



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 9404-9419

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gambaran Psychological Well-Being Wanita Lajang Suku Batak Karo

Ribka Br Bangun¹, Karina Brahmana²✉

Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia

Email: ina_brahmana@yahoo.com²✉

Abstrak

Pernikahan dipandang sebagai suatu hal yang penting di Indonesia, namun tidak sedikit yang memutuskan untuk menunda atau memutuskan untuk tidak menikah. Wanita lajang yang memiliki harapan dan keinginan untuk menikah maupun tidak memiliki keinginan untuk menikah, tidak jarang mendapat tekanan-tekanan dari lingkungannya. Hal itu yang menyebabkan munculnya masalah terkait dengan psychological well-being. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran psychological well-being wanita lajang suku Batak Karo. Pada penelitian ini data diperoleh dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian ini sebanyak 2 orang wanita dewasa belum menikah/ lajang suku Batak Karo, berusia 30-45 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki gambaran psychological well-being yang berbeda. Dimana Subjek I memiliki kemampuan dalam penguasaan lingkungan, fokus pada pencapaian tujuan hidupnya yaitu pernikahan dan pertumbuhan pribadi yang mulai dikembangkan lagi. Sementara Subjek II memiliki kemampuan dalam menerima dirinya apa adanya, memiliki hubungan positif dengan lingkungannya, mandiri, mempunyai penguasaan diri, mempunyai pendirian dalam mencapai tujuan hidupnya serta pertumbuhan pribadi yang terus mengalami perkembangan

Kata Kunci: *Psychological Well-being, Suku Batak Karo, Wanita Lajang*

Abstract

Marriage is seen as an important thing in Indonesia, but not a few decide to postpone or decide not to get married. Single women who have hopes and desires to marry or do not have the desire to marry, often experience pressure from their environment. This is what causes problems related to psychological well-being. The purpose of this study is to describe the psychological well-being of single women of the Karo Batak tribe. In this study, data were obtained using qualitative research methods, with a phenomenological approach. The subjects of this study were 2 unmarried/single

Batak Karo women, aged 30-45 years. The results of this study indicate that the two subjects have different descriptions of psychological well-being. Where Subject I has the ability to master the environment, focusing on achieving his life goals, namely marriage and personal growth which are starting to be developed again. While Subject II has the ability to accept himself as he is, has a positive relationship with his environment, is independent, has self-control, has a stance in achieving his life goals and personal growth that continues to experience development.

Keywords: *Psychological Well-being, Karo Batak Tribe, Single Women*

PENDAHULUAN

Pernikahan dipandang sebagai suatu hal yang penting di Indonesia. Pernikahan sudah menjadi suatu target yang harus dicapai bagi mereka yang sudah dewasa. Dalam perspektif gender, tuntutan menikah jauh lebih berat pada wanita dewasa dari pada pria (Darmayanti et al., 2020). Budaya pada masyarakat Indonesia yang cenderung menuntut para wanita untuk menjadi ibu dalam sebuah keluarga, supaya ia dihargai dalam anggota keluarga sepenuhnya. Karena budaya tersebut, setiap keluarga akan tetap menyarankan anak wanitanya untuk menikah (Oktafiani, 2020).

Namun tidak sedikit yang memutuskan untuk menunda atau memutuskan untuk tidak menikah. Fenomena hidup lajang / single terdapat persentasenya. Berdasarkan data statistik Indonesia menunjukkan banyaknya wanita yang belum menikah, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Di Indonesia menurut Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2019, persentase untuk wanita yang belum menikah pada rentang usia 25-44 adalah sebesar 11.42 %, dan untuk rentang usia 45-59 adalah sebesar 2.92 %. Sedangkan untuk wanita yang belum menikah pada usia yang lebih dari 60 tahun adalah sebesar 1.51 %. Sedangkan pada tahun 2021, persentase untuk wanita yang belum menikah pada rentang usia 25-44 adalah sebesar 13.16%, dan untuk rentang usia 45-59 adalah sebesar 3.55 %. Sedangkan, untuk wanita yang belum menikah pada usia yang lebih dari 60 tahun adalah sebesar 1.68%. Meningkatnya persentase status lajang pada wanita dewasa pada setiap rentangan usia yang selayaknya sudah menikah, menunjukkan pernikahan bukan menjadi prioritas ataupun pencapaian setiap wanita dewasa (Situngkir, 2018).

Wanita dewasa memilih tetap sendiri karena ingin menikmati kebebasan, ingin melanjutkan pendidikan, bereksperimen, berkeliling dunia, mengejar ambisi ataupun ingin menjadi wanita karier dan independent. Menurut Amawidyati dan Utami (2007) Wanita lajang berkarir memiliki persepsi yang positif terhadap status yang dimilikinya. Wanita lajang berkarir merasa bahwa karir lebih dapat menjamin ekonomi, identitas sosial dan kebebasan dalam

hidup mereka, sedangkan pernikahan dianggap dapat membatasi kebebasan mereka sehingga memilih menjadi wanita lajang saja (Suryadi, 2018).

Wanita Lajang yang memiliki harapan dan keinginan untuk menikah maupun tidak memiliki keinginan untuk menikah, tidak jarang mendapat tekanan-tekanan dari lingkungannya, seperti; pertanyaan-pertanyaan seputar kapan menikah, kenapa belum menikah, pernyataan-pernyataan tidak "laku". Selaras dengan penelitian Tandiono dan Sudagijono (2016) menyebutkan bahwa terdapat tantangan pada kehidupan wanita lajang yaitu salah satunya adalah pertanyaan orang lain mengenai status lajangnya. Tapi tidak hanya tekanan dari lingkungan, perasaan-perasaan diri sendiri dan tuntutan tugas perkembangan yang melekat dalam diri wanita lajang akan berdampak pada kesejahteraan Psikologis mereka. Berdasarkan hasil wawancara, menggambarkan bahwa subjek merasa tidak nyaman dengan tekanan-tekanan dari lingkungan dan perasaan sendiri dalam status lajangnya saat ini (Nurhikmah et al., 2022).

Orang dewasa yang belum menikah dan tinggal dalam budaya yang mengharapkan perempuan menikah, mereka akan mendapatkan tekanan dari orang tua dan teman-temannya untuk segera menikah (Rohma & Syah, 2021). Dimana tekanan itu berasal dari orang-orang terdekat mereka. Tekanan lain juga datang dari dalam diri mereka sendiri karena tuntutan tugas perkembangan. Perempuan yang belum menikah setelah memasuki usia 30-an akan memasuki fase usia kritis (critical age) karena mereka berada dalam persimpangan antara pilihan tetap ingin menikah atau akan bertahan menjadi lajang (D.W.S, 2018).

Dari hasil wawancara dan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa wanita lajang mendapatkan tekanan seperti pernyataan-pernyataan yang menyinggung, pertanyaan yang menyudutkan dan tuntutan-tuntutan untuk segera menikah serta stigma terhadap wanita lajang dan tuntutan tugas perkembangan dari dalam dirinya sendiri (Sarina, 2018). Hal itu yang menyebabkan munculnya masalah terkait dengan Psychological well-being.

Psychological well-being merupakan gabungan beberapa fungsi positif yang menggambarkan kesehatan psikologis individu dan mempengaruhi kesejahteraan hidup seseorang. Psychological well-being memiliki beberapa komponen yang meliputi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Widhigdo & Erawan, 2020).

Menurut Nurhikmah,dkk (dalam Lianda & Himawan, 2022) tentang Gambaran Psychological Well- Being pada Wanita Dewasa Madya Lajang Bersuku Bugis, menemukan bahwa setiap individu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda, informan

pertama terlihat menonjol pada tujuan hidup dan pengembangan diri sedangkan informan kedua pada penerimaan diri sehingga selalu mensyukuri apapun yang telah didapatkan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Azlin dan Pamilia (2020) tentang *Challenges and Well-being of Single Women Living in Malaysia*, menemukan bahwa para peserta memandang tantangan mereka terkait dengan, sikap menghakimi orang lain terhadap para lajang, perjuangan sendiri dengan penerimaan diri, distereotipkan dan diperlakukan tidak adil, perasaan tidak aman dan terlantar, pengalaman emosi negatif.

Psychological well-being yang tinggi, ditemukan pada wanita lajang yang memiliki dukungan sosial yang tinggi, dan harga diri yang tinggi, menurut penelitian-penelitian sebelumnya. Namun Psychological well-being yang rendah terlihat pada wanita melajang yang bukan karena pilihan hidup (melajang karena belum mendapatkan pasangan yang sesuai) akan mempunyai pandangan yang negatif terhadap dirinya sendiri, sehingga wanita tersebut cenderung tidak bisa menerima keadaan dirinya, merasa minder dalam bergaul, serba kaku, malu atau malah terlalu agresif (Angelia & Arianti, 2022). Juga menurut Gunadi (dalam Tranggono, 2022) menjelaskan bahwa wanita lajang sulit menerima keadaan bahwa dirinya sendiri belum terlalu siap untuk menerima kondisi kelajangannya, sehingga secara emosi mudah terusik, mudah jengkel dan lebih sensitif ketika orang-orang sudah mulai menyinggung statusnya.

Status wanita lajang telah menjadi sebuah kategori sosial tersendiri yang dilekati dengan karakteristik yang khas yang seringkali bernada negatif atau "tidak normal" karena akan cenderung dibandingkan dengan kelompok wanita yang sudah menikah yang lebih dipandang "normal" menurut Septiana (2013).

Berbeda dengan hasil penelitian (Putri, Frisca) tentang Psychological well-being Wanita Dewasa Lajang (Ditinjau dari Empat Tipe Wanita Lajang menurut Stein) menyatakan bahwa wanita dewasa lajang dapat menjalani kehidupan yang sama selayaknya wanita yang sudah menikah. Penelitian ini membuktikan bahwa psychological well-being mampu dicapai oleh wanita dewasa lajang (Annishaliha, 2018).

Wanita dewasa lajang memiliki beberapa tipe, diantaranya : wanita yang memilih untuk fokus pada diri sendiri dan memprioritaskan karirnya, belum pernah menikah dan memiliki keinginan untuk menikah, namun tidak berusaha mencari pasangan secara aktif adalah tipe *Voluntary temporary singles*. Wanita tidak pernah menikah, sudah bercerai ataupun janda yang memutuskan untuk tidak menikah lagi, dan hidup bersama dengan orang lain namun tidak memiliki keinginan untuk menikah yaitu *Voluntary stable single*. Tipe ke-tiga, *Involuntary temporary singles*, ialah wanita yang belum menikah dan secara aktif mencari pasangan, tetapi

belum menemukan. Dan Involuntary stable singles, ialah wanita yang tidak pernah menikah dan memiliki harapan untuk menikah, namun menerima kemungkinan akan hidup sendiri (Nanik et al., 2022).

Ditinjau dari tipe wanita lajang ini, sebuah penelitian Christie, dkk (dalam Selan et al., 2020) tentang Perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Lajang, ditemukan bahwa perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang tidak ditentukan oleh tipe wanita lajang, tetapi lebih ditentukan oleh kesepian dan dukungan sosial yang dirasakan. Namun wanita lajang memikirkan dan mempersiapkan banyak hal untuk memasuki sebuah pernikahan, sehingga tidak fokus pada pernikahan itu sendiri dan masih tetap melajang terlepas apapun tipe wanita lajang yang dimilikinya. Berkaitan dengan penelitian secara online yang dilakukan oleh Carl Weisman menemukan bahwa keputusan untuk melajang lebih banyak, dikarenakan adanya ketakutan untuk gagal dan bercerai yang lebih besar, dibandingkan keadaannya yang masih lajang.

Status lajang ini merupakan hal yang juga serius bagi budaya Batak, melihat anak wanita mereka yang sudah dewasa belum juga menikah, dan masih tinggal bersama dengan orang tua mereka. Maka di budaya Batak Toba, ada istilah "dimemei". Dimana menurut Kamus batak arti kata dimemei adalah disuapi dengan cara makanan dikunyah dahulu oleh ibunya lalu diberikan kepada anaknya. Namun, arti sebenarnya dalam pelaksanaan budaya ini adalah orang tua memberi makan ikan mas kepada anak perempuannya supaya anak perempuannya segera mendapat jodoh dan segera menikah, budaya ini juga ditemukan pada budaya batak Karo. Dan budaya "morah-morah" pada suku Batak Karo yang berarti orang tua menanyakan keinginan-keinginan anak perempuan mereka yang belum terkabul, supaya dipenuhi segera. Dengan harapan, keinginan yang belum terkabul itu tidak menjadi penghambat lagi (biasanya keinginan-keinginan ini berupa emas dalam bentuk perhiasan). Bayangkan jika semua pihak keluarga sudah melaksanakan budaya itu, namun wanita lajang tersebut tak kunjung melepas masa lajangnya. Bisa penulis lihat, ada suatu harapan lebih dari pihak keluarga untuk anak perempuan mereka segera menikah yang menjadi tekanan – tekanan baru bagi wanita lajang itu sendiri (Rahmahdianti & Rusli, 2020).

Dari fenomena dan hasil wawancara di atas adanya kecenderungan wanita lajang mengalami tekanan secara verbal dari lingkungan dan tuntutan tugas perkembangan dari dalam dirinya, serta banyak perasaan negatif lainnya yang akan mempengaruhi Psychological well-being nya. Sehingga peneliti sadar bahwa penelitian ini perlu untuk diteliti lebih dalam, yang menggerakkan peneliti untuk meneliti tentang "Gambaran Psychological Well-being Wanita Lajang Suku Batak Karo".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Agustina, 2018) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif kualitatif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Seluruh tujuan penelitian adalah untuk mencapai pemahaman yang mendalam bagaimana orang-orang merasakan dalam proses kehidupannya, memberikan makna dan menguraikan bagaimana orang menginterpretasikan pengalamannya.

Penulis memilih jenis penelitian ini karena jenis penelitian ini akan mampu menangkap berbagai informasi kualitatif yang lebih rinci dan mendalam, dibandingkan pernyataan jumlah atau frekuensi dalam bentuk angka. Metode penelitian kualitatif yang sesuai dengan penelitian ini adalah dengan pendekatan fenomenologi. Alasan penulis menggunakan metode fenomenologi adalah karena peneliti ingin berusaha memahami fenomena kehidupan Wanita Lajang Suku Batak Karo. Unit analisis merupakan teknik sampling dalam penelitian kualitatif, dimana seluruh hal yang diteliti untuk mendapatkan penjelasan ringkas mengenai keseluruhan unit yang kita diteliti (Lisa Astini et al., 2022). Dimana yang menjadi unit analisis dalam penelitian ini adalah gambaran psychological well-being wanita lajang Suku Batak Karo. Sedangkan yang menjadi sub unit analisis adalah aspek-aspek psychological well-being (Yani, 2021).

Pemilihan sumber data pada penelitian ini dengan cara purposive. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu wanita dewasa belum menikah/ lajang Suku Batak Karo, berusia 30-45 tahun. Dalam penelitian ini, jumlah subjek penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah sebanyak 2 orang di desa yang berbeda

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Hasil Observasi dan Wawancara Subjek I

E Wawancara dilakukan pada Kamis, 23 Maret 2023 dari pukul 10.30 WIB sampai dengan pukul 11.28 WIB. Dan adapun hasil wawancara yang diperoleh adalah bagi subjek tujuan hidupnya sekarang adalah menikah, sama seperti orang yang sudah cukup usianya untuk

menikah begitu juga dengan subjek. Namun tujuan itu belum tercapai karena belum kunjung juga bertemu dengan calon pasangan hidup yang sesuai, maka subjek masih menjalani masa sendirinya saat ini, sebenarnya subjek juga tidak berdiam diri saja atau pasrah dengan statusnya, namun subjek mau berkenalan di media sosial atau dikenalkan oleh keluarga.

2. Hasil Observasi dan Wawancara Informan I dari Subjek I

Hasil observasi yang peneliti dapatkan bahwa informan sering mendengarkan cerita subjek tentang seorang laki-laki, bahkan ketika subjek sakit karna kehidupan masa lalu subjek yang sempat gagal menikah, informan setiap hari ada di samping subjek dan merawat subjek. Informan juga dulu sering memberikan pertimbangan-pertimbangan untuk mau berkenalan dengan seseorang dan mencoba membangun hubungan dulu, namun setelah subjek sakit, informan sudah banyak diam dan tidak menyinggung untuk menikah lagi, namun akan memberikan saran dan masukan jika subjek meminta saran.

3. Hasil Observasi dan Wawancara Informan II dari Subjek I

Hasil yang diperoleh pada wawancara dengan informan yang kedua ini dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki hubungan yang baik dengan lingkungannya, tidak memilih-milih lingkungan pergaulan, dan bisa masuk ke lingkungan usia seperti apa saja. Juga informan menyampaikan bahwa sekarang subjek sudah mampu menghadapi tekanan-tekanan dari lingkungan yang terkadang menyinggung statusnya yang masih belum menikah. Informan menyampaikan bahwa subjek akan membawa beanda pertanyaan-pertanyaan itu, sehingga lingkungannya juga tidak akan membahas hal itu lagi.

4. Hasil Observasi dan Wawancara Informan III dari Subjek I

Hasil yang diperoleh pada wawancara dengan informan yang ketiga ini dapat disimpulkan bahwa keluarga sudah melaksanakan kepercayaan dari budaya yaitu memberikan makan subjek dengan ayam, supaya segera bertemu dengan jodohnya. Namun walaupun belum juga, informan menyatakan bahwa dia tetap berdoa kepada Tuhan, agar anak bungunya / anak perempuan nya satu-satunya bisa segera bertemu dengan jodohnya dan segera menikah karena usianya sudah cukup dewasa.

5. Hasil Observasi Kegiatan Subjek I

Berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan peneliti selama bersama-sama dengan subjek saat melakukan aktivitasnya yaitu berjualan monja (pakaian bekas) di desanya, subjek mengerjakan profesinya dengan sangat semangat dan tidak kenal lelah. Subjek biasanya jualan

di hari Minggu, karena merupakan hari libur semua penduduk desa atau mereka tidak akan pergi ke ladang. Subjek akan mulai mempersiapkan dan mengangkat barang dagangannya pukul 11.00 WIB setelah pulang beribadah dari Gereja. Subjek biasanya dibantu oleh keponakan atau saudaranya mengangkat barang ke samping jambur (balai desa) tempat subjek berjualan. Sampai di lokasi subjek berjualan, subjek langsung mempersiapkan tempat berjualan dengan menyapu, menggelar tikar, kemudian menyusun pakaian yang mau dijual. Sebagian digantung di hanger, sebagian diletakkan di bawah, dan tas yang subjek juga jual. Subjek dibantu oleh ibunya untuk mempersiapkan semua barang dagangannya itu.

Hasil Observasi Kegiatan Subjek II

Berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan peneliti selama bersama-sama dengan subjek dalam melakukan pelayanannya di Paud Kasih Bunda, subjek terlihat antusias dalam mengajar anak-anak. Sebelum mengajar subjek dibantu dengan seorang anak remaja menyiapkan meja dan kursi anak Paud dan TK yang berjumlah 20 orang. Sebelum kelas dimulai, subjek memimpin anak-anak dalam doa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian mendalam terhadap hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap subjek I dan subjek II serta informasi yang diperoleh dari informan-informan subjek I dan informan subjek II, ditemukan bahwa kedua subjek mengalami tekanan verbal dari lingkungan yang menyinggung status mereka yang masih lajang/belum menikah di usia yang sudah dewasa, dimana tekanan verbal itu seperti pertanyaan dan pernyataan yang disampaikan seperti; "kapan menikah, kenapa belum menikah, terlalu pilih-pilih, jadi beban keluarga, tidak laku, belum menikah jadi pasti nggak paham, belum mengalami dsb."

Namun meskipun mengalami situasi yang tidak menyenangkan tersebut sebagai wanita lajang, gambaran psychological well-being mereka dalam kondisi ini masih tampak dari beberapa aspek, walaupun ada aspek yang masih belum dimiliki untuk mempunyai kesejahteraan psikologis. Masing-masing subjek memiliki tingkat psychological well-being yang berbeda, selaras dengan hasil penelitian Nurhikmah,dkk (2022) tentang gambaran psychological well-being pada wanita dewasa madya lajang bersuku bugis; Hasil penelitiannya menunjukkan setiap individu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda, Informan pertama terlihat menonjol pada tujuan hidup dan pengembangan diri sedangkan informan kedua pada penerimaan diri sehingga selalu mensyukuri apapun yang telah didapatkan.

Berdasarkan teori dari Ryff & Keyes (1995) individu yang memiliki kesejahteraan psikologi adalah individu yang memiliki kemampuan dalam memenuhi beberapa aspek-aspek sebagai berikut:

Pertama, tujuan hidup; dimana subjek I memandang tujuan hidup merupakan menjalani kehidupan sesuai dengan tugas perkembangannya dan menjadikan pernikahan sebagai tujuan hidup yang ingin dicapai saat ini. Subjek memiliki pendirian untuk mencapai tujuan hidupnya ini dengan melakukan tindakan seperti mau membuka diri terhadap lawan jenisnya dan berkenan untuk dikenalkan oleh keluarga, meskipun sampai sekarang belum ada yang cocok. Sementara subjek II memandang tujuan hidup itu merupakan menyenangkan hati Tuhan dengan melayani. Bagi subjek tujuan hidupnya ini dilakukan dengan pendirian yang teguh dan taat mengikuti arahan dari mentornya. Ketika hidupnya bisa menjadi berkat bagi orang-orang sekelilingnya maka tujuan hidupnya tercapai, namun sekarang subjek masih merasa belum melakukannya dengan maksimal, maka subjek ingin terus memacu dirinya untuk melayani Tuhan dengan lebih baik lagi, subjek II tidak memfokuskan dirinya lagi kepada kebutuhannya untuk menikah, namun fokus pada tujuannya untuk melayani Tuhan, selaras dengan pernyataan yang disampaikan oleh Hurlock (2006) bahwa selama usia 20-an, tujuan dari sebagian besar wanita yang belum menikah adalah perkawinan. Apabila seorang wanita belum juga menikah pada waktu berumur 30 tahun, mereka cenderung mengganti tujuan dan nilai hidupnya ke arah nilai dan tujuan yang baru dan berorientasi pada pekerjaan, karir, dan kesenangan pribadi.

Kedua, penerimaan diri; wanita melajang bukan karena pilihan hidup (melajang karena belum mendapat pasangan yang sesuai) akan mempunyai pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, sehingga wanita tersebut cenderung tidak bisa menerima keadaan dirinya, merasa minder dalam bergaul, serba kaku, malu atau malah terlalu agresif. Penerimaan diri subjek I dalam statusnya yang masih lajang, terlihat dari subjek yang memiliki perasaan minder dan malu saat berkumpul dengan sesama anak muda dan keluarga. Subjek juga mempunyai pandangan yang negatif terhadap dirinya sendiri, yang dimana subjek merasa menjadi beban bagi keluarga apalagi kerana orang tua nya sudah lanjut usia dan masih harus tinggal dengan mereka, dan merasa keadaan subjek menjadi bahan pemikiran bagi orang tuanya. Terkadang subjek mengatakan tidak tidak menerima perasaan-perasaan yang ada dalam dirinya, karena tidak mau dipenuhi dengan perasaan-perasaan yang membuatnya kepikiran terus dan

mengambil tindakan untuk menyibukkan diri saja dengan berjualan atau ke ladang sekali-kali (Faizati et al., 2022). Sementara subjek II memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, subjek mampu menikmati hidupnya sekarang terlihat dari subjek yang menerima dirinya sendiri, mensyukuri apa yang Tuhan percayakan dalam hidupnya, tidak merasa tertekan dalam kesendiriannya. Dan menggunakan situasinya sekarang untuk lebih membangun hubungan dengan Tuhan. Sama halnya yang dinyatakan oleh Tanujaya (2014) kesejahteraan psikologi adalah kondisi dimana individu yang sejahtera dengan mengisi kehidupannya secara bermakna, bertujuan, sehingga berfungsi secara optimal dan memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya.

Ketiga, hubungan positif dengan orang lain; seperti halnya yang dinyatakan oleh Gunadi (2001) Wanita lajang sulit menerima keadaan bahwa dirinya sendiri belum terlalu siap untuk menerima kondisi kelajangannya, sehingga secara emosi mudah terusik, mudah jengkel dan lebih sensitif ketika orang-orang sudah mulai menyinggung statusnya. Hubungan subjek I dengan lingkungannya tampak bahwa subjek mudah terusik di sekitar lingkungan yang suka menyinggung statusnya dan terkadang subjek yang sensitif mau melemparkan kata-kata yang menyinggung juga, sebagai bentuk pertahanan dirinya. Subjek juga tidak menjadi apa adanya dirinya saat berada dalam lingkungan tersebut dan akan memaksakan diri untuk terlihat baik-baik saja, supaya tidak direndahkan atau disinggung oleh lingkungannya. Namun di samping itu subjek mempunyai kemampuan untuk memulai komunikasi dengan setiap orang, baik dari latar belakang usia yang berbeda, dan hal itu membantunya untuk terus percaya diri dalam berjualan. Sementara subjek II mempunyai hubungan positif dengan orang lain. Dimana subjek tidak lagi mudah terusik dan sensitif terhadap lingkungan yang menyinggung statusnya, hal itu karena subjek yang merubah perspektifnya terhadap perkataan orang lain, bahwa dia hidup bukan apa kata manusia tetapi apa kata Tuhan. Dan subjek merasa nyaman mempunyai keluarga rohani yang mendukung dalam kondisinya tersebut, apalagi kakak sepupu yang menjadi pembimbingnya sekaligus mempunyai pengalaman yang sama dengan subjek yang cukup lama membangun keluarga. Subjek juga mempunyai kemampuan membangun hubungan yang baik dengan lingkungannya baik dari latar belakang usia yang berbeda (Wati et al., 2021).

Keempat, penguasaan diri; Kemampuan menguasai lingkungan di sekitarnya membutuhkan keterampilan untuk menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang

bermanfaat untuk dirinya Ryff dan Singer . Dimana subjek I mempunyai rasa percaya kepada orang-orang terdekatnya, membuka diri juga dengan lingkungan yang membangun dan melaksanakan kegiatannya berjualan dengan produktif. Subjek memilih penguasaan lingkungan yang merubah sikap dan tindakannya apabila berhadapan dengan lingkungan yang mengusiknya. Tampak dari subjek yang menjauhi orang atau kelompok yang tidak membangun dalam pandangannya, dan tidak mendatangi tempat yang membuatnya berulang kali melakukan hal yang tidak benar, membicarakan orang lain apalagi menyinggung dirinya sendiri. Sama halnya dengan subjek I, subjek II juga memiliki penguasaan lingkungan yang tidak merubah lingkungannya, tetapi merubah sikap dan tindakannya jika berhadapan dengan lingkungan yang tidak positif dan tidak bisa dipercaya. Subjek kurang mau menceritakan kisahnya dengan sembarang orang, karena banyak orang dalam lingkungannya yang pernah mengecewakannya dengan menceritakan dengan versi yang berbeda atau salah menyimpulkan apa yang subjek ceritakan yang mendatangkan masalah-masalah baru bagi subjek. Maka langkah yang subjek buat adalah dengan menghindari orang-orang atau lingkungan seperti itu. Namun subjek akan membangun dan mempertahankan hubungan dengan lingkungan yang positif.

Kelima, pertumbuhan pribadi; subjek I mempunyai potensi membangun komunikasi dengan cepat dengan siapa saja dan mencoba mengembangkannya dengan menjalin komunikasi dengan orang-orang terdekatnya dengan baik dan tetap melakukan pekerjaannya sebagai pedagang yang menjadi salah satu potensi terbesarnya. Pertumbuhan pribadi subjek sedang dikembangkan karena sempat mengalami kemunduran ketika mengalami kegagalan dalam membangun hubungan yang serius dengan seorang pria. Dan subjek II mempunyai pertumbuhan pribadi yang baik terlihat dari potensi yang terus menerus dikembangkan. Potensi yang subjek miliki adalah mengajar khususnya anak-anak di Paud dan di Gereja. Subjek mengembangkan potensinya tersebut dengan mengikuti pelatihan-pelatihan dan setiap masukan yang membangun dari pembimbingnya. Dan apabila subjek mengalami suatu hambatan dalam proses aktualisasi dirinya melalui profesinya sebagai guru, maka subjek akan mencari jalan keluar seperti belajar hal-hal kreatif dari sosial media jika bahan ajarnya kurang kreatif atau monoton. Individu yang dapat tumbuh dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, merasa mereka dapat memenuhi potensi mereka, mereka dapat melihat

perbaikan dalam diri dan perilaku mereka dari waktu ke waktu, dan perubahan terhadap cara-cara yang meningkatkan pengetahuan diri dan efektivitas mereka (Rohmayani, 2022).

Keenam, otonomi; Ryff dan Singer mengatakan bahwa otonomi berkaitan dengan kemampuan diri untuk secara mandiri melakukan pengarahan dan pengaturan dalam kehidupan. Dimana individu ini akan mampu mengambil keputusan untuk menentukan nasibnya sendiri dan menggunakan standar pribadi dalam keyakinan dan pilihannya. Subjek I menyampaikan bahwa dia tidak mampu membuat keputusan-keputusan lagi dalam hidupnya karena rasa percaya diri subjek yang menurun. Hal itu disebabkan karena pengambilan keputusan yang salah di masa lalunya (dalam kegagalan membangun hubungan ke jenjang serius) dan membuat subjek takut mengulangi kesalahan yang sama. Sehingga dalam kesehariannya subjek membutuhkan orang-orang terdekatnya seperti keluarga untuk membantunya dalam membuat keputusan, dalam berjualan dan bahkan dalam mengenal pria baru untuk masa depannya (Budiarti & Hanoum, 2019). Sedangkan subjek II memiliki otonomi /kemandirian yang sudah terbentuk sejak masa remajanya dan terus bertumbuh sampai sekarang, terlihat dari subjek yang sudah hidup merantau jauh dari keluarganya semenjak subjek duduk dalam Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai sekarang. Subjek seorang yang independen, mempunyai tanggung-jawab yang dikerjakan sendiri dan membuat keputusan terhadap penentuan nasibnya sendiri, dimana subjek bertanggung-jawab mengurus semua kebutuhan rumah tangga dimana subjek tinggal, mengurus banyak hal dalam pelayanan mentornya. Dan subjek juga mampu bertahan dari tekanan sosial yang ada, serta suka mengevaluasi dirinya dan menerima evaluasi dari mentornya.

Persamaan Subjek I dan II

Berdasarkan pembahasan dari hasil kajian observasi dan wawancara subjek I dan II dapat ditemukan persamaan antara keduanya pada tujuan hidup yang dimiliki dan pendirian yang kuat untuk mencapainya. Serta penguasaan lingkungan mereka merupakan perubahan sikap dan tindakan dalam lingkungan yang tidak membangun, dan bukan menunggu lingkungan yang berubah. Juga kedua subjek memiliki pertumbuhan pribadi yang terus berkembang dan terbuka untuk melakukan evaluasi diri ketika merasa melakukan kesalahan atau kekurangan.

Kedua subjek memiliki latar belakang budaya yang sama, memiliki persamaan tuntutan dari budaya untuk menikah ketika ada pernikahan keluarga, apalagi tuntutan menikah dari kedua orang tua dari kedua subjek yang merupakan anak bungsu dalam keluarga. Meskipun

masing-masing keluarga subjek I dan II telah melaksanakan budaya yang dipercaya untuk mereka agar bisa segera menemukan pasangan hidup, namun sampai sekarang belum kunjung ada pria yang tepat menurut mereka. Tidak hanya dari budaya, tekanan dari lingkungan tempat tinggal juga sama-sama dirasakan oleh kedua subjek. Namun dalam situasi itu kedua subjek tetap memiliki pendirian dan keyakinan untuk menikah dan akan dipertemukan dengan pasangan hidup yang dari Tuhan. Dan kedua subjek termasuk kepada tipe wanita lajang *Involuntary temporary singles* : Individu yang belum pernah menikah dan secara aktif mencari pasangan, tetapi belum menemukan (Pelupessy et al., 2020).

Perbedaan Subjek I dan II

Dari analisis dan pembahasan yang telah dilakukan terhadap kedua subjek, terlihat perbedaan pada penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain dan otonomi pada subjek I dan II.

Cara pandang subjek I dan II tentang pernikahan juga berbeda, dimana subjek I memandang pernikahan itu adalah tujuan hidup yang harus dicapainya sebagai wanita yang sudah dewasa. Sedangkan subjek II memandang pernikahan itu sebagai kebutuhan, memang subjek sadar membutuhkan pasangan hidup namun tidak memaksakan, karena bagi subjek pernikahan bukan tujuan hidup yang harus dicapai.

Hubungan positif pada subjek I dan II berbeda, terlihat dari cara pandang kedua subjek atas perkataan dari lingkungan terhadap status mereka sebagai seorang wanita lajang. Subjek I masih sering terusik, merasa sensitif dan masih belum bisa mengendalikan emosinya saat ada perkataan yang tidak membangun dari lingkungannya, dan subjek terkadang melakukan pertahanan diri saat emosional terhadap lingkungannya seperti membalas dengan kata-kata kasar. Sedangkan subjek II yang juga mengalami situasi yang sama dari lingkungannya, memilih untuk merubah cara pandangnya, bahwa dia hidup bukan apa kata manusia namun apa kata Tuhan, dan fokus pada orang-orang yang mendukungnya.

Pengalaman masa lalu yang pasti dimiliki oleh kedua subjek, namun subjek I memiliki trauma akan pengalaman masa lalunya. Dimana subjek sudah hampir menikah, tetapi oleh beberapa faktor seperti pandemi dan yang paling besar adalah karena kesalahpahaman keluarga dengan pihak "anak baru" (keluarga yang mengurus pernikahan) dan juga dengan pihak laki-laki, membuat rencana itu gagal dan berakhir dengan rasa kecewa subjek terhadap pihak laki-laki yang tidak tegas membuat keputusan dan kekecewaan subjek pada pihak "anak

beru" yang tidak menghargai subjek dan orang tuanya. Sehingga sampai sekarang subjek merasa belum siap berurusan dengan "anak beru" nya kembali untuk rencana pernikahan di masa mendatang (Budiarti & Hanoum, 2019).

Dan perbedaan terakhir yang terlihat dari kedua subjek I dan II adalah faktor religiusitas. Dari observasi terhadap kehidupan kedua subjek, maka subjek II yang kesehariannya berhubungan dengan religiusitas, diyakininya dapat menjalani kehidupannya dengan baik dan bisa menerima diri sendiri dalam status lajangnya ini, sedangkan subjek I masih berjuang dalam hal membangun religiusitas dalam dirinya, sehingga saat mengalami kesepian karena statusnya, terkadang subjek mengeluh dan memberi pandangan negatif pada dirinya sendiri.

SIMPULAN

Berlandaskan dari hasil penelitian dan analisis data tentang gambaran psychological well-being wanita lajang suku batak karo, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Wanita yang masih dalam status lajang merasakan tekanan dari lingkungan, bahkan dari orang-orang terdekatnya yaitu keluarga seperti pertanyaan-pertanyaan seputar pernikahan dan pernyataan yang menilai bahwa wanita yang belum menikah tidak memahami masalah seputar keluarga.
2. Kedua subjek memiliki gambaran psychological well-being yang berbeda. Dimana Subjek I memiliki kemampuan dalam penguasaan lingkungan, fokus pada pencapaian tujuan hidupnya yaitu pernikahan dan pertumbuhan pribadi yang mulai dikembangkan lagi. Sementara Subjek II memiliki kemampuan dalam menerima dirinya apa adanya, memiliki hubungan positif dengan lingkungannya, mandiri, mempunyai penguasaan diri, mempunyai pendirian dalam mencapai tujuan hidupnya serta pertumbuhan pribadi yang terus mengalami perkembangan.
3. Gambaran psychological well-being terlihat lebih kompleks pada subjek II dibandingkan dengan subjek I, hal ini disebabkan penilaian berdasarkan beberapa faktor yang terlihat dari hasil wawancara pada kedua subjek dan informan, yaitu faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup, religiusitas dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, N. (2018). Well-Being; Studi Sosiodemografi di Kecamatan Getasan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.948>

- Angelia, S., & Arianti, R. (2022). Gambaran Psychological Well-Being pada Remaja di Dusun Krasak yang Tidak Melanjutkan Pendidikan Formal. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(02), 59–72. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i02.353>
- Annishaliha, W. O. N. (2018). *Stres dan Psychological Well-Being Wanita Single Parent karena Bercerai*. University of Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/42657>
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). Koping stres dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 11(1), 44–61.
- D.W.S, F. P. (2018). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WANITA DEWASA LAJANG (Ditinjau dari Empat Tipe Wanita Lajang menurut Stein). *MOTIVA JURNAL PSIKOLOGI*, 1(1), 28. <https://doi.org/10.31293/mv.v1i1.3494>
- Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2019). HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING DENGAN LONELINESS PADA LANSIA YANG MEMILIH MELAJANG. *Proyeksi*, 14(2), 162. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.162-171>
- Darmayanti, K. K. H., Insan, I., Winata, E. Y., Prasetyo, D. T., Sakti, P., & Rosandi, F. H. (2020). Perbandingan Kebahagiaan Berdasarkan pada Perbedaan Gender dan Status Pernikahan. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 19(3).
- Faizati, S. Q., Sa'diyah, G. A. R., Prihatini, F. F., & Khusna, H. K. (2022). Kesejahteraan Psikologis Ibu Yang Memiliki Anak Disleksia (Studi Kasus Pada Film Wonderful Life). *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 6(1), 126–151. <https://doi.org/10.21274/martabat.2022.6.01.126-151>
- Lianda, T. C. R., & Himawan, K. K. (2022). A Source of Hope Whilst in Waiting: The Contributions of Religiosity to the Psychological Well-Being of Involuntarily Single Women. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 37(2), 244–267.
- Lisa Astini, Nur Afni Safarina, & Ella Suzanna. (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Wanita Menikah dari Keluarga Bercerai. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 21–30. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.685>
- Nanik, N., Suriyah, E. A., Natalya, L., & Chrisyanti, M. (2022). Efek mediasi ketakutan menjadi lajang dalam hubungan antara stereotip negatif dan kesejahteraan psikologi perempuan lajang. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 1–19. <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/42519>
- Nurhikmah, N., Taibe, P., & Zubair, A. G. H. (2022). Gambaran Psychological Well-Being pada Wanita Dewasa Madya Lajang Bersuku Bugis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 95–106.
- Oktafiani, M. (2020). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Subjective Well-being Pada Narapidana Di Rutan Kelas II B Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.

<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/12676>

- Pelupessy, D., Hartono, S. S. B., & Yang, Y. (2020). Psychological well-being and the sense of community among displaced (women) natural disaster survivors. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(1), 46–56.
- Rahmahdianti, R., & Rusli, D. (2020). Gratitude Dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Tunagrahita. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2020i1.7968>
- Rohma, R. N., & Syah, A. M. (2021). Psychological well being pada wanita. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 21–30.
- Rohmayani, R. P. W. (2022). *Hubungan antara tingkat religiusitas dengan psychological well-being pada santri Madrasah Mualimat Roudlotut Thullab Paciran Lamongan*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Sarina, S. (2018). Gambaran Psychological Well-Being Pekerja Sosial Dian Bersinar Foundation Medan. *JURNAL DIVERSITA*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1567>
- Selan, M. T., Nabuasa, E., & Damayanti, Y. (2020). Subjective well-being pada wanita dewasa awal yang belum menikah. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 213–226.
- Situngkir, J. H. G. (2018). *Perbedaan Kualitas Hidup Ditinjau dari Status Pernikahan pada Masyarakat di Kelurahan Bantan Medan*.
- Suryadi, N. N. (2018). *Konflik Peran Gender Laki-Laki dengan Penyalahgunaan Narkoba Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Narkotika Klas IIA Jakarta Timur*. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/57363>
- Tranggono, A. (2022). Pengaruh Psychological Well Being Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar. UNIVERSITAS BOSOWA. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/2294>
- Wati, R., Venny, V., Tantama, Y. S., & Dwi Putra, A. I. (2021). Psychological Well-Being pada Pengungsi Pencari Suaka yang Tinggal di Negara Transit. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1). <https://doi.org/10.23887/jjbk.v12i1.31809>
- Widhigdo, J. C., & Erawan, E. (2020). Gambaran Subjective Well-being Pada Wanita Yang Berada Pada Tahap Pasca Mastektomi Kanker Payudara Dan Tidak Menikah. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 45–56.
- Yani, A. I. (2021). *Psychological Well-Being Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu*. UIN FAS Bengkulu. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/6794>