

PENGALAMAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEREMPUAN LAJANG

Nanik Nanik^{1 2}, Mareyke M.W. Tairas¹, Wiwin Hendriani²

¹ *Faculty of Psychology, Airlangga University, Surabaya, Indonesia*

² *Faculty of Psychology, University of Surabaya, Surabaya, Indonesia*
nanik@staff.ubaya.ac.id

Abstrak

Menjadi perempuan lajang bukanlah sesuatu yang selalu dikehendaki sebelumnya. Masih adanya stereotip negatif/*label*/stigma terhadap status lajang, meski zaman telah berubah membuat situasi hidup di lingkungan sosial terus memberi tantangan yang tidak mudah dihadapi oleh perempuan lajang. Tidak sedikit diantara perempuan lajang yang kemudian mengalami persoalan psikologis. Namun data berbeda juga ditemukan dengan adanya perempuan-perempuan lajang yang menampakkan kesejahteraan psikologis yang baik. Terkait itu, hingga saat ini belum ada penelitian yang menjelaskan bagaimana perempuan lajang mampu menunjukkan pengalaman kesejahteraan psikologis tersebut. Penelitian ini dilakukan untuk menindaklanjutinya, dengan berupaya menemukan penjelasan dengan kajian psikologi positif tentang bagaimana perempuan lajang membangun pengalaman kesejahteraan psikologis sehingga mampu tetap hidup bahagia dan bermakna.

Pendekatan penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi interpretif. Wawancara mendalam dan semi terstruktur dilakukan pada 30 orang subjek penelitian yang terdiri dari 7 (tujuh) orang informan awal, 6 (enam) orang informan utama, 6 (enam) orang informan tambahan untuk menjaga konsistensi transferabilitas hasil analisis, dan 11 (sebelas) orang *significant others* dari informan utama. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah *interpretative phenomenological analysis* (IPA) dari Smith & Osborn (2003).

Terdapat pokok-pokok penting yang menjadi temuan dari hasil penelitian ini. Pertama, pengalaman kesejahteraan psikologis perempuan lajang merupakan sebuah proses dinamis yang terbentuk seiring perjalanan hidup dan bagaimana pertimbangan-pertimbangan individu dalam menghayati dirinya sebagai seorang perempuan lajang, mengingat tidak semuanya merencanakan hidup melajang sejak awal. Kedua, kesejahteraan psikologis perempuan lajang didukung oleh sejumlah faktor penguat, baik yang bersifat internal berupa kekuatan karakter, pengalaman positif melajang, kegiatan produktif dan positif di komunitas sosial, dan prinsip hidup, maupun penguat eksternal yang terdiri dari adanya dukungan keluarga dan dukungan sosial yang lain. Ketiga, puncak dari pengalaman kesejahteraan psikologis perempuan lajang adalah tercapainya hidup yang bahagia dan bermakna, sesuai dengan peran yang dijalani dan pemenuhan berbagai tugas perkembangan.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, perempuan lajang, dewasa madya-akhir