semacam kebahagiaan personal (Khavari, 2000: 127).

Menurut Aristoteles (Bertens, 2007 dalam Ningsih, 2013: 582) kebahagiaan merupakan tujuan utama dari eksistensi manusia. Setiap orang juga memiliki harapan-harapan yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya. Keduanya, kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup merupakan bagian dari konsep kesejahteraan subjektif yang mencakup aspek afektif dan kognitif manusia.

Websters mendefinisikan bahagia sebagai suatu kata sejahtera yang dicirikan dengan kesenangan yang intens dan suatu kesenangan atau pengalaman yang memuaskan (Stanford, 2010: 2).

"Kita cenderung lupa bahwa kebahagiaan tidak datang sebagai hasil dari mendapatkan sesuatu yang kita tidak punya, tapi lebih mengenali dan menghargai apa yang kita miliki" (Frederick Keonig).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Carr dalam Mardliyah, 2010 dalam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Kebahagiaan adalah istilah umum yang menunjukkan kenikmatan atau kepuasan yang menyenangkan dalam kesejahteraan, keamanan, atau pemenuhan keinginan. Kebahagiaan adalah pencapaian cita-cita dan keberhasilan dalam apa yang diinginkan. Kebahagiaan, merupakan tujuan utama dalam kehidupan manusia (Indriana, 2012 dalam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Penilaian mengenai kebahagiaan yang dirasakan oleh setiap individu merupakan hal terpenting yang perlu diperhatikan dalam kajian tentang kebahagiaan. Beberapa tokoh yang mengkaji tentang kebahagiaan telah sepakat bahwa kebahagiaan bersifat subyektif dan masing-masing individu merupakan penilai terbaik mengenai kebahagiaan yang dirasakannya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan berikut "*this conceptualization emphasizes the subjective nature of happiness and hold individual human being to be the single best judges of their own happiness*" (Diener & Kasebir dan Mardliyah, 2010 dalam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorbsi dan keterlibatan (Seligman, 2005: 65).

Dari sebuah penelitian (*The Psychology of Happiness*), dapat mulai dipahami bahwa: (1) kebahagiaan dapat diukur secara obyektif dan dari waktu ke waktu; (2) ada korelasi yang kuat antara kebahagiaan dan pengalaman makna; (3) memiliki banyak kesalahpahaman tentang apa yang membuat seseorang bahagia; dan (4) ada beberapa hal yang dapat seseorang lakukan untuk meningkatkan tingkat atau level kebahagiaan dan makna seseorang (Stanford, 2010: 1).

Kebahagiaan (*happiness*) dalam konteks penelitian ini merupakan suatu penilaian yang bersifat subyektif, suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun.

2. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan (*happiness*)

Pada awal kemunculan riset yang serius mengenai kebahagiaan, yaitu pada 1967, Warner Wilson meninjau pemahaman tentang kebahagiaan pada saat itu. Dia menyatakan kepada dunia psikologi bahwa orang-orang yang berbahagia adalah orang yang: (Seligman, 2005: 65)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Berpenghasilan besar (uang)
b. Menikah
c. Muda
d. Sehat
e. Berpendidikan
f. Religius
g. Jenis kelamin tidak berpengaruh
h. Tingkat kecerdasan tidak berpengaruh.

Terbukti kemudian bahwa separuhnya salah dan separuhnya benar. Kemudian Seligman mengulas penemuan pada 35 tahun lalu tentang cara-cara lingkungan eksternal memengaruhi kebahagiaan, diantaranya: (Seligman, 2005: 66-77)

a. Uang

Sophie Tucker mengatakan "saya pernah kaya dan pernah muskin. Kaya lebih baik". Di samping itu, Pepatah mengatakan "uang tidak dapat membeli kebahagiaan". Kedua pernyataan tersebut meskipun tampak bertentangan, ternyata benar. Terdapat banyak data tentang pengaruh kekayaan dan kemiskinan terhadap kebahagiaan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penilaian seseorang terhadap uang akan memengaruhi kebahagiaan seseorang tersebut, lebih daripada uang itu sendiri. Materialisme tampaknya kontraproduktif: pada setiap level penghasilan, orang yang menempatkan uang di atas tujuan lainnya kurang puas dengan penghasilan mereka dan dengan kehidupan mereka secara keseluruhan walaupun alasan persisnya masih merupakan misteri.

b. Perkawinan

Perkawinan terkadang dicerca sebagai belenggu dan terkadang dipuji sebagai kenikmatan abadi. Tak satupun dari kedua penggambaran itu tepat sasaran. Namun, secara keseluruhan, data-data lebih mendukung penggambaran kedua. Tidak seperti uang, yang hanya sedikit pengaruhnya, perkawinan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan ini berlaku baik pada laki-laki maupun perempuan.

c. Kehidupan sosial

Dalam penelitian Seligman dan Ed Diener tentang orang-orang yang sangat bahagia, ditemukan bahwa semua orang (kecuali satu) yang termasuk dalam10% orang yang paling berbahagia, sedang terlibat dalam hubungan romantis. Orang yang sangat bahagia jauh berbeda dengan orang rata-rata dan orang yang tidak bahagia, yaitu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang yang menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan. Orang -orang yang sangat berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan kebanyakan dari mereka bersosialisasi. Berdasarkan penilaian sendiri maupun teman, mereka dapat nilai tertinggi dalam berinteraksi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai perkawinan dan kebahagiaan, baik tentang segi baik maupun buruknya. Kemampuan bersosialisasi yang meningkat pada orang yang berbahagia itulah mungkin yang sebenarnya merupakan penyebab dari temuan posistif tentang perkawinan, dengan fakta bahwa orang yang lebih bersosialisasi (yang juga lebih berbahagia) lebih mungkin untuk menikah. Bagaimanapun, sulit untuk membedakan penyebab dari akibat. Oleh karena itu, besar pula kemungkinannya bahwa kehidupan sosial (dan perkawinan) yang kaya akan membuat seseorang lebih bahagia. Namun, mungkin juga orang yang lebih berbahagia sejak awal memang lebih disukai dan karena itu seseorang tersebut memiliki kehidupan sosial yang lebih kaya dan lebih cenderung untuk menikah. Atau bisa saja terdapat variabel ketiga seperti menjadi orang yang lebih terbuka atau menjadi pembicara yang mengagungkan yang mengakibatkan kehidupan sosial yang kaya sekaligus mendatangkan lebih banyak kebahagiaan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Emosi negatif

Hanya terdapat sedikit korelasi negatif antara emosi positif dan emosi negatif. Ini berarti, jika memiliki banyak emosi negatif, seseorang mungkin memiliki lebih sedikit emosi positif dibandingkan dengan rata-rata. Meskipun demikian, ini tidak berarti seseorang tercampak dari kehidupan riang gembira. Demikian pula, meskipun seseorang memiliki banyak emosi positif dalam hidup, tidak berarti seseorang tersebut sangat terlindungi dari kepedihan.

Kemudian, muncul pula kajian yang membandingkan laki-laki dengan perempuan. Sudah menjadi anggapan umum bahwa para perempuan mengalami depresi dua kali lebih banyak daripada laki-laki dan umunya perempuan memiliki lebih banyak emosi negatif. Ketika para peneliti mulai memerhatikan emosi positif dan gender, mereka terkejut ketika menemukan bahwa perempuan juga mengalami lebih banyak emosi positif lebih sering dan lebih pekat daripada laki-laki.

e. Usia

Dalam kajian terkenal yang dilakukan 35 tahun lalu oleh Wilson, kemudaan dianggap senantiasa mencerminkan keadaan lebih berbahagia. Kini, kemudaan tidak lagi dinilai sedemikian tingginya. Begitu para peneliti menelaah data-data itu secara lebih teliti, lenyaplah anggapan bahwa orang muda lebih berbahagia. Citra orang tua cerewet yang suka mengeluhkan segala hal juga telah tebukti tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesuai dengan kenyataan. Sebuah penelitian otoritatif atas 60.000 orang dewasa dari 40 bangsa membagi kebahagian kedalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek menyenangkan sedikit melemah, dan afek negatif tidak berubah. Yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosinya. Perasaan"mencapai puncak dunia'' dan ''terpuruk dalam keputusasaan" menjadi berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

f. Kesehatan

Seseorang mengira bahwa kesehatan merupakan kunci menuju kunci kebahagiaan, karena kesehatan yang bagus biasanya dinilai sebagai segi terpenting dalam kehidupan manusia. Namun ternyata, kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan; yang penting adalah persepsi subjektif seseorang terhadap seberapa sehat diri seseorang tersebut. Berkat kemampuan untuk beradaptasi terhadap penediritaan, seseorang bisa menilai kesehatannya secara positif bahkan ketika sedang sakit.

Ketika penyakit yang menyebabkan kelumpuhan menjadi begitu parah dan berlangsung lama, kebahagiaan dan kepuasaan hidup memang menurun, tetapi tidak sebanyak yang seseorang perkirakan. Orang-orang yang masuk rumah sakit dengan hanya satu masalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesehatan yang kronis (misalnya penyakit jantung) menunjukan peningkatan kebahagiaan yang berarti pada tahun berikutnya. Namun, mereka yang memiliki lima atau lebih masalah kesehatan, kebahagiaan mereka berkurang sejalan dengan waktu. Jadi, masalah ringan dalam kesehatan tidak lantas menyebabkan ketidakbahagiaan, tetapi sakit yang parah memang menyebabkanya.

g. Pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin

Tidak satupun dari keempat hal ini yang penting bagi kebahagiaan. Meskipun merupakan sarana untuk mencapai penghasilan yang lebih tinggi, pendidikan bukanlah sarana menuju kebahagiaan yang lebih besar, kecuali hanya sedikit, dan hanya terjadi dikalangan mereka yang berpenghasilan rendah. Begitu pula, kecerdasan tidak mempengaruhi kebahagiaan.

Jenis kelamin, sebagaimana yang telah Seligman katakan, memiliki hubungan yang mengherankan dengan suasana hati. Tingkat emosi rata-rata laki-laki dan perempuan tidak berbeda. Yang mengherankan, perempuan lebih bahagia dan sekaligus lebih sedih daripada laki-laki.

h. Agama

Relevansi yang paling langsung tampak pada fakta bahwa data survei secara konsisten menunjukkan bahwa orang-orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang yang tidak religius. Hubungan sebab-akibat antara agama dan hidup yang lebih sehat dan lebih promasyarakat sudah bukan misteri. Banyak agama melarang penggunaan narkotika, kejahatan, dan perselingkuhan, dan sebaliknya mendorong untuk beramal, hidup sederhana, dan bekerja keras. Hubungan kausal antara agama dan kebahagiaan yang lebih besar, rendahnya depresi, dan kelenturan menghadapi tragedi, tidaklah seperti garis lurus. Pada masa puncak behaviorisme, manfaat emosional dari agama dijelaskan berasal dari dukungan sosial yang lebih besar. Menurut pandangan ini pula, orang-orang religius berkumpul bersama membentuk suatu komunitas perkawanan yang simpatik dan ini membuat mereka merasa lebih baik. Namun menurut Seligman, terdapat korelasi yang lebih mendasar: agama mengisi manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup.

B. Dewasa Madya

1. Pengertian dewasa madya

Masa dewasa pertengahan (*middle age*) merupakan bagian rentang kehidupan yang paling sedikit dipelajari. Tahun-tahun pertengahan dianggap sebagai ruang kosong menjemukan diantara perubahan yang lebih dramatis masa dewasa awal dan usia tua. Istilah “paruh baya” atau usia pertengahan (*middle age*) mulai digunakan di Eropa dan Amerika Serikat sekitar awal abad 20-an ketika tingkat harapan hidup menjadi lebih

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

panjang. Dalam buku Papalia (2008), didefinisikan masa dewasa pertengahan dalam terminologi kronologis, yaitu tahun-tahun antara usia 45 dan 65 tahun. Akan tetapi definisi ini bisa saja berubah (Papalia, 2008: 732-733).

Pada umumnya psikolog menetapkan sekitar usia 20 tahun sebagai awal masa dewasa dan berlangsung sampai sekitar usia 40-45, dan pertengahan masa dewasa berlangsung dari sekitar usia 40-45 sampai sekitar usia 65 tahun, serta masa dewasa lanjut atau masa tua berlangsung dari sekitar usia 65 tahun sampai meninggal (Desmita, 2010: 234).

Usia dewasa tengah (*middle adulthood*) adalah periode perkembangan yang dimulai kira-kira pada usia 35-45 tahun hingga memasuki usia 60-an. Bagi banyak orang paruh kehidupan adalah suatu masa menurunnya ketrampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab; suatu periode dimana orang menjadi semakin sadar akan polaritas muda-tua dan semakin berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan; suatu titik ketika individu berusaha meneruskan yang berarti pada generasi berikutnya; dan suatu masa ketika orang mencapai dan mempertahankan kepuasan dalam karirnya (Santrock, 2003: 139).

Masa dewasa madya dimulai pada umur 40 tahun sampai pada umur 60 tahun, yakni saat baik menurunnya kemampuan fisik dan psikologis yang jelas nampak pada setiap orang. Usia madya merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia, biasanya usia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut dibagi-bagi ke dalam dua sub bagian, yaitu: usia madya dini yang membentang dari usia 40 hingga 50 tahun dan usia madya lanjut yang berbentang antara usia 50 hingga 60 tahun (Hurlock, 1980: 320).

2. Karakteristik dewasa madya

Seperti halnya setiap periode dalam rentang kehidupan, usia madya pun diasosiakan dengan karakteristik tertentu yang membuatnya berbeda. Berikut ini akan diuraikan sepuluh karakteristik yang amat penting: (Hurlock, 1980: 320)

a. Usia madya merupakan periode yang sangat ditakuti

Diakui bahwa semakin mendekati usia tua, periode usia madya semakin terasa lebih menakutkan dilihat dari seluruh kehidupan manusia. Oleh karena itu orang-orang dewasa tidak mau mengakui bahwa mereka telah mencapai usia tersebut.

Pria dan wanita mempunyai banyak alasan yang kelihatannya berlaku untuk mereka, untuk takut memasuki usia madya. Beberapa di antaranya adalah banyaknya stereotip yang tidak menyenangkan tentang usia madya, yaitu kepercayaan tradisional tentang kerusakan mental dan fisik yang diduga disertai dengan berhentinya reproduksi kehidupan serta berbagai tekanan tentang pentingnya masa muda bagi kebudayaan. Semua ini memberi pengaruh yang kurang menguntungkan terhadap sikap orang dewasa pada saat memasuki usia madya dalam kehidupan mereka. Senentara mereka ketakutan pada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

usia madya, kebanyakan orang dewasa menjadi rindu pada masa muda mereka dan berharap dapat kembali ke masa itu.

b. Usia madya merupakan masa transisi

Seperti halnya masa puber, yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan kemudian dewasa, demikian pula masa usia madya merupakan masa di mana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku baru. Di mana pria mengalami perubahan keperkasaan dan wanita dalam kesuburan.

Transisi senantiasa berarti penyesuaian diri terhadap minat, nilai, dan pola perilaku yang baru. Pada usia madya, cepat atau lambat, semua orang dewasa harus melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan jasmani dan harus menyadari bahwa pola perilaku pada usia mudanya harus diperbaiki secara radikal.

Dengan kata lain, kondisi transisi ini menyebabkan mereka harus banyak melakukan penyesuaian terhadap peran-peran baru yang diberikan oleh masyarakat. Selain itu, masyarakat juga mengharapkan mereka untuk dapat berpikir dan berperilaku sesuai dengan usianya.

Memasuki usia dewasa madya, cepat atau lambat individu harus mengadakan penyesuaian kembali terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya, baik fisik maupun peranan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Usia madya adalah masa stres

Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, membawa ke masa stres. Marmor (dalam Hurlock, 1980: 321) telah membagi sumber-sumber umum dari stres selama usia madya yang mengarah pada ketidak-seimbangan. Kategori stres pada usia madya, yaitu stres somatik, yang disebabkan oleh keadaan jasmani yang menunjukkan usia tua; stres budaya, yang berasal dari penempatan nilai yang tinggi pada kemudaan, keperkasaan dan kesuksesan oleh kelompok budaya tertentu; stres ekonomi, yang diakibatkan oleh beban keuangan dari mendidik anak dan memberikan status simbol bagi seluruh anggota keluarga; dan stres psikologis, yang memungkinkan diakibatkan oleh kematian suami atau isteri, kepergian anak dari rumah, kebosanan terhadap perkawinan, atau rasa hilangnya masa muda dan mendekati ambang kematian.

d. Usia madya adalah "usia yang berbahaya"

Usia madya dianggap dan dipandang sebagai usia yang berbahaya dalam rentang kehidupan. Di mana seseorang mengalami kesusahan fisik sebagai akibat dari terlalu banyak bekerja, rasa cemas yang berlebihan, ataupun kurang memperhatikan kehidupan. Timbulnya penyakit jiwa datang dengan cepat dikalangan pria dan wanita, dan gangguan ini berpuncak pada suisid (bunuh diri).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Usia madya adalah “usia canggung”

Usia madya dikenal dikenal dengan istilah “usia serba canggung”. Sama seperti remaja, bukan anak-anak dan bukan juga dewasa, demikian juga pria dan wanita berusia madya bukan “muda” lagi tapi bukan juga tua.

Pada sebagian individu kondisi ini mengakibatkan mereka ingin menutupi ketuaan dengan berbagai cara dan sejauh mungkin berusaha untuk tidak tampak tua, misalnya dalam hal pemilihan busana, berdandan atau pemakaian kosmetik dan sebagainya. Kadang-kadang apabila individu agak berlebihan di dalam menampilkan busana dan dandanan yang bertujuan untuk menutupi ketuaannya, maka hal ini justru menyebabkan mereka tampak janggal, sehingga terlihat kaku atau canggung.

f. Usia madya adalah masa berprestasi

Menurut Erikson (dalam Hurlock, 1980: 322), selama usia madya orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka berhenti dan tidak mengerjakan sesuatu apapun lagi. Apalagi orang berusia madya mempunyai kemauan yang kuat untuk berhasil, mereka akan mencapai puncaknya pada usia ini dan memungut hasil dari masa-masa persiapan dan kerja yang dilakukan sebelumnya.

Usia madya seyogyanya menjadi masa yang tidak hanya untuk keberhasilan keuangan dan sosial tetapi juga untuk kekuasaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan prestasi. Biasanya, pria meraih puncak karier mereka antara usia 40-50 tahun, yaitu setelah mereka puas terhadap hasil yang diperoleh dan menikmati hasil dari kesuksesan mereka sampai mereka mencapai usia enampuluhan. Yaitu ketika mereka dianggap terlalu tua dan biasanya harus mewariskan pekerjaannya kepada karyawan yang lebih muda dan lebih kuat. Pendapatan mereka umumnya mencapai puncaknya pada usia madya juga.

Usia madya merupakan masa di mana peran kepemimpinan pada pria dan wanita dalam pekerjaan, perindustrian, dan organisasi masyarakat merupakan imbalan atas prestasi yang dicapai. Oleh karena peran kepemimpinan umumnya dipegang oleh orang-orang berusia madya, mereka menyebut diri sebagai "generasi pemimpin".

Neurgarten (dalam Hurlock, 1980: 323) menerangkan sikap ini sebagai bagian orang berusia madya: "Keberhasilan orang usia madya seringkali menunjukkan dirinya sebagai orang yang tidak dikemudikan lagi, tetapi sekarang sebagai pengemudi singkatnya, 'pemberi perintah'".

g. Usia madya merupakan masa evaluasi

Usia madya merupakan masa evaluasi diri. Karena pada umumnya merupakan saat pria dan wanita mencapai puncak prestasinya, maka logislah apabila masa ini juga merupakan saat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengevaluasi prestasi tersebut berdasarkan aspirasi mereka semula dan harapan-harapan orang lain, khususnya anggota keluarga dan teman.

h. Usia madya dievaluasi dengan standar ganda

Bahwa pada masa ini dievaluasi dengan standar ganda, satu standar bagi pria dan satu standar bagi wanita. Walaupun perkembangannya cenderung mengarah ke persamaan peran antara pria dan wanita baik di rumah, perusahaan perindustrian, profesi maupun dalam kehidupan sosial namun masih terdapat standar ganda terhadap usia. Meskipun standar ganda ini mempengaruhi banyak aspek terhadap kehidupan pria dan wanita usia madya tetapi ada dua aspek yang perlu diperhatikan: pertama aspek yang berkaitan dengan perubahan jasmani dan yang kedua bagaimana cara pria dan wanita menyatakan sikap pada usia tua.

i. Usia madya merupakan masa sepi

Usia madya merupakan masa sepi (*empty nest*), yaitu masa ketika anak-anak tidak lama lagi tinggal bersama orangtua. Kecuali dalam beberapa kasus di mana pria dan wanita menikah lebih lambat dibandingkan dengan usia rata-rata, atau menunda kelahiran anak hingga mereka lebih mapan dalam karier, atau mempunyai keluarga besar sepanjang masa, usia madya merupakan masa sepi dalam kehidupan perkawinan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

j. Usia madya merupakan masa jenuh

Banyak atau hampir seluruh pria dan wanita mengalami kejenuhan pada akhir usia tiga puluhan dan empat puluhan. Para pria menjadi jenuh dengan kegiatan rutin sehari-hari dan kehidupan bersama keluarga yang hanya sedikit memberikan hiburan. Wanita, yang menghabiskan waktunya untuk memelihara rumah dan membesarkan anak-anaknya, bertanya-tanya apa yang akan mereka lakukan pada usia dua puluh atau tiga puluh tahun kemudian. Wanita yang tidak menikah yang mengabdikan hidupnya untuk bekerja atau karier, menjadi bosan dengan alasan yang sama dengan pria.

Kejenuhan tidak mendatangkan kebahagian ataupun kepuasan pada usia manapun. Akibatnya, usia madya seringkali merupakan periode yang tidak menyenangkan dalam hidup. Dalam studi mengenai kenangan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan sepanjang tahun, pada usia madya khususnya pada umur 40-49 tahun terbukti sebagai masa yang paling sedikit terdapat kebahagian. Hanya pada tahun-tahun setelah usia 60 tahun, mereka menemukan masa tersebut sebagai masa yang hampir tidak menyenangkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Tugas perkembangan dewasa madya

Havighurts (dalam Hurlock, 1980: 325) membagi tugas-tugas perkembangan pada usia madya menjadi empat kategori utama, yaitu:

a. Tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik

Tugas ini meliputi untuk mau melakukan penerimaan akan dan penyesuaian dengan berbagai perubahan fisik yang normal terjadi pada usia madya.

b. Tugas-tugas yang Berkaitan dengan Perubahan Minat

Orang yang berusia madya seringkali mengasumsikan tanggungjawab warga negara dan sosial, serta mengembangkan minat pada waktu luang yang berorientasi pada kedewasaan pada tempat kegiatan-kegiatan yang berorientasi keluarga yang biasa dilakukan pada masa dewasa ini.

c. Tugas-tugas yang berkaitan dengan penyesuaian kejujuran

Tugas ini berkisar pada pemantapan dan pemeliharaan standar hidup yang relatif mapan.

d. Tugas–tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga

Tugas yang penting dalam kategori ini meliputi hal-hal yang berkaitan dengan seseorang sebagai pasangan, menyesuaikan diri dengan orangtua yang lanjut usia, dan membantu anak remaja untuk menjadi orang dewasa yang bertanggungjawab dan bahagia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tugas-tugas dari usia madya tidak seluruhnya dikuasai dalam waktu yang sama atau dengan cara yang sama oleh setiap orang. Kebanyakan tugas perkembangan usia madya mempersiapkan individu bagi penyesuaian yang berhasil terhadap usia tua. Dengan demikian, penguasaan tugas-tugas ini penting artinya untuk keberhasilan dan kebahagiaan baik pada usia madya maupun pada tahun-tahun terakhir kehidupan serta pemanfatan kegiatan pada waktu luang. Bagi mereka yang menikah pada waktu usia belasan tahun, kemungkinan besar pada waktu menjadi orang tua yaitu, pada usia madya mereka akan mengalami masa kehilangan telur dalam sarang. Sebagai konsekuensinya, mereka dapat berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan masyarakat dan kehidupan sosial, mereka mempunyai kesempatan lebih banyak melaksanakan kegiatan masyarakat, kegiatan pemanfaatan waktu senggangnya lebih berorientasi pada masyarakat, mereka lebih bebas memanfaatkan waktu senggang dibandingkan pada waktu anak-anaknya masih hidup dalam asuhan satu atap. Sebagian besar pengembangan tugas-tugas usia madya diarahkan pada persiapan individu demi suksesnya upaya menyesuiakan diri menuju usia tua oleh karena itu, jelaslah bahwa seni kemampuan menguasai tugas-tugas perkembangan yang sesuai dengan usia merupakan hal yang penting demi suksesnya dan kebahagian tidak saja pada usia madya akan tetapi juga pada detik-detik akhir hayat dikandung badan. (Hurlock, 1980: 325).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Serangkaian studi *cross-sectional* yang didasarkan kepada skala Ryff menunjukkan masa paruh baya secara umum merupakan periode kesehatan mental positif (Ryff & Singer, 1998 dalam Papalia, 2008: 805).

C. Hidup Melajang

Hidup melajang atau hidup sendiri merupakan salah satu pilihan hidup yang ditempuh seorang individu. Hidup sendiri berarti ia sudah memikirkan resiko yang akan timbul sehingga mau tidak mau ia harus siap menanggung segala kerepotan yang muncul dalam perjalanan hidupnya (Dariyo, 2003: 143).

Oxford dictionary (2010 dalam Nanik & Hendriani, 2016: 305) mendefinisikan *single* sebagai orang yang tidak menikah atau terlibat dalam suatu relasi seksual menetap.

Sebagian orang menempuh cara hidup ini karena didasari oleh beberapa faktor, yaitu: (Dariyo, 2003: 143-146)

1. Masalah ideologi atau panggilan agama

   Individu yang mempercayai suatu keyakinan tertentu (misalnya ideologi politik atau agama tertentu) dan berusaha untuk mempertahankan keyakinan tersebut, ia memilih kehidupan untuk tidak menikah (*single life*).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Trauma perceraian

Bagi sebagian orang, perceraian merupakan suatu hal yang biasa. Kerap kali setelah menikah, tidak berapa lama kemudian, akhirnya perkawinan hancur karena masing-masing pasangan memilih hidup sendiri. Bagaimanapun peristiwa perceraian memberikan dampak luka batin yang tidak mungkin dapat dilupakan seumur hidup setiap orang, baik wanita maupun pria. Perasaan yang terluka ini seringkali menyebabkan perubahan sikap dan kepribadian seseorang. Bagi seorang individu yang merasa tidk jera terhadap kehidupan perkawinan, ia akan menikah lagi dengan pasangan hidup lain, namun sebaliknya, bagi individu yang benar-benar merasa sakit hati atas pengalaman perceraian masa lalunya, kemungkinan ia akan mengambil keputusan yang bersifat ekstrem, misalnya ingin hidup sendiri (menjanda, atau menduda dan tidak mau menikah lagi). Dengan hidup sendiri, seseorang merasa bebas menikmati seluruh aktivitas yang dilakukan tanpa memperoleh gangguan dari pihak lain.

3. Tidak memperoleh jodoh

Sebenarnya, setiap individu diciptakan Tuhan, pasti mempunyai jodoh sendiri-sendiri. Diyakini bahwa kelahiran, jodoh, dan kematian ada di tangan Tuhan. Artinya, Tuhanlah yang menentukan semua itu. Namun, adakalanya seorang individu sampai pada masa tua ataupun sampai masa kematiannya, tidak mempunyai pasangan hidup (jodoh) yang tepat (Papalia, Olds, dan Feldman, 2001) dan bahkan tidak mempunyai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keturunan. Sebagian dari mereka beralasan bahwa mereka merasa belum cocok karena tidak sesuai dengan kriteria pilihannya dan merasa trauma dengan pengalaman masa lalu karena ditinggalkan pacar atau merasa dipermainkan. Akibatnya, mereka merasa takut untuk membentuk kehidupan rumah tangga. Selain itu, ada yang berpandangan bahwa dengan hidup berumah tangga berarti akan melahirkan, mengurusi, mendidik anak-anak, dan mengurusi pasangan hidupnya. Hal ini berarti bagi individu akan banyak menuntut perhatian dan menghabiskan waktu. Akibatnya, ia tidak dapat berkonsentrasi mencapai keinginan yang dicita-citakannya.

4. Terlanjur memikirkan karier pekerjaan

Tidak menutup kemungkinan, individu yang mencapai jenjang karier tinggi akan merasa kesulitan memperoleh jodoh yang diharapkan karena individu (calon pasangan) yang datang tidak sesuai dengan kriteria yang ditentukan individu yang bersangkutan (Papalia, Olds, dan Feldman, 2001, Santrock, 1999). Misalnya, Pretty, seorang wanita muda yang cantik (35 tahun) berpendidikan sarjana S-2 dan mencapai jenjang karier direktris pada suatu lembaga perusahaan. Ia menginginkan seorang laki-laki minimal berusia 35 tahun, *single* (lajang), berpendidikan S-1, telah bekerja, dan berpenghasilan tetap. Setelah bertahun-tahun, ternyata orang yang datang untuk melakukan pendekatan selalu ditolak, dengan alasan tidak sesuai dengan kriteria. Akhirnya, karena sudah lama tidak menemui

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kriteria, si wanita membenamkan diri menekuni kariernya. Karena asyik dengan pekerjaannya, ia tidak ada waktu untuk memikirkan jodoh lagi.

5. Ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas

Hidup sendiri ialah hidup yang bertujuan untuk menyenangkan diri sendiri tanpa diganggu orang lain. Apapun aktivitas yang dilakukan seseorang, diharapkan dapat memenuhi kebutuhan hidup pribadi. Dalam hal ini, orang yang menganut paham kebebasan. Artinya, seseorang bebas menentukan arah dan perjalanan hidup sendiri, tanpa diganggu ataupun mengganggu orang lain. Dengan demikian, seseorang tidak perlu merasa cemas atau takut terhadap tuntutan dari orang lain atau norma social masyarakat karena semuanya tidka ada yang mengganggu orang lain. Apabila seseorang telah mengembangkan puncak prestasi karier, orang tersebut tidak perlu terganggu oleh suami atau isteri atau anak-anaknya. Hidup sendiri merupakan pilihan yang harus dijalani sepanjang hidupnya dengan menerima konsekuensi positif dan negatif.

Setiap keputusan yang diambil oleh setiap orang tentu akan mengandung nilai positif-negatif, termasuk keputusan untuk menjalani kehidupan sendiri. Santrock (1999) mengungkapkan segi-segi untung-rugi kehidupan sendiri, seperti di bawah ini: (Dariyo, 2003: 146-148)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Segi-segi positif hidup sendiri
   a. Memperoleh nilai kebebasan

      Individu merasa dapat menikmati kebebasan dalam melakukan berbagai aktivitas tanpa ada yang mengganggunya. Apabila ia melakukan suatu aktivitas perjalanan sampai jarak jauh dan menghabiskan waktu berhari-hari, berminggu-minggu, berbulan-bulan atau bertahun-tahun, tidak ada seorang pun yang mengusiknya. Selain itu, dengan hidup sendiri, seseorang secara bebas akan dapat mengembangkan diri demi peningkatan hidup di masa depan.

   b. Kemandirian dalam pengambilan keputusan

      Individu benar-benar merasakan kehidupan privasi. Ia dapat mengatur program kegiatan yang disukai dan menghidari (menjauhi) kegiatan yang tidak disukainya tanpa harus mempertimbnagkan keputusan atau usulan orang lain.

2. Segi-segi negatif hidup sendiri
   a. Kesulitan dalam memenuhi kebutuhan seksual

      Setiap orang yang menginjak masa dewasa muda, baik laki-laki maupun perempuan, tidak dipungkiri memiliki dorongan biologis yang bersifat alamiah. Bila ia hidup sendiri, kemungkinan besar seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Kesulitan ketika dalam keadaan menderita sakit

Tidak selamanya orang dalam keadaan sehat. Suatu ketika, tentu seseorang akan mengalami jatuh sakit. Menurut pandangan teori pakaian dan air mata (*wear and tears theory*) (Turner dan Helms, 1995), kondisi fisik yang sering dipergunakan untuk melakukan suatu aktivitas secara berkelanjutan akan mengalami kelelahan, capai, dan kemudian jatuh sakit. Dalam keadaan ini, seseorang tidak akan berdaya untuk menghadapi dan mengatasi masalahnya.oleh karena itu, ia memerlukan bantuan pertolongan orang lain, terutama orang terdekat (saudara atau tetangga). Bagi orang yang hidup sendiri, tidak mungkin ia meminta bantuan isteri atau suami sebab ia tidak memilkinya. Disinilah letak kesulitan yang dihadapi bagi orang yang hidup sendiri.

Apakah karena rela atau tidak, kebanyakan orang yang tidak menikah, mempunyai alasan-alasan yang kuat untuk tetap membujang. Beberapa dari alasan tersebut adalah karena faktor lingkungan, dan beberapa lagi karena faktor pribadi. Alasan-alasan yang lebih terperinci, diantaranya: (Hurlock, 1996: 300-301)

1. Penampilan seks yang tidak tepat dan tidak menarik.
2. Cacat fisik, atau penyakit lama.
3. Sering gagal dalam mencari pasangan.
4. Tidak mau memikul tanggung jawab perkawinan dan orang tua.
5. Keinginan untuk meniti karier yang menuntut kerja lama dan jam kerja tanpa batas dan banyak bepergian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Tidak seimbangnya jumlah anggota masyarakat pria dan wanita di masyarakat dimana ia tinggal.
7. Jarang mempunyai kesempatan untuk berjumpa dan berkumpul dengan lawan jenis yang dianggap cocok dan sepadan.
8. Karena mempunyai tanggung jawab keuangan dan waktu untuk orangtua dan saudara-saudaranya.
9. Kekecewaan yang pernah dialami karena kehidupan keluarga yang tidak bahagia pada masa lalu atau pengalaman pernikahan yang tidak membahagiakan yang dialami oleh temannya.
10. Mudahnya fasilitas untuk melakukan hubungan seksual tanpa menikah.
11. Gaya hidup yang menggairahkan.
12. Besarnya kesempatan untuk meningkatkan jenjang karier.
13. Kebebasan untuk mengubah dan melakukan percobaan dalam pekerjaan dan gaya hidup.
14. Mempunyai kepercayaan bahwa mobilitas sosial akan lebih mudah diperoleh apabila dalam keadaan lajang daripada setelah menikah.
15. Persahabatan dengan anggota kelompok seks sejenis yang begitu kuat dan memuaskan.
16. Homoseksual.

Makin besar hasrat seseorang wanita untuk menikah, semakin besar risiko baginya untuk tetap lajang. Hal ini sebagian disebabkan oleh pendapat kuno yang keliru dan tidak baik mengenai wanita lajang dan sebagian lagi disebabkan oleh perasaan kurang mampu dalam menarik perhatian lawan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jenis, serta merasa tidak tahu apa-apa pada waktu teman-teman wanitanya berbicara tentang masalah keluarga masing-masing. Sedangkan bagi kaum pria status lajang hampir tidak mempunyai bahaya apapun kecuali rasa kesepian pada wakyu-waktu tertentu. Hampir semua pria sanggup dan dapat menikah kalau mereka mau, persyaratan kemampuan untuk menikah tahun demi tahun makin meningkat sejalan dengan kariernya yang semakin sukses. Bahkan orang yang mempunyai tanggungan keuangan bagi orangtua berusia lanjut biasanya tetap mampu membiayai keperluan keluarga tanpa melakukan diskriminasi perlakuan pada orangtuanya (Hurlock, 1996: 307).

Mitos dan streotip yang dihubungkan dengan hidup sendiri mulai dari "hidup mengikuti arus" sampai "hidup sendiri penuh kesepian dan cenderung bunuh diri". Sebagian besar orang yang hidup sendiri, tentu saja berada diantara kedua ekstrem ini. Orang dewasa yang hidup sendiri sering ditantang oleh orang lain untuk menikah sehingga mereka tidak lagi dianggap mementingkan diri sendiri, tidak bertanggung jawab, impoten, frigid, dan tidak matang. Namun tentu saja, menjadi orang dewasa yang hidup sendiri memiliki beberapa keuntungan-waktu untuk mengambil keputusan mengenai perjalanan seseorang, waktu untuk membangun sumber daya pribadi untuk mencapai tujuan, kebebasan untuk mengambil keputusan secara mandiri dan mengatur jadwal dan kepentingan sendiri, kesempatan untuk mengeksplorasi tempat baru dan mencoba hal-hal baru, dan ketersediaan privasi (Santrock, 2002: 123).

Jadi, terdapat ragam alasan seseorang memilih untuk melajang, ada sebagian orang melajang karena tidak mendapatkan pasangan yang tepat, yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain melajang karena mereka memilih untuk melajang. Lebih banyak wanita pada saat ini yang mandiri, ditambah lagi makin berkurangnya tekanan sosial untuk menikah. Sebagian orang ingin bebas dalam mengambil risiko, pengalaman, dan membuat perubahan berpindah ke negara atau benua lain, mengejar karier, melanjutkan studi, atau melakukan karya kreatif tanpa harus khawatir bagaimana pencarian akan kepuasan diri mereka memengarui orang lain. Sebagian dari mereka menikmati kebebasan seksual. Sebagian yang lain menemukan gaya hidup tersebut sebagai hal yang menarik. Sebagian lagi hanya menyukai hidup sendiri. Dan sebagian ynag lain menunda atau membatalkan perkawinan karena akan berakhir pada penceraian. Penundaan masih masuk akal, karena sebagaimana yang akan kita lihat, semakin muda seseorang pada perkawinan pertamanya, semakin besar kecenderungan mereka untuk berpisah. Banyak orang lajang yang menyukai status mereka (Austrom & Hanel, 1985 dalam Papalia, 2008: 701). Sebagian besar tidak kesepian (Cargan, 1981; Spurlock, 1990 dalam Papalia, 2008: 701); mereka sibuk dan aktif serta merasa aman.

D. Faktor-Faktor Kebahagiaan (*Happiness*) bagi Wanita Lajang Dewasa Madya

Menurut Aristoteles (Bertens, 2007 dalam Ningsih, 2013: 582) kebahagiaan merupakan tujuan utama dari eksistensi manusia. Setiap orang juga memiliki harapan-harapan yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya. Keduanya, kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan bagian dari konsep kesejahteraan subjektif yang mencakup aspek afektif dan kognitif manusia.

Beberapa tokoh yang mengkaji tentang kebahagiaan telah sepakat bahwa kebahagiaan bersifat subyektif dan masing-masing individu merupakan penilai terbaik mengenai kebahagiaan yang dirasakannya.

Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Carr dalam Mardliyah, 2010).

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada awal kemunculan riset yang serius mengenai kebahagiaan, yaitu pada 1967, Warner Wilson meninjau pemahaman tentang kebahagiaan pada saat itu. Dia menyatakan kepada dunia psikologi bahwa orang-orang yang berbahagia adalah orang yang: (Seligman, 2005: 65)

1. Berpenghasilan besar
2. Menikah
3. Muda
4. Sehat
5. Berpendidikan
6. Religius
7. Jenis kelamin tidak berpengaruh
8. Tingkat kecerdasan tidak berpengaruh.

Menurut kata-kata klise kuno dalam banyak masyarakat yang berbunyi: "tak ada tempat bagi bujangan atau wanita kecuali sebagai pria ekstra pada pesta siang bolong atau sebagai *baby-sitter* bagi keluarga yang telah menikah". Maksudnya dalam bahasa populer pria atau wanita yang tidak kawin akan kesepian, tidak bahagia, dan menentang dorongan seksualmya, dan masa orangtua, afeksi lawan jenis yang menggiurkan dan gengsi yang dapat diperoleh dari hidup berkeluarga dan perkawinan (Hurlock, 1996: 299-300).

Hurlock (1980 dalam Yuliana, 2006: 1) menyebutkan usia tiga puluh tahun sebagai usia kritis bagi perempuan yang belum menikah. Bagi mereka,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

usia tiga puluh tahun merupakan pilihan yang memiliki persimpangan. Biasanya hidup mereka sering diwarnai dengan kecemasan jika pada usia ketiga puluh belum juga menikah.

Fenomena yang muncul saat ini adalah individu yang masih belum menikah atau bersatus lajang hingga usianya memasuki masa dewasa madya. Jika dilihat secara teori, menikah merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal, dan penundaan pernikahan ini dapat menghambat tugas perkembangan pada masa dewasa madya.

Beberapa awal, studi klasik (Andrews & Withey, 1976; Bradburn, 1969; Campbell, Convers, & Rodgers, 1976; Gurin, Veroff, & Feld, 1960; Veroff, Douvan, & Kulka, 1981) diasumsikan bahwa sosiodemografi dan variabel struktural sosial, seperti usia, jenis kelamin, status perkawinan, dan pendapatan, menjelaskan perbedaan individu dalam kebahagiaan. Orang yang telah menikah, yang berpendapatan lebih tinggi, orang-orang muda lebih bahagia daripada yang lain karena ketersediaan diferensial psikologis, sumber daya fisik, dan materi (Mroczek & Kolarz, 1998: 1333).

Berdasarkan penelitian Wood, dkk (2007) dan Loewenstein, dkk (2004) dalam Christie (2013: 3), diketahui bahwa wanita lajang usia 35-65 tahun merasa lebih tertekan, tidak bahagia, tidak tercukupi, tidak puas, stres, depresi, dan tidak sehat secara emosi dibandingkan wanita menikah yang memiliki kualitas pernikahan baik, relasi sehat dengan suami, dan pernikahan yang bahagia. Perasaan-perasaan tersebut muncul akibat korelasi dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

faktor-faktor seperti kesepian, tidak mempunyai banyak teman, tidak terpenuhinya kebutuhan seksual, kesehatan, dan kemampuan bekerja.

Untuk wanita lajang, pekerjaan yang menantang dan prestasi kerja dipengaruhi kesenangan dan penguasaan. Dukungan sosial dari teman adalah sangat penting, bersama dengan kekhawatiran tentang tidak memiliki hubungan yang intim. Meskipun wanita lajang melaporkan kenikmatan yang lebih rendah daripada rekan-rekan yang menikah, para wanita lajang di pekerjaan yang menantang dan bergengsi memiliki penguasaan yang tinggi dan dengan demikian memiliki kesempatan yang baik untuk mencapai kepuasan tinggi (Lewis & Borders, 1995: 3).

Ketika wawancara dengan lebih dari 13.000 orang dewasa Amerika Serikat diulangi lima tahun kemudian, orang dewasa yang tetap menikah mengaku lebih bahagia dibanding mereka yang tetap melajang. Mereka yang berpisah atau bercerai menjadi kurang bahagia dan mengaku sering mengalami depresi. Laki-laki dan perempuan yang menikah untuk pertama kalinya erasakan peningkatan kebahagiaan yang luar biasa, sementara mereka yang memasuki pernikahan kedua mengalami peningkatan kebahagiaan yang biasa-biasa saja (Marks & Lambert, 1998 dalam Berk, 2012: 156-157).

Dalam kajian Diener dan Seligman tentang orang-orang yang sangat berbahagia, semua orang (kecuali satu) dalam kelompok 10 % teratas kebahagiaan, saat itu sedang terlibat dalam hubungan romantis. Mungkin data paling meyakinkan tentang manfaat perkawinan adalah hasil pelbagai survei

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang menyatakan bahwa orang yang menikah lebih berbahagia daripada orang yang tidak menikah. Dari orang dewasa yang menikah, 40 % menyatakan diri mereka “sangat berbahagia”, sedangkan hanya 23 % dari orang dewasa yang belum pernah menikah mengatakan demikian. Ini berlaku pada setiap kelompok etnis yang dipelajari. Perkawinan adalah faktor kebahagiaan yang lebih kuat dibanding kepuasan akan pekerjaan, keuangan, atau komunitas (Seligman, 2005: 239).

Untuk perempuan dan laki-laki dalam pekerjaan yang sama dan keadaan perkawinan, perempuan terus menjadi lebih bahagia dari laki-laki. Di masa depan, perputaran dalam kebahagiaan relatif perempuan dan laki-laki di kemudian hari mungkin untuk melanjutkan, tetapi pergeseran akan sedikit lebih kecil di besarnya (Easterlin, : 1).

Dalam sebuah studi terhadap 300 wanita lajang berkulit hitam, putih, dan Latin di daerah Los Angeles (Tucker & Mitchell-Kernan, 1998 dalam Papalia, 2008: 701), anggota dari ketiga kelompok tersebut memiliki kesulitan menemukan pria yang memenuhi syarat dengan latar belakang pendidikan dan social yang sama; tapi tidak seperti dua kelompok lainnya, wanita Afro-Amerika, yang usia rata-rata 40 tahun, tampaknya tidak terlalu terusik dengan situasi ini. Mungkin, sebagaimana yang diprediksi oleh model *timing of event*, hal ini dikarenakan mereka melihat melajang merupakan sesuatu yang normatif dalam kelompok etnis mereka.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada saat sebagian orang muda, mereka terus melajang karena tidak mendapatkan pasangan yang tepat, yang lain melajang karena mereka memilih untuk melajang. Lebih banyak wanita pada saat ini yang mandiri, ditambah lagi makin berkurangnya tekanan social untuk menikah. Sebagian orang ingin bebas dalam mengambil risiko, pengalaman, dan membuat perubahan berpindah ke negara atau benua lain, mengejar karier, melanjutkan studi, atau melakukan karya kreatif tanpa harus khawatir bagaimana pencarian akan kepuasan diri mereka memengarui orang lain. Sebagian dari mereka menikmati kebebasan seksual. Sebagian yang lain menemukan gaya hidup tersebut sebagai hal yang menarik. Sebagian lagi hanya menyukai hidup sendiri. Dan sebagian ynag lain menunda atau membatalkan perkawinan karena akan berakhir pada penceraian. Penundaan masih masuk akal, karena sebagaimana yang akan kita lihat, semakin muda seseorang pada perkawinan pertamanya, semakin besar kecenderungan mereka untuk berpisah. Banyak orang lajang yang menyukai status mereka (Austrom & Hanel, 1985 dalam Papalia, 2008: 701). Sebagian besar tidak kesepian (Cargan, 1981; Spurlock, 1990 dalam Papalia, 2008: 701); mereka sibuk dan aktif serta merasa aman.

E. Kerangka Teoritik

Setiap tahap perkembangan yang dilalui oleh individu sepanjang kehidupannya memiliki tugas-tugas perkembangan yang beragam. Mulai dari individu lahir di dunia ini, memasuki masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa lanjut usia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tugas perkembangan merupakan tugas yang muncul pada saat atau sekitar suatu periode tertentu dari kehidupan individu yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa ke arah keberhasilan dalam melakukan tugas-tugas berikutnya.

Memasuki tahap perkembangan usia dewasa madya yaitu usia 45 sampai 65 tahun, mereka dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang baru. Hal ini tentunya membutuhkan penyesuaian, karena mereka menghadapi perubahan-perubahan yang cukup signifikan. Diantaranya adalah perubahan fisik, minat, dan psikologis, sedangkan tugas perkembangan mereka yang belum dilaksanakan pada periode sebelumnya, bukan berarti hilang, namun tetap dibawa hingga saat ini. Mereka tetap diikuti oleh harapan-harapan sosial untuk tetap menikah, walaupun saat ini mereka sudah memasuki usia di atas 40 tahun.

Wanita tidak menikah pada umumnya berada pada tahapan tugas perkembangan dewasa muda dan masa dewasa, meliputi keintiman dan generativitas. Keintiman dipahami sebagai kemampuan mengintegrasikan identitas pribadi dengan identitas pihak lain tanpa takut kehilangan identitasnya sendiri. Keintiman yang matang dipahami sebagai kemampuan dan kesediaan untuk berbagi rasa percaya satu sama lain. Keintiman yang matang membutuhkan pengorbanan, kompromi, dan komitmen dalam sebuah hubungan antara dua pihak yang setara. Generativitas dipahami sebagai pembangkitan makhluk-makhluk baru, produk-produk baru, dan ide-ide baru. Generativitas juga dipahami sebagai pembangunan dan penuntunan generasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masa depan, mencakup prokreasi anak-anak, produksi kerja, dan penciptaan berbagai hal dan ide baru yang memberikan kontribusi bagi pembangunan sebuah dunia yang baik (Feist dan Feist, 2006 dalam Nanik & Hendriani, 2016: 305-306).

Wanita paruh baya merupakan bagian terbesar dari populasi wanita Amerika (Biro Sensus Amerika, 1977), dan proporsi yang signifikan dari perempuan lajang Houseknecht, Vaughan, & Statham, 1987). Bahkan perempuan lajang adalah salah satu yang paling cepat pertumbuhan populasi dalam masyarakat, mungkin karena peluang karir yang menarik, perceraian tinggi tarif, penerimaan hidup bersama, dan rasio jenis kelamin yang tidak seimbang di masa dewasa tengah dan kemudian (Lingren, Kimmans, & Van Zandt, 1987; Stein, 1978) (Lewis & Borders, 1995: 1).

Terdapat ragam alasan seseorang memilih untuk melajang, ada sebagian orang melajang karena tidak mendapatkan pasangan yang tepat, yang lain melajang karena mereka memilih untuk melajang. Lebih banyak wanita pada saat ini yang mandiri, ditambah lagi makin berkurangnya tekanan social untuk menikah. Sebagian orang ingin bebas dalam mengambil risiko, pengalaman, mengejar karier, melanjutkan studi, atau belum siap untuk berkomitmen dalam jangka panjang sehingga lebih nyaman untuk menjalani kehidupannya sendiri.

Keputusan hal itu tentunya memiliki dampak positif dan juga negatif bagi diri individu tersebut. dampak positifnya adalah ia memiliki kebebasan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk dapat melakukan apa yang ia inginkan tanpa gangguan orang lain dan mandiri dalam mengatur kehidupannya. Sedangkan dampak negatifnya adalah ia memperoleh respon yang kurang menyenangkan yaitu adanya tekanan-tekanan yang berasal dari keluarga maupun lingkungan sosialnya mengenai statusnya yang belum menikah dan merasakan kesepian. Selain itu, ia harus dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, tanpa ada pasangan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan dan merawatnya.

Cindy Hazan, seorang psikolog dari Cornell, memberi tahu bahwa terdapat tiga macam cinta. Pertama adalah cinta orang-orang yang memberi kita kenyamanan, penerimaan, dan pertolongan, yang melambungkan kepercayaan diri kita dan memandu kita. Prototipenya adalah rasa cinta anak-anak kepada orangtuanya. Kedua adalah cinta kita kepada orang-orang yang berada di bawah tanggungan kita; prototipenya adalah kecintaan orangtua terhadap anaknya. Terakhir adalah cinta romantis-mengidolakan seseorang, mengidolakan kekuatan dan kebajikannya dan mengabaikan kekurangannya. Perkawinan bersifat unik karena memberi kita ketiga jenis cinta tadi di bawah payung yang sama dan sifat inilah yang membuat perkawinan sangat berhasil memberi kebahagiaan (Seligman, 2005: 241).

F. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini berpedoman terhadap teori yang disampaikan oleh Seligman, yaitu tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan (happiness) bagi wanita lajang dewasa madya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id