

Nyaman Hidup Sendiri:  
Perspektif Kebahagiaan Masyarakat Society 5.0

**PENDAHULUAN**

*“Saya hanya bisa bahagia jika telah memiliki pekerjaan yang bagus”.*

*“Saya akan menikah hanya dengan orang yang mapan”.*

*“Saya baru memiliki keyakinan untuk menikah setelah sukses dalam pekerjaan nanti”.*

Kalimat seperti itulah yang seringkali terdengar tentang kebahagiaan seseorang. Pertanyaan yang kemudian dapat diajukan adalah apakah jika seseorang belum dapat meraih sumber kebahagiaan, akan merasakan ketidakbahagiaan? Semua orang ingin bahagia tanpa terkecuali, baik anak-anak maupun mereka yang telah berusia lanjut. Kemajuan teknologi dan kecanggihan fasilitas semakin menjauhkan manusia dari kebahagiaan dan memberikan kontribusi bagi timbulnya masalah sosial secara umum. Permasalahan manusia bertambah seiring dengan bertambahnya usia. Masa dewasa awal merupakan transisi dari remaja yang penuh krisis, ke individu yang memiliki tuntutan tanggung jawab dan terpenuhinya tugas perkembangan yang salah satunya adalah menikah. Fitrah manusia diciptakan oleh Tuhan untuk berpasangan satu sama lain. Setiap individu saling melengkapi dalam suatu ikatan suci yang dinamakan pernikahan. Kenyataannya, ada individu yang memilih untuk menjalani hidupnya sendiri tanpa terikat suatu komitmen pernikahan atau bahkan memilih melajang sepanjang hidupnya. Seseorang yang belum menikah memiliki sebutan sebagai lajang. Melajang adalah sebuah kondisi di mana individu dewasa baik laki-laki maupun perempuan belum atau memilih tidak menikah meski telah berada tugas perkembangan untuk menikah (Pratama & Masykur, 2018).

Dewasa awal yang belum menikah sebelum usia 30 tahun pada saat ini, meningkat hingga tiga kali lipat. Orang dewasa yang memutuskan untuk hidup sendiri atau para lajang lebih besar 58% dibanding dengan orang dewasa yang sudah menikah di angka 52%, dan juga orang dewasa yang sudah bercerai di angka 48% (American Psychology Association, 2007). Fenomena melajang telah menjadi tren masyarakat perkotaan. Jumlah populasi individu yang melajang (*single life*) semakin meningkat dari tahun ke tahun (Nanda, 2016). Biro sensus di Amerika tahun 2009 melaporkan bahwa 40% dari penduduk dewasanya belum menikah. Angka tersebut meningkat cukup signifikan dibanding pada tahun 2007 yang berada pada angka 12,3%. Di Australia, perempuan yang hidup melajang tercatat mencapai 13,5%. Di Indonesia, berdasarkan data sensus penduduk oleh Badan Pusat Statistik (2013) menunjukkan bahwa perempuan usia 30-54 tahun yang memilih belum menikah mencapai 4,1% (1.418.689). Pada tahun 2018, Badan Pusat Statistik melaporkan kenaikan signifikan penduduk yang melajang. Penduduk dengan rentang usia 30-54 tahun yang melajang mencapai 43 juta jiwa, dengan 25 juta jiwa pada laki-laki dan 18 juta sisanya pada perempuan. Angka melajang yang meningkat drastis ini tentu saja menimbulkan keprihatinan.

Seorang individu memilih hidup sendiri karena berbagai alasan. Alasan yang umum diantaranya ingin mengembangkan karir, menjadi lebih bebas dan tidak terikat kehidupan rumah tangga, ingin hidup selibat dengan Tuhan (Aryono & Dani, 2019), adanya prioritas tertentu, berbakti untuk mensejahterakan keluarga, takut berumah tangga (Wulandari, 2015), memiliki keyakinan tertentu, serta tidak atau belum mendapat jodoh (Rahmi, 2018)

Banyak individu di usia produktif meyakini bahwa pernikahan tidak lagi menjadi gaya hidup yang sesuai untuk semua orang. Konsekuensinya, banyak pasangan yang kemudian

memilih untuk menunda pernikahan, hidup bersama tanpa ikatan pernikahan, dan bahkan tidak berpasangan sama sekali dengan hanya berfokus pada karir (Wulandari, 2016). Penundaan usia menikah menjadi bukti bahwa menikah tidak lagi menjadi prioritas bagi generasi saat ini pernikahan bukan lagi prioritas terutama pada perempuan (Septiana & Syafiq, 2013).

Individu yang memilih hidup sendiri menganggap lebih banyak memperoleh manfaat positif di antaranya bisa lebih banyak memperoleh kesempatan dalam mengembangkan diri, kebebasan secara ekonomi, kebebasan untuk mengontrol kehidupan sendiri, dan mengembangkan karir (Aryono & Dani, 2019). Meski demikian memilih hidup sendiri memiliki tekanan yang berbeda berdasarkan perspektif gender. Tuntutan untuk segera menikah jauh lebih berat ditujukan kepada wanita dibanding kepada laki-laki. Budaya yang berkembang di Indonesia, dimana wanita dituntut untuk segera menikah, membangun keluarga, menjadi istri, hingga kemudian menjadi seorang ibu agar mendapatkan penghargaan penuh dari masyarakat (Pratama & Masykur, 2018)

Perempuan dewasa yang hidup sendiri telah mendapat label kategorisasi tersendiri secara sosial. Identitas yang diberikan berupa stigma negatif misalnya dianggap “tidak normal” dan dibandingkan dengan kelompok perempuan menikah yang dianggap lebih “normal”. Sebutan masyarakat sebagai kepada perempuan dewasa yang belum atau tidak menikah seperti perawan tua, tidak laku, dan tidak bisa bergaul. Stigma yang dilekatkan tersebut memberikan pengalaman psikologis yang menekan dan mengarah pada terjadinya kesepian pada perempuan lajang (Septiana & Syafiq, 2013).

Perempuan lajang berusaha melawan stigma yang terlanjur dilekatkan masyarakat sambil mengatasi kondisi psikologis penuh tekanan yang dialami. Jalan yang dipilih yaitu berusaha mempertahankan identitas dan perasaan positif sebagai lajang. Sejauh mana seorang individu mulai membangun otonomi (kemandirian) akan berpengaruh pada kedewasaannya. Individu dewasa yang masih banyak bergantung pada orang tuanya, akan kesulitan untuk membangun hubungan dan juga perkembangan karirnya. Kebingungan individu pada masa dewasa awal ini kemudian akan dibahas lebih jauh lagi yaitu tentang bagaimanakah upaya orang dewasa yang memilih hidup sendiri untuk membangun keintiman yang berhasil dan membahagiakan, serta menghindarkan diri dari rasa kesepian.

## **TEORI DASAR ORANG DEWASA YANG HIDUP SENDIRI**

Permulaan masa dewasa awal seharusnya merupakan waktu yang tepat bagi individu untuk mulai membangun relasi dengan lawan jenisnya. Aspek penting dalam relasi ini adalah komitmen satu sama lain. Dewasa awal biasanya menikmati untuk membina beberapa hubungan dekat. Hubungan dekat yang dibina itu akan memberikan pengalaman yang berbeda bagi individu. Aspek utama dalam hubungan dekat yaitu kualitas hubungan dan konflik. Dalam suatu hubungan pada saat tertentu akan memberikan pengalaman keintiman dan saling membantu, namun di saat berikutnya dapat terjadi konflik dalam hubungan dekat yang dijalani tersebut (Demir, 2010).

Tugas utama di masa dewasa sejatinya adalah mengelola tuntutan akan keintiman, identitas, dan kemandirian. Menurut Erikson (Santrock, 2012), keintiman adalah sebuah proses bagi individu untuk menemukan diri sendiri dan sekaligus meleburkan diri ke dalam diri individu lain. Keintiman dibangun dengan membuat komitmen kepada orang lain. Jika di masa dewasa awal, individu gagal dalam mengembangkan keintiman, maka akan merasakan isolasi. Keintiman versus isolasi sendiri merupakan tahap ke enam Teori Psikososial Erikson. Saat individu menyadari bahwa dirinya tidak mampu mengembangkan hubungan antarpribadi yang bermakna maka akan melukai kepribadiannya, sehingga akan muncul keengganan untuk

mengakui, mengabaikan hingga melakukan penyerangan kepada orang-orang yang dianggap membuatnya merasakan frustrasi.

Gaya interaksi intim pada dewasa awal (Santrock, 2012), yaitu:

1. *Intimate*

Seseorang akan membangun dan mempertahankan satu atau lebih hubungan cinta yang mendalam dan bertahan lama.

2. *Preintimate*

Seseorang memperlihatkan emosi yang ambivalen mengenai komitmen, ditunjukkan dengan cara dirinya menawarkan hubungan cinta tanpa ikatan yang sifatnya sementara.

3. *Stereotype*

Seseorang mempunyai lebih banyak hubungan *artificial* seperti ikatan persahabatan dengan orang yang berjenis kelamin sama.

4. *Pseudointimate*

Seseorang yang mempertahankan *attachment* seksual dalam jangka waktu lama, tidak begitu dekat, dan tidak mendalam.

5. *Isolated*

Seseorang yang memilih untuk menarik diri dari interaksi sosial baik dengan yang berjenis kelamin sama maupun yang berbeda.

Gaya keintiman 1 dan 2, akan membuat individu lebih peka pada kebutuhan pasangan dan terbuka pada persahabatan dibandingkan gaya keintiman lainnya. Menurut Erikson bahwa keintiman seharusnya dialami setelah individu berhasil melewati masa penemuan identitas. Tanda keintiman yaitu adanya keterbukaan diri dan munculnya pikiran-pikiran personal. Jika pada masa dewasa awal seseorang tidak mampu mengembangkan keintiman, maka kemungkinan besar akan mengalami isolasi diri. Persoalan umum orang dewasa yang hidup sendiri terutama adalah terkait dengan ketidakmampuan membangun keintiman dengan lawan jenis, merasakan kesepian, serta berusaha menemukan identitas positif dalam masyarakat yang menganggap pernikahan adalah hal yang penting bagi seseorang yang dianggap telah dewasa. Relasi dekat yang tidak berhasil akan memberikan pengalaman tidak menyenangkan seperti kesepian. Relasi dekat yang berhasil membuat individu merasakan dukungan emosional dan kebahagiaan. Individu memiliki keinginan kuat untuk mencapai kemandirian dan kebebasan. Namun juga mengalami kebingungan dalam menyeimbangkan keintiman dan komitmen, dengan kemandirian dan kebebasan di sisi lain. Saat individu menetapkan suatu identitas, di sisi lain juga kesulitan mengatasi tuntutan kemandirian yang semakin kuat dari orang tua, meningkatkan komitmen persahabatan, serta membangun keintiman dengan lawan jenis (Santrock, 2012).

Beberapa orang dewasa kemudian memilih gaya hidup melajang atau biasa disebut orang dewasa yang hidup sendiri. Keputusan untuk menjalankan hidup sendiri dianggap memberikan keuntungan. Keuntungan tersebut diantaranya: memiliki lebih banyak waktu sendiri, adanya waktu untuk mengambil keputusan secara mandiri, mengembangkan sumber daya yang dimiliki individu tersebut agar dapat menunjang tujuan dan target yang dimiliki, mempunyai waktu untuk mengeksplorasi diri, lingkungan sekitar, serta hal-hal baru dengan tujuan untuk memperbanyak pengalaman, memiliki privasi lebih, dan banyak hal positif lainnya. Meski kenyataannya, orang dewasa yang hidup sendiri juga mengalami dampak negatif, contohnya rentan mengalami stres dan kesepian (Santrock, 2012). Di sisi lain, konflik diri seringkali juga dialami orang dewasa yang hidup sendiri. Individu lajang yang telah memasuki usia dewasa madya merasa menyesal akan keputusannya untuk hidup sendiri, terbebani dengan status menjadi seorang lajang. Individu menjadi tidak nyaman, merasa malu, dan kehilangan

percaya diri (Pratama, & Masykur, 2018).

Adanya tekanan yang meningkat dari masyarakat untuk individu dewasa yang umurnya sudah menyentuh angka 30, untuk disegerakan menikah. Jika seorang dewasa awal dapat memenuhi tugas perkembangan untuk membangun persahabatan dan relasi yang sehat dengan orang lain, maka keintiman akan lebih mungkin tercapai. Relasi yang intim dapat memberikan dukungan emosional bagi individu. Jika individu tidak mampu membangun relasi yang intim dengan orang lain, maka akan semakin mudah merasakan kehilangan dukungan dan lebih mungkin mengalami kesepian (Santrock, 2012).

### **KESEPIAN PADA ORANG DEWASA YANG HIDUP SENDIRI**

Kesepian adalah saat seseorang mendapati dirinya bersama orang lain dan merasa tidak terhubung, terisolasi, serta terasing. Kesepian sebagai hasil dari hilangnya kontak sosial, perpindahan ke komunitas baru, berganti pekerjaan, atau berpisah dengan pasangan yang kemudian akan menurunkan intensitas kontak. Karakteristik individu yang kesepian diawali dengan merasa bosan, terasing, dan selanjutnya akan menghambat seseorang untuk mengambil suatu tindakan. Kesepian sering terkait dengan masalah gender, kelekatan di masa lalu, harga diri, serta keterampilan sosial yang dimiliki. Individu merasa tidak memiliki teman dekat baik perempuan maupun laki-laki. Individu seringkali memiliki sejarah hubungan yang gagal dengan pasangan. Pengalaman awal individu seperti misalnya penolakan dan kehilangan orang yang berarti dapat membuat kesepian yang dirasakan bertahan lama. Individu yang kesepian biasanya memiliki harga diri yang rendah sehingga cenderung menyalahkan diri sendiri atas kekurangan yang dimiliki. Individu yang kesepian juga biasanya memiliki keterampilan sosial yang kurang. Contoh dari rendahnya keterampilan sosial adalah kurang mampu untuk membuka diri, tidak nyaman dalam membangun hubungan dekat, serta terlalu fokus dalam memperhatikan diri sendiri (Santrock, 2012).

Kesepian dapat terjadi karena jarang bertemu dengan lingkungan yang cocok serta tidak menemukan persahabatan yang mereka inginkan. Permasalahannya kemudian, individu seringkali memilih cara negatif untuk mengurangi kesepian yang dirasakan misalnya dengan minum minuman keras dalam rangka menghilangkan perasaan menyakitkan atau membuang kesedihan dengan menjadi *workaholic*. Individu perlu memiliki kesadaran untuk datang ke pusat konseling sebagai upaya mengurangi kesepian dan meningkatkan keterampilan hubungan sosial. Cara untuk mengurangi kesepian yang lebih positif (Santrock, 2012), yaitu:

1. Mengubah hubungan sosial yang sekarang

Individu berusaha untuk memperbaiki hubungan sosial. Cara yang bisa dilakukan yaitu dengan membangun beberapa hubungan baru, mengoptimalkan penggunaan media sosial, atau membentuk hubungan “pengganti” dengan memelihara binatang atau memiliki tokoh idola.

2. Mengubah kebutuhan dan keinginan sosial

Individu berusaha mengurangi keinginan untuk melakukan kontak sosial. Individu mulai memilih kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan sendiri.

Sebagian individu dapat mengalami kesepian di masa dewasa awal. Individu mungkin merasa tidak seorangpun yang dapat memahaminya, terisolasi, serta tidak mempunyai tempat bersandar saat dibutuhkan. Penyebab perasaan kesepian bisa karena penekanan masyarakat akan pentingnya mencapai prestasi dan membuat komitmen, serta tidak adanya kedekatan. Coping untuk mengatasi kesepian pun akan berbeda pada masing-masing individu, baik dengan cara yang negatif maupun dengan cara yang lebih positif. Individu perlu mengantisipasi sebelum benar-benar mengalami kesepian, dengan cara yang efektif (Santrock, 2012), yaitu:

1. Membangun minat dan aktivitas yang memungkinkan untuk membina kontak sosial. Sebagai contoh bergabung dengan organisasi, kegiatan sekolah, kelompok sosial.
2. Mengevaluasi jaringan sosial yang ada apakah telah memenuhi kebutuhan sosial.
3. Membuat hubungan yang paling penting sebagai prioritas dan cara memperkuat hubungan itu.

### **DUKUNGAN SOSIAL UNTUK MENGATASI KESEPIAN**

Tingkat kesejahteraan psikologis seseorang akan semakin rendah jika kesepian yang dialami semakin tinggi. Sebaliknya, tingkat kesejahteraan psikologis akan semakin meningkat jika tingkat kesepian yang dialami semakin rendah (Aryono & Dani, 2019). Konflik diri yang dialami para lajang mungkin mempengaruhi kualitas kehidupannya. Dalam hal ini, setiap orang mempunyai cara yang berbeda dalam mengatasi permasalahannya. Cara yang biasa dilakukan misalnya dengan memperbanyak ibadah, *travelling*, berkumpul dengan keluarga dan teman, atau mengurung diri sambil menangis. Jika konflik yang terjadi dalam diri telah terselesaikan maka akan semakin baik dalam menerima diri sendiri. Penerimaan diri yang positif terhadap diri sendiri terwujud dalam perilaku seperti mensyukuri setiap takdir yang digariskan, menjalani kehidupan yang ada dengan baik, serta tidak lagi terbebani dengan status melajang yang dipilih. Dukungan keluarga yang kemudian berperan utama untuk membantu mengatasi permasalahan yang ada dan mencapai kehidupan yang lebih berkualitas. Dukungan yang diberikan dapat berupa penyediaan waktu dan komunikasi yang intensif sehingga para lajang tidak lagi kesepian (Pratama & Masykur, 2018).

Sarafino (dalam Hidayati, 2016) berpendapat mengenai dukungan sosial adalah sebuah perasaan yang dirasakan individu karena menerima bantuan dari orang di sekitarnya meliputi kenyamanan, kepedulian, rasa cinta, dan penghargaan. Baron dan Byrne (dalam Wiyarti & Setyawan, 2017) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman secara fisik dan psikologis, yang dirasakan individu baik berasal dari anggota keluarga maupun dari teman. Sarafino (dalam Nasikin, 2017) membagi dukungan sosial ke dalam lima aspek diantaranya:

- a. Dukungan emosional  
Bantuan yang diberikan berupa perhatian, ucapan simpati, kepercayaan, kehangatan, serta kasih sayang.
- b. Dukungan penghargaan  
Bantuan yang terwujud berupa semangat, persetujuan akan keputusan, penghargaan pada ide, serta pemberian nilai positif bagi pilihan yang dibuat individu.
- c. Dukungan instrumental  
Bantuan yang diberikan berupa bantuan finansial serta membantu mengerjakan tugas atau pekerjaan tertentu.
- d. Dukungan informasi  
Bantuan berupa pemberian nasehat, masukan, informasi, sugesti, serta *feedback* bagi individu yang memerlukannya.
- e. Dukungan jaringan sosial  
Bantuan berupa melibatkan individu untuk tergabung dalam aktivitas sosial maupun suatu kelompok dengan minat tertentu. Tujuan dukungan ini adalah membantu individu berada dalam situasi yang memperbesar kemungkinan untuk berinteraksi, membangun persahabatan, serta melakukan aktivitas menyenangkan dengan banyak orang.

Teman, pasangan kencan, kekasih, pasangan pernikahan membawa dalam suatu sejarah yang panjang dalam kehidupan seseorang. Masing-masing orang akan membawa pengalaman

yang telah diinternalisasi dalam diri yang berasal dari hubungannya dengan orang tua. Contoh pengalaman yang berpengaruh, misalnya hubungan yang hangat dan penuh kasih sayang, pengalaman diabaikan, serta hubungan yang romantis atau sama sekali tidak romantis. Pengalaman traumatis di masa lalu akan mempengaruhi dalam membangun hubungan pribadi. Individu yang dekat dengan orang tuanya akan cenderung untuk mencari hubungan yang menyediakan kelekatan emosional yang aman (Santrock, 2012). Kelekatan secara aman yang semakin tinggi akan berimbas pada rendahnya *family, social, dan romantic loneliness*. Hubungan kelekatan secara aman dengan kesepian tersebut terjadi dengan mediasi dukungan sosial yang dirasakan individu (Bernardon, Babb, Larson, & Gragg, 2011).

Hasil penelitian Demir dan Ozdemir (2010), menunjukkan bahwa kualitas pertemanan memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Pengalaman berteman menyediakan pemenuhan kebutuhan dasar terpenuhinya dukungan dan hubungan relasi. Demir (2010), mengungkapkan tiga faktor sebagai prediktor kebahagiaan dewasa awal ada tiga yaitu kualitas hubungan dengan ibu, kualitas hubungan dan konflik dengan pasangan romantik. Dewasa awal biasanya menikmati untuk membina beberapa hubungan dekat karena akan memberikan pengalaman yang berbeda bagi individu. Dukungan emosional yang berasal baik dari orang tua maupun teman sebaya merupakan prediktor kebahagiaan yang dirasakan seseorang (Burton & Phipps, 2009).

## **KEBAHAGIAAN**

Kebahagiaan adalah keadaan emosional positif yang masing-masing individu mendefinisikannya secara berbeda (Snyder & Lopez, 2007). Kebahagiaan dianggap sebagai keadaan pikiran yang universal, serta memiliki makna yang kompleks dan membingungkan bagi masing-masing orang (Luo, Gilmour, & Kao., 2001). Setiap individu secara naluriah akan berusaha menggapai kebahagiaan, karena kebahagiaan adalah hak asasi setiap manusia dan merupakan kebutuhan yang penting untuk dipenuhi (Howell, dkk, 2016).

Kebahagiaan dalam psikologi semakin dipahami sebagai nilai subjektif individual yang merupakan sebuah pencapaian sebagai representasi kehidupan yang ideal, baik secara individual, sosial, maupun spiritual. Pada awalnya, kebahagiaan dipandang sebagai salah satu *trait*, karena dianggap bersifat stabil, memiliki konsistensi dalam beragam situasi dan hubungan sebab akibat yang bersifat internal. Namun dalam perkembangannya, kebahagiaan dipahami sebagai sifat yang senantiasa berubah seiring perjalanan hidup seseorang. Dalam perkembangannya, kebahagiaan dianggap memiliki sifat sementara yang bergantung pada pemaknaan atas suatu kejadian serta tidak dapat dinilai atas penampakan fisik dan materi (Veenhoven, 2008).

Vashdev (2010) memiliki pandangan berbeda yaitu menganggap kebahagiaan sebagai sesuatu yang sederhana. Kebahagiaan adalah sesuatu di dalam diri dan tidak terkait dengan apapun di luar diri. Seseorang dapat menjadi bahagia hanya dengan mengetahui kunci kebahagiaan yaitu mensyukuri setiap apa yang dimiliki. Kebahagiaan bisa dicapai dengan melepaskan yaitu melepaskan diri dari ikatan akan harapan dari hasil yang ingin didapatkan. Proses melepaskan adalah sesuatu yang sederhana, tidak memerlukan apa-apa, serta tidak membutuhkan energi yang besar. Sesuatu yang sangat disayangkan ketika seseorang menggantungkan kebahagiaan pada masa depan dan sesuatu di luar dirinya sehingga menjalani perjalanan hidup dengan merasa tidak bahagia.

Dalam pandangan teori psikoanalisis dan humanistik, reduksi ketegangan dan pemuasan kebutuhan akan membawa pada kebahagiaan. Individu akan merasakan kebahagiaan jika berhasil meraih apa yang dicita-citakan. Teori proses atau perilaku mengatakan bahwa

individu yang tergabung dalam suatu aktivitas dalam kehidupannya akan merasakan kebahagiaan. Seseorang yang bergabung dalam aktivitas yang menarik dan menantang, serta memasang tugas dengan keterampilan yang sesuai cenderung untuk bahagia dalam kehidupannya sehari-hari. Pekerjaan juga sebagai salah satu bentuk keterlibatan dalam proses yang akan menghasilkan kebahagiaan (Snyder&Lopez, 2007).

Cara meningkatkan kebahagiaan dalam kehidupan (Snyder&Lopez, 2007), yaitu:

1. Menyadari bahwa untuk mempertahankan kebahagiaan bukan hanya terjadi karena mendapat kesuksesan.  
Individu berusaha untuk mengubah keadaan meski dari keterbatasan maupun untuk menuju pada kesejahteraan.
2. Mengambil kendali atas kehidupan kita masing-masing  
Orang yang merasa bahagia adalah orang yang memegang kontrol akan jalannya kehidupannya.
3. Bertingkah seperti orang yang bahagia  
Manusia dapat memanipulasi dengan ekspresi senyuman sehingga merasa lebih baik.
4. Mencari waktu luang dan melakukan kegiatan yang disukai  
Orang yang bahagia akan membawa diri pada keadaan "*flow*" yaitu melakukan pekerjaan menyenangkan di waktu senggang seperti melukis, berkebun, memasak.
5. Bergabung dalam suatu aktivitas yang aktif  
Individu yang bergabung dalam komunitas senam tidak hanya akan membuat tubuh sehat dan berenergi, tetapi juga akan membantu mengatasi depresi dan kecemasan.
6. Tidur cukup  
Orang yang bahagia akan menjaga pola tidurnya sehingga akan membawa kepada keadaan suasana hati yang baik.
7. Memberikan prioritas pada hubungan dekat  
Keintiman dalam hubungan pertemanan akan membantu saat menghadapi masa sulit.
8. Fokus tidak hanya pada diri sendiri  
Seseorang yang merasa bahagia juga akan melakukan sesuatu yang baik. Kebahagiaan akan meningkatkan keinginan untuk menolong sesama.
9. Membuat daftar buku harian tentang rasa syukur  
Individu menyediakan sedikit waktu setiap harinya untuk merefleksikan kehidupan yang baru saja berjalan dan menuliskan setiap aspek positif yang terjadi.
10. Melatih spiritualitas  
Seseorang yang aktif dalam kegiatan religius akan lebih bahagia dan mengatasi krisis hidup dengan lebih baik.

## **KEBAHAGIAAN DAN PERNIKAHAN**

Pernikahan merupakan salah satu prediktor kebahagiaan yang dirasakan seseorang (Bailey & Fernando, 2012). Hasil penelitian Demir dan Fisiloglu (1999) menunjukkan bahwa pernikahan karena pilihan sendiri dapat menurunkan tingkat kesepian dewasa awal. Alasan yang mungkin adalah karena individu akan memiliki penyesuaian pernikahan yang semakin baik ketika menikah karena keinginan sendiri sehingga dapat mengatasi kesepian yang selama ini dialami. Berdasarkan hasil penelitian longitudinal yang dilakukan Waldinger selama 75 tahun (dalam Mineo, 2017), ditemukan tiga hal yang berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang, yaitu relasi kedekatan, kualitas relasi yang dibangun, serta kestabilan dan saling mendukung dalam pernikahan. Penemuan menarik lain adalah tentang kebahagiaan terbaik

akan diraih oleh pasangan yang berhubungan baik dengan anggota keluarga, teman, dan lingkungan sekitar.

Kepuasan hidup seseorang yang memilih untuk menikah juga akan semakin tinggi dibandingkan seseorang yang hidup sendiri dan tidak menikah. Seseorang yang menikah secara psikologis akan lebih sehat dan memiliki harapan hidup lebih panjang dibanding mereka yang belum atau memilih tidak menikah (Doblhammer, Hoffmann, Muth, Westphal, & Kruse, 2009). Seseorang yang memilih menikah juga akan lebih sejahtera secara psikologis karena dalam pernikahan individu mendapatkan dukungan sosial yang lebih (Soulsby & Bennett, 2015). Pernikahan dapat membuat seseorang lebih panjang umur, sehat, serta bahagia. Meski, kebaikan dan manfaat dari menikah ini dirasakan oleh suami dan istri. Namun para suami dilaporkan mendapat keuntungan yang lebih banyak dibandingkan dengan istri (Gove, Style, & Hughes, 2015).

Di Indonesia, sebagian besar masyarakat memandang pernikahan merupakan bentuk dukungan sosial paling penting bagi seorang individu. Seorang individu akan lebih bahagia ketika dirinya berada dalam sebuah hubungan pernikahan (Latifah, 2015). Kepuasan hidup seseorang yang menikah lebih tinggi dibanding lima tahun lalu saat sebelum menikah. Kepuasan hidup yang dirasakan saat menikah juga dapat menjadi prediksi kepuasan hidup di masa yang akan datang (Kendhawati, & Purba, 2019).

## **KESIMPULAN**

Individu dihadapkan pada tugas perkembangan untuk membangun hubungan yang berkualitas. Namun, seringkali menimbulkan kebingungan saat ingin mengembangkan keinginan akan kebebasan dan kemandirian dengan tuntutan keintiman dan komitmen. Individu dewasa awal yang berhasil, dapat mencapai kemandirian dan kebebasan yang seimbang dengan relasi dekat yang dibangun. Orang dewasa yang cukup mandiri dari ikatan orang tua juga akan sukses dalam hubungan pribadi maupun karir.

Orang dewasa yang memilih hidup sendiri pada awalnya akan merasakan banyak hal positif yang bisa terjadi saat menjalani hidup sebagai lajang. Namun, saat memasuki usia dewasa madya konflik diri semakin kuat akibat dari stigma masyarakat, perasaan malu, dan bahkan menyesal dengan keputusannya untuk hidup sendiri. Ketidakberhasilan membangun relasi yang intim akan memberikan pengalaman tidak menyenangkan seperti kesepian. Sebaliknya, relasi yang berhasil membuat individu terpenuhi kebutuhannya akan dukungan emosional sehingga merasakan kebahagiaan. Dukungan sosial sebagai prediktor kebahagiaan seorang individu, baik yang dukungan yang diperoleh dari orangtua, pasangan, serta teman akrab.

Kebahagiaan adalah terpenuhinya dukungan dari orang tua, teman, maupun pasangan. Meski dukungan sosial dari orangtua dan teman mampu mengatasi kesepian yang dialami individu. Namun dukungan emosional yang kuat didapatkan seseorang dari pasangan hidupnya. Hidup dengan pasangan dalam sebuah ikatan pernikahan terbukti membuat seorang individu lebih sehat, lebih sejahtera, lebih panjang umur, dan lebih bahagia dibandingkan dengan mereka yang belum menikah ataupun tidak menikah. Pada akhirnya, jika ingin bahagia dan sejahtera secara psikologis maka seseorang perlu mendapatkan dukungan emosional dari pasangan hidup. Tugas selanjutnya yang menjadi penting dilakukan adalah mulai membangun beberapa relasi yang memungkinkan individu untuk mendapatkan relasi yang intim hingga dapat berlanjut pada sebuah pernikahan yang membahagiakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryono, M. M. & Dani, R. A. (2019). Kesenian dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih melajang. *Proyeksi*, 14 (2), 71-82.
- Bernardon, S., Babb, K. A., Larson, J. K., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in University Students. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 43 (1), 40-49.
- Burton, P. & Phipps, S. (2009). Economic resources, relative socioeconomic position and social relationship: Correlate of the happiness Young Canadian Teens. *Child Ind Res*, 1, 350-371.
- Demir, M. (2010). Close relationship and happiness among emerging adult. *Journal Happiness Study*, 11, 293-313.
- Demir, A. & Fisiloglu, H. (1999). Loneliness and marital adjustment. *The Journal of Psychology*, 133 (2), 230-237.
- Demir, M. & Ozdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction, and happiness. *Journal Happiness Study*, 11, 243-259.
- DePaulo, B. (2008, November 1st). Living Single Longer: It's Global Phenomenon. *Psychology Today*. Diakses dari:<http://www.psychologytoday.com/blog/livingsingle/200811/living-single-longer-itsglobal-phenomenon>. pada 2 juli 2013.
- Doblhammer, G., Hoffmann, R., Muth, E., Westphal, C., & Kruse, A. (2009). A Systematic Literature Review of Studies Analyzing the Effect of Sex, Age, Education, Marital Status, Obesity and Smoking on Health Transition. Max Planck Institute (pp. 37-64). Konrad-Zuse Str. 1, D-18057 Rostock GERMANY: Demographic Research.
- Gove, W. F., Style, C. B., & Hughes, M. (2015). The Effect of Marriage on the Well Being of Adult A Theoretical Analysis. *Journal of Family Issue SAGE Social Science*, 4-35.
- Hidayati, S. T. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas Vii Mts Al- Yasini Pasuruan.
- Howell, K. H., Coffey, J. K., Fosco, G. M., Kracke, K., Nelson, S. K., Rothman, E. F., & Grych, J. H. (2016). Seven reasons to invest in well-being. *Psychology of Violence*, 6(1), 8.
- Kendhawati, L. & Purba, F. D. (2019). Hubungan kualitas pernikahan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup pribadi: Studi pada individu dengan usia pernikahan di bawah lima tahun di Bandung. *Jurnal Psikologi*, 18 (1), 106-115.
- Latifah, N. (2015). Kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang belum menikah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2, 1-4.
- Luo, L., Gilmour, R., & Kao, S. (2001). Cultural values and happiness: The dialog an east and west dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 77-493.

- Mineo, L. (2017, April 11). Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier. Dipetik april 12, 2018, dari the Harvard Gazette: <https://news.harvard.edu>
- Monks, F. J. & Knoers, A. M. P. (1987). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta:Gadjah Mada University Press.
- Nanda, D. I. (2016). Hubungan Loneliness dan Psychological Well Being pada Dewasa Muda Lajang yang Berkarir. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Bina Nusantara.
- Nasikin, A. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Pratama, L. A. J. & Masykur, A. M. (2018). *Interpretative phenomenological analysis* tentang pengalaman melajang. *Jurnal Empati*, 7 (2), 351-360.
- Rahmalia, D. (2018). Makna hidup pada wanita dewasa madya yang belum menikah. *Kognisi Jurnal*, 3(1), 2528-4495.
- Rahmi, A. S. (2018). Gambaran kebahagiaan pada wanita dewasa madya lajang. *Psikoborneo*, 6(4), 918-932.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Septiana, E. & Syafiq, M. (2013). Identitas "lajang" (*single identity*) dan stigma: studi fenomenologi perempuan lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 4(1), 71 – 86.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology*. California: Sage Publication, Inc.
- Soulsby, L. K., & Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology*, 6, 1349-1359. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.611132>.
- Vashdev, G. (2010). *Happiness Inside*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Study*, 9, 449–469.
- Wiyarti, H. A. & Setyawan, I. (2017). Prokrastinasi menghafal Al- Qur 'an pada santri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta. *Jurnal Empati*, 6(4), 33–36
- Wulandari, I. (2015). Fenomena sosial pilihan hidup tidak menikah wanita karier. *Jurnal Equilibrium Pendidikan Sosiologi*, 3(1), 67-76.



**Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.** adalah Dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, dengan peminatan bidang sosial. Penulis lahir di Semarang pada 8 Agustus 1988. Setelah menamatkan sekolah di SMA 3 Semarang, kemudian berhasil menyelesaikan S1 Psikologi di Universitas Diponegoro dan S2 Magister Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan predikat *Cum Laude*. Semasa kuliah, aktif dalam kegiatan kemahasiswaan BEM Fakultas Psikologi Undip serta mengukir prestasi sebagai Penyaji Terbaik II PKMI dalam PIMNAS (Pekan Ilmiah Mahasiswa Nasional) 2008, Penyaji Nasional PKMT dalam PIMNAS 2009, Penerima Program Mahasiswa Wirausaha (PMW) Dikti, dan Penerima Beasiswa Prestasi BCF (Bakrie Center Foundation) 2011.

Penulis memiliki pengalaman riset diantaranya, *Pengaruh Pelatihan Berfikir Positif untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (2010)*, *Dinamika Kedekatan Anak dengan Orangtua (2013)*, *Dinamika Kepuasan Perkawinan Pasangan Suami Istri di Panti Sosial Desa Keramas (2014)*, *Pengaruh Kecemasan Berbicara di Depan Umum terhadap Efikasi Akademik Siswa SMP (2015)*, *Pengaruh Pelatihan Analisis Transaksional untuk Meningkatkan Komunikasi Efektif pada Perawat Poli Eksekutif RSUD Tugurejo (2015)*, *Pengaruh Peer group terhadap Efikasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Undip (2016)*, *Pengaruh Aplikasi untuk membatasi pemakaian Gadget pada Anak (2019)*, serta *Kedekatan Ayah dengan Anak laki-laki dan Anak Perempuan di Era Milenial (2020)*

Korespondensi: [agustinerna@lecturer.undip.ac.id](mailto:agustinerna@lecturer.undip.ac.id). / [erna.fatmasari@gmail.com](mailto:erna.fatmasari@gmail.com)