

d. Masa berbahaya

Masa dewasa madya bagi wanita merupakan masa berbahaya karena merupakan masa rawan terkena penyakit tertentu dan membutuhkan waktu cukup lama untuk kembali sembuh. Penyakit yang rawan diderita oleh wanita pada usia dewasa pertengahan adalah penyakit jantung, diabetes, kanker dan hipertensi (Papalia dkk, 2008). Selain itu usia madya merupakan masa berbahaya akibat terlalu giat bekerja, rasa cemas yang berlebihan dapat memicu keinginan untuk bunuh diri. Masa madya merupakan masa berbahaya bagi hubungan pasangan suami istri akibat disfungsi seksual sehingga dapat mendorong perceraian (Hurlock, 2007).

e. Masa canggung

Menurut Papalia dkk (2008) mengungkapkan wanita pada masa dewasa madya sangat mendambakan hidup awet muda salah satu cara yang dilakukan adalah dengan menerima suntikan botox, membeli produk kosmetik hingga melakukan operasi plastik untuk meningkatkan harga diri supaya diterima masyarakat khususnya pada dunia kerja. Wanita pada masa dewasa madya berusaha nampak lebih muda ditunjukkan dengan cara berpakaian, gaya hidup dan materi karena khawatir tersisih dari relasi sosial (Hurlock, 2007). Menurut hasil penelitian Nowak (1977 dalam Santrock, 2010) wanita tengah baya menganggap tanda-tanda penuaan mempunyai pengaruh negatif terhadap daya tarik fisik sehingga kebanyakan wanita paruh baya ingin membuat dirinya lebih muda dengan berolahraga, minum

h. Masa sepi

Menurut Papalia dkk (2008) masa ini merupakan masa anak meninggalkan orang tua untuk hidup mandiri. Menurut Santrock (2010) masa ini adalah masa penurunan pernikahan karena orang tua memperoleh kepuasan dari anak. Sehingga saat anak mulai tumbuh dewasa dan meninggalkan rumah kehidupan keluarga menjadi kurang bermakna. Namun sebagian pasangan suami istri justru merasa lebih bahagia pada masa paruh baya karena merasa bebas mencapai karier dan lebih banyak menghabiskan waktu luang bersama pasangan dibandingkan masa dewasa muda. Masa ini sering disebut masa *empty nest* adalah masa saat anak-anak tidak tinggal bersama orang tua merupakan masa sepi dalam kehidupan perkawinan kehidupan berubah menjadi berpusat pada pasangan suami-istri (Hurlock, 2007).

i. Masa jenuh

Wanita berusia empat puluhan merasa jenuh dengan kegiatan sehari-hari dan kehidupan keluarga yang hanya mempunyai sedikit hiburan. Sedangkan wanita yang tidak menikah akan sibuk mengabdikan hidup bekerja sehingga menjadi cepat bosan. Sebagian wanita membutuhkan kekuasaan baru dan sasaran baru dalam hidup. Tidak heran jika masa ini disebut masa yang tidak membahagiakan (Hurlock, 2007). Menurut Papalia dkk (2008) bahwa pada masa ini adalah masa jenuh dengan rutinitas sehari-hari akibat pekerjaan yang menumpuk sehingga kurang tidur, marah, dan membuat banyak kesalahan mendorong untuk beralih pekerjaan. Menurut Levinson (1978 dalam Santrock, 2010) masa ini merupakan masa pemberontakan

Wanita lajang berarti orang dewasa yang belum menikah yang bersifat sementara, karena terpaksa belum menemukan pasangan yang sesuai sehingga memilih tetap hidup sendiri. Menurut Brown, Bulanda & Lee (2005: 22) lajang adalah :

“As most never Marrieds do not have children, family support tends to be weak, but this is offset by estensive friendship network”.

Jadi lajang berarti tidak pernah melakukan pernikahan sehingga tidak mempunyai keturunan, kekurangan dukungan keluarga tetapi memiliki hubungan pertemanan yang erat.

Menurut Saxton (1986, dalam Kurniati, Hartanti & Nanik, 2013) wanita lajang adalah suatu masa, dimana pria dan wanita yang belum melaksanakan pernikahan yang bersifat sementara (jangka pendek), namun juga dapat bersifat pilihan hidup (jangka panjang). Selanjutnya Saxton (1986 dalam Kurniati dkk., 2013) mengerucutkan pengertian wanita lajang menjadi beberapa tipe, yaitu: *Temporary voluntary* adalah masih berkeinginan untuk menikah, namun tidak aktif mencari pasangan karena tuntutan pendidikan maupun karir, *Temporary involuntary* adalah belum menikah dan berkeinginan untuk menikah secara aktif mencari pasangan tetapi belum menemukan, menunda sementara pernikahan dan mencari pernikahan dengan masa depan yang lebih cerah, *Stable voluntary* adalah tidak pernah menikah, merasa puas hidup sendiri, panggilan agama dan trauma perceraian, *Stable involuntary* adalah belum pernah menikah dan secara aktif mencari pasangan.

pasangan yang cocok. Lalu membenamkan diri untuk menekuni karier hingga lupa memikirkan jodoh padahal usia sudah tidak muda lagi. Berdasarkan hasil penelitian Susanti (2012) keinginan untuk mencapai kesuksesan karier secara maksimal merupakan penyebab wanita hidup lajang atau menunda pernikahan. Menurut Papilia dkk. (2008) 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.

5. Ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas

Wanita mandiri yang sibuk bekerja menganggap hidup sendiri (lajang) adalah bagian dari gaya hidup yang menarik dan menyenangkan (Papilia dkk, 2008). Hidup sendiri bebas menggali pengalaman dalam karier maupun berbagai aktivitas tanpa diganggu orang lain, bahkan tidak perlu cemas atau takut pada tuntutan orang lain maupun masyarakat. Jika seseorang telah mencapai puncak karier orang tersebut tidak perlu terganggu oleh suami atau istri. Sedangkan apabila ingin menjalin hubungan seks bisa bebas dengan siapa saja (Dariyo 2003).

Berdasarkan uraian di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi wanita hidup lajang adalah ideologi agama, trauma perceraian, tidak memperoleh jodoh, terlalu fokus pada pekerjaan dan ingin menjalani kehidupan pribadi secara bebas.

Berdasarkan pernyataan Rothman, Weisz, & Snyder (1982 dalam Bornstein dkk, 2003) di atas, upaya untuk meraih kesejahteraan psikologis ada 2 cara : pertama, coping primer adalah mengatur emosi berdasarkan kondisi tekanan hidup yang dialami dan kedua, coping sekunder adalah berupaya untuk meningkatkan kebaikan pada diri sendiri.

Menurut Lazarus (2006) upaya untuk meraih kesejahteraan psikologis ada dua cara yaitu *problem-focused coping* adalah mengatasi stres berdasarkan fokus masalah dan *emotion-focused* mengurangi stres dengan cara mengatur emosional kembali pada ajaran agama, upaya untuk meraih kesejahteraan psikologis karena agama mencegah perbuatan negatif seperti minum alkohol, merokok, narkoba. Kedua, Pengakuan terhadap agama akan membentuk dukungan sosial. Ketiga, orang yang rajin menjalankan ibadah dan berdoa akan memperoleh emosi positif seperti optimis, pribadi pemaaf, punya harapan hidup, dan mempunyai rasa cinta pada sesama manusia sehingga mencapai kesejahteraan psikologis.

Menurut Ebata dan Moos (1991 dalam Bornstein dkk, 2003) upaya untuk meraih kesejahteraan psikologis melalui *approach coping* adalah mendekati situasi yang membuat tertekan dan *avoidance coping* (penghindaran) adalah mengatur dan mengurangi masalah pada situasi tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas, upaya untuk meraih kesejahteraan psikologis pada penelitian ini meliputi: primer coping, sekunder coping, coping fokus pada masalah, coping fokus pada emosi, pendekatan (*approach*) atau penghindaran (*avoidance*).

C. Perspektif Teoritis

Wanita lajang dewasa madya adalah wanita berusia 40 tahun hingga 60 tahun, wanita yang tidak menikah sibuk mengabdikan hidup dengan bekerja sehingga cenderung cepat bosan. Tidak mengherankan, jika masa ini dijuluki masa yang menakutkan (Hurlock, 2007). Menurut Levinson (1978 dalam Santrock, 2010) masa dewasa madya merupakan masa pemberontakan akibat rasa jenuh hidup sehingga dapat menimbulkan penurunan karier. Sebaliknya wanita yang mempunyai kesejahteraan psikologis positif akan memanfaatkan masa jenuh dengan sejumlah kegiatan seperti: bekerja, mengikuti kursus dan mengikuti kegiatan sosial atau melakukan hobi.

Kesejahteraan psikologis wanita lajang pada masa dewasa madya dapat dilihat dengan pendekatan psikologi perkembangan yaitu teori ekologi Bronfenbreuner (1979 dalam Santrock, 2010) mengungkapkan bahwa pandangan sosiokultural tentang perkembangan terdiri dari lima sistem lingkungan meliputi: mikrosistem, mesosistem, ekosistem, makrosistem dan kronosistem. Mikrosistem adalah tempat dimana individu hidup meliputi keluarga, teman sebaya, dan lingkungan. Mesosistem adalah pengalaman dari beberapa mikrosistem seperti hubungan keluarga dengan pengalaman teman sebaya (Donna & Suzanne, 2012).

Menurut Sigelman & Rider (2012) ekosistem adalah keterkaitan *setting* social dan karakter individu tidak secara langsung menentukan pengalaman hidup, melainkan lingkungan sosial dapat mewakili karakter individu pada masa dewasa. Sedangkan Makrosistem adalah kebudayaan dimana individu hidup menyebabkan kepercayaan dan sikap yang berbeda antar manusia. Kronosistem adalah peristiwa yang terjadi pada kehidupan seseorang dilihat dari kurun waktu peristiwa terjadi (Santrock, 2010).

Berdasarkan lima sistem lingkungan teori ekologi Bronfenbreuner (1979 dalam Santrock, 2010) peneliti fokus pada ekosistem untuk menggambarkan kesejahteraan psikologi wanita lajang dari dalam diri individu maupun dari lingkungan. Pernyataan ini didukung hasil penelitian Kurniati dkk (2013) bahwa kesejahteraan psikologis hidup lajang ditentukan oleh faktor internal yaitu hobi, motivasi dan kepribadian sedangkan faktor eksternal yaitu relasi sosial yang baik dengan orang lain. Hasil penelitian winfield dkk (2012) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis wanita lajang secara maksimal tampak dari kemampuan individu dalam mengatasi tekanan hidup dan kemampuan menjalin komunikasi dengan orang lain.

Budaya Indonesia memandang wanita yang mempunyai kesejahteraan psikologis adalah wanita yang menikah, menjalankan kodrat sebagai istri dan ibu. Budaya patriarki berpandangan bahwa laki-laki mempunyai kesempatan yang lebih bebas dibanding wanita dalam menentukan kegiatan dan hak milik. Sebaliknya hidup lajang menurut pandangan budaya Indonesia mencerminkan aib bagi wanita apabila tidak mampu menyesuaikan diri sehingga

menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis (Kurniasari & Leonardi, 2013). Menurut penelitian Hwo Ho (2015) menyatakan level pendidikan berkorelasi negatif pada kesejahteraan psikologis artinya lulusan sekolah menengah atau bahkan hingga jenjang pasca sarjana tidak menentukan kesejahteraan psikologis wanita lajang. Kontek budaya atau lingkungan tempat tinggal serta pekerjaan yang menentukan kesejahteraan psikologis wanita lajang.

Wanita lajang berusia dewasa madya jauh dari kesejahteraan psikologis positif karena hidup lajang bertentangan dengan budaya Indonesia. Pernikahan bertujuan menjaga harkat dan martabat wanita sesuai dengan firman Allah QS Al-Rum ayat 21. Pernikahan adalah ikatan antara laki-laki dan wanita dalam rumah tangga yang memberikan makna hidup dan kebahagiaan (Mas'ud, 2005). Wanita yang menikah memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup lebih tinggi dibandingkan yang tidak menikah (Shapiro & Keyes, 2008). Berdasarkan hasil penelitian Rosalinda, dkk (2013) pernikahan berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang berperan positif pada kesehatan psikologis (Rosalinda dkk, 2013).

Menurut Papalia (2008) faktor-faktor yang menyebabkan wanita hidup melajang pada masa paruh baya adalah ideologi agama, trauma perceraian, tidak memperoleh jodoh, terlalu fokus pada pekerjaan dan ingin menjalani pribadi secara bebas.

Wanita dewasa madya yang merasa malu akan status lajang yang melekat pada dirinya akan merasa terisolasi dari lingkungan sehingga membentuk

kesejahteraan psikologis negatif. Hasil penelitian Christie dkk (2013) memaparkan bahwa wanita lajang usia dewasa madya yang tidak sejahtera secara psikologis ditandai dengan perasaan tertekan, tidak bahagia, tidak tercukupi, tidak puas, stres, depresi, dan tidak sehat secara emosi dibandingkan wanita menikah yang memiliki kualitas pernikahan baik. Perasaan negatif wanita lajang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti: kesepian, tidak mempunyai banyak teman, tidak terpenuhinya kebutuhan seksual, dan kesehatan.

Kesejahteraan psikologis wanita lajang masa dewasa madya menurut Ryff (1989 dalam Papalia dkk, 2008) wanita lajang yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik adalah pribadi yang terbebas dari gejala depresi ditunjukkan dengan menerima diri apa adanya, aktualisasi diri, mampu menjalin relasi dengan orang lain, pertumbuhan diri dan berorientasi pada masa depan. Wanita lajang dewasa madya yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pasti akan menikmati kegiatan yang dilakukan dan dapat menerima keadaan dirinya.

Faktor-faktor yang menentukan kesejahteraan psikologis wanita lajang dewasa madya antara lain adalah demografi, kepribadian, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, agama, kepribadian dan pekerjaan (Bornstein dkk, 2003).

kesejahteraan psikologis menurut Lazarus (2006) dapat diraih dengan dua cara yaitu *problem-focused coping* adalah mengatasi stres berdasarkan fokus pada masalah dan *emotion-focused* mengurangi stres dengan cara mengatur

emosional pada situasi tertentu. Menurut Ebata dan Moos (1991 dalam Bornstein dkk, 2003) upaya untuk meraih kesejahteraan psikologis melalui *approach coping* adalah fokus mendekati situasi yang membuat tertekan dan *avoidance coping* (penghindaran) adalah mengatur dan mengurangi masalah pada situasi tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas, kesimpulan kesejahteraan psikologis wanita lajang pada masa dewasa madya adalah wanita tidak pernah menikah berusia 40 sampai dengan 60 tahun yang hidup sendiri. Wanita ini terbebas dari gejala depresi ditandai dengan penerimaan diri apa adanya, aktualisasi diri, mampu menjalin relasi dengan orang lain dan berorientasi pada masa depan yang merujuk pada teori Ryff (1989 dalam Papalia dkk, 2008). Pendekatan psikologi perkembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori ekologi Bronfenbreuner (1979 dalam Santrock, 2010) fokus pada ekosistem untuk menggambarkan lingkungan terdekat (mikrosistem) atau faktor lingkungan sosial yang membentuk kesejahteraan psikologis wanita lajang dewasa madya.