

**GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
PEREMPUAN DEWASA MADYA YANG BELUM MENIKAH**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi
Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi (S-1)



Oleh:

**ZAIZAFUUN HULWAH
2209110042**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2026**

Skripsi Berjudul:

**GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
PEREMPUAN DEWASA MADYA YANG BELUM MENIKAH**

Disusun Oleh:

**ZAIZAFUUN HULWAH
2209110042**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Pada Tanggal

07 AUG 2026

**MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh**

Dekan,

(Hanna Amalia, S. Psi., M. Psi., Psikolog)

Dewan Penguji

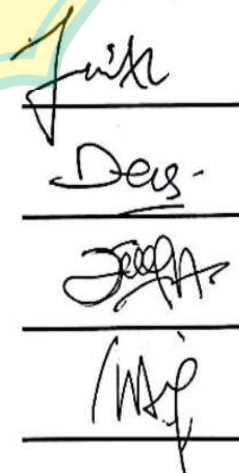
Tanda Tangan

1. Julia Aridhona, M.Si

2. Devi Yanti, M.Psi., Psikolog

3. Syarifah Zainab, M.Si

4. Maria Ulfa, S.Psi., M.Pd



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zaizafuun Hulwah
NPM : 2209110042
Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “**Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Madya Yang Belum Menikah**” secara keseluruhan merupakan hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Banda Aceh, 30 Juli 2026
Yang Menyatakan,



Zaizafuun Hulwah
NPM: 22209110042

MOTTO

QS. Ar-Ra'd [13]: 11

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri."

"Setiap orang memiliki waktu dan jalan bahagiannya masing-masing."

(Penulis)

"The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination."

— Carl Rogers

"When things get hard, stop for a while and look back and see how far you've come. Don't forget how rewarding it is. You are the most beautiful flower, more than anyone else in this world."

— Widely attributed to Kim Taehyung (V of BTS)

"I'm giving myself a chance."

— Day, Last Twilight

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin, atas segala rahmat dan kemudahan yang Allah SWT berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk Mama dan Papa tercinta.

Terima kasih karena selalu ada untuk saya, selalu mendoakan, mendukung, dan menguatkan saya dalam setiap proses yang saya jalani. Terima kasih atas semua kasih sayang, perhatian, serta pengorbanan yang mungkin tidak akan pernah bisa saya balas.

Skripsi ini bukan hanya hasil dari perjuangan saya, tetapi juga hasil dari doa, dukungan, dan cinta Mama dan Papa yang selalu menyertai setiap langkah saya.

Semoga pencapaian sederhana ini dapat menjadi hadiah kecil yang membuat Mama dan Papa bangga dan bahagia.

Untuk diri saya sendiri, terima kasih karena sudah bertahan, terus berusaha, dan tidak menyerah hingga sampai di titik ini.

Semoga Allah SWT selalu menjaga Mama dan Papa, memberikan kesehatan, kebahagiaan, serta membalas semua kebaikan kalian dengan keberkahan yang berlimpah.

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”
(QS. Al-Insyirah: 5–6)*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, nikmat, kasih sayang, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Madya yang Belum Menikah”** dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan alam, Nabi Muhammad saw., beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa perjalanan yang dilalui tidak selalu mudah. Terdapat berbagai tantangan, hambatan, serta proses yang harus dilewati. Namun, berkat pertolongan Allah Swt. serta doa, dukungan, motivasi, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
2. Ibu Julia Aridhona, M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Devi Yanti, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran, serta arahan yang sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah memberikan ilmu, pengalaman, bantuan, serta dukungan selama penulis menempuh pendidikan.
5. Kedua orang tua tercinta, Mama Sri Rahayu dan Papa Iranda Novandi, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta semangat yang tidak ternilai. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang,

sumber kekuatan, dan alasan terbesar penulis untuk terus berjuang hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini.

6. Kedua adik tercinta, Zada Alzena dan Zahra Ghassani Fildzah terima kasih telah selalu menemani, memberikan dukungan, semangat, serta menjadi sumber kebahagiaan dan tawa bagi penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian menjadi salah satu kekuatan dan kebahagiaan yang sangat berarti bagi penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman Grup Ori, Adinda, Ferdian, Ichsan, Indah, Muna, Miko, Muksal, Saqia, Rieska, dan Putri, terima kasih atas setiap bantuan, dukungan, semangat, kebersamaan, serta cerita dan tawa yang telah kita lalui bersama. Kehadiran kalian membuat masa perkuliahan terasa lebih ringan, hangat, dan penuh kenangan. Semoga setelah semua proses ini selesai, kita tetap saling mengingat, menjaga silaturahmi, dan terus mendukung satu sama lain meskipun nantinya akan berjalan di jalan masing-masing.
8. Kepada teman-teman PMM Batch 3 Universitas Merdeka Malang, khususnya Kelompok Klepon dan anak kost pak ji, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan berharga penulis selama mengikuti program pertukaran pelajar. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, cerita, tawa, serta pengalaman baru yang telah kita lalui bersama. Kehadiran kalian telah membuat perjalanan tersebut menjadi lebih berwarna dan meninggalkan kenangan indah yang akan selalu penulis ingat. Semoga kebersamaan dan silaturahmi yang telah terjalin tetap terjaga meskipun kita kini berada di tempat dan menjalani perjalanan masing-masing.
9. Sahabat dan teman-teman seperjuangan angkatan 22 yang telah menemani, memberikan bantuan, dukungan, serta menjadi bagian dari perjalanan penulis selama menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada seluruh pihak yang telah menemani, membantu, memberikan dukungan, doa, semangat, serta menjadi bagian dari perjalanan penulis, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas setiap kebaikan dan dukungan yang telah diberikan. Semoga segala bentuk perhatian, bantuan, dan ketulusan tersebut mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah Swt.

11. Terakhir, untuk diri sendiri, Zaizafuun Hulwah, terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk bangkit setiap kali keadaan membuatmu lelah, tetap melangkah ketika arah terasa tidak lagi jelas, dan tetap berjuang meskipun ada begitu banyak rintangan serta tantangan yang harus dihadapi

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih terdapat berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi sumber referensi bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan, khususnya dalam bidang psikologi.

Akhir kata, semoga segala doa, bantuan, dukungan, serta kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah Swt. Aamiin ya Rabbal 'alamin.

Banda Aceh, 3 Agustus 2026

Penulis,

Zaizafuun Hulwah

2209110042

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	15
A. Latar Belakang Masalah	15
B. Fokus Penelitian	19
C. Tujuan Penelitian	20
E. Manfaat Penelitian	20
F. Keaslian Penelitian	21
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	24
A. Kesejahteraan Psikologis	24
1. Pengertian kesejahteraan psikologis	24
2. Aspek Kesejahteraan Psikologis	28
3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Psikologis	31
B. Perempuan Dewasa Madya	34
1. Pengertian Perempuan Dewasa Madya	34
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Pendekatan Penelitian	38
B. Subjek Penelitian	39
C. Lokasi dan waktu Penelitian	39
D. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Analisis Data	42
G. Keterpercayaan (<i>Trustworthiness</i>) Penelitian	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46

A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	112
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran	113
DAFTAR PUSTAKA.....	114
LAMPIRAN.....	119



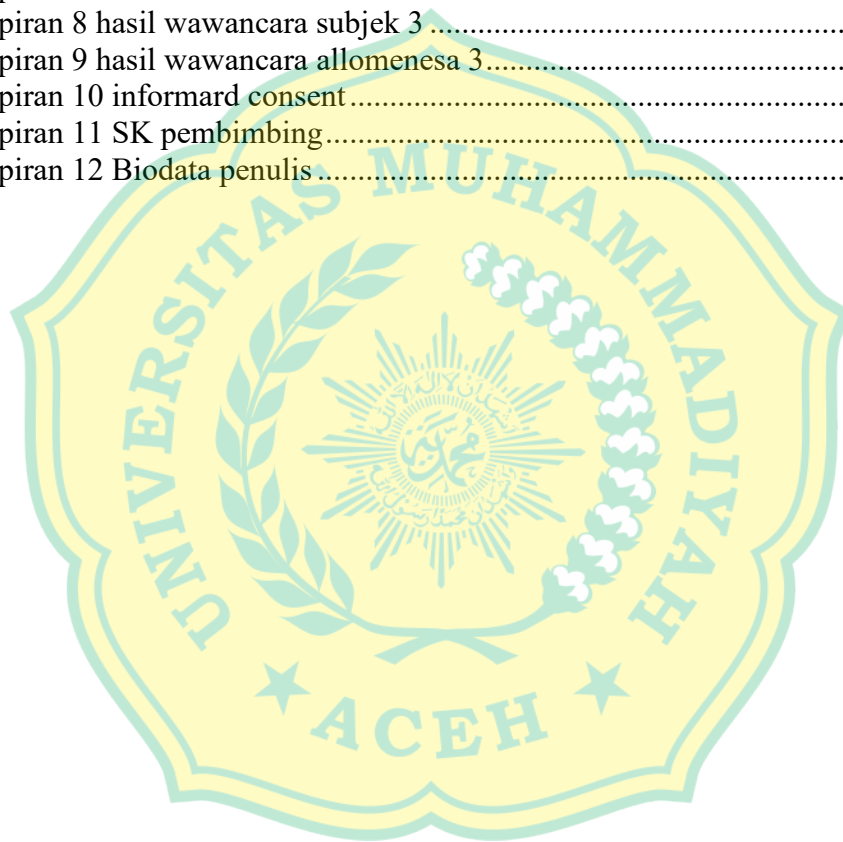
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Panduan observasi.....	40
Tabel 2. Panduan wawancara khusus faktor dan aspek Kesejahteraan Psikologis Ryff (2014).....	42
Tabel 3. Identitas subjek penelitian.....	46
Tabel 4. Jadwal pelaksanaan wawancara pertama subjek.....	46
Tabel 5. Jadwal pelaksanaan wawancara kedua subjek	46
Tabel 6. Identitas alloanamesa subjek penelitian.....	47
Tabel 7 Hasil Penelitian	109



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 panduan observasi wawancara.....	119
Lampiran 2 panduan wawancara utama	120
Lampiran 3 panduan wawancara probing	124
Lampiran 4 hasil wawancara subjek 1	126
Lampiran 5 hasil wawancara allomenesa 1.....	142
Lampiran 6 hasil wawancara subjek 2	149
Lampiran 7 hasil wawancara allomenesa 2.....	164
Lampiran 8 hasil wawancara subjek 3	166
Lampiran 9 hasil wawancara allomenesa 3.....	177
Lampiran 10 informard consent	183
Lampiran 11 SK pembimbing.....	186
Lampiran 12 Biodata penulis	187



GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA MADYA YANG BELUM MENIKAH

Zaizafuun Hulwah
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh
zaiza.fh@gmail.com

ABSTRAK

Perempuan dewasa madya yang belum menikah kerap menghadapi stigma dan tekanan sosial terkait status pernikahan, terlebih dalam konteks budaya Aceh yang religius dan komunal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis serta faktor-faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah di Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu tiga subjek utama perempuan dewasa madya (berusia 40–60 tahun) yang belum menikah, didukung tiga informan tambahan. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang baik meskipun berada pada kondisi belum menikah. Kesejahteraan psikologis tersebut terbentuk melalui kemampuan menerima diri, menjalani hubungan sosial yang positif, serta menjalankan kehidupan sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi masing-masing subjek. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis perempuan dewasa madya yang belum menikah tidak bergantung pada status pernikahan, melainkan terbentuk melalui penerimaan diri, dukungan sosial, dan kemampuan memaknai pengalaman hidup secara positif.

Kata kunci: *Belum Menikah, Dewasa Madya, Kesejahteraan Psikologis, Perempuan*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan sosial dalam kehidupan masyarakat turut memengaruhi cara individu menentukan pilihan hidup, termasuk dalam keputusan mengenai pernikahan. Kehidupan perempuan tidak lagi hanya dipandang melalui peran sebagai istri atau ibu, tetapi juga melalui pendidikan, pekerjaan, kemandirian, dan pengembangan diri. Kondisi tersebut membuat sebagian perempuan menjalani kehidupan tanpa pernikahan, baik karena pilihan pribadi maupun karena keadaan tertentu. Mulyani dan Sari (2024) melalui *scoping review* mengenai kesejahteraan psikologis wanita lajang di Indonesia menunjukkan bahwa perempuan lajang merupakan kelompok yang menghadapi dinamika psikologis dan sosial yang beragam, termasuk adanya stigma terhadap status belum menikah.

Fenomena perempuan yang belum menikah juga ditemukan dalam konteks Aceh. Data Long Form Sensus Penduduk 2020 menunjukkan terdapat 747.211 perempuan berusia 10 tahun ke atas di Provinsi Aceh yang berstatus belum kawin (Badan Pusat Statistik [BPS], 2022). Meskipun data tersebut belum secara khusus menunjukkan jumlah perempuan dewasa madya, angka tersebut menunjukkan bahwa perempuan yang berstatus belum kawin merupakan bagian dari populasi perempuan di Aceh.

Status belum menikah pada perempuan dapat memiliki dinamika sosial dan psikologis karena masih terdapat harapan masyarakat terhadap pernikahan. Nanik dkk. (2022) menemukan bahwa perempuan lajang di Indonesia dapat

mengalami stereotip negatif terkait status lajang, dan stereotip tersebut berkaitan dengan kesejahteraan psikologis serta ketakutan menjadi lajang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman perempuan yang belum menikah tidak hanya berkaitan dengan kondisi personal, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh cara lingkungan memandang status pernikahan.

Status belum menikah tidak selalu menunjukkan kondisi psikologis yang negatif. Nanik, Hendriani, dan Tairas (2020) menunjukkan bahwa perempuan lajang memiliki potensi untuk mencapai kesejahteraan psikologis melalui konteks personal dan sosial yang mendukung. Perempuan lajang juga dapat memaknai kehidupan melajangnya secara positif, meskipun tetap menghadapi stigma atau penilaian negatif dari lingkungan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi belum menikah perlu dipahami tidak hanya berdasarkan status pernikahan, tetapi juga berdasarkan bagaimana perempuan menjalani kehidupannya, memaknai pengalaman, serta mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Perubahan pola pandang terhadap institusi pernikahan tersebut semakin menonjol pada kelompok usia dewasa madya, yakni individu yang berada pada rentang usia sekitar 40 hingga 60 tahun. Periode ini merupakan masa transisi yang ditandai oleh penyesuaian terhadap perubahan fisik, peningkatan tanggung jawab sosial, serta evaluasi terhadap peran dan tujuan hidup (Hurlock, 2015).

Pada tahap ini, individu menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan serta melakukan penyesuaian terhadap kondisi diri, hubungan sosial, pekerjaan, dan arah kehidupannya. Pada perempuan dewasa madya yang belum menikah, dinamika tersebut dapat disertai persoalan yang berkaitan dengan harapan

terhadap pasangan dan kehidupan pernikahan. Nuri (2025) menemukan adanya dinamika psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah, antara lain perbedaan pandangan dengan orang tua mengenai pasangan, kekhawatiran terhadap kehidupan setelah pernikahan, pengalaman trauma pernikahan, serta belum menemukan pasangan yang sesuai.

Topik kesejahteraan psikologis pada individu lajang maupun dewasa madya yang belum menikah sebenarnya bukanlah hal baru dalam dunia penelitian. Christie, Hartanti, dan Nanik (2013) meneliti kesejahteraan psikologis wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang pada 60 responden berusia 35–50 tahun, dan menemukan bahwa kesepian serta dukungan sosial berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang. Oruh, Agustang, dan Theresia (2021) meneliti kesejahteraan psikologis pada dewasa madya yang belum menikah di Kota Makassar melalui pendekatan kualitatif, dan berhasil mengidentifikasi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya, sekaligus menunjukkan bahwa pernikahan bukan lagi satu-satunya faktor penentu kesejahteraan psikologis pada dewasa madya. Sementara itu, Anhar, Rifani, dan Anwar (2023) meneliti kesejahteraan psikologis wanita lajang pada dewasa madya menggunakan pendekatan *instrumental case study*, dan menemukan bahwa subjek dengan kesejahteraan psikologis baik ditandai dengan relasi sosial yang baik, kemampuan mengembangkan minat, tanggung jawab dalam pekerjaan, serta kedekatan yang baik dengan keluarga.

Secara umum, sejumlah penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada wanita lajang berada pada kategori yang cukup

tinggi, ditopang oleh dukungan sosial dan kemampuan individu mengelola kesepian (Christie, Hartanti, & Nanik, 2013), serta oleh penerimaan diri, relasi sosial yang baik, dan tanggung jawab dalam pekerjaan (Anhar, Rifani, & Anwar, 2023). Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan pada konteks masyarakat yang relatif berbeda dari konteks budaya Aceh, sehingga belum tentu dapat menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis perempuan dewasa madya yang belum menikah di daerah dengan karakteristik sosial-budaya seperti Aceh.

Dalam konteks masyarakat Aceh yang memiliki keterikatan kuat antara nilai agama dan adat, pernikahan dipandang sebagai salah satu bagian penting dalam kehidupan sosial masyarakat. Adat pernikahan di Aceh tidak terlepas dari nilai-nilai Islam dan mengandung unsur tanggung jawab, kebersamaan, serta keterlibatan keluarga dan masyarakat dalam pelaksanaannya (Samad & Munawwarah, 2020). Kuatnya keterkaitan antara adat, agama, dan perkawinan tersebut menunjukkan bahwa pernikahan tidak hanya berkaitan dengan keputusan individu, tetapi juga memiliki dimensi sosial dan budaya dalam kehidupan masyarakat Aceh. Hal ini terlihat pula dalam praktik perkawinan di masyarakat Aceh, di mana norma adat dapat mengatur perilaku pasangan dan melibatkan sanksi sosial ketika ketentuan adat tidak dipenuhi (Inayatillah dkk., 2022).

Oleh karena itu, penelitian yang secara khusus mengkaji gambaran dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah dalam konteks budaya Aceh yang religius dan komunal masih relatif terbatas. Kekosongan ini penting untuk diisi mengingat tekanan sosial yang dihadapi perempuan belum menikah di Aceh memiliki karakteristik yang berbeda

dari konteks masyarakat lain di Indonesia, mengingat kuatnya keterikatan adat dan agama dalam memandang institusi pernikahan.

Status belum menikah pada perempuan dewasa madya dapat berkaitan dengan penerimaan diri, hubungan sosial, pilihan hidup, kemampuan mengelola kehidupan, tujuan hidup, dan perkembangan diri, sehingga teori kesejahteraan psikologis dari Ryff menjadi kerangka yang relevan digunakan dalam penelitian ini. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan kesejahteraan psikologis melalui enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Konsep tersebut tidak hanya menilai apakah individu merasa bahagia, tetapi juga menggambarkan kemampuan individu untuk berfungsi secara positif dan menjalani kehidupan yang bermakna.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini memusatkan perhatian pada gambaran kesejahteraan psikologis perempuan dewasa madya yang belum menikah, khususnya bagaimana mereka membangun dan mempertahankan fungsi psikologis yang optimal di tengah norma, harapan, dan pandangan sosial mengenai pernikahan sebagai ukuran keberhasilan hidup. Secara khusus, penelitian ini berfokus pada:

1. Gambaran dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah.
2. Faktor-faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui gambaran dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi positif dan psikologi perkembangan dewasa madya. Hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai konsep kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah, serta diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji kesejahteraan psikologis dalam konteks sosial dan budaya Indonesia, terutama pada kelompok individu yang belum menikah di usia dewasa madya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pemahaman yang lebih mendalam bagi masyarakat mengenai kesejahteraan psikologis perempuan dewasa madya yang belum menikah. Hasil penelitian ini dapat membantu masyarakat, keluarga, dan lingkungan sosial untuk mengurangi stereotip atau stigma negatif terhadap perempuan usia dewasa madya yang belum

menikah, serta mendorong terciptanya sikap penerimaan sosial yang lebih terbuka. Bagi perempuan dewasa madya sendiri, penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka merefleksikan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis dalam dirinya, meningkatkan penerimaan diri, serta mengembangkan cara-cara untuk mencapai penguasaan lingkungan dan makna hidup tanpa harus bergantung pada status pernikahan. Selain itu, bagi praktisi psikologi dan konselor, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memahami kondisi psikologis perempuan dewasa madya yang belum menikah menghadapi tekanan sosial terkait status pernikahan, sehingga mereka dapat membangun kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian ini berfokus pada gambaran kesejahteraan psikologis perempuan dewasa madya yang belum menikah. Fenomena belum menikah pada usia tersebut menjadi isu sosial yang menarik, karena dalam budaya masyarakat Indonesia, terutama yang religius dan komunal, pernikahan sering dipandang sebagai ukuran keberhasilan hidup dan kedewasaan. Namun, seiring perubahan zaman dan nilai sosial, muncul kelompok individu yang memilih atau berada dalam kondisi belum menikah, tetapi tetap berupaya mencapai fungsi psikologis yang optimal dan kehidupan yang bermakna. Penelitian sebelumnya sudah membahas kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah, tetapi penelitian ini memiliki perbedaan pada konteks lokasi, karakteristik subjek, dan fokus kajian. Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah.

Penulis	Judul	Metode	Hasil Penelitian
Christie, Hartanti, & Nanik (2013)	"Perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Lajang Ditinjau dari Tipe Wanita Lajang"	Kuantitatif, menggunakan angket kesejahteraan psikologis, kesepian, dan dukungan sosial pada 60 wanita lajang berusia 35–50 tahun, dianalisis dengan Anakova	Kesejahteraan psikologis wanita lajang tipe stable voluntary, temporary voluntary, dan temporary involuntary tidak berbeda dan berada pada kategori tinggi. Kesepian dan dukungan sosial berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang.
Oruh, Agustang, & Theresia (2021)	"Kesejahteraan Psikologis (Studi pada Dewasa Madya yang Belum Menikah di Kota Makassar)"	Kualitatif, dengan subjek pria dan wanita dewasa madya yang belum menikah	Menunjukkan bahwa pernikahan bukan lagi satu-satunya faktor penentu kesejahteraan psikologis pada dewasa madya. Penelitian ini mengidentifikasi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya pada individu dewasa madya yang belum menikah.
Anhar, Rifani, & Anwar (2023)	"Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang pada Dewasa Madya"	Kualitatif dengan pendekatan instrumental case study, wawancara dan observasi pada 2 subjek utama wanita lajang dewasa madya dan 4 informan tambahan	Kesejahteraan psikologis subjek tergolong baik, ditandai dengan status lajang yang tidak menjadi penghalang dalam menjalani kehidupan sehari-hari, relasi sosial yang baik, kemampuan mengembangkan minat, tanggung jawab dalam pekerjaan, serta kedekatan yang baik dengan keluarga.

Berbeda dari penelitian-penelitian terdahulu tersebut, penelitian ini memiliki sejumlah kekhasan. Pertama, dari sisi lokasi dan konteks budaya, penelitian ini dilaksanakan pada perempuan dewasa madya di Banda Aceh yang memiliki norma agama dan adat yang relatif kuat terhadap institusi pernikahan, sehingga berbeda dari konteks penelitian sebelumnya yang dilakukan di Surabaya dan Makassar. Kedua, penelitian ini secara spesifik membatasi subjek pada rentang usia dewasa madya, bukan pada wanita lajang secara umum. Ketiga, penelitian ini menggunakan kerangka enam dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff secara menyeluruh untuk menggambarkan sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor yang

memengaruhinya, sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai kesejahteraan psikologis perempuan dewasa madya yang belum menikah dalam konteks sosial budaya Aceh.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan konsep yang digunakan untuk menggambarkan kondisi keberfungsian positif individu dalam menjalani kehidupannya. Kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan perasaan senang atau terbebas dari masalah psikologis, tetapi juga mencakup bagaimana individu menerima dirinya, menjalankan kehidupan secara efektif, membangun hubungan dengan orang lain, menentukan arah hidup, menemukan makna, serta mengembangkan potensi dirinya. Konsep kesejahteraan psikologis berkembang melalui beberapa perspektif teoritis yang memiliki penekanan berbeda, sehingga penting untuk membedakan *psychological well-being* dari konsep *well-being* lainnya.

Ryff (2024) memandang kesejahteraan psikologis dalam perspektif *eudaimonic well-being*, yaitu kesejahteraan yang berkaitan dengan keberfungsian dan perkembangan manusia secara positif. Perspektif Ryff menempatkan kesejahteraan bukan hanya sebagai pengalaman merasa bahagia, tetapi sebagai kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara bermakna dan mengembangkan potensi dirinya. Dalam model Ryff, *psychological well-being* dipahami melalui enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Keenam dimensi tersebut menggambarkan penerimaan terhadap diri, kemampuan

membangun hubungan positif, kemandirian dalam menentukan kehidupan, kemampuan mengelola lingkungan, keberadaan tujuan hidup, serta perkembangan diri secara berkelanjutan. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis menurut Ryff menekankan kualitas keberfungsian individu dalam menjalani kehidupan secara utuh.

Perspektif Ryff menjadi penting dalam penelitian ini karena memungkinkan kesejahteraan psikologis dipahami lebih luas daripada sekadar kebahagiaan. Seorang individu dapat mengalami kesulitan atau emosi negatif dalam kehidupannya, tetapi tetap memiliki kesejahteraan psikologis apabila mampu menerima dirinya, mempertahankan hubungan yang bermakna, mengelola kehidupannya, memiliki tujuan, dan terus berkembang. Oleh karena itu, model Ryff sesuai digunakan untuk memahami pengalaman perempuan dewasa madya yang belum menikah secara mendalam.

Selanjutnya, Ryan dan Deci (2017) menjelaskan kesejahteraan melalui perspektif *Self-Determination Theory* (SDT). Menurut teori ini, keberfungsian dan kesejahteraan manusia berkaitan dengan terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. *Autonomy* berkaitan dengan pengalaman individu dalam menentukan tindakan berdasarkan kemauan dan nilai yang diyakininya. *Competence* berkaitan dengan perasaan mampu dan efektif dalam menghadapi tuntutan kehidupan, sedangkan *relatedness* berkaitan dengan kebutuhan untuk merasa terhubung, diterima, dan memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain. Pemenuhan kebutuhan tersebut mendukung perkembangan manusia, motivasi yang sehat, serta keberfungsian dan

kesejahteraan psikologis. Perspektif ini mendukung teori Ryff terutama dalam menjelaskan pentingnya otonomi, kemampuan mengelola kehidupan, dan kualitas hubungan interpersonal.

Menurut Seligman (2018), well-being dapat dipahami melalui teori *PERMA* yang terdiri atas *Positive Emotion*, *Engagement*, *Relationships*, *Meaning*, dan *Accomplishment*. *Positive Emotion* berkaitan dengan pengalaman emosi positif; *Engagement* menunjukkan keterlibatan individu secara penuh dalam aktivitas; *Relationships* berkaitan dengan hubungan positif dengan orang lain; *Meaning* berkaitan dengan perasaan bahwa kehidupan memiliki makna dan tujuan; sedangkan *Accomplishment* berkaitan dengan pencapaian yang dianggap bernilai oleh individu. Seligman menjelaskan bahwa kelima unsur tersebut merupakan elemen atau *building blocks* dari well-being. Perspektif ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan tidak hanya terbentuk dari perasaan positif, tetapi juga dari keterlibatan dalam aktivitas, hubungan sosial, kebermaknaan hidup, dan pencapaian. Konsep tersebut memiliki keterkaitan dengan beberapa dimensi Ryff, terutama *positive relations*, *purpose in life*, dan *personal growth*, meskipun keduanya merupakan model yang berbeda.

Sementara itu, Diener, Oishi, dan Tay (2018) menjelaskan well-being melalui perspektif *subjective well-being* (SWB). Subjective well-being berhubungan dengan bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya, baik secara kognitif maupun afektif. Evaluasi kognitif mencakup penilaian terhadap kepuasan hidup, sedangkan aspek afektif berkaitan dengan pengalaman emosi positif dan negatif. Diener dkk. menjelaskan bahwa subjective

well-being merupakan bidang penelitian yang mencakup kebahagiaan dan kepuasan terhadap kehidupan serta dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk hubungan sosial, pendapatan, kesehatan, kepribadian, dan konteks budaya.

Meskipun demikian, perspektif Diener perlu dibedakan dari konsep psychological well-being Ryff. Diener lebih menekankan evaluasi subjektif individu terhadap kehidupan dan pengalaman afektif, sedangkan Ryff menekankan keberfungsian psikologis, pertumbuhan, makna, otonomi, hubungan, dan pengelolaan kehidupan. Perbedaan tersebut penting bagi penelitian ini karena penelitian tidak hanya ingin mengetahui apakah perempuan dewasa madya yang belum menikah merasa bahagia atau puas, tetapi juga bagaimana mereka menjalani dan memaknai kehidupannya.

Perspektif berikutnya dapat dilihat melalui konsep *flourishing* dari Keyes, yang dalam literatur kontemporer dijelaskan sebagai kondisi optimal dari kesehatan mental. Mjøsund (2021), dalam kajiannya mengenai model kesehatan mental salutogenik berbasis teori Keyes, menjelaskan bahwa kesehatan mental positif tidak hanya berarti tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencakup keberadaan perasaan positif dan keberfungsian psikologis serta sosial. *Flourishing* menggambarkan kondisi ketika individu memiliki tingkat kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang tinggi. Model ini menggunakan perspektif *two continua*, yaitu kesehatan mental dan penyakit mental dipahami sebagai dua dimensi yang berbeda. Dengan demikian, seseorang dapat tidak memiliki gangguan mental tetapi belum tentu mengalami *flourishing*, dan sebaliknya seseorang dapat memiliki masalah tertentu tetapi tetap memiliki aspek kesehatan mental yang positif.

Konsep Keyes juga diperkuat oleh penelitian Kabir dkk. (2021) yang menggunakan *Mental Health Continuum* untuk memahami flourishing melalui tiga domain, yaitu *emotional well-being*, *social well-being*, dan *psychological well-being*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan sosial merupakan salah satu aspek penting yang berkaitan dengan berbagai domain kesejahteraan. Perspektif ini memberikan dukungan tambahan bahwa kesejahteraan psikologis perlu dilihat tidak hanya dari kondisi internal individu, tetapi juga dari keberfungsian individu dalam lingkungan sosialnya.

2. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (2014), bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam aspek utama:

a. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Kemampuan individu untuk memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, termasuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi mampu menerima pengalaman hidup di masa lalu tanpa penyesalan berlebihan serta memandang dirinya secara realistis.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Kemampuan individu menjalin hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya, empatik, dan penuh kepedulian. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membangun kedekatan emosional, memahami perasaan orang lain, serta mempertahankan relasi yang bermakna.

c. Otonomi (*autonomy*)

Kemampuan individu untuk bersikap mandiri dalam berpikir dan bertindak. Individu dengan otonomi yang baik mampu mengambil keputusan berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi tanpa terlalu dipengaruhi oleh tekanan sosial.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Kemampuan individu dalam mengelola tuntutan kehidupan sehari-hari secara efektif. Individu mampu memanfaatkan peluang yang ada, mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhan pribadi, serta menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi kehidupan.

e. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Tujuan hidup berkaitan dengan adanya arah, sasaran, dan makna dalam kehidupan. Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung memandang hidupnya bernilai dan terarah, serta memiliki motivasi untuk mencapai tujuan tersebut.

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Pertumbuhan pribadi mencerminkan dorongan individu untuk terus berkembang dan mengaktualisasikan potensi diri. Individu terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari perkembangan diri dari waktu ke waktu, dan berusaha meningkatkan kualitas dirinya.

Seligman (2018) menjelaskan kesejahteraan melalui model PERMA, yang terdiri atas lima aspek diantaranya:

- a. *Positive emotion* (emosi positif) mencakup perasaan senang, bahagia, dan puas terhadap kehidupan.
- b. *Engagement* (keterlibatan) merujuk pada keterlibatan penuh individu dalam aktivitas yang dijalani hingga mengalami kondisi *flow*.
- c. *Relationships* (hubungan positif) menunjukkan kualitas relasi sosial yang hangat, suportif, dan bermakna.
- d. *Meaning* (makna hidup) berkaitan dengan perasaan bahwa kehidupan memiliki tujuan dan nilai yang lebih besar dari diri sendiri.
- e. *Accomplishment* (pencapaian) mencerminkan usaha individu dalam mencapai tujuan serta rasa kompetensi dan keberhasilan yang diperoleh.

Diener, Oishi dan Tay (2018) memandang kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) melalui beberapa komponen utama, yaitu:

- a. *Life satisfaction* (kepuasan hidup) merupakan penilaian kognitif individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan.
- b. *Positive affect* (afek positif) mencakup frekuensi emosi positif seperti kegembiraan, antusiasme, dan kepuasan.
- c. *negative affect* (afek negatif) merujuk pada frekuensi emosi negatif seperti sedih, cemas, dan marah, di mana tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi ditandai oleh afek positif yang tinggi dan afek negatif yang rendah.

Berdasarkan beberapa pandangan tersebut, kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu mampu menjalani kehidupan secara positif melalui penerimaan terhadap diri, kemampuan membangun hubungan yang bermakna, kemandirian dalam menentukan kehidupan, kemampuan mengelola

lingkungan, keberadaan tujuan dan makna hidup, serta kemauan untuk terus berkembang.

3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (2014), kesejahteraan psikologis berkaitan dengan berbagai kondisi dan pengalaman kehidupan individu, yaitu:

a. Usia dan tahap perkembangan

Setiap tahap usia memiliki fokus kesejahteraan yang berbeda, seperti pencarian identitas pada dewasa awal dan pencarian makna hidup pada dewasa madya dan lanjut.

b. Pengalaman hidup

Pengalaman hidup, baik positif maupun negatif, membentuk cara individu memaknai diri dan kehidupannya. Pengalaman sulit tidak selalu menurunkan kesejahteraan, selama individu mampu memaknainya sebagai proses pertumbuhan.

c. Pendidikan dan pekerjaan

Pendidikan dan pekerjaan menyediakan struktur, tujuan, dan rasa kompetensi yang berkontribusi pada penguasaan lingkungan serta makna hidup.

d. Kualitas relasi sosial

Hubungan sosial yang hangat dan suportif merupakan fondasi penting. Relasi yang positif memperkuat penerimaan diri dan rasa keterhubungan.

e. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik berperan sebagai prasyarat bagi kemandirian dan

pengelolaan kehidupan sehari-hari. Kondisi kesehatan yang baik memfasilitasi keterlibatan aktif dalam aktivitas bermakna.

f. Konteks budaya dan sosial

Budaya dan struktur sosial memengaruhi bagaimana individu mendefinisikan kebahagiaan, otonomi, dan tujuan hidup.

Menurut Seligman (2011), kesejahteraan individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mendukung berkembangnya elemen PERMA, diantaranya:

a. Lingkungan sosial

Hubungan sosial yang positif memberikan dukungan emosional dan rasa keterhubungan yang meningkatkan kesejahteraan.

b. Aktivitas bermakna

Aktivitas yang sesuai dengan nilai dan kekuatan individu mendorong keterlibatan penuh dan makna hidup.

c. Prestasi dan tujuan hidup

Pencapaian tujuan memberikan rasa kompeten, keberhasilan, dan arah hidup.

d. Kesehatan

Kesehatan fisik dan mental memungkinkan individu menjalani aktivitas dan relasi secara optimal.

e. Pendidikan dan intervensi psikologi positif

Pendidikan dan intervensi positif membantu membangun keterampilan dan kebiasaan yang mendukung kesejahteraan.

Menurut Diener, Oishi dan Tay (2018), *subjective well-being* dipengaruhi

oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang membentuk pengalaman emosi dan evaluasi kepuasan hidup individu, diantaranya:

a. Kepribadian

Ekstraversi meningkatkan emosi positif, sedangkan neurotisisme berkaitan dengan emosi negatif.

b. Pendapatan dan kondisi ekonomi

Kebutuhan dasar yang terpenuhi meningkatkan SWB, meskipun peningkatan pendapatan tidak selalu sebanding dengan peningkatan kebahagiaan.

c. Hubungan sosial

Dukungan keluarga dan pertemanan berperan besar dalam kebahagiaan subjektif.

d. Budaya dan nilai sosial

Budaya individualis dan kolektifis memengaruhi cara individu menilai kebahagiaan.

e. Kesehatan fisik dan mental

Individu sehat cenderung memiliki tingkat SWB lebih tinggi.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal individu. Faktor internal meliputi perkembangan usia, kepribadian, kemampuan, otonomi, serta pemenuhan kebutuhan psikologis, sedangkan faktor eksternal mencakup keluarga, hubungan sosial, pekerjaan, kesehatan, kondisi ekonomi, dan lingkungan sosial budaya. Dalam konteks perempuan dewasa madya yang belum menikah, faktor-faktor

tersebut dapat memengaruhi bagaimana individu menerima kondisi dirinya, menentukan pilihan hidup, membangun hubungan dengan orang lain, mengelola kehidupan sehari-hari, menetapkan tujuan, dan mengembangkan potensi dirinya. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis tidak semata-mata ditentukan oleh status pernikahan, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai pengalaman hidup dan mampu menjalankan kehidupannya secara positif.

B. Perempuan Dewasa Madya

1. Pengertian Perempuan Dewasa Madya

Perempuan dewasa madya merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Menurut Hurlock (2015), masa dewasa madya berlangsung pada rentang usia sekitar 40 hingga 60 tahun dan ditandai dengan terjadinya perubahan fisik yang nyata, khususnya pada perempuan, seperti penurunan fungsi reproduksi dan munculnya menopause. Perubahan biologis ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berimplikasi pada aspek psikologis dan emosional, sehingga perempuan dewasa madya dituntut untuk melakukan penyesuaian diri yang lebih kompleks terhadap perubahan tubuh dan peran sosialnya. Pada tahap ini, individu mulai mengevaluasi kembali pencapaian hidup, relasi interpersonal, serta tujuan yang ingin diwujudkan pada fase kehidupan selanjutnya.

Santrock (2014) menjelaskan bahwa perempuan dewasa madya berada pada fase *middle adulthood* yang berlangsung antara usia 40 hingga 65 tahun, di mana individu mengalami peningkatan kapasitas refleksi diri dan kematangan

emosional. Pada masa ini, perempuan sering menghadapi perubahan peran dalam keluarga, seperti berkurangnya peran pengasuhan langsung terhadap anak yang mulai mandiri, serta meningkatnya tanggung jawab terhadap pasangan dan orang tua yang menua. Kondisi tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi agar perempuan mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan keluarga, pekerjaan, dan kebutuhan pengembangan diri. Selain itu, Santrock menekankan bahwa kualitas relasi sosial dan dukungan emosional menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis perempuan dewasa madya.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Papalia dan Martorell (2015) menyatakan bahwa perempuan dewasa madya berada pada fase kehidupan yang sarat dengan tuntutan peran ganda, baik dalam ranah domestik maupun publik. Pada tahap ini, perempuan diharapkan mampu mempertahankan stabilitas emosional, produktivitas kerja, serta kualitas hubungan interpersonal. Meskipun menghadapi berbagai tekanan, masa dewasa madya juga dipandang sebagai periode potensial untuk mencapai kepuasan hidup yang lebih stabil, karena individu telah memiliki pengalaman hidup, kemampuan pengambilan keputusan, serta pemahaman diri yang lebih matang dibandingkan fase sebelumnya.

Lebih lanjut, Lachman (2015) menyoroti bahwa perempuan dewasa madya kerap berada dalam posisi sebagai *sandwich generation*, yaitu individu yang harus menjalankan tanggung jawab terhadap anak yang masih membutuhkan dukungan serta orang tua yang mulai mengalami penurunan fungsi kesehatan. Meskipun kondisi ini berpotensi menimbulkan stres, masa dewasa madya juga merupakan periode meningkatnya kompetensi, kontrol diri, dan kemampuan pemecahan

masalah. Dengan demikian, perempuan dewasa madya tidak hanya dipandang sebagai individu yang rentan terhadap tekanan, tetapi juga sebagai individu yang memiliki sumber daya psikologis yang kuat untuk mengelola tantangan kehidupan.

Pandangan tersebut diperkuat oleh Ryff (2014) yang menekankan bahwa perempuan dewasa madya memiliki potensi besar untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Pada tahap ini, aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi cenderung berkembang secara lebih matang. Perempuan dewasa madya yang mampu mengintegrasikan pengalaman hidupnya secara positif akan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan rasa makna dan kepuasan yang lebih mendalam.

Kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah merupakan kondisi positif yang berkaitan dengan kemampuan individu menerima dirinya, membangun hubungan yang baik, mengelola kehidupan, serta menemukan tujuan dan makna dalam hidup (Ryff, 1989, 2014). Pada masa dewasa madya, kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup, hubungan sosial, pekerjaan, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan perkembangan (Ryff, 2014; Papalia & Martorell, 2021). Kondisi belum menikah juga dapat menjadi bagian dari pengalaman kehidupan yang perlu dimaknai dan dihadapi individu, terutama ketika terdapat harapan atau penilaian sosial mengenai pernikahan (Nanik dkk., 2022). Penelitian pada perempuan dewasa madya lajang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis

tercermin melalui penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Nurhikmah dkk., 2022).

Dengan demikian, kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah tidak ditentukan oleh status pernikahan semata, tetapi tercermin dari kemampuan individu untuk menerima dirinya, menjalani kehidupan secara mandiri, membangun relasi positif, memiliki tujuan hidup, mengelola kehidupannya, dan terus berkembang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Metode yang bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui pengumpulan data deskriptif dalam konteks alamiah. Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali makna, pengalaman, serta pandangan subjek penelitian secara komprehensif. Menurut Creswell (2014), metode penelitian kualitatif menekankan pada proses eksplorasi terhadap suatu fenomena dengan melibatkan pengumpulan data di lingkungan alami serta analisis data secara induktif. Selain itu, Sugiyono (2019) menyatakan bahwa metode kualitatif digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci, dan teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian serta berusaha menemukan gambaran yang menyeluruh mengenai suatu keadaan. Metodologi ini digunakan karena fenomena yang diteliti merupakan sebuah kondisi yang membutuhkan kajian secara mendalam, yaitu untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa muda yang belum menikah

Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman, perasaan, serta pemaknaan subjek penelitian terhadap kebahagiaan

dalam kehidupan sehari-hari, sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif dan sesuai dengan realitas yang dialami oleh perempuan dewasa madya yang belum menikah. Pengumpulan data pada penelitian ini melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini merupakan perempuan yang belum menikah serta memiliki gambaran kesejahteraan psikologis dalam kehidupannya. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive* sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2019), *purposive* sampling digunakan dalam penelitian kualitatif karena peneliti membutuhkan subjek yang benar-benar memahami dan mengalami fenomena yang diteliti. Berikut kriteria subjek penelitian dalam penelitian ini:

1. Perempuan yang berada pada rentang usia dewasa madya (± 40 –60 tahun).
2. Berdomisili di Banda Aceh
3. Belum Menikah
4. Memiliki Pekerjaan Tetap

C. Lokasi dan waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Banda Aceh

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini yaitu observasi dan wawancara secara mendalam dengan subjek penelitian, serta melakukan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi adalah suatu proses yang kompleks, dan suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis serta psikologis, berdasarkan proses pengamatan dan ingatan (Hadi 2018). Teknik observasi digunakan apabila penelitian berkaitan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan apabila subjek yang diamati tidak terlalu besar (Sugiyono, 2023).

Observasi dilakukan untuk mendukung data hasil wawancara. Menurut Sugiyono (2019), observasi memungkinkan peneliti untuk mengamati perilaku, ekspresi, dan interaksi subjek dalam konteks alamiah. Observasi dalam penelitian ini bersifat nonpartisipan, di mana peneliti tidak terlibat langsung dalam aktivitas subjek.

Tabel 1. Panduan observasi

No	Indikator
1	Gambaran umum subjek
2	Kondisi fisik dan penampilan subjek saat penelitian
3	Bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh subjek selama proses wawancara
4	Ekspresi wajah subjek selama penelitian

2. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan informasi yang diterapkan ketika seorang peneliti ingin melakukan analisis awal guna mengidentifikasi isu yang perlu diteliti, serta ketika peneliti berkeinginan untuk menyelami lebih dalam mengenai topik yang memiliki jumlah subjek yang terbatas atau kecil (Sugiyono 2023).

Menurut Esterberg (2018), terdapat tiga tipe wawancara yang dapat digunakan dalam penelitian kualitatif, yaitu:

a. Wawancara terstruktur

Wawancara terstruktur adalah metode pengumpulan data yang dilaksanakan setelah peneliti memperoleh semua informasi yang dibutuhkan, lalu peneliti mempersiapkan alat penelitian berupa questioner yang sudah disusun terlebih dahulu dengan jawaban yang sudah ditentukan. Dalam wawancara terstruktur, semua subjek akan menerima pertanyaan yang serupa, dan peneliti akan mencatat jawabannya.

b. Wawancara semi terstruktur

Wawancara semi terstruktur bertujuan untuk menggali isu dengan cara yang lebih fleksibel, di mana subjek yang diwawancarai diundang untuk menyampaikan pandangan dan gagasannya. Saat melakukan wawancara ini, peneliti perlu mendengarkan dengan seksama dan mencatat informasi yang disampaikan oleh informan.

c. Wawancara tidak terstruktur

Wawancara tidak terstruktur adalah jenis wawancara yang lebih bebas, di mana peneliti tidak mengikuti pedoman wawancara yang ditulis dengan rapi dan teratur untuk pengumpulan datanya, melainkan hanya menggunakan garis besar mengenai isu-isu yang akan ditanya.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Wawancara dilakukan secara tatap muka oleh peneliti, dengan mengajukan sejumlah pertanyaan, yang kemudian dijawab oleh subjek yang bersangkutan.

Tabel 2. Panduan wawancara khusus faktor dan aspek *Kesejahteraan Psikologis* Ryff (2014)

No	Aspek Kesejahteraan Psikologis
1	Penerimaan diri (<i>self-acceptance</i>)
2	Hubungan positif dengan orang lain (<i>positive relations with others</i>)
3	Otonomi (<i>autonomy</i>)
4	Penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>)
5	Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>)
6	Pertumbuhan pribadi (<i>personal growth</i>)
	Faktor Kesejahteraan Psikologis
1	Usia dan tahap perkembangan
2	Pengalaman hidup
3	Pendidikan dan pekerjaan
4	Kualitas relasi sosial
5	Kesehatan fisik
6	Konteks budaya dan social

F. Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah proses memilih dan mengorganisasikan data yang terkumpul dari catatan lapangan, hasil observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi, sehingga diperoleh pemahaman yang mendalam, bermakna, unik dan temuan baru yang bersifat deskriptif, kategorisasi dan atau pola-pola hubungan antar kategori dari obyek yang diteliti (Sugiyono, 2023)

Peneliti menggunakan analisis data kualitatif deskriptif, karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam kondisi kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah berdasarkan perspektif subjek penelitian. Analisis data kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk menafsirkan data secara sistematis tanpa melakukan pengujian hipotesis, sehingga hasil penelitian lebih menekankan pada pemaknaan dan gambaran fenomena yang diteliti.

Menurut Miles dan Huberman (1992) aktivitas dalam analisis data

kualitatif dilakukan secara interaktif, dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga dapat memperoleh data yang banyak. Ada beberapa aktivitas dalam analisis data, yaitu:

1. Reduksi data

Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi dan memfokuskan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang relevan dengan gambaran kebahagiaan perempuan dewasa madya yang belum menikah dipilah dan dikelompokkan ke dalam tema-tema tertentu, seperti makna kebahagiaan, sumber kebahagiaan, serta faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan.

2. Penyajian data (*data display*)

Tahap penyajian data dilakukan dengan menyusun data yang telah direduksi dalam bentuk uraian naratif yang sistematis. Penyajian data ini bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam memahami pola, keterkaitan, dan dinamika kebahagiaan yang dialami oleh subjek penelitian, sehingga gambaran kesejahteraan psikologis dapat terlihat secara utuh.

3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi

Penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan makna data yang telah disajikan. Kesimpulan bersifat sementara dan terus diverifikasi selama proses penelitian berlangsung melalui pengecekan ulang data dan perbandingan antar sumber data. Kesimpulan akhir diperoleh setelah data dianggap jenuh dan menunjukkan konsistensi temuan.

G. Keterpercayaan (*Trustworthiness*) Penelitian

Menurut Creswell dan Poth (2018), keterpercayaan dalam penelitian kualitatif merujuk pada upaya peneliti dalam memastikan keakuratan, konsistensi, dan objektivitas temuan penelitian melalui prosedur metodologis yang sistematis. Keterpercayaan penelitian kualitatif tidak dinilai melalui validitas dan reliabilitas statistik, melainkan melalui kriteria yang menekankan pada kualitas proses dan kedalaman data.

Sejalan dengan itu, Miles, Huberman, dan Saldaña (2020) menjelaskan bahwa keterpercayaan data kualitatif dapat dicapai apabila proses pengumpulan dan analisis data dilakukan secara transparan, berulang, dan dapat ditelusuri kembali. Dalam penelitian ini, keterpercayaan data dijaga melalui empat aspek utama, yaitu kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas, yang diimplementasikan sesuai dengan konteks penelitian.

1. Kredibilitas (*credibility*) berkaitan dengan tingkat kepercayaan terhadap kebenaran data yang diperoleh. Menurut Creswell (2018), kredibilitas dapat ditingkatkan melalui triangulasi sumber dan teknik pengumpulan data. Dalam penelitian ini, kredibilitas data dijaga dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah secara konsisten dan mendalam.
2. Transferabilitas (*transferability*) merujuk pada sejauh mana hasil penelitian dapat dipahami dan dipertimbangkan untuk diterapkan pada konteks lain yang serupa. Menurut Nowell dkk., (2017), transferabilitas

dicapai dengan menyajikan deskripsi yang rinci dan kontekstual mengenai subjek, latar penelitian, serta proses penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini menyajikan uraian yang jelas dan mendalam mengenai karakteristik subjek dan situasi penelitian agar pembaca dapat menilai relevansi temuan penelitian.

3. Dependabilitas (*dependability*) berkaitan dengan konsistensi dan keterandalan proses penelitian. Menurut Creswell dan Poth (2018), dependabilitas dapat dijaga dengan mendokumentasikan seluruh tahapan penelitian secara sistematis sehingga proses penelitian dapat ditelusuri kembali. Dalam penelitian ini, dependabilitas dijaga dengan mencatat setiap tahap penelitian, mulai dari perencanaan, pengumpulan data, hingga analisis data.
4. Konfirmabilitas (*confirmability*) menunjukkan tingkat objektivitas hasil penelitian. Menurut Miles dkk., (2020), konfirmabilitas dapat dicapai dengan memastikan bahwa temuan penelitian benar-benar didasarkan pada data lapangan dan bukan pada asumsi peneliti. Dalam penelitian ini, konfirmabilitas dijaga dengan menyimpan bukti data seperti transkrip wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi pendukung yang dapat ditelusuri kembali.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga subjek utama (autoanamnesa) dan tiga subjek pendukung (alloanamnesa). Identitas subjek dan informan dapat dilihat pada Tabel 3, Tabel 4, dan Tabel 5 Berikut :

Tabel 3. Identitas subjek penelitian

Keterangan	Nama (insial)	Usia	Agama	Jenis kelamin	Status
Subjek 1	NM	41 Tahun	Islam	Perempuan	Belum menikah
Subjek 2	NH	42 Tahun	Islam	Perempuan	Belum menikah
Subjek 3	ZH	46 Tahun	Islam	Perempuan	Belum menikah

Tabel 4. Jadwal pelaksanaan wawancara pertama subjek

No	Tanggal Penelitian	Kegiatan	Waktu penelitian	Tempat
Subjek 1				
1	7 Juli 2026	Observasi & Wawancara	12.28 – 14.07	Rumah
Subjek 2				
2	14 Juli 2026	Observasi & Wawancara	15.06 - 16.47	Caffe
Subjek 3				
3	16 Juli 2026	Observasi & Wawancara	10.49 – 12.04	Sekolah

Tabel 5. Jadwal pelaksanaan wawancara kedua subjek

No	Tanggal Penelitian	Kegiatan	Waktu penelitian	Tempat
Subjek 1				
1	31 Juli 2026	Observasi & Wawancara	16.19 - 17.13	Rumah
Subjek 2				
2	30 Juli 2026	Observasi & Wawancara	16.55 – 18.06	Via telepon
Subjek 3				
3	29 Juli 2026	Observasi & Wawancara	14.13 – 15.09	Sekolah

Tabel 6. Identitas alloanamesa subjek penelitian

No	Identitas Alloanamesa	Wawancara		Tempat
		Hari & tanggal	Waktu	
1	Alloanamesa Subjek 1 Nama (insial) : ZA Hubungan dengan subjek : Keponakan Usia : 21 Tahun Pekerjaan : Mahasiswi	Rabu, 15 Juli 2026	14.41 – 15.51	Rumah
2	Alloanamesa Subjek 2 Nama (insial) : M Hubungan dengan subjek : Adek Kandung Usia : 33 Tahun Pekerjaan : Perawat	Selasa, 14 Juli 2026	16.05 – 17.15	Caffe
3	Alloanamesa Subjek 3 Nama (insial) : SR Hubungan dengan subjek : Teman satu sekolah Usia : 50 Tahun Pekerjaan : Guru	Senin, 19 juli 2026	12.48 – 14.00	Ruangan sekolah
4	Alloanamesa Subjek 1 Nama (insial) : A Hubungan dengan subjek : Orang Tua Usia : 72 Tahun Pekerjaan : IRT	Rabu, 29 Juli 2026	17.05 – 18.27	Rumah
5	Alloanamesa Subjek 3 Nama (insial) : FH Hubungan dengan subjek : Kakak kandung Usia : 52 Tahun Pekerjaan : IRT	Kamis, 30 Juli 2026	11.22 – 12.38	Rumah

a. Deskripsi subjek 1

Subjek NM merupakan seorang perempuan dewasa madya yang bekerja sebagai tenaga kesehatan di salah satu rumah sakit negeri. NM dipilih sebagai subjek penelitian karena memenuhi kriteria penelitian, yaitu perempuan yang berada pada tahap dewasa madya dan belum menikah. Berdasarkan hasil wawancara, subjek merupakan individu yang terbuka terhadap pengalaman yang dapat mengembangkan dirinya. Dalam kehidupan keluarga, subjek dikenal sebagai

sosok yang perhatian, peduli, dan memiliki kedekatan dengan anggota keluarganya. Sementara itu, dalam lingkungan kerja, subjek menunjukkan sikap yang tegas, profesional, dan bertanggung jawab dalam menjalankan tugasnya sebagai tenaga kesehatan.

Subjek pendukung NM adalah ZA, yang merupakan keponakan subjek. ZA dipilih sebagai subjek pendukung karena memiliki hubungan yang dekat serta sering berinteraksi dengan subjek dalam kehidupan sehari-hari. Kedekatan tersebut memungkinkan ZA untuk mengetahui berbagai aspek kehidupan, karakteristik, dan aktivitas yang dijalani oleh subjek. Oleh karena itu, ZA diharapkan dapat memberikan informasi tambahan yang mendukung data penelitian

b. Deskripsi subjek 2

Subjek NH merupakan seorang perempuan dewasa madya yang bekerja sebagai tenaga pendidik di salah satu SMP Negeri di Banda Aceh. NH dipilih sebagai subjek penelitian karena memenuhi kriteria penelitian, yaitu perempuan yang berada pada tahap dewasa madya dan belum menikah. Berdasarkan hasil wawancara, subjek NH merupakan individu yang memiliki minat tinggi untuk mencoba berbagai pengalaman baru serta terbuka terhadap berbagai kesempatan yang dapat menambah wawasan dan mengembangkan potensi dirinya. Dalam kehidupan sehari-hari, subjek dikenal sebagai pribadi yang santai dan mudah bergaul, sehingga mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya. Meskipun memiliki pembawaan yang tenang dan santai, subjek tetap menjunjung tinggi profesionalitas dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang guru. Di lingkungan kerja, subjek menunjukkan

komitmen, tanggung jawab, serta dedikasi yang baik dalam mendidik dan membimbing peserta didik.

Subjek pendukung NH adalah M, yang merupakan adik kandung subjek. M dipilih sebagai subjek pendukung karena memiliki hubungan yang dekat dengan subjek serta telah mengenal dan berinteraksi dengan subjek dalam berbagai situasi kehidupan. Kedekatan tersebut memungkinkan M untuk memahami karakteristik, aktivitas, serta dinamika kehidupan yang dijalani oleh subjek.

c. Deskripsi subjek 3

Subjek ZH merupakan seorang perempuan dewasa madya yang bekerja sebagai tenaga pendidik di salah satu SMK Negeri di Banda Aceh. ZH dipilih sebagai subjek penelitian karena memenuhi kriteria penelitian, yaitu perempuan dewasa madya yang belum menikah. Berdasarkan hasil wawancara, subjek ZH dikenal sebagai pribadi yang tegas, disiplin, dan teratur dalam menjalani kehidupannya. Di lingkungan kerja, subjek menunjukkan sikap profesional dan bertanggung jawab, sehingga mampu mengelola tanggung jawab pribadi maupun pekerjaan dengan baik. sementara dalam kehidupan pribadi subjek dikenal hangat terhadap keluarga dan menyenangkan di lingkungan pertemanan.

Subjek pendukung ZH adalah SR, yang merupakan teman dekat subjek. SR dipilih sebagai subjek pendukung karena telah mengenal subjek dalam waktu yang cukup lama serta sering berinteraksi dengan subjek, baik di lingkungan kerja maupun di luar pekerjaan. Kedekatan tersebut memungkinkan SR mengetahui karakteristik, aktivitas sehari-hari, serta cara subjek menjalani kehidupannya. Oleh

karena itu, SR diharapkan dapat memberikan informasi tambahan yang mendukung dan memperkuat data penelitian mengenai kesejahteraan psikologis subjek.

2. Paparan Hasil Analisis Data

a. Subjek 1

1) Hasil observasi subjek 1

NM merupakan seorang perempuan dewasa madya yang bekerja sebagai tenaga kesehatan (perawat) di salah satu rumah sakit negeri. subjek berusia 41 tahun dan memiliki postur tubuh sedikit berisi dengan tinggi badan $\pm$ 158 cm dan berat badan $\pm$ 60 kg. NM dikenal sebagai pribadi yang ramah, peduli, dan memiliki hubungan yang dekat dengan anggota keluarganya.

Peneliti membangun *rapport* dengan menghubungi subjek terlebih dahulu untuk menanyakan kesediaannya menjadi partisipan dalam penelitian ini. Setelah subjek menyatakan kesediaannya, peneliti dan subjek menyepakati pelaksanaan wawancara di rumah subjek pada waktu yang telah ditentukan. Wawancara berlangsung selama $\pm$ 1 jam.

Kegiatan diawali dengan pengenalan antara peneliti dan subjek, kemudian dilanjutkan dengan percakapan ringan mengenai aktivitas sehari-hari subjek untuk membangun suasana yang nyaman sebelum memasuki proses wawancara. Observasi dilakukan selama proses wawancara berlangsung di rumah subjek dengan kondisi lingkungan yang kondusif dan mendukung jalannya penelitian. Pada wawancara kedua juga berlangsung di rumah subjek sekitar $\pm$ 1 jam.

Pada saat wawancara, subjek tampak berpakaian rapi dengan mengenakan baju berwarna putih bercorak, rok biru, serta jilbab berwarna biru. Kondisi fisik

subjek terlihat sehat dan bugar. Selama proses wawancara berlangsung, subjek menunjukkan sikap yang kooperatif, tenang, serta memberikan jawaban secara jelas dan terbuka terhadap setiap pertanyaan yang diajukan. Sikap tersebut memudahkan peneliti dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian.

2) Hasil Wawancara Subjek 1

a) Faktor Kesejahteraan Psikologis

1. Usia dan tahap perkembangan

Subjek memandang usianya saat ini sebagai sesuatu yang wajar karena merupakan bagian dari proses kehidupan yang terus berjalan. Subjek memilih menikmati setiap tahap kehidupan tanpa merasa terbebani oleh penambahan usia.

“Usia saat ini biasa saja karena kan usia terus berjalan jadi ya dinikmati saja.” (verbatim NM S022 - S023)

Subjek mengungkapkan bahwa seiring bertambahnya usia, pola pikirnya menjadi lebih matang sehingga ia merasa semakin nyaman menjalani kehidupan dengan status belum menikah. Meskipun mengakui bahwa manusia pada dasarnya tidak pernah sepenuhnya puas, subjek mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang dijalannya saat ini.

“Kalau dibilang puas, prinsip manusia kan tidak ada yang puas. Jadi, sering berjalannya waktu, bertambahnya usia, semakin matang juga pola pikir, yang membuat kita menjadi nyaman dengan usia saat ini dengan status yang belum menikah sekarang.” (verbatim NM S037 - S042)

2. Pengalaman hidup

Subjek merasa pengalaman yang paling membanggakan adalah menjadi satu-satunya tenaga kesehatan di keluarganya sehingga selalu menjadi tempat

keluarga meminta bantuan terkait kesehatan. Hal tersebut membuat subjek merasa berguna dan bangga. Selain itu, meskipun belum menikah, subjek merasa bahagia karena memiliki banyak keponakan yang telah dianggap seperti anak sendiri. Pengalaman tersebut menjadi pengalaman hidup yang berkesan dan berkontribusi terhadap subjek.

“Pengalaman yang membuat saya bangga, apa ya, Pengalaman yang membuat saya bangga, saya seorang tenaga kesehatan. Satu-satunya di keluarga, jadi semua keluarga. Kalau sakit atau ada kebutuhan tentang kesehatan itu pasti nyarinya saya duluan jadi saya merasa puas dengan hal itu, prinsipnya itu saya berguna untuk orang lain. Rasa bangga yang lainnya saya punya kakak dan abang yang punya anak yang banyak jadi walaupun saya belum menikah saya punya banyak anak yang prinsipnya ponakan tapi sudah saya anggap seperti anak.” (verbatim NM S057 - S068)

Subjek merasa bahwa sikap ikhlas merupakan pelajaran hidup yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologisnya. Pengalaman hidup mengajarkan subjek bahwa setiap orang memiliki jalan yang berbeda, sehingga dengan menerima dan mensyukuri apa yang dimiliki, subjek merasa lebih cukup, puas, dan bahagia.

“Pelajaran hidup mungkin ikhlas, karena manusia itu kan tidak semua sama jalannya. Walaupun mulai melangkahnya, tidak semua sama akhirnya. Jadi semakin kita ikhlas, semakin kita merasa cukup, semakin kita merasa puas dengan apa yang kita punya.” (verbatim S077 – S082)

3. Pendidikan dan pekerjaan

Subjek merasa bahwa pendidikan dan pekerjaannya sebagai tenaga kesehatan memberikan kontribusi terhadap kepuasan hidupnya karena membuatnya merasa berguna dan dibutuhkan oleh orang lain. Perasaan dapat membantu masyarakat memberikan kepuasan dalam menjalani kehidupannya

“Iya, karena pendidikan yang saya miliki itu berkaitan erat dengan

hubungannya dengan kehidupan sosial, dengan masyarakat, dengan kebutuhan manusia. Jadi, semakin saya merasa penting untuk orang lain, berguna untuk orang lain mungkin ya semakin puas saya menjalani hidup saya.”(verbatim NM S097 – S103)

Subjek merasa bahwa pekerjaan dan aktivitas yang dijalani setiap hari memberikan kepuasan serta berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologisnya. Kesibukan yang konsisten membuat subjek merasa terhibur, memiliki tujuan dalam menjalani hari, dan lebih fokus pada aktivitas yang bermakna.

“Penting, karena lingkungan pekerjaan itu membuat kita kadang lebih bahagia dibandingkan dengan mungkin perempuan yang belum menikah seperti saya tapi tidak ada pekerjaan. Dengan punya aktivitas yang kontinu setiap hari saya beraktivitas dari pagi sampai sore aktivitas yang padat itu membuat saya merasa saya sudah sibuk dengan urusan sendiri, jadi bukan menikah tidak penting, penting tapi aktivitas itu membuat saya terhibur mungkin dibandingkan dengan perempuan lain yang tidak menikah seusia saya tapi tidak punya pekerjaan tidak punya penghasilan sendiri mungkin akan jauh lebih berat.”(verbatim NM S130 – S143)

4. Kualitas relasi sosial

Subjek merasa memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya karena mereka memahami kondisinya dan tidak pernah memberikan tekanan atau mempertanyakan status belum menikahnya. Sikap saling memahami tersebut membuat subjek merasa nyaman dalam menjalin hubungan sosial.

“Kebetulan saya punya teman-teman yang sangat mengerti kondisi saya saling mengerti lah Mereka juga tidak pernah bertanya kenapa, kapan, atau apa. Selayaknya mereka berteman ya sebatas berteman saja.”(verbatim NM S147 – S151)

Subjek merasa memperoleh dukungan sosial yang positif dari teman-temannya. Mereka tidak memberikan komentar atau pertanyaan yang menghakimi mengenai status belum menikahnya, melainkan memberikan perhatian dan nasihat yang baik sehingga subjek merasa diterima dan didukung.

“Dukungan yang, kayak, ya dukungan yang gak punya teman yang julid mungkin. Jadi teman-teman gak ada yang nanya, mau sama ini aja, mau sama itu aja, enggak ya. Malah mungkin mengingatkan jangan sampai yang begini ya, jangan sampai yang begitu ya.”(verbatim NM S171 – S176)

5. Kesehatan fisik

Subjek memandang kesehatan fisik sebagai hal yang sangat penting untuk dijaga, terlepas dari status pernikahan. Menurut subjek, menjaga kesehatan merupakan bentuk kepedulian terhadap diri sendiri, bukan semata-mata untuk memenuhi harapan orang lain

“Sangat penting karena mungkin bukan cuma perempuan yang belum menikah ya kalau untuk saya semua perempuan itu wajib menjaga kesehatan karena menikah itu bukan patokan untuk kita sehat sehat itu kan untuk diri sendiri bukan untuk orang lain.”(verbatim NM S191 - S196)

Subjek mengungkapkan bahwa kondisi tubuh yang sehat membuatnya dapat menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, berolahraga, berkumpul bersama keluarga, dan bersosialisasi dengan teman.

“Kalau sehat saya bisa beraktivitas normal bisa olahraga bisa kumpul dengan keluarga bisa kerja bisa kumpul sama teman-teman.”(verbatim NM S199 - S201)

6. Konteks budaya dan sosial

Subjek mengungkapkan bahwa subjek pernah menerima pertanyaan dari lingkungan pertemanan mengenai status pernikahannya. Namun, subjek memilih menjaga jarak dari orang-orang yang tidak memberikan dukungan positif dan lebih memilih berinteraksi dengan individu yang menjadi *support system* bagi dirinya.

“Pernah dari lingkungan teman-teman yang bertanya itu pasti ada. Tapi saya selalu menghindari orang-orang yang tidak menjadi support system yang baik untuk saya. Jadi kalau teman, misalnya saya berteman tapi diaanya tidak menjadi support system yang baik untuk saya, berarti saya akan menjauhi.”(verbatim NM S214 - S220)

Subjek mengungkapkan bahwa di lingkungan kerja maupun pertemanannya, status belum menikah dianggap sebagai hal yang biasa. Meskipun sesekali menerima pertanyaan dari masyarakat mengenai status pernikahannya, subjek tidak terlalu memikirkan hal tersebut.

“Kalau di lingkungan kerja, mungkin biasa saja karena bukan cuma saya sendiri. Di lingkungan pertemanan juga biasa saja. Kalau di lingkungan masyarakat, mungkin ada sekali dua kali yang bertanya tapi ya sayangnya juga gak ambil pusing.”(verbatim NM S224 - S229)

b) Aspek Kesejahteraan Psikologiss

Berdasarkan hasil wawancara dengan N, terdapat 6 aspek yang terungkap dalam wawancara, yaitu :

1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Subjek mengungkapkan bahwa ia merasa kesulitan ketika diminta menyebutkan kekurangan dirinya. Meskipun demikian, subjek memandang dirinya secara wajar dan tidak terlalu mempermasalahkan kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki.

Kekurangan ya mungkin kalau ditanyain itu jadi sedikit susah gitu jawabnya. Tapi ya selebihnya ya biasa aja.”(verbatim NM S250 - S252)

Subjek menilai kehidupannya secara positif dengan melihat berbagai pencapaian yang telah diraih, seperti prestasi akademik yang baik, posisi pekerjaan yang memuaskan, serta dukungan keluarga yang selalu diterima.

Pencapaian yang bangga terhadap diri sendiri? Prestasi akademik saya cukup bagus. Di lingkungan bekerja juga posisi saya cukup bagus. Keluarga yang men-support saya juga sangat baik. Jadi saya tetap merasa bangga dengan diri saya sendiri.”(verbatim NM S267 - S272)

2. Hubungan positif dengan orang lain (*posive relations with others*)

Subjek merasa memiliki hubungan yang hangat dan dekat dengan

keluarganya. Subjek menjadikan keluarga sebagai orang-orang terdekat yang paling dipercaya, sehingga hubungan yang baik tersebut memberikan rasa nyaman dan dukungan dalam kehidupannya.

“Hubungan dengan keluarga sangat baik. Dengan orang terdekat, dengan keluarga. Orang terdekat saya adalah keluarga saya. Orang paling saya percaya mungkin juga keluarga saya. Hubungan dengan keluarga sangat baik.”(verbatim NM S282 – S286)

Subjek menunjukkan kemampuan memberikan dukungan sosial kepada orang-orang terdekat dengan memberikan nasihat, semangat, serta bantuan sesuai kebutuhannya. Selama mampu, subjek berusaha membantu sehingga hubungan sosial yang dimiliki terjalin secara saling mendukung.

“Ya, kasih wejangan yang bisa saya kasih ke orang-orang terdekat, kasih semangat, atau apapun lah yang orang-orang terdekat butuhkan. Selama saya masih bisa bantu, ya saya bantu.”(verbatim NM S315 – S318)

3. Otonomi (Autonomy)

Subjek mengungkapkan bahwa subjek mampu mengambil keputusan secara mandiri dalam situasi yang dianggap dapat diselesaikan sendiri. Namun, untuk keputusan tertentu, subjek memilih meminta pendapat keluarga sebagai bahan pertimbangan sebelum menentukan keputusan.

“Ada beberapa keputusan yang menurut saya bisa saya ambil sendiri, ya saya ambil sendiri. Ada beberapa keputusan yang menurut saya saya butuh pendapat orang lain, berarti saya tanya ke keluarga saya.”(verbatim NM S324 - S328)

Subjek mengungkapkan bahwa subjek pernah menerima tekanan atau komentar dari orang lain terkait kehidupannya. Namun, seiring bertambahnya usia, subjek merasa lebih dewasa dalam menyikapi berbagai pendapat tersebut sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di sekitarnya.

“Ada beberapa kali, tapi ya... Seperti saya bilang tadi semakin banyak angka usia yang kita miliki maka semakin semakin dewasa mungkin ya istilahnya kita menanggapi apa yang orang-orang lain katakan”(verbatim NM S339 - S343)

4. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Subjek menunjukkan kemampuan mengelola kehidupan sehari-hari dengan merencanakan aktivitas yang akan dilakukan setiap harinya. Menurut subjek, perencanaan membantu pekerjaan dan aktivitas berjalan lebih teratur sehingga meskipun ada perubahan, kegiatan tetap dapat dijalankan dengan baik.

“Mengatur merencanakan besok mau apa sebenarnya bukan cuma wanita yang belum menikah ya semua manusia tuh harusnya begitu hari ini, malam ini kita sudah mengatur besok rencananya kemana pagi kemana, pekerjaannya seperti apa walaupun memang kalau yang namanya rencana kan pasti ada yang meleset tapi ya dengan kita mengatur itu semua tidak ada yang keteteran kalau ada waktu yang tergeser ya tipis-tipis lah.”(verbatim NM S375 – S384)

Subjek menunjukkan kemampuan menghadapi tantangan dengan menyikapi tuduhan yang pernah diterimanya secara tenang. Subjek memilih mengabaikan tuduhan tersebut dan tidak larut dalam konflik karena meyakini bahwa masalah tersebut akan mereda dengan sendirinya.

“Tantangan terbesar yang pernah dihadapi tantangan terbesar yang pernah dihadapi saya pernah dituduh suka sama pacar orang saya yang pusing, saya gak kenal pacarnya yang mana tapi ya saya abaikan aja lama-lama ya diam juga kan itu aja”(verbatim NM S388 – S393)

5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Subjek mengungkapkan bahwa subjek masih memiliki tujuan yang ingin dicapai, yaitu melanjutkan pendidikan serta membahagiakan ibu, keluarga, dan dirinya sendiri.

“Saat ini tujuan cita-cita yang belum tercapai itu saya pengen sekolah lagi saya pengen buat ibu saya bahagia, keluarga saya bahagia, sayanya juga bahagia.”(verbatim NM S403 - S406)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya masih memiliki harapan untuk menikah, namun tidak secara aktif mencari pasangan. Subjek memilih untuk terbuka apabila ada seseorang yang datang dan sesuai dengan harapannya.

“Ya, harapan untuk menikah masih ada. Seperti saya bilang tadi, kalau misalnya ada yang datang, saya pertimbangkan. Tapi untuk mencari, ya tidak.” (verbatim NM S190 – S193)

Subjek memaknai kehidupannya sebagai kesempatan untuk menjadi pribadi yang berguna bagi orang lain, terutama dengan turut membahagiakan orang-orang yang berarti dalam hidupnya. Menurut subjek, kebahagiaan orang lain juga menjadi sumber kepuasan batin bagi dirinya sehingga ia tetap dapat merasakan hidup yang bermakna meskipun belum menikah.

Makna hidup berguna makna hidup berguna untuk orang lain itu bukan berarti kita tidak mementingkan diri sendiri tapi membuat orang lain bahagia orang yang penting di kehidupan kita membuat orang lain bahagia membuat kita merasa bahagia juga jadi walaupun belum menikah Kita tetap bisa bahagia.”(verbatim NM S421 - S427)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya tidak secara aktif mencari pasangan, tetapi tetap terbuka apabila ada seseorang yang datang untuk menjalin hubungan serius menuju pernikahan. Dalam kondisi tersebut, subjek akan mempertimbangkannya dengan baik.

“Kalau mencari enggak, cuma ya kalau dicari ya saya pertimbangkan berarti kalau ada orang yang datang gitu.” (verbatim S183 – S185)

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya memiliki keinginan untuk terus berkembang melalui pekerjaan dan kegiatan yang disukainya. Sebagai tenaga kesehatan, subjek merasa berkembang karena dapat memberikan manfaat bagi orang lain. Selain itu, subjek juga menyalurkan kemampuan dirinya melalui

kegiatan menulis hingga menghasilkan karya berupa buku dan novel di media online yang memberikan kepuasan tersendiri baginya.

“Dalam hal... Saya... Seperti saya bilang, saya nakes. Jadi saya merasa berguna untuk orang lain. Saya merasa berkembang karena saya juga...suka menulis saya punya tulisan berupa buku saya punya tulisan berupa novel di media online yang mempunyai membuat saya bahagia ya saya kerjakan.”(verbatim NM S431 – S437)

Subjek mengungkapkan bahwa keterbukaan terhadap pengalaman baru diperoleh melalui interaksi dan pertemuan dengan banyak orang. Menurut subjek, bertemu dengan orang lain memberikan kesempatan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman baru yang membuat dirinya merasa lebih bahagia.

“Banyak bertemu orang Membuat kita banyak pengetahuan Jadi ya bahagia-bahagia aja”(verbatim NM S472 – S437)

3) Hasil wawancara Alloanamnesa subjek 1

a) Ponakan subjek NM

Berdasarkan penuturan ZA sebagai keponakan subjek, kesejahteraan psikologis subjek banyak dipengaruhi oleh dukungan yang diberikan keluarga. ZA mengungkapkan bahwa keluarga selalu memberikan dukungan dan memiliki hubungan yang dekat dengan subjek sehingga membuat subjek tetap merasa bahagia meskipun belum menikah.

“Menurut saya karena dukungan keluarga sih. Karena kami termasuk keluarganya yang suportif ya, dekat ya. Jadi buat saya itu sih.” (verbatim ZA S018 – S020)

ZA juga menjelaskan bahwa subjek menjalani kehidupan sehari-harinya dengan baik dan terlihat menikmati pekerjaannya sebagai tenaga kesehatan. Selain itu, subjek juga sering berkumpul bersama keluarga sehingga tampak bahagia dalam menjalani kehidupannya.

"Saya lihat sejauh ini kehidupannya sangat bahagia... saya lihat di sosial media dia sangat menyukai pekerjaannya sebagai tenaga kesehatan dan kami juga keluarga sering berjumpa gitu setiap minggu." (verbatim ZA S024 – S030)

Lebih lanjut, ZA menilai bahwa sumber kesejahteraan psikologis utama subjek berasal dari keluarga dan pekerjaannya. ZA melihat bahwa subjek sangat menyayangi keluarganya serta mencintai profesinya sebagai tenaga kesehatan.

"Sumber kebahagiaan utama itu menurut saya keluarganya. Ibunya, saudaranya, dan pekerjaannya juga. Dia sangat menyukai pekerjaannya." (verbatim ZA S033 – S035)

ZA mengamati bahwa hubungan subjek dengan keluarga, teman, dan orang-orang terdekat terjalin dengan sangat baik. Lingkungan di sekitarnya juga tidak memberikan pertanyaan atau komentar yang dapat menyinggung perasaan subjek.

"Menurut saya hubungannya sangat baik sih. Dia memiliki teman-teman yang baik, saya lihat. Keluarganya, kami juga sering support juga. Jarang menanyakan hal-hal yang menyinggung hati lah." (verbatim ZA S046 – S049)

ZA juga menambahkan bahwa salah satu hal yang membuat subjek merasa bahagia adalah ketika dapat membantu keluarganya, khususnya dalam hal kesehatan. Menurutnya, subjek selalu menjadi orang pertama yang diandalkan keluarga ketika membutuhkan bantuan terkait masalah kesehatan dan merasa senang menjalankan peran tersebut.

"Ya, menurut saya bahagiannya itu di keluarganya gitu. Dan apalagi di saat keluarganya itu kayak meminta bantuan gitu, soal kesehatan atau masalah kesehatan lainnya lah. Dia senang sekali dalam membantu gitu. Pokoknya dia akan menjadi garda terdepan lah gitu untuk keluarganya." (verbatim ZA S068 – S073)

Hal tersebut diperkuat oleh penjelasan ZA bahwa subjek tidak hanya membantu ibunya, tetapi juga saudara-saudaranya ketika membutuhkan bantuan terkait kesehatan.

"Iya bener kalau masalah membantu keluarganya dia sangat senang bukan dari ibunya saja, tapi saudara-saudaranya juga." (verbatim ZA S077 – S079)

b) Orang tua subjek NM

Berdasarkan penuturan A sebagai ibu kandung subjek, subjek menerima statusnya sebagai perempuan yang belum menikah dengan baik. Menurut A, subjek tidak pernah menganggap status tersebut sebagai beban dan tetap menjalani kehidupannya seperti biasa tanpa menunjukkan adanya kesulitan ataupun hambatan.

"Menurut ibu biasa aja. Nggak ada masalah, nggak ada dia terasa berat. Nggak ada, biasa aja dia." (verbatim A S015 – S016)

Lebih lanjut, A menjelaskan bahwa subjek tetap menjalankan aktivitas sehari-harinya secara normal. Subjek bekerja seperti biasa dan tidak pernah menunjukkan keberatan ataupun penyesalan terhadap kondisinya sebagai perempuan yang belum menikah. Menurut A, subjek meyakini bahwa jodoh merupakan ketentuan Allah sehingga tidak perlu disesali.

"Dia kerja macam biasa, nggak ada keberatan apa-apa, biasa aja dia. Mulus aja kerja, nggak ada hambatan apapun." (verbatim A SS019 – S022)

"Tidak. Semua itu jodoh tentang Allah. Nggak ada masalah." (verbatim A S026 – S027)

A juga mengungkapkan bahwa subjek memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, rekan kerja, maupun lingkungan sekitarnya. Meskipun subjek tidak terlalu sering berinteraksi dengan tetangga karena lebih banyak menghabiskan waktu di rumah setelah bekerja, subjek tetap mampu menjalin komunikasi yang baik dan mudah membangun hubungan dengan orang lain.

"Baik, baik sekali." (verbatim A S030)

"Sama rekan kerjanya baik, cuma dia kalau sama tetangga-tetangga jarang keluar. Pulang-pulang kerja dia di rumah, ya sama tetangga sedikit. Dia

kan baik, bagus dia biasa komunikasinya ada."(verbatim A S033 – S036)
"Mudah."(verbatim A S039)

Ketika membahas tekanan dari lingkungan mengenai status belum menikah, A menjelaskan bahwa subjek memilih untuk menyerahkan persoalan jodoh kepada Allah. Menurut A, subjek tidak merasa minder ataupun tertekan oleh pertanyaan mengenai pernikahan karena meyakini bahwa segala sesuatu telah diatur oleh Tuhan.

"Semua diserahkan pada yang kuasa. Karena langkah rezeki itu untuk Allah yang menentukannya. Jadi semua diserahkan pada yang kuasa. Kapan waktunya dia akan dapat jodoh." (verbatim A S043 – S048)
"Biasa aja bagi saya gak ada masalah. Gak ada berat, gak ada apa-apa. Biasa aja dia. Gak ada merasa dia minder."(verbatim A S050 – S052)

Selain itu, A menilai bahwa subjek merupakan pribadi yang mandiri dalam mengambil keputusan, termasuk mengenai pernikahan. Subjek tidak mudah dipengaruhi oleh pendapat orang lain dan lebih memilih berpegang pada keputusan yang diyakininya sendiri.

"Dia pendapat dia sendiri, tidak ada pendapat orang lain." (verbatim A S057 – S058)
"Tidak ada orang yang pengaruhi, yang sudah-sudah tidak ada pendapat dia sendiri."(verbatim A S060 – S061)

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, A melihat bahwa subjek mampu mengatur pekerjaan, waktu, dan tanggung jawabnya dengan baik. Selain itu, subjek juga memiliki tujuan hidup untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang S2 serta terus mengembangkan dirinya melalui pekerjaan yang dijalani. Menurut A, pekerjaan memberikan rasa puas sekaligus membuat subjek merasa memiliki tujuan dalam hidupnya.

"Bagus sekali. Bisa dia ngatur semua kerja." (verbatim A S066)
"Dia yang ingin melanjutkan kuliahnya ke S2. Dan hidupnya agar lebih

tenang."(verbatim A S072 – S073)

"Aktif, aktif ya. Dia bisa membangun apa yang dia tujuannya itu bisa dia kembangkan."(verbatim A S079 – S080)

"Puas, dia merasa puas. Dan dia dalam pekerjaan itu dia baik, bagus, dan dia bisa menjalannya dengan baik."(verbatim A S092 – S094)

Lebih lanjut, A mengungkapkan bahwa seluruh anggota keluarga selalu memberikan dukungan kepada subjek. Selain itu, kondisi kesehatan subjek juga dalam keadaan baik sehingga turut mendukung subjek dalam menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal.

"Semua seluruh keluarga."(verbatim A S097)

"Sehat, Alhamdulillah sehat."(verbatim A S100)

Mengenai pernikahan, A menjelaskan bahwa subjek masih memiliki harapan untuk menikah, namun tidak ingin terburu-buru dan memilih untuk berserah diri kepada Allah mengenai waktu datangnya jodoh. Ketika melihat teman atau saudara seusianya menikah, subjek juga menunjukkan sikap yang positif dengan ikut merasa senang tanpa menunjukkan rasa minder ataupun iri.

"Ya enggak harus secepatnya ada, enggak. Berserah kapan adanya aja."(verbatim A S103 - S104)

"Insya Allah ada, masih ada harapan."(verbatim A S107)

"Ikut senang dia, gak ada merasa minder, kenapa-kenapa, biasa aja dia."(verbatim A S120 -S121)

Pada akhir wawancara, A menegaskan bahwa menurut pengamatannya, status belum menikah tidak memengaruhi kesejahteraan psikologis subjek. A melihat bahwa sumber kepuasan hidup utama subjek berasal dari pekerjaannya. Melalui pekerjaannya, subjek merasa lebih bersemangat, memiliki aktivitas yang bermakna, dan dapat menjalani kehidupannya dengan bahagia meskipun hingga saat ini belum menikah.

"Enggak juga." (verbatim A S124)

"Insya Allah dengan izin Allah, bisa."(verbatim A S128)

"Pekerjaannya." Verbatim A S132)

"Karena bekerja itu dia sudah pergi kerja, sudah senang hatinya bahagia, maksudnya. Tidak merasa di rumah saja, dengan kerjanya itu dia bahagia."(verbatim A S138 – S140)

b. Subjek 2

1) Hasil observasi subjek 2

NH merupakan seorang perempuan dewasa madya yang bekerja sebagai tenaga pendidik di salah satu SMP Negeri di Banda Aceh. Berusia 42 tahun dan memiliki postur tubuh dengan tinggi badan ± 173 cm dan berat badan ± 65 kg. NH dikenal sebagai pribadi yang santai, terbuka terhadap pengalaman baru, serta memiliki keinginan untuk terus mengembangkan dirinya.

Peneliti membangun *rapport* dengan menghubungi subjek terlebih dahulu untuk menanyakan kesediaannya menjadi partisipan dalam penelitian ini. Setelah subjek menyatakan kesediaannya, peneliti dan subjek menyepakati pelaksanaan wawancara di sebuah kafe yang memiliki suasana tenang dan tidak terlalu ramai sehingga mendukung proses pengumpulan data.

Wawancara berlangsung selama ± 1 jam Kegiatan diawali dengan pengenalan antara peneliti dan subjek, kemudian dilanjutkan dengan proses observasi dan wawancara. Observasi dilakukan selama wawancara berlangsung dengan kondisi lingkungan yang kondusif dan minim gangguan. Pada wawancara kedua juga berlangsung sekitar ± 1 jam dengan menggunakan via telepon dikarenakan subjek tidak bisa di wawancarai secara langsung.

Pada saat wawancara, subjek tampak berpakaian rapi dengan mengenakan baju berwarna hijau army, rok hitam, serta jilbab berwarna hitam. Kondisi fisik

subjek terlihat sehat. Selama proses wawancara, subjek menunjukkan sikap yang kooperatif, mampu menjawab setiap pertanyaan dengan jelas, serta terlihat santai dan nyaman dalam menyampaikan pengalaman serta pandangannya. Hal tersebut memudahkan peneliti dalam memperoleh informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian.

2) Hasil Wawancara Subjek 2

a) Faktor Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil wawancara dengan NH, terdapat 6 faktor yang terungkap dalam wawancara, yaitu :

1. Usia dan tahap perkembangan

Subjek menerima tahap perkembangannya saat ini dengan penuh rasa syukur. Di usia 42 tahun, subjek merasa bersyukur masih diberikan kesehatan dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik.

“Saya, ya Alhamdulillah saya diberikan panjang sekarang, umur saya udah 42 tahun, jadi saya lebih memaknai, ini lebih bersyukur aja sih udah diberikan umur tahun ini dalam keadaan masih sehat, masih bisa menjalani aktivitas sehari-hari juga ya Alhamdulillah.”(verbatim NH S016 - S021)

Subjek mengungkapkan bahwa bertambahnya usia dan berbagai pengalaman hidup telah membantunya belajar menghadapi berbagai kesulitan. Selain itu, subjek juga berupaya menemukan ketenangan di sela-sela kesibukannya sebagai seorang guru.

“Mungkin karena saya juga sudah 42 tahun. Lebih banyak hal-hal pengalaman yang sudah saya lalui juga. Beberapa hal mungkin pasti ada hal yang membuat saya sulit. Saya belajar banyak hal terhadap pengalaman-pengalaman yang sudah saya lalui sebelum-sebelumnya. Mencari kebahagiaan di sela-sela kesibukan sebagai seorang guru.”(verbatim NH S035 - S041)

2. Pengalaman hidup

Subjek mengungkapkan bahwa pengalaman hidup yang paling berkesan dan membanggakan baginya adalah ketika mampu membantu keluarga dan orang tua meskipun dirinya belum menikah. Subjek merasa bangga karena dapat memberikan dukungan secara finansial serta memenuhi kebutuhan rumah tangga. Hal tersebut memberikan rasa puas dan kepuasan batin karena subjek merasa dirinya tetap memiliki peran dan bermanfaat bagi keluarga.

“Pengalaman saya, ya bangga ya tadi. Alhamdulillah cukup banyak yang membuat saya bangga terhadap diri saya sendiri. Ya, tadi saya... Meskipun saya belum nikah, saya bisa membantu banyak keluarga, orang tua saya, saya juga bisa memberikan mereka sedikit rezeki yang saya punya. Jadi untuk kebutuhan rumah juga saya penuhin. Jadi ya itu membuat saya bangga lah.”(verbatim NH S056 – S062)

Subjek mengungkapkan bahwa pengalaman hidup yang telah dilalui memberikan pelajaran penting tentang menerima dan mensyukuri keadaan. Subjek belajar bahwa tidak semua hal dapat berjalan sesuai dengan keinginannya, sehingga subjek memilih untuk fokus menjalani kehidupan dengan sebaik mungkin. Sikap menerima dan bersyukur tersebut membantu subjek merasa lebih tenang dan bahagia dalam menjalani kehidupannya.

“Kalau sesuatu yang sudah saya lewati ya mungkin banyak ya tadi. Kalau menurut saya, pelajaran hidup yang paling membantu itu belajar menerima. Karena tidak semua hal bisa berjalan sesuai keinginan kita. Jadi sekarang saya lebih fokus mensyukuri apa yang ada dan menjalani hidup sebaik mungkin. Itu yang membuat saya merasa lebih tenang dan bahagia.”(verbatim NH S075 – S081)

3. Pendidikan dan pekerjaan

Subjek mengungkapkan bahwa pendidikan dan pekerjaannya sebagai pendidik menjadi salah satu sumber kepuasan hidup baginya. Subjek merasa bahagia ketika dapat memberikan ilmu, hal-hal positif, dan manfaat bagi murid-

muridnya. Hal tersebut membuat subjek merasa bahwa pekerjaannya memiliki makna serta memberikan kepuasan karena dapat berkontribusi bagi orang lain.

“Pendidikan ya, karena pendidikan sudah membuat saya bahagia. Apalagi saya sebagai seorang pendidik bahkan sekarang, membuat saya lebih banyak kebahagiaan ketika saya bisa memberikan hal-hal positif, hal-hal yang baik, hal-hal yang berguna bagi orang lain juga, bagi murid saya, untuk kehidupan mereka. Itu membuat saya cukup bahagia.”(verbatim NH S085 – S091)

Subjek mengungkapkan bahwa pekerjaannya memiliki peran besar dalam memberikan kepuasan dan kesejahteraan psikologis dalam hidupnya. Subjek merasa bahwa dengan menjalani pekerjaan dan aktivitas yang produktif dapat mengisi waktu dengan hal-hal positif sehingga tidak terlalu berfokus pada statusnya yang belum menikah. Pekerjaan tersebut membantu subjek merasa lebih bermakna dan menjalani kehidupan dengan lebih baik.

“Ya cukup berperan besar karena ya... Mungkin kalau misalnya kita nggak, ya balik lagi ya kalau misalnya saya nggak memiliki pekerjaan ini, ya pasti saya cuma di rumah saya, di rumah saja tanpa melakukan apapun pasti ya bosan lah ya. Tapi kalau misalnya saya mengisinya dengan pekerjaan saya seperti sekarang ini, ya bahkan walaupun saya belum menikah ya saya nggak terlalu memikirkan hal-hal tersebut. Saya menyembuhkan diri dengan hal-hal yang lebih positif, lebih baik, ya sangat berperan besar.”(verbatim NH S108 – S117)

4. Kualitas relasi sosial

Subjek mengungkapkan bahwa hubungan dengan teman dan lingkungan sosialnya berjalan dengan baik. Subjek merasa nyaman menjalin hubungan dengan teman maupun rekan kerja, yang terlihat dari adanya kegiatan bersama seperti berlibur. Interaksi sosial tersebut menjadi salah satu hal yang mendukung kesejahteraan psikologis subjek dalam menjalani kehidupannya.

“Hubungan saya dengan teman-teman dan rakan pekerjaan saya cukup baik. Karena terakhir juga minggu lalu saya baru liburan dengan mereka ke Sabang. Ya hitung-hitung selagi liburan sekolah lah saya belum menjalani aktivitas lagi balik ke sekolah untuk mengajar. Ya cukup baik lah.”(verbatim NH S121 – S126)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga dan orang-orang terdekat. Subjek merasa bahwa orang-orang di sekitarnya tidak mempermasalahkan statusnya yang belum menikah dan tetap memberikan dukungan selama dirinya merasa bahagia dengan pilihan hidupnya. Dukungan tersebut membuat subjek merasa diterima dan nyaman dalam menjalani kehidupannya.

“Dukungannya ya, kalau misalnya dari keluarga, orang-orang terdekat ya masih gak bermasalahin tentang hal tadi yang belum nikah itu dan dukungannya ya selagi saya masih bahagia mereka mendukung sepenuhnya lah apa yang saya lakukan sekarang.”(verbatim NH S140 – S144)

5. Kesehatan fisik

Subjek memandang kesehatan fisik sebagai hal yang penting dalam mendukung kesejahteraan psikologisnya. Menurut subjek, kondisi tubuh yang sehat membuatnya mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik sehingga dapat merasakan ketenangan dalam kehidupannya.

“Iya benar banget. Maksudnya siapa sih kalau misalnya sakit itu bahagia. Pasti kalau misalnya kita sehat kita bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Pasti lebih bahagia lah. Kalau misalnya tubuh kita sehat pasti kita bahagia.”(verbatim NH S171 - S175)

Subjek mengungkapkan bahwa kondisi kesehatan yang baik membuatnya mampu menjalankan perannya sebagai seorang guru serta memberikan hal-hal positif bagi orang lain.

“Ya Alhamdulillah kalau misalnya saya sehat, ya saya masih bisa. Terus memberikan hal-hal baik ke orang lain ya, tadi saya sehat, saya bisa mengajar, saya bisa memberikan hal-hal positif bagi orang banyak gitu.”(verbatim NH S191 - S194)

6. Konteks budaya dan sosial

Subjek mengungkapkan bahwa subjek pernah mengalami tekanan sosial terkait status belum menikah, terutama ketika memasuki usia dewasa dan mendapat pertanyaan dari lingkungan sekitar mengenai pernikahan. Namun, seiring bertambahnya usia, subjek mulai mampu menyikapi hal tersebut dengan lebih tenang dan tidak lagi terlalu memikirkan pandangan orang lain.

“Kalau ditanya pernah atau tidak, pernah pastinya, mungkin pas awal-awal ya, pas umur saya 25 tahun ke atas tuh, oh ini perempuan ini udah lumayan berumur kok masih belum nikah jadi pertanyaan mungkin sama dari tetangga-tetangga eh kenapa masih belum nikah kenapa masih padahal udah ada pekerjaan yang layak ya tinggal nikah gitu ya awal-awal pasti ngerasa tertekan tapi kalau untuk sekarang ya saya lebih gak memikirkan hal tersebut lah.” (verbatim NH S197 - S205)

Subjek mengungkapkan bahwa pandangan masyarakat terhadap perempuan yang belum menikah masih beragam. Sebagian masyarakat dapat menerima kondisi tersebut, namun sebagian lainnya masih memandangnya sebagai sesuatu yang tidak biasa, terutama ketika perempuan sudah memiliki usia dan pekerjaan yang baik tetapi belum menikah.

“Ya seperti kita tahu, masyarakat kita, ya tapi sebagian mereka ya bodo amatan juga ya, maka nggak terlalu mempersalahkan. Tapi bagi sebagian mungkin pandangannya tuh aneh mungkin ya, kenapa wanita yang udah berumur cukup berumur masih belum nikah, padahal pekerjaannya tuh bagus atau apapun itu. Jadi ya mereka melihatnya dengan cara yang mungkin aneh lah gitu.” (verbatim NH S209 - S216)

b) Aspek Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil wawancara dengan NH, terdapat 6 aspek yang terungkap dalam wawancara, yaitu :

1) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Subjek mengungkapkan bahwa subjek mampu menerima dirinya

meskipun belum menikah. Subjek memilih untuk bersyukur atas hal-hal positif yang dimiliki, seperti kesehatan dan kondisi finansial yang baik

“Saya cukup menerima diri saya sendiri meskipun saya belum menikah. Tapi saya selalu bersyukur. Walaupun saya belum menikah, masih belum dikasih keluarga, saya masih diberikan kesehatan, masih diberikan finansial yang baik sama Allah SWT. Alhamdulillah saya bersyukur hal-hal tersebut.” (verbatim NH S243 - S248)

Subjek menilai kehidupannya secara positif melalui pencapaian yang telah diraih, salah satunya adalah mampu mengumrahkan orang tua dan keluarga.

“Pencapaian hidup, pencapaian hidup ya, oh iya ini saya alhamdulillah bisa mengumrahkan orang tua saya, bisa mengumrahkan juga keluarga saya, alhamdulillah itu pencapaian terbesar bagi hidup saya juga.” (verbatim NH S252 - S255)

2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya memiliki hubungan yang baik dan dekat dengan keluarga maupun teman-temannya. Subjek merasa bahwa hubungan yang harmonis dengan orang-orang terdekat memberikan rasa nyaman dan mendukung kesejahteraan psikologisnya dalam menjalani kehidupan. Bagi subjek, hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar menjadi salah satu hal yang membuat hidup terasa lebih bahagia.

“Hubungan tadi ya Hubungan dengan keluarga Alhamdulillah Hubungan dengan keluarga, dengan teman-teman Itu berjalan dengan baik Sudah pastinya kalau misalnya hubungan kita baik Pasti kita lebih bahagia untuk menjalani hidup.” (verbatim NH S266 – S270)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya mampu memberikan perhatian dan dukungan kepada keluarga serta rekan-rekannya. Subjek menunjukkan kepedulian dengan membantu memenuhi kebutuhan keluarga dan terlibat dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Hal tersebut menunjukkan adanya kemampuan subjek dalam memberikan dukungan sosial kepada orang-orang terdekatnya.

“Perhatian, saya selalu memprioritaskan keluarga saya, rekan-rekan saya itu yang paling atas lah. Saya bisa memberikan perhatian dengan, mungkin kalau di keluarga saya untuk kehidupan sehari-hari saya selalu memenuhi keperluan rumah, saya juga. Bantu-bantu orang rumah itu satu perhatian yang menurut saya saya berikan kepada mereka.” (verbatim NH S283 – S289)

3) Otonomi (*Autonomy*)

Subjek mengungkapkan bahwa subjek berhati-hati dalam mengambil keputusan dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan dan dampak yang akan terjadi di masa depan.

“Mengambil keputusan, kalau untuk urusan mengambil keputusan saya cukup hati-hati Saya juga memikirkan langkah ke depan, kalau misalnya saya mengambil keputusan itu gimana Saya selalu memikirkan hal-hal tersebut sebelum saya mengambil keputusan.” (verbatim NH S292 - S296)

Subjek mengungkapkan bahwa subjek pernah merasakan tekanan dari keluarga jauh dan lingkungan sekitar terkait status belum menikah. Namun, seiring berjalannya waktu, subjek mampu menerima dan menyikapi hal tersebut sehingga tidak lagi merasa terpengaruh oleh tekanan sosial.

“A itu tadi paling cuma dari keluarga-keluarga jauh mungkin ya yang menanyakan tentang hal tersebut ataupun ya beberapa warga sekitar lah, tetangga-tetangga sekitar yang menanyakan tersebut. Awal-awal menjadi tekanan tapi untuk sekarang tidak lagi.” (verbatim NH S307 - S311)

4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya mampu mengatur kehidupan sehari-hari melalui rutinitas yang teratur, seperti beribadah, bekerja, beristirahat, dan meluangkan waktu bersama teman. Hal tersebut membantu subjek menjalani kehidupan dengan nyaman dan seimbang.

“Untuk mengatur, saya setiap hari rutinitasnya sama yang seperti saya katakan tadi, saya sholat subuh, jalan-jalan bentar pagi, terus masak, siap-siap ke sekolah, pulang sekolah saya istirahat, oh kadang di setelah-setelah waktu ya saya nongkrong juga dengan teman-teman saya, mengisi waktu luang, ya itu sih yang

saya lakukan setiap harinya.”(verbatim NH S320 – S326)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan dan memanfaatkan peluang dengan mengembangkan kemampuan diri. Subjek memanfaatkan waktu luang untuk belajar bahasa Inggris secara mandiri sebagai bekal ketika bepergian ke luar negeri. Hal tersebut menjadi cara subjek untuk terus berkembang dan meningkatkan kualitas dirinya.

“Oh iya, saya akhir-akhir ini juga karena tadi saya bilang, saya suka liburan itu tuh saya mulai belajar belajar sedikit-sedikit lah, otodidak dari HP, bahasa Inggris untuk mengisi waktu-waktu luang saya ya, pasti kalau misalnya saya bisa belajar itu, ketika saya keluar negeri ya, pasti saya bisa sedikit-sedikit bisa lah ngomong bahasa Inggris itu biar itulah cara saya untuk mengembangkan diri saya di sela-sela pekerjaan saya ini.”(verbatim NH S347 – S354)

5) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Subjek mengungkapkan bahwa keinginan untuk melakukan perjalanan ke luar negeri menjadi salah satu tujuan yang ingin dicapai. Tujuan tersebut mendorong subjek untuk lebih semangat bekerja dan berusaha mempersiapkan kebutuhan yang diperlukan agar dapat terwujud.

“Iya, benar. Mungkin kalau misalnya tujuan saya liburan ke luar negeri, saya jadi semakin semangat dalam bekerja. Karena untuk liburan ke luar negeri pasti membutuhkan biaya besar, jadi membuat saya lebih semangat untuk mencari uang, untuk mencari... Hal-hal yang saya butuhkan untuk mencapai tujuan tersebut sehingga ketika saya bisa mencapai tujuan tersebut saya bisa merasa lebih bahagia.”(verbatim NH S363 - S370)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya tidak terlalu berharap untuk menikah. Namun, subjek tetap terbuka apabila pernikahan terjadi di masa depan dan dapat menerima apabila hal tersebut tidak terwujud.

“Harapan? Bagi saya... Saya tidak terlalu berharap juga, namun kalau misalnya ada alhamdulillah, kalau misalnya tidak ada ya tidak apa-apa.”(verbatim NH S154 – S157)

Subjek memaknai kehidupannya melalui kemampuan untuk membahagiakan dan memenuhi kebutuhan kedua orang tuanya.

“Kehidupan saya lebih bermakna ya Selagi saya masih bisa membahagiakan kedua orang tua saya, masih bisa memenuhi kebutuhan mereka, itu saya rasa saya cukup bahagia dan bermakna untuk hidup saya.”(verbatim NH S373 - S376)

Subjek mengungkapkan bahwa pernikahan masih menjadi salah satu tujuan hidup yang mungkin dapat terwujud di masa depan. Subjek meyakini bahwa selama masih diberi umur panjang, masih ada kemungkinan untuk dipertemukan dengan jodoh pada waktu yang telah ditentukan.

“Ya, mungkin bisa dikatakan iya. Karena mungkin saya, selagi mungkin saya diberi kehidupan sampai sekarang, mungkin ke depannya kita nggak tahu, mungkin saya diberikan jodoh di usia saya yang keberapa, ya mungkin salah satu masuk tujuan hidup saya, kenapa saya masih bisa diberi umur panjang sampai sekarang.” (verbatim NH S204 – S210)

6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya memiliki keinginan untuk terus berkembang melalui berbagai kegiatan positif. Subjek mengikuti pengajian untuk memperdalam pemahaman agama dan belajar bersyukur atas kehidupan yang dijalani. Selain itu, subjek juga mengembangkan kemampuan diri dengan mempelajari bahasa Inggris untuk meningkatkan keterampilan yang dimilikinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek terus berusaha melakukan pengembangan diri yang mendukung kesejahteraan psikologisnya.

“Sebagai pribadi yang berkembang, ya itu saya juga di sela-sela waktu saya ikut pengajian, saya belajar banyak hal untuk kebersyukuran. Jadi membuat diri saya berkembang terhadap hal-hal yang untuk lebih mensyukuri kehidupan dari segi agama. Dan juga ya tadi belajar bahasa Inggris jadi membuat saya lebih berkembang terhadap skill yang saya miliki.”(verbatim NH S384 – S390)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya cukup terbuka terhadap

pengalaman baru yang dapat memberikan kepuasan tersendiri dalam hidupnya. Meskipun pengalaman tersebut tidak dianggap sebagai sesuatu yang besar, subjek tetap memandangnya sebagai kesempatan untuk mencoba hal baru dan menambah pengalaman positif yang membuat dirinya merasa lebih bahagia.

"Ya lumayan sih kalau misalnya bilang besar banget ya bukan yang sebesar itu tapi bagi saya itu jadi pengalaman baru aja yang bisa membuat saya lebih bahagia." (verbatim NH S411 – S413)

3) Hasil wawancara Alloanamnesa subjek 2

Berdasarkan penuturan M sebagai adik subjek, kesejahteraan psikologis subjek dipengaruhi oleh hubungan yang dekat dengan keluarga. M mengungkapkan bahwa keluarga selalu memberikan dukungan terhadap keputusan subjek sehingga subjek tetap merasa bahagia meskipun belum menikah.

"Menurut saya, kakak saya merasa bahagia karena memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga. Dan kami juga support dengan keputusannya asal dia bahagia." (verbatim M S016 – S019)

Lebih lanjut, M menilai bahwa sumber kepuasan hidup utama subjek berasal dari keluarga. Selain itu, hobi bepergian juga menjadi salah satu hal yang memberikan ketenangan bagi subjek.

"Sumber kebahagiaan yang utamanya adalah keluarga, ditambah dengan hobinya yang suka jalan-jalan." (verbatim M S028 – S030)

Saat membahas status pernikahan subjek, M menyampaikan bahwa subjek menerima statusnya dengan baik. M melihat bahwa subjek lebih memilih untuk fokus menikmati kehidupan yang sedang dijalannya daripada mempersoalkan status belum menikah.

"Kakak saya terlihat menerima statusnya dengan baik dan lebih fokus untuk menikmati kehidupannya. Yang dijalani saat ini." (verbatim M S033-S035)

Selain itu, M mengungkapkan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan memberikan pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan psikologis subjek. Dukungan tersebut membuat subjek merasa dihargai, diterima, dan lebih nyaman dalam menjalani kehidupannya.

"Dukungan mereka membuat kakak saya merasa dihargai, lebih diterima dan lebih nyaman menjalani kehidupannya." (verbatim M S045 – S047)

Pada akhir wawancara, M menambahkan bahwa subjek mampu menjalani kehidupannya dengan bahagia karena memiliki keluarga yang selalu mendukung, merasa cukup dengan kehidupan yang dimilikinya saat ini, serta dapat menikmati hobinya, yaitu traveling dan mengunjungi berbagai tempat yang disukai.

"Karena kakak saya memiliki keluarga yang mendukung, merasa cukup dengan kehidupannya saat ini. Dapat menikmati hobinya sebagai traveling serta mengunjungi tempat-tempat yang dia sukai." (verbatim M S057 – S060)

c. Subjek 3

1) Hasil observasi subjek 3

ZH merupakan seorang perempuan dewasa madya yang bekerja sebagai tenaga pendidik di salah satu SMK Negeri di Banda Aceh. Memiliki postur tubuh dengan tinggi badan ± 163 cm dan berat badan ± 65 kg. ZH dikenal sebagai pribadi yang tegas, disiplin, serta bertanggung jawab dalam menjalankan tugas dan aktivitas sehari-harinya.

Peneliti membangun *rapport* dengan menghubungi subjek terlebih dahulu untuk menanyakan kesediaannya menjadi partisipan dalam penelitian ini. Setelah subjek menyatakan kesediaannya, peneliti dan subjek menyepakati pelaksanaan wawancara di salah satu ruangan di sekolah tempat subjek mengajar. Ruangan tersebut dalam kondisi cukup tenang karena sedang tidak banyak digunakan,

sehingga mendukung proses pengumpulan data.

Wawancara berlangsung selama $\pm$ 1 jam. Kegiatan diawali dengan pengenalan antara peneliti dan subjek, kemudian dilanjutkan dengan proses observasi dan wawancara. Selama wawancara berlangsung, beberapa guru sempat memasuki ruangan, namun situasi tetap kondusif sehingga proses wawancara dapat berjalan dengan baik tanpa gangguan yang berarti. Pada wawancara kedua juga berlangsung di ruangan subjek di sekolahnya sekitar $\pm$ 1 jam.

Pada saat wawancara, subjek tampak berpakaian rapi dengan mengenakan baju berwarna biru tua, rok berwarna biru tua, serta jilbab dengan warna yang senada. Kondisi fisik subjek tampak sedikit kurang sehat yang ditandai dengan suara yang terdengar agak bindeng. Meskipun demikian, subjek tetap menunjukkan sikap yang kooperatif, tenang, dan nyaman selama proses wawancara serta mampu memberikan jawaban yang jelas terhadap setiap pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.

2) Hasil Wawancara Subjek 3

a) Faktor Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil wawancara dengan ZH, terdapat 6 faktor yang terungkap dalam wawancara, yaitu :

1. Usia dan tahap perkembangan

Subjek mengungkapkan bahwa kesibukan yang dijalani membuatnya merasa tidak mengalami masalah dengan kondisi kehidupannya saat ini.

“Ya, karena banyak kesibukan yang dijalani, jadi mungkin tidak ada masalah dengan itu ya.”(verbatim ZH S023 - S024)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan dalam

menjalani kehidupan saat ini karena memperoleh dukungan dari keluarga dan tidak merasakan adanya tuntutan terkait pernikahan.

“Ya, sampai saat ini insya Allah tidak ada masalah dan dukungan keluarga sangat berarti. Berarti tidak ada tuntutan. Tuntutan tekanan dan sebagainya” (Verbatim ZH S029 - S031)

2. Pengalaman hidup

Subjek mengungkapkan bahwa pengalaman religius seperti melaksanakan ibadah umrah menjadi salah satu pengalaman hidup yang paling berkesan dan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologisnya. Pengalaman tersebut memberikan rasa syukur, ketenangan, dan makna dalam kehidupan subjek.

“Mungkin pengalaman religius, baru-baru ini saya baru siap melaksanakan umrah, itu mungkin yang paling berkontribusi.” (verbatim ZH S046 – S048)

Subjek merasa pengalaman membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan, baik secara finansial maupun melalui dukungan positif, memberikan rasa senang dan kepuasan tersendiri. Hal tersebut menjadi salah satu sumber kepuasan batin bagi subjek karena merasa dapat bermanfaat bagi orang lain.

“Banyak sih, terutama ketika ada orang yang merasa kesulitan, entah itu dari segi apa. Finansial ataupun sharing terkait dengan hal-hal yang positif kita bisa membantu itu sangat senang kira” (verbatim ZH S051 – S054)

3. Pendidikan dan pekerjaan

Subjek merasa pendidikan dan pekerjaan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologisnya karena ilmu dan pengalaman yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut membuat subjek merasa lebih bermanfaat dan memiliki makna dalam menjalani kehidupannya.

“Jelas, karena apa yang sudah kita pelajari selama ini, apa yang sudah kita pahami, insya Allah itu akan kita terapkan di dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi relate, kemudian korelasinya itu pasti ada dengan yang sudah kita pelajari.”(verbatim ZH S065 – S069)

Subjek merasa puas dengan pekerjaannya karena aktivitas tersebut membuat dirinya lebih fokus pada hal-hal positif dan mengurangi pikiran negatif. Pekerjaan menjadi salah satu aktivitas produktif yang memberikan kepuasan dan mendukung kesejahteraan psikologisnya.

“Karena dengan pekerjaan itu kita pikirannya kan tercurah ke situ ya, jadi kita tidak banyak memikirkan hal-hal negatif gitu, ada banyak hal yang positif yang kita bisa lakukan di pekerjaan ini ya artinya tidak ada masalah.”(verbatim ZH S086 – S091)

4. Kualitas relasi sosial

Subjek merasa hubungan dengan teman dan lingkungan sosial berkontribusi terhadap kepuasan hidupnya karena melalui pertemanan ia dapat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan, serta mendapatkan ilmu yang bermanfaat dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

“Oh jelas, karena banyak hal yang bisa kita dapat dari pertemanan, sharing-sharingnya, ilmu-ilmu yang bermanfaat di dalam jalan kehidupan yang kita tidak pernah tahu dengan sharing kita. Jadi kalau ada masalah ke depannya, kalau kita mau hadapi, kita sedikit banyak sudah punya caranya ketika kita sudah sharing dengan teman.”(verbatim ZH S101 – S107)

Subjek merasa dukungan sosial yang diterima dari teman berupa saran, kritik, dan masukan yang membangun. Dukungan tersebut membantu subjek mengevaluasi diri, memperbaiki kesalahan, dan menjadi hal yang penting dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya.

“Ya pastinya dukungan positif, tapi kalau positif artinya gini ya, maksudnya kalau ada hal-hal yang kita lakukan yang sekiranya di luar track atau tidak baik gitu kan, teman-teman kita itu memberikan saran, kritik, masukan kepada kita untuk perbaikannya. Kita rasa itu. Jadi dukungan positif tidak selalu mengiakan saja apa yang sudah kita lakukan, entah itu benar atau salah. Tapi kalau ketika kita berada di jalur yang salah, kemudian teman kita mengingatkan, dan itu

kita bisa ambil pelajaran untuk kemudian kita perbaiki ke depan, nah itu Ibu rasa sangat penting.”(verbatim ZH S110 – S121)

5. Kesehatan fisik

Subjek mengungkapkan bahwa kondisi kesehatan fisik memiliki peran penting dalam kehidupannya. Menurut subjek, kesehatan yang baik membantu dirinya menjalankan rencana dan mencapai target yang telah ditetapkan dengan lebih optimal.

“Sangat berperan karena dengan kondisi fisik dan sehat, apapun yang kita rencanakan, targetkan itu biasanya akan tercapai dengan lebih baik.”(verbatim ZH S130 - S132)

Subjek memandang kesehatan sebagai modal utama dalam menjalani kehidupan. Kondisi kesehatan yang baik dianggap penting karena mendukung subjek dalam menjalankan berbagai aktivitas dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

“Sangat penting. Kesehatan adalah modal segala-galanya.”(verbatim ZH S126 - S127)

6. Konteks budaya dan sosial

Subjek mengungkapkan bahwa sejauh ini dirinya tidak pernah mendapatkan tuntutan maupun tekanan dari lingkungan terkait status pernikahan.

“Sejauh ini tidak, tidak ada yang pernah menuntut atau menekan terkait dengan hal tersebut.”(verbatim ZH S144 - S145)

Subjek mengungkapkan bahwa sejauh pengalamannya, masyarakat di sekitar tidak mempermasalahkan statusnya yang belum menikah. Subjek merasa bahwa lingkungan dapat menerima kondisinya sehingga tidak menimbulkan beban pikiran terkait pandangan sosial.

“Sejauh yang Ibu tahu, yang Ibu temui-temui orang di sekitar Ibu itu tidak

ada masalah. Tidak sampai membuat, sampai kita berpikiran gitu ya, enggak ada”(verbatim ZH S149 - S152)

b) Aspek Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil wawancara dengan ZH, terdapat 3 aspek yang terungkap dalam wawancara, yaitu :

1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Subjek mengungkapkan keinginannya untuk tetap merasa bahagia dan mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam kehidupannya. Hal tersebut menunjukkan adanya sikap positif terhadap kehidupan yang dijalani.

“Terus merasa bahagia dan mempertahankan kebahagiaan.”(verbatim ZH S168 - S169)

Subjek mengungkapkan bahwa pengalaman rohani yang telah dijalani menjadi salah satu pencapaian tertinggi dalam kehidupannya

“Pengalaman rohani tadi ya, yang merah Ibu, itu pencapaian tertinggi. Selagi menunggu jatah panggilan haji.”(verbatim ZH S172 - S174)

2. Hubungan positif dengan orang lain (*posive relations with others*)

Subjek merasa memiliki hubungan yang hangat dan dekat melalui adanya orang-orang yang dapat menjadi tempat berbagi dan memberikan semangat. Hubungan tersebut memberikan rasa nyaman dan mendukung kesejahteraan psikologis subjek.

“Tempat berbagi penyemangat.”(verbatim ZH S184)

Subjek merasa menerima dukungan sosial berupa kebebasan dalam menjalani pilihan hidup tanpa adanya tuntutan atau campur tangan berlebihan. Dukungan tersebut membuat subjek merasa dihargai dan dapat menjalani kehidupan dengan bahagia.

“Ya, apapun yang saya kerjakan, apa yang saya lakukan itu didukung, tidak ada tuntutan, dan tidak terlalu kepo, tidak terlalu ikut campur. Yang penting bagi mereka itu kalau saya merasa bahagia, ya lakukan saja.”(verbatim ZH S188 – S192)

3. Otonomi (*Autonomy*)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya terbiasa menetapkan target dan membuat rencana sebelum melakukan suatu hal.

“Ya target sudah kita buat, rencana kita buat, kita lakukan dengan sebaik mungkin. Hasilnya itu ya kita terima saja, kalau baik alhamdulillah, kalau enggak ya kita lakukan perbaikan.”(verbatim ZH S199 - S202)

Subjek mengungkapkan bahwa ketika mendapatkan pertanyaan terkait jodoh, dirinya memilih untuk menanggapi dengan santai melalui candaan

“Ya, kayak tadi-tadi kita bilang jodoh belum datang, disenyumin aja, diajak bercanda, udah aman.”(verbatim ZH S213 - S214)

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Subjek mampu mengelola kehidupan sehari-hari dengan mengikuti jadwal pekerjaan, menjalankan ibadah, dan meluangkan waktu untuk bersosialisasi. Hal tersebut membantu subjek menjalani kehidupan secara teratur dan seimbang.

“Mengikuti schedule yang ada ya, bekerja sesuai dengan jadwalnya, kemudian beribadah sesuai dengan ketetapanannya, kemudian melakukan pertemanan di setelah waktu senggang.”(verbatim ZH S222 – S225)

Subjek berupaya untuk terus mengembangkan diri dengan menambah pengetahuan, memperluas wawasan, dan menjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang-orang di sekitarnya. Hal tersebut menunjukkan kemampuannya dalam menghadapi tantangan sekaligus memanfaatkan peluang untuk terus bertumbuh.

“Mencoba untuk terus bertumbuh, tentunya bukan berat badan lah. Bertumbuh dari segi pikiran, dari segi pengetahuan, dan terus bisa berguna ke orang yang di sekitarnya.”(verbatim ZH S233 – S236)

5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Subjek mengungkapkan bahwa tujuan hidupnya adalah menjalani kehidupan dengan bahagia hingga akhir hayat serta berharap mendapatkan ridha Allah SWT.

“Terus merasa bahagia sampai tiba waktunya, kemudian mudah-mudahan diizinkan oleh Allah untuk masuk ke dalam surganya.” (verbatim ZH S245 - S247)

Subjek mengungkapkan bahwa dirinya masih memiliki harapan untuk menikah dan tidak pernah menutup kemungkinan tersebut. Namun, subjek tidak secara aktif mencari pasangan serta memilih untuk terbuka apabila ada seseorang yang datang dengan niat baik dan memiliki kecocokan.

“Harapan tetap ada. Ibu nggak pernah menutup kemungkinan untuk menikah. Cuma sekarang juga nggak terlalu mencari. Kalau memang nanti ada yang datang dengan niat baik dan kami sama-sama cocok, ya insya Allah saya terbuka.” (verbatim ZH S086 -S090)

Subjek mengungkapkan bahwa kehidupannya terasa bermakna ketika apa yang dilakukan sesuai dengan harapan dan dapat memberikan manfaat bagi orang-orang di sekitarnya.

“Seperti yang sudah saya sampaikan tadi, apa yang kita lakukan sesuai dengan harapan dan berguna dengan orang sekitar.” (verbatim ZH S250 - S252)

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Subjek memiliki keinginan untuk terus berkembang dengan menambah ilmu pengetahuan, memperluas pertemanan, dan meningkatkan kebijaksanaan. Sebagai seorang pendidik, subjek juga berupaya menjadi teladan yang baik bagi peserta didiknya melalui sikap dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari.

“Terus bertambah ilmu pengetahuan, pertemanan, kemudian

kebijaksanaan, karena umur sudah. Semakin bertambah gitu, tidak ada yang lain, mungkin kita sehari itu lebih baik dan mudah-mudahan bisa yang kita lakukan ini juga menjadi contoh apalagi saya sebagai pendidik itu ada anak murid-murid saya mungkin tanpa harus mengatakan, dia hanya bisa melihat contoh yang sudah kita lakukan selama ini.”(verbatim ZH S261 – S269)

Subjek terbuka terhadap pengalaman baru dengan mengambil pelajaran dari setiap pengalaman yang dijalani. Menurut subjek, pemahaman tersebut membuat kehidupan terasa lebih mudah dijalani dan mendukung kepuasan hidup yang dirasakannya.

“Apa yang sudah dipahami dan dijalani membuat hidup terasa lebih mudah, ketika kita merasa hidup lebih mudah, tidak ada kendala berarti, maka mudah-mudahan insya Allah kebahagiaan itu akan terus datang kepada kita.”(verbatim ZH S282 – S286)

4) Hasil wawancara Alloanamnesa subjek 3

a) Teman subjek ZH

Berdasarkan hasil wawancara dengan SR sebagai teman subjek, SR memandang bahwa kesejahteraan psikologis yang dirasakan subjek tidak terlepas dari pola pikir yang positif, kesibukannya dalam menjalankan profesi sebagai guru, serta hubungan yang erat dengan keluarga. Menurut SR, subjek lebih memilih untuk berfokus pada hal-hal yang memberikan makna dalam hidup dibandingkan memikirkan status pernikahannya, sehingga selama mengenalnya SR tidak pernah melihat subjek merasa sedih ataupun mengeluhkan keadaan tersebut.

“Hmm... kalau saya lihat ya, dia memang orangnya lebih banyak berpikir ke hal-hal yang baik. Dia sibuk sama pekerjaannya sebagai guru, terus juga dekat sama keluarga. Jadi ya mungkin karena itu dia merasa hidupnya sudah cukup. Saya sendiri nggak pernah lihat dia sedih atau mengeluh karena belum menikah.” (verbatim SR S021 – S027)

SR juga menjelaskan bahwa aktivitas sehari-hari subjek berjalan secara teratur. Sebagian besar waktunya dihabiskan untuk mengajar di sekolah,

berinteraksi dengan rekan kerja, kemudian melanjutkan waktu bersama keluarga ataupun kegiatan lainnya. Dari pengamatannya, subjek menikmati rutinitas tersebut sehingga tampak menjalani kehidupan dengan perasaan nyaman dan tanpa beban.

"Kalau sehari-harinya ya biasa aja sih. Pagi berangkat kerja, ngajar, ketemu teman-teman di sekolah. Habis itu ya kadang pulang, kumpul sama keluarga atau ada kegiatan lain. Hmm... dari yang saya lihat dia menikmati aja rutinitasnya, nggak pernah kelihatan terbebani." (verbatim SR S031 – S036)

Menurut SR, kepuasan hidup subjek terutama bersumber dari keluarga dan pekerjaannya. Selain memperoleh kepuasan dari profesinya sebagai guru, subjek juga merasa senang ketika memiliki kesempatan untuk membantu orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis subjek tidak hanya berasal dari dirinya sendiri, tetapi juga dari manfaat yang dapat diberikannya kepada orang-orang di sekitarnya.

"Kalau menurut saya ya, yang paling membuat dia bahagia itu keluarganya. Terus pekerjaannya juga, karena dia memang suka mengajar. Ee... dia juga senang kalau bisa membantu orang lain. Jadi mungkin dari situ dia merasa lebih puas sama hidupnya." (verbatim SR S040- S045)

SR menilai bahwa subjek memiliki penerimaan yang baik terhadap statusnya sebagai perempuan yang belum menikah. Ketika memperoleh pertanyaan mengenai pernikahan, subjek cenderung merespons dengan santai dan penuh candaan. Menurut SR, subjek percaya bahwa setiap orang memiliki waktu dan jalan hidup yang telah ditentukan.

"Hmm... setahu saya dia santai aja. Nggak pernah saya dengar dia mengeluh soal itu. Kalau ada orang yang bertanya, biasanya dia cuma senyum atau jawab sambil bercanda. Dia terlihat berpikir kalau semua itu memang sudah ada jalannya masing-masing." (verbatim SR S049 – S054)

Selain itu, SR mengungkapkan bahwa subjek memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan keluarga maupun teman-temannya. SR mengenal

subjek sebagai pribadi yang ramah, mudah bergaul, dan tidak segan memberikan bantuan kepada orang lain apabila dibutuhkan. Kondisi tersebut membuat subjek memiliki lingkungan sosial yang mendukung dan harmonis.

"Oh, baik sekali. Dia itu orangnya ramah. Sama teman-teman juga akrab, sama keluarga juga dekat. Kalau ada yang minta tolong, ya selama dia bisa pasti dibantu." (verbatim SR S059 - S062)

Lebih lanjut, SR menjelaskan bahwa dukungan dari keluarga dan teman memberikan pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan psikologis subjek. Keluarga tidak pernah memberikan tuntutan agar subjek segera menikah, melainkan menghargai setiap keputusan yang diambilnya. Sikap yang sama juga ditunjukkan oleh teman-teman subjek yang selalu memberikan semangat sehingga subjek dapat menjalani kehidupannya dengan lebih tenang.

"Iya, menurut saya sangat berpengaruh ya. Soalnya keluarganya juga nggak pernah menekan dia harus cepat-cepat menikah. Mereka lebih mendukung apa yang dia lakukan. Teman-temannya juga begitu, lebih banyak kasih semangat. Jadi dia kelihatan lebih tenang menjalani hidupnya." (verbatim S066 – S071)

SR juga menuturkan bahwa subjek mampu menyikapi komentar atau pertanyaan mengenai status pernikahannya dengan bijaksana. Menurutny, subjek tidak mudah terpengaruh oleh penilaian orang lain dan lebih memilih menanggapi secara santai tanpa membiarkan hal tersebut memengaruhi perasaannya.

"Hmm... kalau saya lihat sih dia bukan tipe orang yang gampang kepikiran. Paling kalau ada yang nanya ya dijawab sambil senyum, kadang malah dibawa bercanda. Dia terlihat berpikir kalau omongan orang itu nggak semuanya harus dimasukkan ke hati." (verbatim SR S076 – S081)

Pada akhir wawancara, SR menyampaikan bahwa kepuasan hidup subjek berasal dari kemampuannya menerima kondisi kehidupan yang dijalani saat ini.

Dukungan keluarga dan teman, pekerjaan yang dicintai, serta kedekatan subjek dengan nilai-nilai agama membuatnya mampu memaknai kesejahteraan psikologis sebagai rasa syukur atas kehidupan yang dimiliki, bukan semata-mata ditentukan oleh status pernikahan.

"Kalau menurut saya ya, karena dia sudah bisa menerima hidupnya. Dia punya pekerjaan yang dia sukai, keluarganya mendukung, teman-temannya juga baik. Terus dia juga orangnya dekat sama agama. Hmm... dia terlihat berpikir kalau kebahagiaan itu bukan cuma karena sudah menikah, tapi bagaimana kita bisa bersyukur dan menikmati apa yang Allah kasih dalam hidup." (verbatim SR S086 – S093)

b) Kakak subjek ZH

Berdasarkan penuturan FH sebagai kakak kandung subjek, kesejahteraan psikologis subjek dipengaruhi oleh pekerjaannya sebagai guru, keinginannya untuk membantu orang lain, serta hubungan yang harmonis dengan keluarga. FH menjelaskan bahwa subjek menikmati pekerjaannya dan merasa bahagia ketika dapat memberikan manfaat bagi orang lain. Selain itu, hubungan yang baik dengan keluarga juga menjadi salah satu faktor yang membuat subjek tetap bahagia meskipun belum menikah.

"Kalau yang saya lihat, adik saya memang orangnya lebih banyak fokus sama pekerjaannya. Dia senang mengajar dan juga senang kalau bisa membantu orang lain. Selain itu hubungan kami sekeluarga juga baik, jadi menurut saya itu yang membuat dia tetap merasa bahagia." (verbatim FH S017 – S022)

Selanjutnya, FH menjelaskan bahwa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, subjek memiliki rutinitas yang teratur dengan bekerja sebagai guru, meluangkan waktu bersama keluarga, serta rajin beribadah. Menurut FH, subjek merupakan pribadi yang aktif dan selalu memiliki kegiatan sehingga jarang menghabiskan waktu tanpa aktivitas.

"Sehari-harinya ya seperti biasa. Pagi berangkat mengajar, kalau sudah pulang kadang istirahat, kadang kumpul sama keluarga kalau ada waktu. Dia juga rajin ibadah. Orangnya memang nggak suka bermalas-malasan, jadi selalu ada saja kegiatan yang dikerjakan." (verbatim FH S026 – S031)

FH juga mengungkapkan bahwa sumber kesejahteraan psikologis utama subjek berasal dari keluarga dan pekerjaannya. Selain merasa dekat dengan keluarga, subjek juga memperoleh kepuasan batin ketika dapat memberikan manfaat kepada orang lain melalui pekerjaannya maupun aktivitas yang dijalannya.

"Menurut saya keluarga sama pekerjaannya. Dia juga senang kalau bisa bermanfaat buat orang lain." (verbatim FH S034 – S036)

Lebih lanjut, FH menuturkan bahwa hubungan subjek dengan keluarga maupun teman-temannya terjalin dengan baik. Meskipun subjek tinggal sendiri, rumahnya masih berada dalam satu kompleks dengan keluarga sehingga komunikasi dan pertemuan tetap terjaga. Selain itu, subjek juga dikenal mudah bergaul dengan teman-temannya.

"Hubungannya baik. Sama keluarga juga dekat walaupun dia tinggal di rumah sendiri, tapi masih satu kompleks dengan kami. Jadi masih sering bertemu. Sama teman-temannya juga baik, saya lihat dia mudah bergaul." (verbatim FH S039 – S043)

Ketika membahas tekanan sosial terkait status belum menikah, FH menyampaikan bahwa subjek hampir tidak pernah mendapatkan tekanan dari lingkungan. Oleh karena itu, subjek menjalani kehidupannya dengan tenang dan tidak menunjukkan adanya gangguan akibat status tersebut.

"Kalau yang saya tahu, dia hampir nggak pernah mendapat tekanan seperti itu. Jadi dia biasa saja dan tidak pernah terlihat terganggu." (verbatim FH S047 – S049)

Mengenai harapan untuk menikah, FH menjelaskan bahwa subjek masih

memiliki keinginan untuk menikah apabila dipertemukan dengan jodohnya. Namun, subjek tidak ingin memaksakan keadaan dan lebih memilih menjalani kehidupan seperti biasa sambil terus berdoa.

"Masih. Dia pernah bilang ke kami kalau dia tetap berharap menikah kalau memang Allah mempertemukan dengan jodohnya. Tapi dia juga nggak mau memaksakan atau terlalu mengejar. Dia lebih memilih menjalani hidup seperti biasa sambil tetap berdoa." (verbatim FH S053 – S058)

FH juga mengungkapkan bahwa alasan subjek belum menikah bukan karena tidak ingin menikah ataupun terlalu memilih pasangan. Menurut penjelasan subjek kepada keluarganya, hingga saat ini ia merasa memang belum dipertemukan dengan jodohnya meskipun sebelumnya pernah beberapa kali menjalin hubungan.

"Dia bilang memang belum berjodoh. Dulu juga pernah beberapa kali menjalin hubungan, tapi memang tidak berlanjut ke pernikahan. Jadi bukan karena dia tidak mau menikah atau terlalu memilih pasangan." (verbatim FH S061 – S065)

Selain itu, FH melihat bahwa subjek menunjukkan sikap yang positif ketika melihat teman maupun saudara seusianya telah menikah. Subjek ikut merasa senang atas kebahagiaan mereka tanpa menunjukkan rasa iri ataupun sedih. Sebaliknya, subjek memilih untuk mendoakan hal-hal yang baik bagi mereka.

"Setahu saya dia biasa saja. Dia ikut senang kalau ada keluarga atau temannya yang menikah. Saya nggak pernah lihat dia iri atau sedih karena itu. Paling dia mendoakan yang baik-baik saja." (verbatim FH S070 -S073)

Pada akhir wawancara, FH menegaskan bahwa menurut pengamatannya, status belum menikah tidak memengaruhi kesejahteraan psikologis subjek. Subjek tetap menjalani kehidupannya dengan baik melalui pekerjaannya, menjaga kedekatan dengan keluarga, memiliki hubungan sosial yang baik, serta menyerahkan urusan jodoh kepada Allah. Sikap tersebut membuat subjek tetap merasa tenang dan mampu menjalani kehidupannya dengan bahagia.

"Kalau yang saya lihat, tidak terlalu. Dia tetap menjalani hidupnya dengan baik, tetap bekerja, dekat dengan keluarga, dan punya teman-teman yang baik. Jadi saya rasa kebahagiaannya bukan ditentukan oleh sudah menikah atau belum."(verbatim FH S077 – S081)

"Kalau saya melihatnya, insya Allah dia tetap bisa bahagia. Dia sering bilang kalau jodoh itu urusan Allah. Jadi dia lebih banyak berdoa dan berserah daripada memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi. Mungkin itu yang membuat dia tetap tenang sampai sekarang."(verbatim FH S082 – S087)

B. Pembahasan

1. Pembahasan Gambaran Kesejahteraan Psikologis menurut Ryff

a) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek menunjukkan kemampuan menerima kondisi dirinya sebagai perempuan dewasa madya yang belum menikah. Meskipun memiliki pengalaman dan cara pandang yang berbeda, ketiga subjek mampu melihat kehidupan yang telah dijalani secara positif serta tidak menjadikan status belum menikah sebagai bentuk kegagalan dalam kehidupan.

Subjek NM menunjukkan penerimaan diri melalui kemampuan menghargai perjalanan hidup yang telah dilalui. Subjek NM memandang pencapaian yang dimiliki, baik dalam bidang pekerjaan maupun kehidupan pribadi, sebagai sesuatu yang patut disyukuri. Kondisi tersebut membuat NM mampu menerima kehidupannya tanpa merasa bahwa status belum menikah mengurangi kebermaknaan dirinya.

Berbeda dengan subjek NM, subjek NH menunjukkan penerimaan diri melalui rasa syukur terhadap berbagai hal positif yang dimiliki dalam kehidupan. Subjek NH mampu melihat kesehatan, keberhasilan dalam membantu keluarga, serta pengalaman membahagiakan orang tua sebagai bagian dari pencapaian hidup yang memberikan kepuasan dan makna.

Sementara itu, subjek ZH menunjukkan penerimaan diri melalui kemampuan mempertahankan pandangan positif terhadap kehidupan yang dijalani. Pengalaman religius dan berbagai pencapaian pribadi menjadi bagian dari proses subjek ZH dalam memahami bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh pernikahan, tetapi juga oleh kebermaknaan hidup yang dirasakan.

Gambaran tersebut sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (2022), khususnya dimensi *Self-Acceptance*. Ryff menjelaskan bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik mampu menerima berbagai aspek dirinya, termasuk kelebihan, keterbatasan, serta pengalaman hidup yang telah dilalui. Individu tidak hanya menerima kondisi saat ini, tetapi juga mampu memberikan penilaian positif terhadap perjalanan hidupnya.

Pada penelitian ini, ketiga subjek menunjukkan bahwa status belum menikah tidak dipandang sebagai kekurangan atau hambatan dalam mencapai kehidupan yang bahagia. Sebaliknya, mereka mampu memaknai pengalaman hidup, menghargai pencapaian yang telah diperoleh, serta menerima kondisi dirinya dengan sikap positif.

Hal tersebut diperkuat oleh Nakamura dkk. (2022) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif berkaitan dengan evaluasi individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Evaluasi positif tersebut terlihat pada ketiga subjek melalui rasa syukur, kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani, serta kemampuan menerima kondisi diri tanpa menjadikan status pernikahan sebagai satu-satunya ukuran keberhasilan hidup.

b) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek menunjukkan kemampuan dalam membangun hubungan interpersonal yang positif dengan keluarga maupun lingkungan sosial. Hubungan tersebut terlihat melalui adanya kedekatan, rasa saling mendukung, serta keterlibatan aktif dalam memberikan perhatian kepada orang-orang di sekitarnya.

Subjek NM menunjukkan hubungan sosial yang kuat melalui kedekatan dengan keluarga dan kepeduliannya dalam membantu orang-orang terdekat. Hubungan tersebut memberikan rasa nyaman dan menjadi salah satu sumber dukungan dalam menjalani kehidupan sebagai perempuan dewasa muda yang belum menikah.

Subjek NH juga menunjukkan hubungan interpersonal yang positif melalui hubungan harmonis dengan keluarga dan teman. Selain memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar, NH juga berperan aktif dalam membantu serta memberikan perhatian kepada keluarganya. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan timbal balik yang memberikan makna dalam kehidupannya.

Sementara itu, subjek ZH memandang hubungan sosial sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Interaksi dengan orang lain tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga menjadi sumber masukan, pengalaman, dan pembelajaran bagi dirinya.

Gambaran tersebut sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (2022), khususnya dimensi *Positive Relations with Others*. Ryff menjelaskan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu membangun hubungan yang hangat, saling percaya, serta memiliki

kemampuan untuk memberi dan menerima dukungan dalam hubungan interpersonal. Pada penelitian ini, ketiga subjek menunjukkan bahwa hubungan positif dengan keluarga, teman, dan lingkungan sosial membantu mereka mempertahankan pandangan positif terhadap kehidupan meskipun belum menikah.

Hal tersebut diperkuat oleh Feeney dan Collins (2015) melalui konsep *Thriving Through Relationships* yang menjelaskan bahwa hubungan sosial yang berkualitas tidak hanya berfungsi sebagai pelindung ketika individu menghadapi tekanan, tetapi juga mendukung perkembangan psikologis melalui rasa diterima, dukungan emosional, dan kesempatan untuk berkembang. Pada ketiga subjek, dukungan dari keluarga dan teman membantu mereka menghadapi tekanan sosial mengenai pernikahan serta memperkuat kemampuan dalam menjalani kehidupan secara positif.

Selain itu, konsep PERMA dari Seligman (2018) menjelaskan bahwa *Positive Relationships* merupakan salah satu komponen penting dalam kesejahteraan. Hubungan yang positif memberikan rasa memiliki, dukungan emosional, dan pengalaman bermakna dalam kehidupan. Hal tersebut terlihat pada ketiga subjek yang memperoleh rasa sejahtera melalui hubungan yang dekat dengan keluarga dan lingkungan sosialnya.

c) Otonomi (*Autonomy*)

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek menunjukkan kemampuan dalam menentukan pilihan hidup secara mandiri serta tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan sosial mengenai pernikahan. Meskipun berada pada kondisi belum menikah di usia dewasa madya, ketiga subjek mampu menjalani kehidupan

berdasarkan nilai, keyakinan, dan pertimbangan pribadi yang mereka anggap sesuai.

Subjek NM menunjukkan kemampuan mempertahankan pilihan hidupnya dengan tidak lagi terpengaruh oleh komentar masyarakat mengenai status pernikahan. Meskipun tetap mempertimbangkan masukan dari keluarga, NM mampu menentukan keputusan berdasarkan pertimbangan pribadi dan menerima kehidupannya secara positif.

Subjek NH menunjukkan sikap mandiri dalam menghadapi tekanan sosial yang sebelumnya pernah dirasakan. Seiring bertambahnya pengalaman hidup, NH mampu membangun pandangan yang lebih matang serta tidak menjadikan tuntutan lingkungan sebagai penentu utama kesejahteraan psikologisnya.

Sementara itu, subjek ZH menunjukkan otonomi melalui kemampuan menjalani kehidupan sesuai dengan pilihan pribadi tanpa mengalami tekanan yang berarti dari lingkungan sekitar. Penerimaan keluarga dan keyakinan terhadap kehidupan yang dijalani membantu ZH mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun belum menikah.

Gambaran tersebut sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (2022), khususnya dimensi *Autonomy*. Ryff menjelaskan bahwa individu dengan otonomi yang baik mampu menentukan arah kehidupannya berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi serta tidak mudah dikendalikan oleh harapan atau penilaian dari lingkungan sosial. Pada penelitian ini, ketiga subjek menunjukkan kemampuan untuk mempertahankan pilihan hidupnya dan tidak menjadikan tekanan mengenai pernikahan sebagai dasar utama dalam menilai

kesejahteraan psikologisnya.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh Self-Determination Theory dari Ryan dan Deci (2020) yang menjelaskan bahwa kebutuhan akan otonomi merupakan salah satu kebutuhan psikologis dasar yang mendukung kesejahteraan individu. Ketika seseorang merasa memiliki kendali terhadap pilihan hidupnya, individu akan lebih mampu mempertahankan motivasi intrinsik, merasakan kepuasan hidup, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Hal tersebut terlihat pada ketiga subjek yang mampu menjalani kehidupan sesuai nilai pribadi sehingga tetap merasakan kepuasan hidup meskipun belum menikah pada masa dewasa madya.

d) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek menunjukkan kemampuan dalam mengelola kehidupan sehari-hari secara efektif sesuai dengan kondisi masing-masing. Kemampuan tersebut terlihat dari cara subjek mengatur aktivitas, menjalankan tanggung jawab, serta memanfaatkan kesempatan yang dimiliki untuk menjalani kehidupan yang bermakna.

Subjek NM menunjukkan kemampuan mengelola kehidupan melalui kebiasaan merencanakan aktivitas harian dan menghadapi berbagai situasi dengan tenang. Kemampuan tersebut membantu subjek N tetap menjalankan perannya secara optimal meskipun berada pada kondisi belum menikah di usia dewasa madya.

Subjek NH menunjukkan kemampuan pengelolaan diri melalui rutinitas yang teratur serta pemanfaatan waktu luang untuk melakukan kegiatan pengembangan diri, seperti belajar bahasa Inggris. Hal tersebut menunjukkan

bahwa subjek NH mampu memanfaatkan lingkungan dan kesempatan yang tersedia untuk meningkatkan kualitas kehidupannya.

Sementara itu, subjek ZH menggunakan pekerjaan dan aktivitas positif sebagai cara untuk mengelola kehidupannya. Kesibukan tersebut membantu subjek ZH tetap fokus pada hal-hal yang memberikan manfaat dan mendukung kesejahteraan dirinya.

Gambaran tersebut sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (2022), khususnya dimensi *Environmental Mastery*. Ryff menjelaskan bahwa individu dengan *environmental mastery* yang baik mampu mengelola tuntutan kehidupan, mengatur aktivitas sehari-hari, serta memanfaatkan kesempatan yang ada secara efektif. Pada penelitian ini, ketiga subjek menunjukkan kemampuan dalam menyesuaikan diri terhadap kondisi kehidupan, mempertahankan produktivitas, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Temuan ini juga diperkuat oleh konsep Psychological Capital dari Luthans dkk. (2015) yang menjelaskan bahwa sumber daya psikologis positif, seperti keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), harapan (*hope*), optimisme, dan ketahanan diri (*resilience*), membantu individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Kemampuan tersebut terlihat pada ketiga subjek yang tetap mampu menjalankan aktivitas bermakna, menghadapi perubahan kehidupan pada masa dewasa madya, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun belum menikah.

e) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek menunjukkan bahwa mereka tetap memiliki tujuan hidup yang jelas meskipun belum menikah pada usia dewasa madya. Tujuan hidup tersebut tidak hanya berkaitan dengan pencapaian pribadi, tetapi juga berkaitan dengan keluarga, pekerjaan, pengembangan diri, serta nilai-nilai yang dianggap bermakna dalam kehidupan.

Subjek NM menunjukkan adanya tujuan hidup melalui keinginan untuk melanjutkan pendidikan serta membahagiakan keluarga. Bagi subjek NM, kehidupan yang bermakna tidak hanya dilihat dari status pernikahan, tetapi juga dari kemampuan untuk terus berkembang dan memberikan manfaat bagi orang lain. Subjek NH memiliki tujuan hidup melalui keinginan untuk mencapai pengalaman baru, seperti bepergian ke luar negeri, sekaligus tetap berusaha membahagiakan kedua orang tuanya. Tujuan tersebut menjadi motivasi bagi subjek NH untuk terus bekerja dan menjalani kehidupan secara positif.

Sementara itu, subjek ZH menunjukkan tujuan hidup melalui pencapaian spiritual dan berbagai target pribadi yang ingin diwujudkan. Pengalaman religius dan keinginan untuk terus berkembang menjadi bagian dari arah kehidupan yang memberikan makna bagi dirinya.

Gambaran tersebut sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (2022), khususnya dimensi *Purpose in Life*. Ryff menjelaskan bahwa individu dengan tujuan hidup yang baik memiliki arah dan keyakinan bahwa kehidupannya memiliki makna. Individu mampu melihat pengalaman masa lalu, kondisi saat ini, serta harapan masa depan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang saling berkaitan.

Pada penelitian ini, ketiga subjek menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya diperoleh melalui pencapaian pernikahan, tetapi juga melalui berbagai tujuan yang ingin dicapai, seperti pengembangan diri, membahagiakan keluarga, menjalankan pekerjaan, dan mencapai pengalaman yang bermakna. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketiga subjek mampu membangun makna kehidupan berdasarkan nilai dan tujuan pribadi yang mereka miliki.

Pandangan tersebut diperkuat oleh Martela dan Steger (2016) yang menjelaskan bahwa kebermaknaan hidup (*meaning in life*) terdiri dari kemampuan individu memahami kehidupannya (*coherence*), memiliki arah atau tujuan (*purpose*), serta merasa bahwa kehidupannya memiliki nilai (*significance*). Pada penelitian ini, ketiga subjek menemukan makna hidup melalui keluarga, pekerjaan, pengalaman religius, dan kontribusi terhadap orang lain sehingga kondisi belum menikah tidak menghambat mereka dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

f) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek menunjukkan adanya keinginan untuk terus berkembang dan meningkatkan kualitas dirinya meskipun berada pada kondisi belum menikah di usia dewasa madya. Perkembangan diri tersebut terlihat melalui berbagai aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh pengalaman baru, meningkatkan kemampuan, serta mengembangkan potensi yang dimiliki.

Subjek NM menunjukkan proses pengembangan diri melalui pekerjaan dan aktivitas menulis yang dilakukan secara konsisten hingga menghasilkan karya berupa buku dan novel. Aktivitas tersebut menjadi bentuk aktualisasi diri sekaligus

memberikan kepuasan karena subjek NM mampu menghasilkan sesuatu yang bermakna dari kemampuan yang dimilikinya.

Subjek NH menunjukkan perkembangan diri melalui kegiatan pengajian, pembelajaran bahasa Inggris, serta keterbukaan terhadap pengalaman baru. Keinginan untuk terus belajar menunjukkan bahwa subjek NH memandang kehidupan sebagai proses yang terus berkembang dan memberikan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan diri.

Sementara itu, subjek ZH mengembangkan dirinya melalui pengalaman religius, pembelajaran dari lingkungan sekitar, serta aktivitas profesional sebagai pendidik. ZH menunjukkan keterbukaan terhadap pengetahuan dan pengalaman baru sebagai bagian dari usaha memperbaiki dan mengembangkan dirinya.

Gambaran tersebut sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (2022), khususnya dimensi *Personal Growth*. Ryff menjelaskan bahwa individu dengan perkembangan diri yang baik memiliki kemampuan untuk terus belajar, terbuka terhadap pengalaman baru, serta menyadari bahwa kehidupan merupakan proses perubahan dan pertumbuhan yang berkelanjutan. Pada penelitian ini, ketiga subjek menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berasal dari kondisi kehidupan saat ini, tetapi juga dari kesempatan untuk terus berkembang, menghasilkan karya, dan mencapai potensi diri.

Pandangan tersebut diperkuat oleh Dweck (2016) melalui konsep *growth mindset*, yang menjelaskan bahwa individu yang meyakini kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran akan lebih terbuka terhadap tantangan

serta pengalaman baru. Hal tersebut terlihat pada ketiga subjek yang secara aktif mencari kesempatan untuk meningkatkan kemampuan melalui pekerjaan, pendidikan, kegiatan religius, maupun aktivitas pribadi.

Selain itu, Self-Determination Theory dari Ryan dan Deci (2020) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis meningkat ketika kebutuhan psikologis dasar, salah satunya *competence*, dapat terpenuhi. Kebutuhan tersebut berkaitan dengan perasaan mampu, berkembang, dan berhasil dalam menjalankan berbagai aktivitas. Pada penelitian ini, ketiga subjek memperoleh kepuasan dan rasa sejahtera melalui proses belajar, pencapaian pribadi, serta aktivitas yang memberikan makna bagi kehidupan mereka.

2. Pembahasan Faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah Berdasarkan Perspektif Ryff

a) Faktor Usia dan Tahap Perkembangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia dewasa madya tidak menjadi penghambat bagi ketiga subjek untuk tetap mencapai kesejahteraan psikologis meskipun belum menikah. Ketiga subjek telah mampu menerima kondisi kehidupannya dan menyesuaikan diri dengan tahap perkembangan yang sedang dijalani. Penerimaan tersebut terlihat melalui kemampuan subjek dalam memandang pertambahan usia secara positif, menerima status belum menikah sebagai bagian dari perjalanan hidup, serta tetap menjalankan aktivitas yang memberikan makna bagi kehidupannya.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang

dikemukakan oleh Ryff (2022) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berkembang sepanjang rentang kehidupan dan berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi perubahan serta memberikan makna terhadap pengalaman yang dialami. Pada masa dewasa madya, individu menghadapi berbagai perubahan dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial yang membutuhkan kemampuan adaptasi agar tetap mampu menjalani kehidupan secara positif. Kemampuan dalam menerima kondisi diri dan menyesuaikan diri terhadap perubahan kehidupan menjadi bagian penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Dalam penelitian ini, ketiga subjek tidak memandang penambahan usia maupun kondisi belum menikah sebagai hambatan untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, mereka mampu melihat kehidupan yang dijalani sebagai proses yang dapat diterima dengan rasa syukur, penerimaan, dan kematangan berpikir. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang dirasakan tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi objektif berupa status pernikahan, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam memberikan penilaian positif terhadap kehidupan yang telah dijalani.

Temuan ini diperkuat oleh Lachman (2015) yang menjelaskan bahwa masa dewasa madya merupakan periode kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan dan penyesuaian peran. Individu yang mampu beradaptasi terhadap perubahan serta menggunakan sumber daya pribadi yang dimiliki akan lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut terlihat pada ketiga subjek yang tetap mampu menjalankan peran pekerjaan, membangun hubungan

sosial, dan mencapai tujuan pribadi meskipun berada pada kondisi belum menikah. Selain itu, Nakamura dkk. (2022) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh evaluasi individu terhadap berbagai aspek kehidupan.

Pada penelitian ini, ketiga subjek tidak menjadikan status pernikahan sebagai satu-satunya ukuran kesejahteraan psikologis, tetapi menilai kehidupannya berdasarkan rasa syukur, pencapaian pribadi, hubungan sosial, dan kepuasan terhadap kehidupan yang sedang dijalani. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis perempuan dewasa madya yang belum menikah lebih berkaitan dengan cara individu memaknai kehidupannya dibandingkan hanya berdasarkan kondisi pernikahan.

b) Faktor Pengalaman Hidup

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa pengalaman hidup menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah. Ketiga subjek memaknai berbagai pengalaman kehidupan secara positif, baik melalui pengalaman membantu keluarga, memenuhi tanggung jawab kepada orang tua, menjalankan pekerjaan, maupun pengalaman religius. Pengalaman tersebut tidak hanya menjadi bagian dari perjalanan hidup, tetapi juga menjadi sumber pembelajaran yang membentuk rasa syukur, keikhlasan, serta kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (2022) bahwa kesejahteraan psikologis berkembang melalui proses kehidupan yang dialami individu. Pengalaman yang dilalui dapat

menjadi sumber pembelajaran ketika individu mampu memberikan makna positif terhadap berbagai peristiwa dalam hidupnya. Melalui pengalaman tersebut, individu dapat mengembangkan cara pandang yang lebih matang, meningkatkan kemampuan menghadapi perubahan, serta membangun penerimaan terhadap kondisi kehidupan yang dijalani.

Dalam penelitian ini, ketiga subjek menunjukkan kemampuan dalam memaknai pengalaman hidup sebagai sesuatu yang bernilai. Pengalaman membantu keluarga, membahagiakan orang tua, memberikan manfaat kepada orang lain, serta menjalankan aktivitas religius menjadi sumber kepuasan batin karena memberikan rasa bermakna dalam kehidupan mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis subjek tidak hanya bergantung pada pencapaian tertentu seperti pernikahan, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan dalam memahami nilai positif dari pengalaman yang telah dilalui.

Temuan ini diperkuat oleh Martela dan Steger (2016) melalui konsep *meaning in life* yang menjelaskan bahwa kesejahteraan individu berkaitan dengan kemampuan memahami pengalaman hidup (*coherence*), memiliki arah atau tujuan hidup (*purpose*), serta merasakan bahwa kehidupan memiliki nilai (*significance*). Pada penelitian ini, pengalaman membantu orang lain, memenuhi peran dalam keluarga, menjalankan pekerjaan, dan melakukan aktivitas religius memberikan makna yang memperkuat kesejahteraan psikologis ketiga subjek meskipun belum menikah.

Selain itu, Diener dkk. (2018) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif berkaitan dengan evaluasi individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan,

termasuk kepuasan hidup dan pengalaman emosi positif. Ketiga subjek menunjukkan evaluasi kehidupan yang positif melalui rasa syukur, penerimaan terhadap kondisi diri, dan kepuasan terhadap kehidupan yang telah dijalani. Dengan demikian, pengalaman hidup yang dimaknai secara positif menjadi salah satu sumber kepuasan hidup bagi perempuan dewasa madya yang belum menikah.

c) Faktor Pendidikan dan Pekerjaan

Penelitian ini menemukan bahwa pendidikan dan pekerjaan menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah. Ketiga subjek memandang pekerjaan bukan hanya sebagai aktivitas untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, tetapi juga sebagai sarana untuk memberikan manfaat kepada orang lain, mengembangkan kemampuan diri, serta menjalankan peran sosial yang bermakna. Melalui pekerjaan yang dijalani, ketiga subjek memperoleh rasa puas, merasa berguna, dan mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun berada pada kondisi belum menikah.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (2022) bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengembangkan potensi diri, menjalankan peran kehidupan secara positif, dan menemukan makna dari aktivitas yang dilakukan. Pendidikan dan pekerjaan menjadi salah satu ruang bagi individu untuk memperoleh pengalaman, meningkatkan kemampuan, serta memberikan kontribusi bagi lingkungan sekitar. Pada penelitian ini, pekerjaan yang dijalani ketiga subjek memberikan kesempatan untuk mengembangkan diri, membantu orang lain, serta

membangun kehidupan yang tetap bermakna di luar status pernikahan.

Temuan ini juga diperkuat oleh Ryan dan Deci (2020) melalui *Self-Determination Theory* yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berkembang ketika kebutuhan psikologis dasar individu, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*, terpenuhi. Dalam penelitian ini, pekerjaan memberikan kesempatan bagi ketiga subjek untuk menjalankan tanggung jawab secara mandiri (*autonomy*), mengembangkan kemampuan sesuai profesinya (*competence*), serta membangun hubungan positif dengan rekan kerja, peserta didik, dan lingkungan sosial (*relatedness*). Pemenuhan kebutuhan tersebut membuat ketiga subjek merasa memiliki kemampuan, dihargai, dan memiliki kontribusi dalam kehidupan.

Dengan demikian, faktor pendidikan dan pekerjaan menjadi salah satu sumber kepuasan hidup bagi ketiga subjek karena memberikan kesempatan untuk berkembang, merasa bermanfaat, dan menjalani kehidupan yang bermakna meskipun belum menikah.

d) Faktor Kualitas Relasi Sosial

Hasil wawancara dengan ketiga subjek memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah. Ketiga subjek memiliki hubungan yang positif dengan keluarga maupun teman, yang ditunjukkan melalui adanya penerimaan, dukungan, serta interaksi yang memberikan rasa nyaman. Hubungan sosial yang positif membantu ketiga subjek menghadapi kondisi kehidupan sebagai perempuan yang belum menikah dengan

cara yang lebih adaptif dan tetap mempertahankan pandangan positif terhadap kehidupannya.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep *Psychological Well-Being* yang dikemukakan oleh Ryff (2022) bahwa hubungan interpersonal yang positif menjadi bagian penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Hubungan yang didasarkan pada rasa percaya, kepedulian, dan penerimaan dapat membantu individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan serta mempertahankan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini, dukungan keluarga dan teman membuat ketiga subjek merasa diterima dan dihargai, sehingga status belum menikah tidak menjadi sumber tekanan yang mengurangi kesejahteraan psikologis mereka.

Temuan ini juga diperkuat oleh Feeney dan Collins (2015) melalui konsep *Thriving Through Relationships* yang menjelaskan bahwa hubungan sosial yang berkualitas tidak hanya berfungsi sebagai perlindungan ketika individu menghadapi tekanan, tetapi juga menjadi sumber perkembangan positif (*thriving*). Dukungan emosional, penerimaan, dan umpan balik positif dari orang-orang terdekat dapat membantu individu meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan diri, serta membangun kehidupan yang lebih bermakna.

Pada penelitian ini, ketiga subjek memperoleh manfaat dari hubungan sosial yang dimiliki melalui dukungan keluarga, penerimaan teman, serta interaksi positif dengan lingkungan sekitar. Dukungan tersebut membantu ketiga subjek menerima kondisi dirinya, mengurangi tekanan sosial terkait pernikahan, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun berada pada masa dewasa

madya dan belum menikah.

e) Faktor Kesehatan Fisik

Berdasarkan pengalaman yang disampaikan oleh subjek, dapat diketahui bahwa kesehatan fisik menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah. Ketiga subjek memandang kesehatan sebagai modal penting untuk menjalani kehidupan secara optimal. Kondisi tubuh yang sehat memungkinkan mereka tetap menjalankan pekerjaan, melakukan aktivitas yang disukai, menjalankan ibadah, serta mempertahankan hubungan sosial dengan orang-orang di sekitar.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (2022) bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalankan fungsi kehidupan secara positif dan mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna. Kondisi kesehatan yang baik dapat mendukung individu dalam menjalankan tanggung jawab, mengembangkan potensi diri, serta menghadapi tuntutan kehidupan secara lebih efektif. Dalam penelitian ini, kesehatan menjadi salah satu sumber daya yang membantu ketiga subjek tetap produktif dan menjalani kehidupan yang memiliki makna meskipun belum menikah.

Selain itu, temuan ini diperkuat oleh Nakamura dkk. (2022) yang menjelaskan bahwa persepsi positif terhadap kondisi kesehatan berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Pada penelitian ini, ketiga subjek tidak hanya melihat kesehatan sebagai kondisi fisik, tetapi juga sebagai kemampuan untuk tetap melakukan aktivitas yang bernilai

dalam kehidupan. Dengan demikian, kesehatan menjadi salah satu faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis karena memberikan kesempatan bagi ketiga subjek untuk tetap mandiri, produktif, dan menjalani kehidupan sesuai dengan tujuan yang dimiliki.

f) Faktor Konteks Budaya dan Sosial

Analisis terhadap pengalaman ketiga subjek menunjukkan bahwa konteks sosial dan budaya menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah. Ketiga subjek menyadari adanya norma sosial yang menganggap pernikahan sebagai bagian penting dalam kehidupan perempuan, namun tingkat pengaruh yang dirasakan berbeda pada setiap subjek. Meskipun menghadapi pandangan sosial mengenai status pernikahan, ketiga subjek mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis karena memiliki cara pandang dan dukungan sosial yang membantu mereka menerima kondisi kehidupannya.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (2022) bahwa kesejahteraan psikologis berkembang dalam konteks kehidupan individu, termasuk melalui interaksi dengan lingkungan sosialnya. Nilai, norma, dan harapan yang berkembang di masyarakat dapat memengaruhi cara individu memahami dirinya dan menilai kehidupannya. Namun, pengaruh lingkungan sosial tidak selalu bersifat negatif, karena individu yang mampu memberikan makna positif terhadap pengalaman sosial dan memiliki sumber dukungan yang memadai akan lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Pada penelitian ini, ketiga subjek tidak menjadikan norma budaya mengenai pernikahan sebagai hambatan utama dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Mereka mampu menyikapi tekanan sosial dengan cara yang berbeda, seperti memilih lingkungan yang mendukung, menerima kondisi diri, serta tetap menjalankan aktivitas yang memberikan makna dalam kehidupan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan sosial yang ada, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola dan memaknai lingkungan sosialnya.

Temuan ini diperkuat oleh Feeney dan Collins (2015) melalui konsep *Thriving Through Relationships* yang menjelaskan bahwa hubungan sosial yang berkualitas dapat membantu individu menghadapi tekanan sekaligus berkembang secara psikologis. Dukungan berupa penerimaan, perhatian, dan umpan balik positif dari keluarga maupun teman dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Dalam penelitian ini, dukungan sosial yang diterima ketiga subjek membantu mereka menghadapi norma sosial mengenai pernikahan secara lebih adaptif sehingga tetap mampu mencapai kesejahteraan psikologis meskipun belum menikah.

Dengan demikian, konteks sosial dan budaya tidak secara langsung menentukan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang, tetapi pengaruhnya bergantung pada bagaimana individu memaknai norma tersebut serta bagaimana dukungan sosial yang tersedia dalam lingkungannya.

Tabel 7 Hasil Penelitian

No	Aspek	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
1	<i>Self-Acceptance</i>	Menunjukkan penerimaan diri melalui rasa bangga terhadap pencapaian, pekerjaan, dan kehidupan yang telah dijalani. Status belum menikah tidak dianggap sebagai kegagalan.	Menunjukkan penerimaan diri melalui rasa syukur terhadap kesehatan, kondisi kehidupan, dan kesempatan membahagiakan keluarga.	Menunjukkan penerimaan diri melalui kemampuan menikmati kehidupan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun belum menikah.
2	<i>Positive Relations with Others</i>	Memiliki hubungan hangat dengan keluarga serta senang membantu orang-orang terdekat.	Memiliki hubungan positif dengan keluarga dan teman serta aktif memberikan dukungan kepada orang lain.	Memiliki hubungan sosial yang mendukung dan memanfaatkan hubungan tersebut sebagai sarana belajar serta berkembang.
3	<i>Autonomy</i>	Mampu menentukan pilihan hidup secara mandiri dan tidak lagi terpengaruh komentar masyarakat mengenai pernikahan.	Mampu mengambil keputusan dengan mempertimbangkan nilai pribadi serta mampu mengatasi tekanan sosial yang pernah dirasakan.	Menjalani kehidupan sesuai pilihan pribadi tanpa merasa tertekan oleh tuntutan sosial mengenai pernikahan.
4	<i>Environmental Mastery</i>	Mampu mengatur aktivitas sehari-hari, menjalankan pekerjaan, dan menghadapi tantangan kehidupan dengan tenang.	Mampu mengelola rutinitas dengan baik serta menggunakan waktu luang untuk kegiatan pengembangan diri seperti belajar bahasa Inggris.	Mampu memanfaatkan pekerjaan dan aktivitas positif untuk mengelola kehidupan serta menjaga keseimbangan diri.
5	<i>Purpose in Life</i>	Memiliki tujuan untuk melanjutkan pendidikan, mengembangkan diri, dan membahagiakan keluarga.	Memiliki tujuan untuk mencapai impian pribadi, bekerja lebih baik, dan membahagiakan orang tua.	Memiliki tujuan hidup melalui pencapaian spiritual, target pribadi, dan keinginan untuk terus melakukan hal positif.
6	<i>Personal Growth</i>	Mengembangkan diri melalui pekerjaan dan	Mengembangkan diri melalui belajar,	Mengembangkan diri melalui

No	Aspek	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
		kegiatan menulis hingga menghasilkan karya berupa buku dan novel.	kegiatan religius, serta keterbukaan terhadap pengalaman baru.	pengalaman religius, pembelajaran dari lingkungan, dan aktivitas profesional sebagai pendidik.

Tabel 6. Hasil Penelitian

No	Faktor	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
1	Faktor Usia dan Tahap Perkembangan	Mampu menerima pertambahan usia dan status belum menikah sebagai bagian dari perjalanan hidup. Subjek memandang kedewasaan membuat dirinya lebih matang dalam berpikir dan lebih nyaman menjalani kehidupan saat ini.	Menerima usia yang dimiliki dengan rasa syukur. Pengalaman hidup membuat subjek lebih mampu memahami dan menerima kondisi dirinya sebagai perempuan dewasa madya yang belum menikah.	Menunjukkan penerimaan yang stabil terhadap kondisi dirinya. Subjek tidak terlalu memikirkan status pernikahan karena memiliki aktivitas, keluarga, dan lingkungan yang mendukung.
2	Pengalaman Hidup	Pengalaman bekerja sebagai tenaga kesehatan menjadi sumber kepuasan hidup karena subjek merasa bermanfaat bagi keluarga dan orang lain. Membantu keluarga menjadi pengalaman yang memberikan makna dalam kehidupan.	Pengalaman membantu keluarga secara finansial dan membahagiakan orang tua menjadi pencapaian yang memberikan rasa puas dan bahagia.	Pengalaman religius, seperti ibadah umrah, serta pengalaman membantu orang lain menjadi sumber ketenangan batin dan memberikan makna dalam kehidupan.
3	Pendidikan dan Pekerjaan	Pekerjaan sebagai tenaga kesehatan memberikan rasa bangga dan membuat subjek merasa berguna.	Profesi sebagai pendidik memberikan kepuasan karena subjek dapat berbagi ilmu dan	Pekerjaan sebagai pendidik menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan dan menjalankan

No	Faktor	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
		Aktivitas pekerjaan membantu subjek tetap produktif dan tidak berfokus pada status belum menikah.	memberikan manfaat bagi peserta didik.	aktivitas positif yang memberikan kepuasan tersendiri.
4	Kualitas Relasi Sosial	Memiliki hubungan dekat dengan keluarga dan teman. Dukungan keluarga serta lingkungan membuat subjek merasa diterima dan tidak mengalami tekanan besar mengenai pernikahan.	Memiliki hubungan harmonis dengan keluarga dan teman. Subjek memperoleh dukungan emosional serta mampu memberikan perhatian kepada keluarga.	Hubungan sosial dimaknai sebagai sarana berbagi pengalaman, memperoleh masukan, dan berkembang melalui interaksi dengan orang lain.
5	Kesehatan Fisik	Kesehatan dipandang sebagai modal utama agar dapat bekerja, menjalankan aktivitas, berolahraga, dan berkumpul dengan keluarga.	Kesehatan membuat subjek mampu menjalankan peran sebagai pendidik dan melakukan berbagai aktivitas yang bermakna.	Kesehatan dianggap sebagai modal penting untuk mencapai tujuan hidup dan menjalankan berbagai aktivitas yang diinginkan.
6	Konteks Budaya dan Sosial	Mampu menghadapi pandangan sosial mengenai perempuan yang belum menikah dengan memilih lingkungan yang memberikan dukungan positif.	Pernah merasakan tekanan sosial pada masa sebelumnya, tetapi mampu menerima kondisi tersebut seiring bertambahnya pengalaman hidup.	Tidak banyak merasakan tekanan sosial karena memperoleh penerimaan dari keluarga dan lingkungan sekitar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah di Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang baik meskipun berada pada kondisi belum menikah. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki ketiga subjek tidak bergantung pada status pernikahan, melainkan terbentuk melalui kemampuan menerima diri, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, menentukan pilihan hidup secara mandiri, mengelola kehidupan sehari-hari secara efektif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi diri. Selain itu, keterlibatan dan tanggung jawab dalam pekerjaan turut menjadi salah satu sumber makna dan kepuasan hidup bagi ketiga subjek, sehingga status belum menikah tidak menghalangi mereka untuk tetap merasa produktif dan berarti dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perempuan dewasa madya yang belum menikah tetap dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal ketika mampu menerima diri, membangun hubungan sosial yang positif, mempertahankan kemandirian, mengelola kehidupan secara efektif, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan potensi dirinya, termasuk melalui pekerjaan yang digeluti.

B. Saran

1. Saran Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi perempuan dewasa madya yang belum menikah untuk tetap mempertahankan penerimaan diri, menjalin hubungan sosial yang positif, serta terus mengembangkan potensi diri agar kesejahteraan psikologisnya tetap terjaga tanpa bergantung pada status pernikahan. Selain itu, lingkungan sosial di sekitar individu, baik keluarga, masyarakat, maupun tempat bekerja, diharapkan dapat memberikan dukungan, penerimaan, dan kesempatan yang setara, serta mengurangi stigma terhadap status belum menikah, sehingga tercipta lingkungan yang lebih suportif bagi perempuan dewasa madya dalam menjalani kehidupan yang sejahtera secara psikologis.

2. Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa madya yang belum menikah dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak serta berasal dari latar belakang budaya, pekerjaan, dan daerah yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih beragam. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, seperti religiusitas, resiliensi, atau dukungan sosial, serta menggunakan pendekatan atau metode yang berbeda, seperti studi fenomenologi atau metode campuran (*mixed methods*), sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis perempuan dewasa madya yang belum menikah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahuvia, A. C. (2002). Individualism/collectivism and cultures of happiness: A theoretical conjecture on the relationship between consumption, culture, and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 23–36. <https://doi.org/10.1023/A:1015682121103>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Jumlah perceraian menurut provinsi dan faktor penyebab perceraian 2023*. Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik perkawinan di Indonesia*. Badan Pusat Statistik.
- Budgeon, S. (2008). Couple culture and the production of singleness. *Sexualities*, 11(3), 301–325. <https://doi.org/10.1177/1363460708089422>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Darmayanti, K. K., Insan, I., Winata, E. Y., Prasetyo, D. T., & Sakti, P. (2022). Perbandingan kebahagiaan berdasarkan perbedaan gender dan status pernikahan. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.26905/jpks.v1i1.2125>
- DePaulo, B. M. (2006). *Singled out: How singles are stereotyped, stigmatized, and ignored, and still live happily ever after*. St. Martin's Press.
- Dewi, N. P. A. P., & Puspitasari, D. (2022). Persepsi generasi muda terhadap pernikahan dan pilihan hidup perempuan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(2), 134–147.

- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: The new psychology of success* (Updated ed.). Random House.
- Esterberg, K. G. (2018). *Qualitative methods in social research*. McGraw-Hill Education.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press.
- Hadi, S. (2018). *Metodologi research* (Jilid 1). Andi Offset.
- Hidayatullah, A., & Larassaty, P. (2017). Makna bahagia pada lajang dewasa madya. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 45–58.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi kelima). Erlangga.
- Kaufman, S. B., Yaden, D. B., Hyde, E., & Tsukayama, E. (2022). The light and dark sides of human flourishing. *Frontiers in Psychology*, 13, 878862. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.878862>

- Lachman, M. E. (2015). Mind the gap in the middle: A call to study midlife. *Research in Human Development*, 12(3–4), 327–334. <https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1068048>
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. (2019). *The how of Happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- Makin, R. (2019). *Gambaran kebahagiaan (Happiness) pada wanita dewasa madya yang tidak menikah* (Disertasi tidak dipublikasikan). Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. SAGE Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Nakamura, J. S., Delaney, S. W., Diener, E., VanderWeele, T. J., & Kim, E. S. (2022). Are all domains of life satisfaction equal? Differential associations with health and well-being. *Quality of Life Research*, 31, 1043–1056.
- Nakamura, J. S., Tov, W., & Diener, E. (2022). *Positive psychology and subjective well-being: The role of health and life satisfaction*. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1011852.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>

- Nurlaela, S. (2018). Pilihan hidup wanita karier dalam memaknai pernikahan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 7(2), 89–102.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Experience human development* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2015). *Experience human development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pello, S. C., & Soetjiningsih, C. H. (2020). Kebahagiaan pada wanita dewasa madya yang melajang. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1), 1–12.
- Rahayu, T. P. (2016). Determinan kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 91–102. <https://doi.org/10.22146/jpsi.13554>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions*. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Samad, S. A. A., & Munawwarah, M. (2020). Adat pernikahan dan nilai-nilai

- Islami dalam masyarakat Aceh menurut hukum Islam. *El-Usrah: Jurnal Hukum Keluarga*, 3(2), 289–302.
- Santrock, J. W. (2014). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of Happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2018). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14, 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050817-084653>
- Seligman, M. E. P. (2018). *The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism*. PublicAffairs.
- Suciati, T. N., & Puspita, R. (2024). Upaya melawan stigmatisasi perawan tua di media sosial: Analisis percakapan tentang peran gender dan status pernikahan perempuan di X. *Jurnal Mahardika Adiwidia*, 4(1), 15–29.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- United Nations Development Programme. (2022). *Human Development Report 2021/2022: Uncertain times, unsettled lives: Shaping our future in a transforming world*. United Nations Development Programme. <https://hdr.undp.org/content/human-development-report-2021-22>
- Wirani, Y., & Ramli, M. (2022). Kebahagiaan dalam perspektif budaya Indonesia: Peran religiusitas dan harmoni sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 45–58.

LAMPIRAN

Lampiran 1 panduan observasi wawancara

No	Indikator
1	Gambaran umum subjek
2	Kondisi fisik dan penampilan subjek saat penelitian
3	Bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh subjek selama proses wawancara
4	Ekspresi wajah subjek selama penelitian



Lampiran 2 panduan wawancara utama

No	Aspek	Pertanyaan
1	Penerimaan Diri (Self-Acceptance)	• Bagaimana Ibu memandang diri Ibu saat ini sebagai perempuan dewasa yang belum menikah? • Bagaimana penerimaan diri membantu Ibu mempertahankan kebahagiaan hingga saat ini?
		• Apa saja pencapaian atau pengalaman hidup yang membuat Ibu merasa bangga terhadap diri sendiri? • Bagaimana pencapaian tersebut membuat Ibu merasa lebih bahagia dengan kehidupan yang Ibu jalani saat ini?
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)	• Bagaimana hubungan dengan keluarga dan orang-orang terdekat berperan dalam kebahagiaan yang Ibu rasakan saat ini? • Apa makna hubungan dengan keluarga dan orang-orang terdekat bagi kebahagiaan yang Ibu rasakan saat ini?
		• Dapatkah Ibu menceritakan pengalaman ketika dukungan dari orang-orang terdekat membuat Ibu merasa tetap bahagia meskipun belum menikah? • Selain menerima dukungan, bagaimana Ibu biasanya memberikan perhatian atau dukungan kepada orang-orang di sekitar Ibu?
3	Otonomi (Autonomy)	• Bagaimana Ibu mengambil keputusan penting dalam menjalani kehidupan hingga saat ini? • Menurut Ibu, bagaimana kebebasan dalam menentukan pilihan hidup membantu Ibu merasa puas dan bahagia dengan kehidupan saat ini?
		• Apakah Ibu pernah mendapat tekanan dari orang lain terkait status belum menikah? • Bagaimana cara Ibu menyikapi komentar atau harapan orang lain mengenai pernikahan sehingga tidak mengurangi kebahagiaan yang Ibu rasakan?

No	Aspek	Pertanyaan
4	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)	• Bagaimana Ibu mengatur kehidupan sehari-hari, baik pekerjaan maupun urusan pribadi? • Apa yang Ibu lakukan agar kehidupan sehari-hari tetap berjalan seimbang sehingga Ibu merasa nyaman dan bahagia?
		• Apa tantangan terbesar yang pernah Ibu hadapi sebagai perempuan dewasa yang belum menikah, dan bagaimana cara mengatasinya? • Kesempatan atau peluang apa yang paling membantu Ibu mengembangkan diri dan membuat hidup bahagia?
5	hidup (Purpose in Life)	• Apa tujuan atau Tujuan Hcita-cita yang masih ingin Ibu capai dalam kehidupan saat ini? • Bagaimana tujuan hidup yang Ibu miliki membantu Ibu tetap merasa bahagia meskipun belum menikah di usia dewasa saat ini?
		• Menurut Ibu, apa yang membuat kehidupan Ibu terasa bermakna? • Bagaimana makna hidup yang Ibu miliki membantu Ibu tetap merasa bahagia sebagai perempuan yang belum menikah
6	Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)	• Dalam hal apa saja Ibu merasa berkembang sebagai pribadi selama beberapa tahun terakhir? • Bagaimana proses mengembangkan diri tersebut membantu Ibu tetap merasa bahagia meskipun belum menikah di usia dewasa madya?
		• Bagaimana pengalaman-pengalaman baru yang Ibu jalani membantu Ibu memaknai kehidupan dengan lebih positif? • Sejauh mana pengalaman baru atau perubahan dalam hidup memberikan kebahagiaan bagi Ibu sebagai perempuan dewasa yang belum menikah?

No	Faktor	Pertanyaan
1	Usia dan tahap perkembangan	• Bagaimana Ibu memaknai usia yang dimiliki saat ini? • Apa yang membuat Ibu tetap dapat merasa bahagia meskipun belum menikah di usia dewasa saat ini?
		• Sejauh mana usia saat ini memengaruhi kebahagiaan yang dirasakan dan hal apa yang membantu Ibu tetap merasa puas dan bahagia dalam menjalani kehidupan saat ini? • Bagaimana Ibu tetap mempertahankan kebahagiaan ketika menghadapi tuntutan atau harapan masyarakat untuk menikah?
2	Pengalaman Hidup	• Dapatkah Ibu menceritakan pengalaman yang membuat Ibu merasa bangga terhadap diri sendiri? • Dari berbagai pengalaman hidup yang telah dilalui, mana yang paling berkontribusi terhadap kebahagiaan Ibu? Mengapa?
		• Menurut Ibu, pelajaran hidup apa yang paling membantu Ibu untuk tetap merasa bahagia? • Bagaimana pengalaman hidup membantu Ibu menikmati kehidupan yang dijalani saat ini meskipun terdapat berbagai tantangan?
3	Pendidikan dan Pekerjaan	• Menurut Ibu, apakah pendidikan yang Ibu miliki berperan dalam membuat Ibu merasa lebih percaya diri dan bahagia? Mengapa? • Apakah pekerjaan yang Ibu miliki membantu Ibu merasa tetap bahagia meskipun belum menikah, Dapatkah Ibu menjelaskan?
		• Apa arti pekerjaan atau aktivitas yang saat ini Ibu jalani bagi kehidupan Ibu? • Menurut Ibu, seberapa besar peran pekerjaan atau aktivitas produktif dalam mempertahankan kebahagiaan Ibu sebagai perempuan dewasa madya yang belum menikah?

No	Faktor	Pertanyaan
4	Kualitas Relasi Sosial	• Bagaimana hubungan Ibu dengan teman-teman atau lingkungan sekitar membantu Ibu merasa bahagia? • Apakah memiliki hubungan yang baik dengan teman atau lingkungan membuat Ibu tetap merasa bahagia meskipun belum menikah? Dapatkah Ibu menjelaskan?
		• Dukungan seperti apa yang paling membuat Ibu merasa dihargai dan bahagia? • Bagaimana dukungan dari keluarga atau teman membantu Ibu menjalani kehidupan dengan bahagia meskipun belum menikah?
5	Kesehatan Fisik	• Dalam menjalani kehidupan sebagai perempuan dewasa yang belum menikah, seberapa penting menjaga kesehatan bagi kebahagiaan Ibu? • Bagaimana kondisi kesehatan fisik berperan dalam kebahagiaan yang Ibu rasakan sebagai perempuan dewasa muda yang belum menikah?
		• Apa saja yang Ibu lakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh? • Sejauh mana menjaga kesehatan membantu Ibu menikmati kehidupan yang dijalani saat ini?
6	Konteks Budaya dan Sosial	• Apakah Ibu pernah merasakan tekanan atau tuntutan sosial terkait pernikahan? Ceritakan pengalaman tersebut. • Bagaimana pandangan masyarakat di lingkungan Ibu terhadap perempuan dewasa yang belum menikah?
		• Bagaimana cara Ibu menyikapi komentar, pertanyaan, atau penilaian orang lain mengenai status belum menikah? • Apa yang membantu Ibu mempertahankan kebahagiaan dalam menghadapi harapan masyarakat terkait pernikahan?"

Lampiran 3 panduan wawancara probing

NO	PROBING	Aspek & Faktor
1	Apakah bertambahnya usia mengubah cara Ibu memandang pernikahan? Mengapa?	Usia dan Tahap Perkembangan
2	Bagaimana pandangan dan harapan Ibu terhadap masa depan, khususnya mengenai pernikahan?	Aspek Purpose in Life (Tujuan Hidup) – indikator <i>memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas</i>
3	Apakah Ibu masih memiliki harapan untuk menikah di masa depan? Mengapa?	Aspek Purpose in Life (Tujuan Hidup) – indikator <i>memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas</i>
4	Jika pada akhirnya Ibu tetap belum menikah, bagaimana Ibu mempertahankan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan?	Aspek Self-Acceptance (Penerimaan Diri) dan Purpose in Life (Tujuan Hidup)
5	Apakah pengalaman tersebut juga memengaruhi cara Ibu memandang pernikahan?	Pengalaman Hidup
6	Apakah pelajaran tersebut membuat Ibu memiliki pandangan tertentu mengenai pernikahan?	Pengalaman Hidup
7	Apakah pekerjaan membuat pandangan Ibu tentang pernikahan menjadi berbeda? Bagaimana	Pendidikan dan Pekerjaan
8	Apakah keluarga pernah membicarakan mengenai pernikahan, dan bagaimana Ibu menyikapinya?	Kualitas Relasi Sosial
9	Menurut Ibu sendiri, apakah pernikahan merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan? Mengapa?	Konteks Budaya dan Sosial
10	Apakah komentar tersebut pernah memengaruhi pandangan Ibu tentang pernikahan?	Konteks Budaya dan Sosial
11	Apakah Ibu masih menempatkan pernikahan sebagai salah satu tujuan hidup? Mengapa	Purpose in Life
12	Apakah pandangan Ibu mengenai pernikahan merupakan keputusan yang berasal dari diri sendiri atau dipengaruhi oleh lingkungan?	Autonomy

NO	PROBING	Aspek & Faktor
1	Jika suatu saat Ibu tidak lagi menjalani pekerjaan tersebut, menurut Ibu apakah kebahagiaan Ibu akan berubah? Mengapa?	Pendidikan dan Pekerjaan
2	Mengapa pekerjaan tersebut menjadi hal yang penting dalam kehidupan Ibu?	Pendidikan dan Pekerjaan
3	Mengapa bentuk dukungan tersebut lebih bermakna dibandingkan dukungan lainnya?	Kualitas Relasi Sosial
4	Bagaimana perasaan Ibu ketika menerima dukungan tersebut?	Kualitas Relasi Sosial
5	Apakah yang Ibu rasakan ketika kondisi kesehatan sedang menurun? Apakah memengaruhi kebahagiaan Ibu?	Kesehatan Fisik
6	Apakah yang mendorong Ibu untuk tetap menjaga kesehatan hingga sekarang?	Kesehatan Fisik
7	Apakah yang membuat Ibu mampu menerima diri seperti sekarang?	Self-Acceptance (Penerimaan Diri)
8	Mengapa hubungan tersebut begitu penting dalam kehidupan Ibu?	Positive Relations with Others
9	Apakah yang Ibu rasakan ketika dapat membantu orang lain?	Positive Relations with Others
10	Apakah yang menjadi pertimbangan utama sebelum Ibu mengambil keputusan tersebut?	Autonomy
11	Mengapa kebebasan tersebut penting bagi kehidupan Ibu?	Autonomy
12	Apakah yang membuat Ibu tetap yakin dengan pilihan hidup Ibu?	Autonomy
13	Apakah dampaknya terhadap kebahagiaan Ibu?	Environmental Mastery
14	Bagaimana kesempatan itu mengubah kehidupan Ibu menjadi lebih baik?	Environmental Mastery
15	Mengapa tujuan tersebut penting bagi kehidupan Ibu?	Purpose in Life
16	Apakah yang membuat Ibu terus bersemangat untuk mencapainya?	Purpose in Life
17	Mengapa hal tersebut menjadi sumber makna terbesar dalam hidup Ibu?	Purpose in Life
18	Perubahan apa yang paling Ibu rasakan setelah mengembangkan diri?	Personal Growth

Lampiran 4 hasil wawancara subjek 1

Lampiran Hasil wawancara subjek 1

Hasil Verbatim subjek 1

Responden : N
Usia : 41 Tahun
Hari/Tanggal : Selasa, 7 Juli 2026
Durasi Wawancara : ± 1 Jam 30 Menit
Lokasi/Tempat : Rumah Responden

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P001	Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh	
S002	Waalaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh	
P003	Selamat siang ibu, saya Zaizafuun Hulwah	
P004	mahasiswi dari Universitas Muhammadiyah	
P005	Aceh jurusan Psikologi, saya sedang melakukan	
P006	penelitian pada dewasa madya yang belum	
P007	menikah, nah saya akan mengajukan beberapa	
P008	pertanyaan kepada ibu terkait hal ini apabila ada	
P009	yang tidak di pahami boleh bertanya kepada	
P010	saya. Apa ibu bersedia wawancara ini saya	
P011	rekam? Rekaman ini hanya untuk transkrip	
P012	penelitian dan data akan di jaga kerahasiannya.	
S013	Iya bersedia	
P014	Baik ibu, sebelum kita mulai wawancaranya,	
P015	boleh ibu perkenalkan diri terlebih dahulu.	
S016	Nama saya N, saya tinggal di gampung baru.	
S017	Pekerjaan saya tenaga kesehatan.	
P018	Baik oke ibu, nanti jika ibu tidak paham atau	
P019	kurang mengerti, bisa ditanyakan kembali. Oke,	
P020	untuk pertama. Bagaimana sih ibu memaknai	
P021	usia yang dimiliki saat ini?	
S022	Usia saat ini biasa saja karena kan usia terus	Usia dan tahap perkembangan
S023	berjalan jadi ya dinikmati saja	
P024	Untuk saat ini apa sih yang membuat ibu tetap	
P025	dapat merasa bahagia meskipun belum menikah	
P026	di usia dewasa saat ini?	
S027	Yang membuat saya bahagia tentu saja keluarga.	Usia dan tahap perkembangan
S028	Saya punya keluarga yang sebagai support	
S029	system yang baik. Ya, selebihnya ya karena saya	
S030	perempuan, layaknya wanita, selama finansial	
S031	saya tercukupi ya biasa saja.	

P032 P033 P034 P035 P036	Nah di usia ibu saat ini tuh sejauh mana sih usia ibu ini mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan dan hal apa yang tetap membuat ibu tuh merasa puas dan bahagia dalam menjalani kehidupan ini?	
S037 S038 S039 S040 S041 S042	Kalau dibilang puas, prinsip manusia kan tidak ada yang puas. Jadi, sering berjalannya waktu, bertambahnya usia, semakin matang juga pola pikir, yang membuat kita menjadi nyaman dengan usia saat ini dengan status yang belum menikah sekarang.	Usia dan tahap perkembangan
P043 P044 P045 P046	Oke baik, Selanjutnya bagaimana sih Ibu untuk mempertahankan kebahagiaan ketika menghadapi tuntutan atau harapan masyarakat untuk menikah?	
S047 S048 S049 S049 S050 S051 S052 S053	Masyarakat kita, pada umumnya memang menikah itu menjadi salah satu titik kesuksesan utama, mayoritas masyarakat kita seperti itu tapi kita kalau memikirkan omongan orang kiri kanan kiri kanan ya pusing juga jadi kalau menurut saya hidup itu ya kita yang membuat kita bahagia ya diri kita sendiri jadi abaikan saja omongan tetangga.	Usia dan tahap perkembangan
P054 P055 P056	Oke, baik. Ibu ada nggak pengalaman yang membuat Ibu merasa bangga terhadap diri Ibu sendiri? Bisa nggak Ibu ceritakan?	
S057 S058 S059 S060 S061 S062 S063 S064 S065 S066 S067 S068	Pengalaman yang membuat saya bangga, apa ya, Pengalaman yang membuat saya bangga, saya seorang tenaga kesehatan. Satu-satunya di keluarga, jadi semua keluarga. Kalau sakit atau ada kebutuhan tentang kesehatan itu pasti nyarinya saya duluan jadi saya merasa puas dengan hal itu, prinsipnya itu saya berguna untuk orang lain. Rasa bangga yang lainnya saya punya kakak dan abang yang punya anak yang banyak jadi walaupun saya belum menikah saya punya banyak anak yang prinsipnya ponakan tapi sudah saya anggap seperti anak.	Pengalaman Hidup
P069 P070 P071	Nah, kan dari berbagai pengalaman hidup yang telah ibu lalui, mana yang paling berkontribusi terhadap kebahagiaan ibu dan itu mengapa?	
S072 S072 S073	Paling berkontribusi orang tua saya, karena menurut saya orang tua adalah patokan utama untuk kebahagiaan anak-anaknya	Pengalaman Hidup

P074 P075 P076	Nah selain itu menurut ibu pelajaran hidup apa yang paling membantu ibu untuk merasa bahagia?	
S077 S078 S079 S080 S081 S082	Pelajaran hidup mungkin ikhlas, karena manusia itu kan tidak semua sama jalannya. Walaupun mulai melangkahnya, tidak semua sama akhirnya. Jadi semakin kita ikhlas, semakin kita merasa cukup, semakin kita merasa puas dengan apa yang kita punya.	Pengalaman Hidup
P083 P084 P085 P086	Nah, dari berbagai pengalaman hidup ibu ini, yang membantu ibu menikmati kehidupan yang dijalani saat ini meskipun terdapat berbagai tantangan?	
S087 S088 S089	Yang membantu saya menikmati kehidupan? Keluarga, terutama ibu saya, kakak-kakak dan abang-abang saya.	Pengalaman Hidup
P091 P092	Itu sangat membantu ibu dalam menjalani kehidupannya?	
S093	Iya.	
P094 P095 P096	Selain itu menurut Ibu, apakah pendidikan yang Ibu miliki berperan dalam membuat Ibu merasa lebih percaya diri dan bahagia? Mengapa?	
S097 S098 S099 S100 S101 S102 S103	Iya, karena pendidikan yang saya miliki itu berkaitan erat dengan hubungannya dengan kehidupan sosial, dengan masyarakat, dengan kebutuhan manusia. Jadi, semakin saya merasa penting untuk orang lain, berguna untuk orang lain mungkin ya semakin puas saya menjalani hidup saya	Pendidikan dan Pekerjaan
P104 P105 P106	Nah dari pekerjaan yang ibu miliki itu apakah membantu ibu tetap merasa bahagia meskipun belum menikah dan dapat ibu jelaskan?	
S107 S108 S109 S110 S111 S112 S113	Gimana tetap merasa bahagia mungkin ya seperti, mungkin melihat teman-teman sudah punya anak sudah punya cuc, sudah punya cucu ada rasa yang kadang aduh saya gimana ya sendiri tapi ya sebentar aja terus nanti kembali lagi saya menikmati hidup saya yang sekarang jalani hidup saya yang sekarang	Pendidikan dan Pekerjaan
P114 P115 P116	Tadi berarti kan pekerjaan ibu sangat penting gitu arti pekerjaan ibu atau aktivitas yang saat ini ibu jalani bagi kehidupan ibu itu apa?	
S117	Aktivitas yang paling saya penting gitu?	
P118 P119	Arti dari pekerjaan ibu atau aktivitasnya yang ibu jalani	

S120 S121 S122 S123 S124 S125	Artinya apa ya? Ya penting. Saya menikmati aktivitas saya, jadi aktivitas saya itu menjadi penting. Selain pekerjaan, saya menghabiskan waktu di rumah dengan ibu saya, menghabiskan waktu olahraga bersama, makan bersama misalnya.	Pendidikan dan Pekerjaan
P126 P127 P128 P129	Menurut Ibu, seberapa besar peran pekerjaan atau aktivitas produktif dalam mempertahankan kebahagiaan Ibu sebagai perempuan dewasa yang belum menikah?	
S130 S131 S132 S133 S134 S135 S136 S137 S138 S139 S140 S141 S142 S143	Penting, karena lingkungan pekerjaan itu membuat kita kadang lebih bahagia dibandingkan dengan mungkin perempuan yang belum menikah seperti saya tapi tidak ada pekerjaan. Dengan punya aktivitas yang kontinu setiap hari saya beraktivitas dari pagi sampai sore aktivitas yang padat itu membuat saya merasa saya sudah sibuk dengan urusan sendiri, jadi bukan menikah tidak penting, penting tapi aktivitas itu membuat saya terhibur mungkin dibandingkan dengan perempuan lain yang tidak menikah selusa saya tapi tidak punya pekerjaan tidak punya penghasilan sendiri mungkin akan jauh lebih berat.	Pendidikan dan Pekerjaan
P144 P145 P146	Gimana sih hubungan ibu dengan teman-teman atau lingkungan sekitar membuat ibu merasa bahagia?	
S147 S148 S149 S150 S151	Kebetulan saya punya teman-teman yang sangat mengerti kondisi saya saling mengerti lah Mereka juga tidak pernah bertanya kenapa, kapan, atau apa. Selayaknya mereka berteman ya sebatas berteman saja.	Kualitas Relasi Sosial
P152 P153 P154	Apakah memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman atau lingkungan membuat ibu tetap merasa bahagia meskipun ibu belum menikah?	
S155 S156 S157 S158	Iya, hubungan yang baik dengan teman, dengan lingkungan, tangga sekitar, itu membuat kita merasa cukup dengan apa yang kita rasakan sekarang.	
P159	Mengapa? Apa bisa dijelaskan?	
S160 S161 S162 S163 S164	Kenapa ya? Ya karena punya teman, punya tetangga yang baik misalnya, lingkungan pekerjaan yang baik dengan kita itu kan jadi salah satu support system yang baik juga. Kan di kehidupan ini bukan cuma pasangan yang bisa	Kualitas Relasi Sosial

S165 S166	dengar cerita kita, teman-teman juga bisa, teman-teman kerja misalnya.	
P167 P168	Nah, dukungan seperti apa yang paling membuat ibu merasa paling dihargai dan bahagia?	
S169	Dukungan seperti apa ya, yang paling, apa tadi?	
P170	Merasa paling dihargai?	
S171 S172 S173 S174 S175 S176	Dukungan yang, kayak, ya dukungan yang gak punya teman yang julid mungkin. Jadi teman-teman gak ada yang nanya, mau sama ini aja, mau sama itu aja, enggak ya. Malah mungkin mengingatkan jangan sampai yang begini ya, jangan sampai yang begitu ya.	Kualitas Relasi Sosial
P177 P178 P179 P180	Oh dukungan seperti itu ya, nah bagaimana dukungan dari teman dari keluarga atau teman membantu ibu menjalani kehidupan dengan bahagia meskipun belum menikah?	
S181 S182 S182 S183 S184 S185	Dukungan dari keluarga ya pada prinsipnya saya tahu keluarga itu mendoakan saya yang terbaik tapi pada prinsipnya juga mereka tidak mengganggu kenyamanan saya misalnya dengan memaksa atau menjodoh-jodohkan atau apapun jadi berjalan aja gimana adanya.	Kualitas Relasi Sosial
P186 P187 P189 P190	Dalam jalan menikah hidupan sebagai perempuan dewasa yang belum menikah ini seberapa penting sih menjaga kesehatan bagi kebahagiaan ibu?	
S191 S192 S193 S194 S195 S196	Sangat penting karena mungkin bukan cuma perempuan yang belum menikah ya kalau untuk saya semua perempuan itu wajib menjaga kesehatan karena menikah itu bukan patokan untuk kita sehat sehat itu kan untuk diri sendiri bukan untuk orang lain.	Kesehatan Fisik
P197 P198	Bagaimana kondisi kesehatan itu berperan dalam kebahagiaan yang ibu rasakan?	
S199 S200 S201	Kalau sehat saya bisa beraktivitas normal bisa olahraga bisa kumpul dengan keluarga bisa kerja bisa kumpul sama teman-teman.	Kesehatan Fisik
P202 P203	Biasanya itu apa sih yang ibu lakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh ibu?	
S204 S205 S206	Saya aktif jogging pagi atau sore, saya aktif pilates, nge-gym tipis-tipis, terus jaga pola makan.	
P207 P208 P209	Sejauh mana ibu menjaga kesehatan untuk membantu ibu menikmati kehidupan yang dijalankan saat ini?	
S210	Menjaga pola makan dan olahraga.	

P211 P212 P213	Apakah Ibu pernah merasakan tekanan atau tuntutan sosial terkait pernikahan? Bisa ada nggak pengalamannya yang bisa Ibu ceritakan?	
S214 S215 S216 S217 S218 S219 S220	Pernah dari lingkungan teman-teman yang bertanya itu pasti ada. Tapi saya selalu menghindari orang-orang yang tidak menjadi support system yang baik untuk saya. Jadi kalau teman, misalnya saya berteman tapi dia tidak menjadi support system yang baik untuk saya, berarti saya akan menjauhi.	Konteks Budaya dan Sosial
P221 P222 P223	Bagaimana pandangan masyarakat di lingkungan ibu terhadap perempuan dewasa yang belum menikah?	
S224 S225 S226 S227 S228 S229	Kalau di lingkungan kerja, mungkin biasa saja karena bukan cuma saya sendiri. Di lingkungan pertemanan juga biasa saja. Kalau di lingkungan masyarakat, mungkin ada sekali dua kali yang bertanya tapi ya sayangnya juga gak ambil pusing.	Konteks Budaya dan Sosial
P230 P231 P232	Gimana sih cara ibu menyikapi komentar pertanyaan atau penilaian orang lain mengenai status ibu yang belum menikah?	
S233 S234 S235 S236	Disenyum aja karenakan kayak saya bilang tadi prinsip bahagia itu kita yang membuat diri kita bahagia kalau denger omongan orang kita tuh gak akan bahagia.	
P237 P238 P239	Ada yang membantu ibu untuk mempertahankan kebahagiaan dalam menghadapi harapan masyarakat terkait pernikahan?	
S240	Keluarga.	
P241	Berarti keluarga yang sangat berperan ya bu.	
S242	Iya bener.	
P243 P244 P245	Jadi pertanyaan selanjutnya itu gimana sih ibu memandang dari ibu saat ini sebagai perempuan dewasa yang belum menikah?	
S246	Memandang secara apanya dulu nih?	
P247 P248	Memandang terhadap kelebihan atau kekurangan diri ibu	
S250 S251 S252	Kekurangan ya mungkin kalau ditanyain itu jadi sedikit susah gitu jawabnya. Tapi ya selebihnya ya biasa aja.	Penerimaan Diri (Self-Acceptance)
P253 P254 P255	Bagaimana sih Ibu menerima diri, penerimaan diri membantu Ibu mempertahankan kebahagiaan hingga saat ini?	
S256	Gimana?	

P257 P258 P259	Penerimaan diri yang Ibu kan terima gitu, nah gimana sih membantu Ibu mempertahankan kebahagiaan?	
S260 S261 S262 S263	Ya menjalani hidup dengan menghabiskan waktu dengan hobi, dengan kesibukan pekerjaan, kesibukan traktir dan ponakan saya yang banyak-banyak itu, ya itu aja.	
P264 P265 P266	Selanjutnya, apa saja pencapaian atau pengalaman hidup yang membuat ibu merasa bangga terhadap diri ibu sendiri?	
S267 S268 S269 S270 S271 S272	Pencapaian yang bangga terhadap diri sendiri? Prestasi akademik saya cukup bagus. Di lingkungan bekerja juga posisi saya cukup bagus. Keluarga yang men-support saya juga sangat baik. Jadi saya tetap merasa bangga dengan diri saya sendiri	Penerimaan Diri (Self-Acceptance)
P273 P274 P275	Bagaimana pencapaian tersebut membuat ibu merasa lebih bahagia dengan kehidupan yang ibu jalani saat ini	
S276 S277 S278	Pencapaian saya bisa lanjut sekolah lagi misalnya atau saya bisa mengurus orang tua tanpa ada hambatan apapun	
P279 P280 P281	Selanjutnya tuh Gimana sih hubungan dengan keluarga dan orang-orang terdekat berperan dalam kebahagiaan yang ibu rasakan saat ini?	
S282 S283 S284 S285 S286	Hubungan dengan keluarga sangat baik. Dengan orang terdekat, dengan keluarga. Orang terdekat saya adalah keluarga saya. Orang paling saya percaya mungkin juga keluarga saya. Hubungan dengan keluarga sangat baik.	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)
P287 P288 P289	Apa makna hubungan dengan keluarga dan orang terdekat bagi ibu untuk kebahagiaan yang ibu rasakan saat ini?	
S290	Sangat penting	
P291 P292 P293 P294	Dapatkah ibu dapat menceritakan pengalaman ketika dukungan dari orang-orang terdekat membuat ibu merasa tetap bahagia meskipun belum menikah?	
S295	Dukungan secara apa nih?	
P296 P297	Dukungan dari orang-orang terdekat membuat ibu merasa tetap bahagia	
S298 S299 S300 S301 S302	Dukungan dari orang terdekat ya dukungan secara akademik saya bisa sekolah lagi didukung oleh keluarga, kalau dukungan soal menikah ya mungkin kalau ada orang lain yang bertanya kapan, siapa kapan mereka terima undangan	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)

S303 S304 S305 S306 S307 S308	atau yang lain sebagainya biasanya kakak saya kakak ipar saya, mereka yang jawab bukan saya, jadi saya merasa kakak-kakak saya itu mendukung kenyamanan saya bukan berarti setuju dengan kondisi sekarang tapi mereka mendukung saya untuk bertahan	
P309 P310 P311 P312 P313 P314	Selain menerima dukungan, bagaimana Ibu biasanya memberikan perhatian atau dukungan kepada orang-orang di sekitar Ibu? Kalau tadi kan dari orang lain ke Ibu. Nah, kalau Ibu ke orang lain yang bisa membuat Ibu bahagia itu bagaimana biasanya?	
S315 S316 S317 S318	Ya, kasih wejangan yang bisa saya kasih ke orang-orang terdekat, kasih semangat, atau apapun lah yang orang-orang terdekat butuhkan. Selama saya masih bisa bantu, ya saya bantu.	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)
P319 P320 P321 P322 P323	Nah, untuk mengambil keputusan itu, keputusan Ibu seberapa penting dalam menjalani kehidupan hingga saat ini? Bagaimana Ibu mengambil keputusan penting dalam menjalani kehidupan hingga saat ini?	
S324 S325 S326 S327 S328	Ada beberapa keputusan yang menurut saya bisa saya ambil sendiri, ya saya ambil sendiri. Ada beberapa keputusan yang menurut saya saya butuh pendapat orang lain, berarti saya tanya ke keluarga saya.	Otonomi (Autonomy)
P329 P330 P331	Nah, menurut Ibu, bagaimana kebebasan dalam menentukan pilihan hidup membantu Ibu merasa puas dan bahagia dengan kehidupan saat ini?	
S332 S333 S334 S335 S336	Iya, saya merasa bebas memilih apapun yang saya mau. Keluarga saya mendukung segala hal yang prinsipnya positif. Tidak merugikan saya, tidak merugikan masyarakat, tidak merugikan lingkungan. Berarti keluarga saya setuju.	Otonomi (Autonomy)
P337 P338	Nah, apakah Ibu pernah mendapat tekanan dari orang lain terkait status dulu menikah itu?	
S339 S340 S341 S342 S343	Ada beberapa kali, tapi ya... Seperti saya bilang tadi semakin banyak angka usia yang kita miliki maka semakin semakin dewasa mungkin ya istilahnya kita menanggapi apa yang orang-orang lain katakan	Otonomi (Autonomy)
P344 P345 P346 P347	Biasanya itu gimana sih ibu menyikapi komentar atau harapan orang lain mengenai pernikahan tapi tidak membuat ibu mengurangi rasa kebahagiaan ibu?	

S348 S349 S350 S351 S352 S353 S354 S355 S356 S357 S368	Ya disenyumin aja mereka yang berkomentar tentang kapan menikah juga belum tentu bahagia kan pernikahannya jadi ya disenyumin aja karena kan untuk saya prinsip menikah ini adalah keretapan yang sudah ditetapkan oleh yang di atas jadi manusia itu kan hanya menerima ketetapan yang sudah ditetapkan bukan berarti tidak berharap masih berharap masih berdoa untuk yang terbaik tapi ya mengabaikan omongan-omongan orang lain itu membuat kita merasa lebih nyaman	Otonomi (Autonomy)
P359 P360 P361 P362	Biasanya itu ibu gimana sih mengatur kehidupan sehari-hari baik pekerjaan maupun urusan pribadi mengatur waktu mengelola kehidupan sehari-hari ibu	
S363 S363 S364 S365 S366 S367 S368 S369 S370 S371	Layaknya seperti wanita pada umumnya sebelum beraktivitas saya beribadah pagi sebelum beraktivitas saya tetap masak untuk keluarga yang tinggal dengan saya saya juga masih sempat ngopi bareng teman-teman masih sempat jalan-jalan masih menyelesaikan pekerjaan dengan baik mengelola waktu itu penting sebenarnya bukan hanya perempuan yang belum menikah untuk semua perempuan mengelola waktu itu penting	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)
P372 P373 P374	Apa sih yang ibu lakukan agar kehidupan sehari-hari itu tetap berjalan seimbang sehingga ibu merasa nyaman dan bahagia	
S375 S376 S377 S378 S379 S380 S381 S382 S383 S384	Mengatur merencanakan besok mau apa sebenarnya bukan cuma wanita yang belum menikah ya semua manusia tuh harusnya begitu hari ini, malam ini kita sudah mengatur besok rencananya kemana pagi kemana, pekerjaannya seperti apa walaupun memang kalau yang namanya rencana kan pasti ada yang meleset tapi ya dengan kita mengatur itu semua tidak ada yang keteteran walaupun ada waktu yang tergeser ya tipis-tipis lah	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)
P385 P386 P387	Tantangan terbesar yang pernah ibu hadapi sebagai perempuan dewasa yang belum menikah dan bagaimana ibu mengatasinya?	
S388 S389 S390 S391	Tantangan terbesar yang pernah dihadapi tantangan terbesar yang pernah dihadapi saya pernah dituduh suka sama pacar orang saya yang pusing, saya gak kenal pacarnya yang mana tapi	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)

S392 S393	ya saya abaikan aja lama-lama ya diam juga kan itu aja	
P394 P395 P396	Kesempatan atau peluang apa yang paling membantu Ibu mengembangkan diri dan membuat hidup bahagia?	
S397 S398 S399	Pekerjaan, kesempatan, pekerjaan, peluang. Saya suka masak. Saya kalau pusing, nggak tahu ngapain ya tinggal masak.	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)
P400 P401 P402	Apakah tujuan atau cita-cita yang masih, apa ada tujuan atau cita-cita yang masih ingin Ibu capai dalam kehidupan saat ini?	
S403 S404 S405 S406	Saat ini tujuan cita-cita yang belum tercapai itu saya pengen sekolah lagi saya pengen buat ibu saya bahagia, keluarga saya bahagia, sayanya juga Bahagia	Tujuan Hidup (Purpose in Life)
P407 P408 P409	Bagaimana tujuan hidup yang ibu miliki membantu ibu merasa bahagia meskipun ibu belum menikah di usia saat ini?	
S410 S411 S412 S413 S414	Saya berusaha mencari peluang untuk bisa melanjutkan sekolah. Saya mencari peluang untuk membahagiakan ibu saya. Saya meluangkan waktu untuk berkumpul dengan keluarga.	Tujuan Hidup (Purpose in Life)
P415 P416	Menurut ibu apa yang membuat kehidupan ibu terasa bermakna?	
S417	Orang tua saya	Tujuan Hidup (Purpose in Life)
P418 P419 P420	Bagaimana sih makna hidup yang ibu miliki membantu ibu merasa bahagia sebagai perempuan yang belum menikah?	
S421 S422 S423 S424 S425 S426 S427	Makna hidup berguna makna hidup berguna untuk orang lain itu bukan berarti kita tidak mementingkan diri sendiri tapi membuat orang lain bahagia orang yang penting di kehidupan kita membuat orang lain bahagia membuat kita merasa bahagia juga jadi walaupun belum menikah Kita tetap bisa bahagia.	Tujuan Hidup (Purpose in Life)
P428 P429 P430	Biasanya itu dalam hal apa Ibu merasa berkembang sebagai pribadi selama beberapa tahun terakhir ini?	
S431 S432 S433 S434 S435 S436 S437	Dalam hal... Saya... Seperti saya bilang, saya nakes. Jadi saya merasa berguna untuk orang lain. Saya merasa berkembang karena saya juga...suka menulis saya punya tulisan berupa buku saya punya tulisan berupa novel di media online yang mempunyai membuat saya bahagia ya saya kerjakan	Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)

P438 P439 P440 P441	Bagaimana sih proses mengembangkan diri tersebut membantu ibu tetap merasa bahagia meskipun belum menikah di usia dewasa sekarang ini?	
S441 S442 S443 S444 S445 S446 S447 S448 S449 S450 S451 S452 S453 S454 S455 S456 S457 S458	Ya menikmati apa yang bisa saya lakukan menikmati apa yang bisa saya kerjakan karena Semakin banyak usia yang saya miliki, saya semakin paham bahwa menikah itu bukan puncak kesuksesan yang manusia punya. Secara agama mungkin ya menikah adalah bagian dari ibadah. Bukan berarti saya juga tidak mau menikah. Tapi menikah itu bukan puncak kesuksesan dari seorang wanita. Faktanya ada juga yang susah setelah menikah. Walaupun banyak yang merasa bahagia tapi poinnya bukan itu garis finis yang dituju seharusnya wanita yang sudah paham, finansialnya aman itu jauh lebih baik daripada dia yang sudah menikah tapi hidupnya sulit. Kalau kata anak-anak zaman sekarang ya lebih baik senyumnya tipis walaupun gak menikah daripada setelah menikah nangisnya banyak, gimana dong?	
P459 P460 P461	Gimana sih pengalaman-pengalaman baru yang ibu jalani membantu ibu memaknai kehidupan dengan lebih positif	
S462 S463 S464 S465 S466 S467	Pengalaman-pengalaman baru ya mungkin ya enak. Kayak menang loh tadi. Ya melihat contoh-contoh yang terjadi di masyarakat sekarang. Menikah itu kan bukan satu perlombaan. Jadi gak ada patokannya siapa yang menang, siapa yang kalah, siapa yang duluan.	Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)
P468 P469 P470 P471	Nah sejauh mana sih pengalaman baru Atau perubahan dalam hidup Memberikan kebahagiaan bagi ibu Sebagai perempuan dewasa yang belum menikah	
S472 S473	Banyak bertemu orang Membuat kita banyak pengetahuan Jadi ya bahagia-bahagia aja	Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)
P474	Sangat jauh berarti ya	
S475	Sambil makan boleh ya	
P476 P477	Oke baik, terima kasih Ibu untuk berbagi pengalamannya bersama saya.	
S478	Iya, sama-sama.	
P479 P480 P481	Semoga Ibu tetap selalu bahagia selalu ya. Oke, saya ucapkan terima kasih lagi Ibu. Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	
S482	Waalaikumsalam.	

Usia : 41 Tahun
 Hari/Tanggal : Ju'mat, 31 Juli 2026
 Durasi Wawancara : ± 1 Jam
 Lokasi/Tempat : Rumah Responden

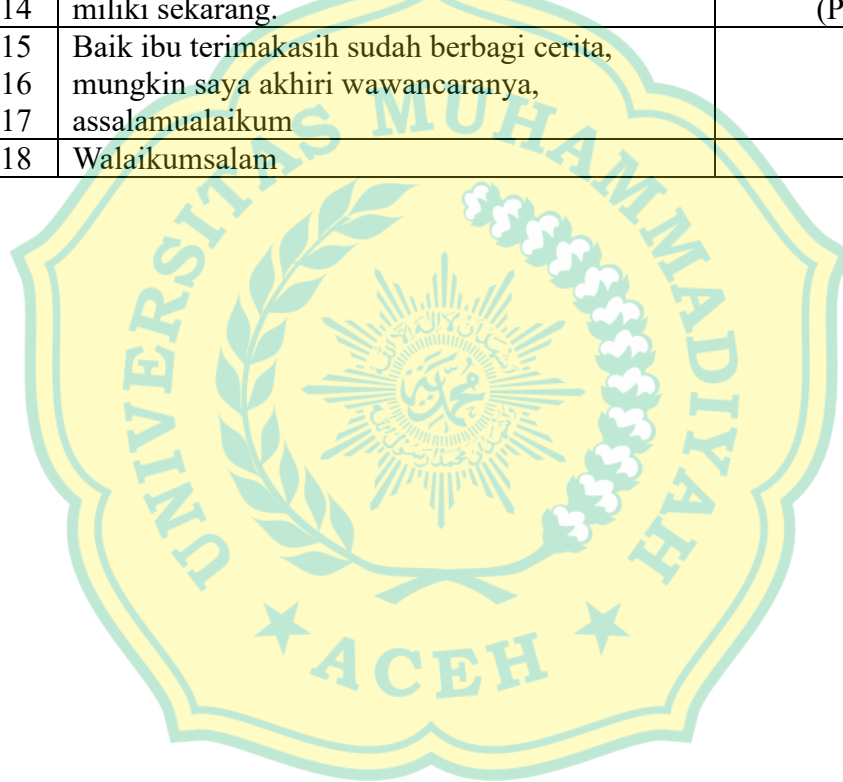
Kode	Hasil wawancara	Reduksi Data
P001	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	
S002	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.	
P003 P004 P005 P006 P007 P008	Baik ibu sebelumnya saya zaizafuun hulwah, mahasiswa universitas Muhammadiyah aceh jurusan psikologi, izin untuk bertanya Kembali untuk kelengkapan data dari penelitian saya, seperti kemarin saya izin merekam untuk transkrip data apakah boleh ibu?	
S009	Baik boleh silahkan	
P010	Mungkin ibu boleh perkenalkan diri Kembali	
S011	Nama saya NM saya seorang tenaga Kesehatan	
P012 P013 P014 P015 P016	Baik saya mulai wawancaranya ibu, dari berbagai pengalaman hidup yang ibu udah jelaskan kemarin Nah, apakah dari pengalaman tersebut juga mempengaruhi cara ibu memandang pernikahan?	
S017 S018 S019 S020 S021 S022	Ada beberapa poin yang mungkin merubah pola pandang Seiringan dengan bertambahnya usia Tapi tidak mutlak menjadi penyebab Bahwasanya pikiran saya tentang menikah itu seperti apa, bukan dari pengalaman itu aja penyebabnya.	Pengalaman Hidup
P023 P024	Berarti ada penyebab lain gitu dari cara ibu memandang pernikahan?	
S025 S026 S027 S028 S029 S030 S031 S032 S033	Penyebab lain kan kita kan hidup bersosialisasi, bertemu dengan orang-orang, dari pengalaman orang mungkin cerita pengalaman si A berbeda, pengalaman si B berbeda. Membuat respon kita kadang berbeda-beda juga hari ini beda dengan besok mungkin hari ini ada yang cerita manisnya besok cerita yang gak manisnya jadikan kalau ditanya ada pola apakah pandangannya karena itu yang enggak juga gitu	Pengalaman Hidup
P034 P035	Berarti itu enggak mempengaruhi cara ibu memandang pernikahan	
S036	Enggak	
P037 P038	Selanjutnya Kemarin kan ibu ada bilang pelajaran hidup apa yang paling membuat ibu	

P039 P040 P041	terasa bahagia kan keluarga. Apakah pelajaran tersebut membuat ibu memiliki pandangan tertentu mengenai pernikahan?	
S042 S043 S044 S045 S046 S047	Ya karena menurut saya pernikahan itu sekali seumur hidup. Ya maunya begitu gitu ya. Jadi melihat keluarga saya yang baik. Jadi saya juga berharap kalau saya nanti menikah ya berarti. Dapat laki-laki yang baik, keluarga dari pasangan saya yang baik.	Pengalaman Hidup
P048 P049	Apakah pekerjaan membuat pandangan ibu tentang pernikahan menjadi berbeda?	
S050 S051 S052 S053	Enggak juga, karena menurut saya wanita pekerja juga tetap bisa. Wanita pekerja juga tetap bisa Hidup bahagia Walaupun menikah gak menikah Itu gak ada hubungannya	Pendidikan dan Pekerjaan
P054 P055 P056 P057 P058	Tadi kan ibu bilang Dari keluarga kan pasti Mengharapkan yang terbaik lah juga kan Nah apakah keluarga pernah membicarakan Mengenai pernikahan dan Gimana sih cara ibu menyikapinya	
S059 S060 S061	Ada keluarga pernah Saya menyikapi dengan Meminta support Meminta dukungan, meminta doa Itu aja	Kualitas Relasi Sosial
P062 P063 P064	Menurut ibu sendiri nih, apakah pernikahan merupakan suatu yang penting dalam kehidupan?	
S065 S066 S067 S068 S069 S070 S071 S072 S073	Secara kehidupan, mungkin lebih tepatnya pernikahan itu penting kalau dikaitkan dengan urusan agama. Karena kan sudah jelas dibuat manusia, diciptakan berpasangan-pasangan, atau yang lainnya, menikah adalah bagian ibadah terpanjang. Tapi kan tidak semua apa yang... Kita inginkan tuh kita bisa dapatkan berarti itu masih sesuatu yang penting juga dalam kehidupan iya penting	Konteks Budaya dan Sosial
P074 P075 P076 P077	Dari cara ibu menyikapi komentar nah apakah dari komentar-komentar tersebut pernah mempengaruhi pandangan ibu tentang pernikahan?	
S078	Enggak standar-standar aja	Konteks Budaya dan Sosial
P079 P080 P090	Berarti enggak ada komentar yang bikin ibu membuat mempengaruhi pandangan tentang pernikahan	
S091 S092	Sejauh ini enggak ada karena komentarnya ini ya apa namanya positif, ada komentar positif,	Konteks Budaya dan Sosial

S093 S094	ada komentar negatif. Kita sebagai manusia ya menikmati aja.	
P097 P098 P099 P100	Ibu bilang tujuan dari cita-citanya kan lebih fokus ke lanjut sekolah, keluarga. Nah, apakah Ibu masih menempatkan pernikahan sebagai salah satu tujuan hidup?	
S101 S102	Untuk saat ini masih menjadi poin utama. Tapi, bukan menjadi satu-satunya yang diutamakan.	Purpose in Life
P103 P104 P105 P106 P017	Berarti, Pernikahan masih menjadi salah satu tujuan yang ingin Ibu capai berarti. Nah, apakah pandangan Ibu mengenai pernikahan merupakan keputusan yang berasal dari diri sendiri atau dipengaruhi oleh lingkungan?	
S113 S114 S115 S116 S117 S118 S119 S120 S121	Karena kita tinggal di Indonesia, jadi prinsip menikah untuk orang kita itu, terutama orang Aceh, ya. Istilahnya itu menikah. Menikah itu bukan cuma sama orangnya saja. Tapi kita harus punya hubungan kekeluargaan yang baik dengan keluarganya. Jadi, kalau saya nanti menikah, berarti harus mendapatkan laki-laki yang menerima sayap danya dan juga dia diterima dengan baik di keluarga saya.	Autonomy
P122 P123	Berarti keputusan yang keputusan sekarang ini berasal dari diri sendiri.	
S124 S125 S126	Iya, dari diri sendiri. Meski apapun yang sedang saya alami, biasanya saya sharing dengan keluarga.	Autonomy
P127 P128 P129 P130	Ibu bilang pekerjaan itu sangat penting. Jika suatu saat ibu tidak menjalani lagi pekerjaan tersebut, menurut ibu apakah kebahagiaan ibu akan berubah?	
S131 S132 S133 S134 S135 S136 S137	Ya, enggak juga. Karena kan selain pekerjaan, saya menikmati hidup saya dengan rutinitas bekerja, saya juga punya kebahagiaan dari keluarga. Jadi walaupun saya mungkin tidak bekerja di bidang yang sekarang lagi, atau bagaimana ke depannya, poin kebahagiaannya tetap ada.	Pendidikan dan Pekerjaan
P138 P139 P140	Ibu sangat didukung gitu dari keluarga kan, nah mengapa bentuk dukungan tersebut lebih bermakna dibandingkan dukungan lainnya	
S150 S151 S152	Karena dari saya kecil keluarga saya support dengan saya apapun kondisinya jadi ya dukungan keluarga itu penting untuk saya	Kualitas Relasi Sosial
P153 P154	Biasanya gimana sih perasaan ibu ketika menerima dukungan tersebut	

S155	Bahagia, senang	Kualitas Relasi Sosial
P156 P157 P158 P159	Ibu kemarin kan sangat menjaga kondisi kesehatan ibu Nah biasanya apa yang ibu rasakan ketika kondisi kesehatan menurun? Apakah itu mempengaruhi kebahagiaan ibu?	
S160 S161 S162 S163 S164 S165	Ya kalau orang lagi sakitnya tentu saja mempengaruhi pola kebahagiaannya Tapi ya ketika saya sedang sakit atau demam atau lain sebagainya Saya adalah tipe orang yang gak mau lama-lama sakitnya Jadi saya biasanya langsung minum obat atau langsung ke dokter	Kesehatan Fisik
P167 P168	Biasanya apa sih yang mendorong ibu untuk tetap menjaga kesehatan hingga sekarang?	
S169 S170 S171 S172 S173 S174 S175	Karena menurut saya yang bertanggung jawab terhadap diri kita sendiri itu ya diri kita sendiri menanggung resiko apapun yang kita lakukan itu ya diri kita sendiri juga jadi menjaga kesehatan itu adalah bagian dari tanggung jawab saya menjaga diri saya dan saya akan mendapatkan resikonya kalau saya gak jaga	Kesehatan Fisik
P176 P177 P178	Hubungan dengan keluarga kan sangat penting bagi ibu. Mengapa hubungan tersebut begitu penting dalam kehidupan ibu?	
S179 S180	Karena untuk saya di dunia ini hanya keluarga yang saya punya sekarang.	Kualitas Relasi Sosial
P181 P182	Apakah saat ini ibu masih mencari pendamping hidup?	
S183 S184 S185	Kalau mencari enggak, cuma ya kalau dicari ya saya pertimbangkan berarti kalau ada orang yang datang gitu	Aspek Purpose in Life (Tujuan Hidup) –
P186 P187 P188 P189	Berarti ibu bakal Pertimbangkan, tapi kalau mencari enggak. Bagaimana pandangan dan harapan ibu terhadap masa depan, khususnya mengenai pernikahan?	
S190 S191 S192 S193	Ya, harapan untuk menikah masih ada. Seperti saya bilang tadi, kalau misalnya ada yang datang, saya pertimbangkan. Tapi untuk mencari, ya tidak.	Aspek Purpose in Life (Tujuan Hidup) –
P194 P195	Apakah seiring bertambahnya usia ibu, mengubah cara ibu memandang pernikahan?	
S196 S197 S198 S199 S200 S201	Ya, tentu saja. Mungkin beda pola. Pikir remaja umur 20, 21, 25 pada saat menentukan akan menikah berbeda dengan umur di atas 40 tahun anak 25 tahun mungkin ya yang dipertimbangkan saya di usia 25 tahun yang saya pertimbangkan berarti ya sama-sama saling	Usia dan Tahap Perkembangan

S202	sayang sama-sama saling suka tapi	
S203	bertambahnya usia itu membuat kita berpikir	
S204	lebih, Apakah dia bertanggung jawab? Apakah	
S205	nanti saya akan bahagia dengan dia? Apakah	
S206	setelah kehidupan setelah menikah jauh lebih	
S207	baik daripada sebelum menikah? Itu pola pikir	
S208	ketika udah diatas 40 tahun. Beda dengan pola	
S209	pikir usia remaja.	
P210	Jika pada akhirnya ibu tetap belum menikah,	
P211	bagaimana ibu mempertahankan kebahagiaan	
P212	dalam menjalani kehidupan?	
S213	Ya, saya tinggal menjaga kebahagiaan yang saya	Aspek Self-Acceptance (Penerimaan Diri)
S214	miliki sekarang.	
P215	Baik ibu terimakasih sudah berbagi cerita,	
P216	mungkin saya akhiri wawancaranya,	
P217	assalamualaikum	
S218	Walaikumsalam	



Lampiran 5 hasil wawancara allomenesa 1

Lampiran Hasil wawancara Alloanamesa

Hasil Verbatim Alloanamesa subjek 1

Alloanamesa dari : NM (subjek 1)
Insial : ZA
Usia : 20 Tahun
Hari/Tanggal : Rabu, 15 Juli 2026
Hubungan dengan subjek : Ponakan dari subjek

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi data
P001	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	
S002	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.	
P003	Baik perkenalkan, nama saya Zaizafuun Hulwah.	
P004	Saya mahasiswi psikologi dari Universitas	
P005	Muhammadiyah Aceh. Mungkin saya di sini akan	
P006	sedikit bertanya-tanya, bertanya tentang kehidupan	
P007	Ibu NM. Mungkin sebelum itu boleh saya	
P008	berkenalan dulu dengan siapa.	
S009	Nama saya ZA, saya keponakan Ibu NM, saya	
S010	seorang mahasiswi.	
P011	Sebelumnya ini saya izin untuk merekam ya.	
P012	Apakah boleh?	
S013	Iya boleh.	
P014	Nah, mungkin ini ada beberapa pertanyaan ya.	
P015	Mungkin yang pertama, menurut adik nih, apa yang	
P016	membuat Ibu NM tetap merasa bahagia meskipun	
P017	belum menikah di usia dewasa saat ini?	
S018	Menurut saya karena dukungan keluarga sih.	Kualitas Relasi Sosial
S019	Karena kami termasuk keluarganya yang suportif	
S020	ya, dekat ya. Jadi buat saya itu sih.	
P021	Selanjutnya nih, gimana sih biasanya Ibu NM	
P022	menjalani kehidupannya sehari-hari sehingga	
P023	terlihat bahagia?	
S024	Saya lihat sejauh ini kehidupannya sangat bahagia	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)
S025	dan saya sebagai ponakannya juga mungkin saya	
S026	lihat di sosial media dia sangat menyukai	
S027	pekerjaannya sebagai tenaga kesehatan dan kami	
S028	juga keluarga sering berjumpa gitu setiap minggu	
S029	jadi saya lihat sangat bahagia walaupun di	
S030	lingkungan pekerjaan teman maupun keluarga	

P031 P032	Oke, selanjutnya nih, ada nggak sumber kebahagiaan utama bagi Ibu NM yang adik amati?	
S033 S034 S035	Sumber bahagiaan utama itu menurut saya keluarganya. Ibunya, saudaranya, dan pekerjaannya juga. Dia sangat menyukai pekerjaannya.	Kualitas hubungan sosial dan pendidikan/pekerjaan
S036 S037 S038 S039	Berarti kebahagiaan utama Ibu NM ini lebih ke keluarga ya? Nah, menurut Adik nih, gimana sih sikap Ibu NM terhadap statusnya yang belum menikah hingga saat ini?	
S040 S041 S042	Sikapnya mungkin biasa aja ya, karena jarang juga ditanya, kalau ditanya pun deh, cuma jawab kayak mohon doanya aja gitu	<i>Self-Acceptance</i> , Autonomy dan Konteks sosial & budaya
P043 P044 P045	Oke, menurut adik nih, gimana sih hubungan Ibu NM dengan keluarga, teman, atau orang-orang terdekat di sekitarnya?	
S046 S047 S048 S049	Menurut saya hubungannya sangat baik sih. Dia memiliki teman-teman yang baik, saya lihat. Keluarganya, kami juga sering support juga. Jarang menanyakan hal-hal yang menyinggung hati lah.	Hubungan Positif dengan Orang Lain (<i>Positive Relations with Others</i>)
P050 P051 P052	Selanjutnya menurut adik nih, gimana sih dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan mempengaruhi kebahagiaan dari ibu NM?	
S053 S054 S055 S056	Menurut saya, sangat mempengaruhi ya. Kalau dilihat di lingkungan itu, sangat menghargai keputusan bunda saya. Yang bunda saya ambil gitu, di usia segitu, belum menikah.	Kualitas hubungan sosial, konteks sosial budaya, <i>Positive Relations with Others</i> dan <i>Self-Acceptance</i>
P057 P058 P059 P060	Nah, biasanya nih kan, Gimana sih Ibu NM ini biasanya menghadapi komentar, pertanyaan atau tekanan dari lingkungan terkait status belum menikahnya?	
S061 S062 S063	Yang tadi saya lihat biasanya menanggapi dengan senyuman saja, dengan hal-hal yang baik juga seperti doain saja.	<i>Self-Acceptance</i> , Autonomy dan Konteks sosial & budaya
P064 P065 P066 P067	Oke, selanjutnya nih, menurut adik nih, apa yang membuat Ibu NM tetap dapat menjalani kehidupan dengan bahagia meskipun belum menikah di usia dewasa saat ini?	
S068 S069 S070 S071 S072 S073	Ya, menurut saya bahagiannya itu di keluarganya gitu. Dan apalagi di saat keluarganya itu kayak meminta bantuan gitu, soal kesehatan atau masalah kesehatan lainnya lah. Dia senang sekali dalam membantu gitu. Pokoknya dia akan menjadi garda terdepan lah gitu untuk keluarganya.	Kualitas hubungan sosial, pekerjaan/profesi, <i>Positive Relations with Others</i> dan <i>Purpose in Life</i>
P074 P075 P076	Oh, berarti Ibu NM ini senang kalau misalnya ada masalah kesehatan, beliau ditanya-tanya gitu ya, atau membantu ya.	

S077 S078 S079	Iya bener kalau masalah membantu keluarganya dia sangat senang bukan dari ibunya saja, tapi saudara-saudaranya juga	<i>Positive Relations with Others dan Purpose in Life</i>
P080 P081	Baik adik, mungkin terimakasih udah mau berbagi sedikit cerita tentang ibu NM	
S082	Iya sama-sama	
P083	Wasalamuailakum	
S084	Walaikumslam	



Alloanamesa dari : NM (subjek 1)
Insial : A
Usia : 72 Tahun
Hari/Tanggal : Rabu, 29 Juli 2026
Hubungan dengan subjek : Ibu kandung dari subjek

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P001	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	
S002	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.	
P003	Baik perkenalkan, nama saya Zaizafuun Hulwah.	
P004	Saya mahasiswi psikologi dari Universitas	
P005	Muhammadiyah Aceh. Mungkin saya di sini akan	
P006	sedikit bertanya tentang kehidupan Ibu NM.	
P007	Mungkin sebelum itu boleh saya berkenalan dulu	
P008	dengan ibu siapa.	
S009	Nama ibu A, orang tua dari NM.	
P010	Sebelumnya ini saya izin untuk merekam ya bu.	
P011	Apakah boleh?	
S012	Iya nak silahkan.	
P013	Menurut Ibu, gimana sikap subjek terhadap	
P014	statusnya yang belum menikah hingga saat ini?	
S015	Menurut ibu biasa aja. Nggak ada masalah, nggak	Usia dan Tahap Perkembangan
S016	ada dia terasa berat. Nggak ada, biasa aja dia.	
P017	Gimana sih subjek terlihat menerima keadaan	
P018	dirinya sebagai perempuan yang belum menikah?	
S019	Ya sama, jawabannya seperti tadi. Dia kerja	Self-Acceptance, pekerjaan dan Pendidikan
S020	macam biasa, nggak ada keberatan apa-apa, biasa	
S021	aja dia. Mulus aja kerja, nggak ada sama hambatan	
S022	apapun.	
P023	Apakah Subjek pernah menunjukkan rasa kecewa	
P024	atau penyesalan karena belum menikah kepada	
P025	ibu?	
S026	Tidak. Semua itu jodoh tentang Allah. Nggak ada	Self-Acceptance
S027	masalah.	
P028	Bagaimana hubungan Subjek dengan keluarga,	
P029	teman, rekan, kerja, atau tetangga bu?	
S030	Baik, baik sekali.	Positive Relations with Others
P031	Apakah ada bersosialisasi gitu dengan tetangga	
P032	atau rekan kerjanya bu?	
S033	Sama rekan kerjanya baik, cuma dia kalau sama	Positive Relations with Others
S034	tetangga-tetangga jarang keluar. Pulang-pulang	
S035	kerja dia di rumah, ya sama tetangga sedikit. Dia	
S036	kan baik, bagus dia biasa komunikasinya ada.	

P037 P038	apakah subjek orang yang mudah menjalin hubungan baik dengan orang lain bu?	
S039	Mudah.	<i>Positive Relations with Others</i>
P040 P041 P042	Biasanya bagaimana sikap subjek ketika menerima pertanyaan atau tekanan dari orang lain mengenai pernikahan bu?	
S043 S044 S045 S046 S047 S048	Semua diserahkan pada yang kuasa. Karena langkah rezeki itu untuk Allah yang menentukannya. Jadi semua diserahkan pada yang kuasa. Kapan waktunya dia akan dapat jodoh. Insya Allah yang diizinkan Allah. Serahkan sama Allah semua.	Autonomy
P049	Sikapnya, sikap subjek bagaimana bu ?	
S050 S051 S052	Biasa aja bagi saya gak ada masalah. Gak ada berat, gak ada apa-apa. Biasa aja dia. Gak ada merasa dia minder. Biasa aja.	Autonomy
P053 P054 P055 P056	Apakah subjek yang cenderung mengambil keputusan hidupnya sendiri itu mudah dipengaruhi oleh pendapat orang lain atau gimana khususnya mengenai pernikahan?	
S057 S058	Dia pendapat dia sendiri, tidak ada pendapat orang lain.	Autonomy
P059	berarti subjek tidak mudah dipengaruhi ya bu?	
S060 S061	Tidak ada orang yang pengaruhi, yang sudah sudah tidak ada pendapat dia sendiri.	Autonomy
P062	Bagaimana subjek menjalani aktivitas sehari-hari?	
S063	Bagus, biasa saja.	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)
P064 P065	Apakah subjek mampu mengatur pekerjaan, waktu, dan tanggung jawab dengan baik?	
S066 S067 S068 S069	Bagus sekali. Bisa dia ngatur semua kerja. Bisa dia kerja di rumah, bisa dia sesudah selesai kerja di rumah, dia bisa pergi kerja, pulang kerja bisa. Pokoknya dia bisa dia ngatur soalnya.	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)
P070 P071	Apakah Subjek memiliki tujuan untuk hidup yang ingin dicapainya?	
S072 S073 S074 S075	Dia yang ingin menyangkut kuliahnya ke S2. Dan hidupnya agar lebih tenang dan tidak ada berpikir untuk itu. Tidak ada berpikir dia yang lain-lain selain itu.	pekerjaan/profesi, dan <i>Purpose in Life</i>
P076 P077 P078	Apakah subjek aktif membangun dirinya, misalnya memiliki pekerjaan, pendidikan, pelatihan, atau kegiatan lainnya?	
S079 S080	Aktif, aktif ya. Dia bisa membangun apa yang dia tujuannya itu bisa dia kembangkan.	pekerjaan/profesi, dan <i>Purpose in Life</i>

P090 P091	Apakah pekerjaan membuat subjek merasa puas, bermanfaat, atau memiliki tujuan hidup?	
S092 S093 S094	Puas, dia merasa puas. Dan dia dalam pekerjaan itu dia baik, bagus, dan dia bisa menjalannya dengan baik.	pekerjaan/profesi dan <i>Purpose in Life</i>
P095 P096	Siapa saja yang paling memberikan dukungan kepada subjek itu?	
S097	Semua seluruh keluarga.	Kualitas relasi sosial
P098 P099	Menurut Ibu, bagaimana kondisi kesehatan subjek akhir-akhir ini?	
S100	Sehat, Alhamdulillah sehat.	Kesehatan Fisik
P101 P102	bagaimana sih menurut Ibu pandangan subjek mengenai pernikahan?	
S103 S104	Ya enggak harus secepatnya ada, enggak. Berserah kapan adanya aja.	<i>Self-Acceptance</i>
P105 P106	Nah, apakah subjek masih memiliki harapan untuk menikah gitu?	
S107	Insyallah ada, masih ada harapan.	<i>Self-Acceptance</i>
P108 P109	Apakah subjek pernah menjelaskan alasan mengapa hingga saat ini belum menikah?	
S110 S112	Tidak pernah, tidak ada. Dia bilang kenapa ini tidak ada.	Autonomy
P113 P114	Biasanya subjek kalau melihat teman atau saudara seusianya menikah itu gimana reaksinya?	
S115 S116 S117 S118	Bagus, biasanya teman-temannya menikah bagus, biasanya gak apa-apa dia. Kalau temannya menikah datang dia, kalau temannya itu udah berkeluarga dia datang dia, gak masalah, biasa aja.	<i>Self-Acceptance, Positive Relations with Others</i>
P119	Oh berarti ikut senang?	
S120 S121	Ikut senang dia, gak ada merasa minder, kenapa-kenapa, biasa aja dia.	<i>Self-Acceptance, Positive Relations with Others</i>
P122 P123	Menurut ibu apakah status sebelum menikah mempengaruhi sebagian subjek?	
S124	Enggak juga.	<i>Self-Acceptance</i>
P125 P126 P127	Jika suatu saat subjek tetap belum menikah, menurut ibu apakah subjek tetap dapat menjalani hidup dengan bahagia?	
S128	Insyallah dengan izin Allah, bisa.	<i>Self-Acceptance</i>
P129 P130 P131	Nah, pertanyaannya mungkin, apa kira-kira yang ibu lihat yang paling membuat subjek tetap merasa bahagia hingga saat ini?	
S132	Pekerjaannya.	pekerjaan/profesi
P133	Pekerjaannya?	
S134 S135	Pekerjaannya, baik pekerjaan di rumah atau di tempat yang bekerja.	pekerjaan/profesi dan <i>Purpose in Life</i>

P136 P137	Berarti subjek lebih banyak menghabiskan waktu bekerja ya?	
S138 S139 S140	Ya. Karena bekerja itu dia sudah pergi kerja, sudah senang hatinya bahagia, maksudnya. Tidak merasa di rumah saja, dengan kerjanya itu dia bahagia.	pekerjaan/profesi dan <i>Purpose in Life</i>
P150 P151	Baik ibu terimakasih sudah bersedia saya wawancarai, saya ucapkan terimakasih sekali lagi	
S152	Sama-sama nak	
P153	Wasalamualaikum	
S154	Walaikumsalam	



Lampiran 6 hasil wawancara subjek 2

Lampiran Hasil wawancara

Hasil Verbatim subjek 2

Responden : NH
Usia : 42 Tahun
Hari/Tanggal : Selasa, 14 Juli 2026
Durasi Wawancara : ± 1 Jam 30 Menit
Lokasi/Tempat : Caffe

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P001	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	
S002	Walaikum salam warahmatullahi wabarakatuh	
P003	Baik Ibu, perkenalkan saya Zaizafuun Hulwah	
P004	Mahasiswi dari Fakultas Psikologi Universitas	
P005	Muhammadiyah Aceh. Hari ini mungkin saya ingin	
P006	sedikit bertanya-tanya tentang kehidupan Ibu,	
P007	sebelumnya boleh Ibu memperkenalkan diri terlebih	
P008	dahulu?	
S009	Boleh Nama saya NH, saya umurnya 42 tahun sekarang	
S010	dan saya juga berprofesi sebagai guru.	
P011	Oke, kira-kira ini boleh ya saya untuk mewawancara	
P012	ibu dan izin merekam gitu?	
S013	Boleh, boleh, boleh. Jadi apa nih pertanyaannya?	
P014	Yang pertama yang saya tanyakan, gimana sih ibu	
P015	memaknai usia yang dimiliki saat ini?	
S016	Saya, ya Alhamdulillah saya diberikan panjang	
S017	sekarang, umur saya udah 42 tahun, jadi saya lebih	
S018	memaknai, ini lebih bersyukur aja sih udah diberikan	
S019	umur 42 tahun ini dalam keadaan masih sehat, masih	
S020	bisa menjalani aktivitas sehari-hari juga ya	
S021	Alhamdulillah	Usia dan tahap perkembangan
P022	Ada gak sih yang membuat ibu merasa tetap bahagia	
P023	gitu, meskipun ibu belum menikah di usia saat ini	
S024	Alhamdulillah cukup bahagia karena karena saya tadi	
S025	seorang guru ya, jadi saya masih bisa mengajar,	
S026	memberikan manfaat kepada orang banyak, bagi murid-	
S027	murid. Itu yang membuat saya masih bahagia,	
S028	walaupun saya mungkin belum nikah hingga sekarang.	Usia dan tahap perkembangan
P029	Kira-kira tadi sejauh mana usia saat ini mempengaruhi	
P030	kebahagiaan yang ibu rasakan?	
S031	Gimana tadi?	

P032 P033 P034	Sejauh mana usia saat ini mempengaruhi kebahagiaan yang ibu rasakan dan membantu ibu tetap merasa bahagia?	
S035 S036 S037 S038 S039 S040 S041	Mungkin karena saya juga sudah 42 tahun. Lebih banyak hal-hal pengalaman yang sudah saya lalui juga. Beberapa hal mungkin pasti ada hal yang membuat saya sulit. Saya belajar banyak hal terhadap pengalaman-pengalaman yang sudah saya lalui sebelum-sebelumnya. Mencari kebahagiaan di sela-sela kesibukan sebagai seorang guru.	Usia dan tahap perkembangan
P042 P043 P044 P045	Ibu tadi kan bilang ada beberapa pengalaman-pengalaman gitu Nah biasanya kayak mempertahankan kebahagiaan ketika menghadapi tuntutan atau harapan masyarakat untuk menikah itu gimana ibu kira-kira?	
S046 S047 S048 S049 S050 S051 S052	Ya mungkin ya kita semua tau lah masyarakat kita gimana Pasti kalau misalnya belum menikah, apalagi perempuan di umur yang segini pasti jadi pertanyaan lah bagi mereka Kenapa masih belum menikah padahal udah bekerja, maksudnya gak ada hal lain kenapa masih belum menikah. Ya, bagi saya tadi nggak terlalu banyak memikirkan lah hal-hal itu.	Usia dan tahap perkembangan
P053 P054 P055	Kan tadi Ibu ada pengalaman gitu kan. Nah, bisa nggak Ibu ceritain pengalaman itu yang membuat Ibu bangga gitu terhadap diri sendiri?	
S056 S057 S058 S059 S060 S061 S062	Pengalaman saya, ya bangga ya tadi. Alhamdulillah cukup banyak yang membuat saya bangga terhadap diri saya sendiri. Ya, tadi saya... Meskipun saya belum nikah, saya bisa membantu banyak keluarga, orang tua saya, saya juga bisa memberikan mereka sedikit rezeki yang saya punya. Jadi untuk kebutuhan rumah juga saya penuhin. Jadi ya itu membuat saya bangga lah.	Pengalaman Hidup
P063 P064 P065	Kira-kira itu kan dari banyak pengalaman hidup Ibu, yang paling berkontribusi untuk kebahagiaan Ibu itu apa?	
S066 S067 S068 S069	Yang paling berkontribusi? Keluarga saya sih yang paling berkontribusi karena meskipun saya masih belum menikah hingga sekarang, mereka masih tidak mempermasalahkan hal tersebut lah.	
P070 P071	Pelajaran hidup yang paling membantu ibu untuk tetap merasa bahagia?	
S072 S073	Pelajaran hidup ya, pelajaran hidup bagi saya untuk tetap bahagia. Apa ya kira-kira ya, pelajaran hidup.	
P074	Mungkin ada sesuatu yang sudah ibu lewati gitu.	
S075 S076 S077	Kalau sesuatu yang sudah saya lewati ya mungkin banyak ya tadi. Kalau menurut saya, pelajaran hidup yang paling membantu itu belajar menerima. Karena	Pengalaman Hidup

S078 S079 S080 S081	tidak semua hal bisa berjalan sesuai keinginan kita. Jadi sekarang saya lebih fokus mensyukuri apa yang ada dan menjalani hidup sebaik mungkin. Itu yang membuat saya merasa lebih tenang dan bahagia.	
P082 P083 P084	Nah kira-kira menurut ibu pendidikan yang ibu miliki saat ini. Itu berperan gak dalam membuat ibu merasa lebih percaya diri dan bahagia? Kira-kira mengapa?	
S085 S086 S087 S088 S089 S090 S091	Pendidikan ya, karena pendidikan sudah membuat saya bahagia. Apalagi saya sebagai seorang pendidik bahkan sekarang, membuat saya lebih banyak kebahagiaan ketika saya bisa memberikan hal-hal positif, hal-hal yang baik, hal-hal yang berguna bagi orang lain juga, bagi murid saya, untuk kehidupan mereka. Itu membuat saya cukup bahagia.	Pendidikan dan Pekerjaan
P092 P093 P094	Berarti pekerjaan yang Ibu miliki saat ini sangat membantu Ibu merasa bahagia meskipun belum menikah.	
S095	Iya, benar sekali.	Pendidikan dan Pekerjaan
P096 P097	Nah kira-kira apa sih arti kerjaan atau aktivitas yang saat ini ibu jalani?	
S098 S099 S100 S101 S102 S103	Ya itu tadi, aktivitas saya sebagai seorang guru, saya memberikan pengajaran bagi murid saya, memberikan banyak hal yang mungkin saya tahu kepada mereka, itu membuat saya memaknai itu sebagai suatu kebersyukuran juga karena saya bisa memberikan hal-hal yang berguna kepada orang lain.	Pendidikan dan Pekerjaan
P104 P105 P106 P107	Kira-kira seberapa besar sih peran pekerjaan atau aktivitas yang ibu jalani untuk mempertahankan kebahagiaan ibu sebagai perempuan dewasa Madia yang belum menikah?	
S108 S109 S110 S111 S112 S113 S114 S115 S116 S117	Ya cukup berperan besar karena ya... Mungkin kalau misalnya kita nggak, ya balik lagi ya kalau misalnya saya nggak memiliki pekerjaan ini, ya pasti saya cuma di rumah saya, di rumah saja tanpa melakukan apapun pasti ya bosan lah ya. Tapi kalau misalnya saya mengisinya dengan pekerjaan saya seperti sekarang ini, ya bahkan walaupun saya belum menikah ya saya nggak terlalu memikirkan hal-hal tersebut. Saya menyembuhkan diri dengan hal-hal yang lebih positif, lebih baik, ya sangat berperan besar.	Pendidikan dan Pekerjaan
P118 P119 P120	Kira-kira gimana sih hubungan ibu dengan teman-teman atau lingkungan sekitar ibu untuk membuat ibu merasa bahagia?	
S121 S122	Hubungan saya dengan teman-teman dan rakan pekerjaan saya cukup baik. Karena terakhir juga	Kualitas Relasi Sosial

S123 S124 S125 S126	minggu lalu saya baru liburan dengan mereka ke Sabang. Ya hitung-hitung selagi liburan sekolah lah saya belum menjalani aktivitas lagi balik ke sekolah untuk ngajar. Ya cukup baik lah.	
P127 P128 P129	Berarti memiliki hubungan yang baik dengan teman atau lingkungan itu membuat ibu merasa bahagia gitu, biarpun belum menikah?	
S130 S131 S132 S133 S134 S135 S136 S137	Iya, pastinya pasti. Karena ya dekat saya memiliki mereka sebagai teman-teman saya juga, saya masih bisa keluar jalan-jalan ke laut dengan mereka hari-hari minggu ya, mungkin ya. Terus juga hari-hari libur saya masih bisa jalan-jalan. Atau mungkin di setelah kesibukan, pulang sekolah, pulang ngajar, kita tuh suka ngopi-ngopi ya nikmati lah kehidupan yang udah gak muda lagi,	Kualitas Relasi Sosial
P138 P139	Kira-kira ini dukungan seperti apa sih yang paling membuat ibu merasa dihargai dan bahagia?	
S140 S141 S142 S143 S144	Dukungannya ya, kalau misalnya dari keluarga, orang-orang terdekat ya masih gak bermasalahin tentang hal tadi yang belum nikah itu dan dukungannya ya selagi saya masih bahagia mereka mendukung sepenuhnya lah apa yang saya lakukan sekarang	Kualitas Relasi Sosial
P145 P146	Berarti dukungan dari keluarga dan teman-teman tuh sangat membantu ibu menjalani kehidupan saat ini ya?	
S147	Benar-benar	
P148 P149 P150	Nah kalau untuk menjalani kehidupan sekarang itu seberapa penting sih ibu menjaga kesehatan bagi kebahagiaan ibu?	
S151 S152 S153 S154 S155 S156 S157 S158 S159 S160 S161	Kesehatan ya ya sih penting ya apalagi umur yang udah gak muda lagi. Terus ya pasti di umur sekarang kadang-kadang sering kebas juga. Tapi saya ngerasa penting banget untuk menjaga kesehatan. Makanya saya juga biasanya bawa air tuh ke sekolah. Pas ngajar tuh bawa saya bawa tumbler besar tuh 2 liter tuh harus habis di sekolah. Terus mungkin paginya, oh bangun pagi setelah sholat subuh saya juga jalan kaki. Ya itu untuk mencari pereda dan darah lah. Karena udah gak muda lagi. Itu penting banget.	Kesehatan Fisik
P162 P163 P164	Berarti kesehatan fisik berperan sangat dalam kebahagiaan ibu yang ibu rasakan sebagai perempuan dewasa yang belum menikah saat ini ya?	
S165 S166 S167	Benar-benar, karena ya kalau misalnya kita sakit, bagaimana kita bisa bahagia? Misalnya kita udah re-info dengan kesakit-sakit sendiri.	

P168 P169 P170	Berarti kondisi fisik kesehatan saat ini sangat berperan ya dalam kebahagiaan yang Ibu rasakan sebagai perempuan dewasa yang belum menikah.	
S171 S172 S173 S174 S175	Iya benar banget. Maksudnya siapa sih kalau misalnya sakit itu bahagia. Pasti kalau misalnya kita sehat kita bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Pasti lebih bahagia lah. Kalau misalnya tubuh kita sehat pasti kita bahagia.	Kesehatan Fisik
P176 P177	Biasanya apa aja sih yang ibu lakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh?	
S178 S179 S180 S181 S182 S183 S184 S185 S186 S187 S188	Ya itu tadi yang seperti saya bilang, saya bangun pagi, sholat subuh, setelah sholat subuh, sholat jalan kaki mungkin sekitar 10-15 menit cuma depan-depan rumah lah gitu. Terus saya balik, masak untuk orang rumah, terus saya siap-siap untuk sekolah. Nah itu setiap hari itu saya bawa air putih ya, air putih kan bagus kan untuk tubuh. Jadi saya bawa air putih dan tumbler yang besar itu. Terus ya balik sekolah saya juga istirahat yang cukup. Terus ya mempersiapkan lagi seperti biasanya. Seperti hari-hari yang setiap hari saya lakukan seperti itulah.	
P189 P190	Kira-kira tuh sejauh mana menjaga kesehatan, bantu ibu tetap menikmati kehidupan yang dijalani saat ini?	
S191 S192 S193 S194	Ya Alhamdulillah kalau misalnya saya sehat, ya saya masih bisa. Terus memberikan hal-hal baik ke orang lain ya, tadi saya sehat, saya bisa mengajar, saya bisa memberikan hal-hal positif bagi orang banyak gitu.	Kesehatan Fisik
P195 P196	Kira-kira pernah nggak Ibu merasa tekanan atau tuntutan sosial terkait pernikahan gitu?	
S197 S198 S199 S200 S201 S202 S203 S204 S205	Kalau ditanya pernah atau tidak, pernah pastinya, mungkin pas awal-awal ya, pas umur saya 25 tahun ke atas tuh, oh ini perempuan ini udah lumayan berumur kok masih belum nikah jadi pertanyaan mungkin sama dari tetangga-tetangga eh kenapa masih belum nikah kenapa masih padahal udah ada pekerjaan yang layak ya tinggal nikah gitu ya awal-awal pasti ngerasa tertekan tapi kalau untuk sekarang ya saya lebih gak memikirkan hal tersebut lah.	Konteks Budaya dan Sosial
P206 P207 P208	Kira-kira bagaimana sih pandangan masyarakat di lingkungan ibu terhadap perempuan dewasa belum nikah tuh?	
S209 S210 S211 S212 S213	Ya seperti kita tahu, masyarakat kita, ya tapi sebagian mereka ya bodo amatan juga ya, maka nggak terlalu mempersalahkan. Tapi bagi sebagian mungkin pandangannya tuh aneh mungkin ya, kenapa wanita yang udah berumur cukup berumur masih belum nikah,	Konteks Budaya dan Sosial

S214 S215 S216	padahal pekerjaannya tuh bagus atau apapun itu. Jadi ya mereka melihatnya dengan cara yang mungkin aneh lah gitu.	
P217 P218 P219	Kira-kira itu gimana sih Ibu menyikapi komentar, pertanyaan atau penilaian orang lain mengenai status Ibu yang belum nikah ini?	
S220 S221 S222 S223	Ya, karena sudah sering kali ditanya, saya cukup senyum aja lah. Kalau misalnya sekarang ditanyain kenapa belum nikah, saya jawab mungkin belum ada jodohnya. Terus sudah, saya pergi.	Konteks Budaya dan Sosial
P224 P225 P226	Jadi, apa sih yang membantu Ibu ini tetap mempertahankan kebahagiaan dalam menghadapi harapan masyarakat terkait pernikahan?	
S227 S228 S229 S230 S231 S232	Yang mempertahankan saya untuk merasa bahagia di tengah tuntutan yang masyarakat lemparkan ke saya ya, saya sekarang masih cukup bahagia dengan pekerjaan saya yang stabil, terus saya juga masih bisa jalan-jalan, tiap liburan keluar negeri, nah saya tuh suka jalan-jalan tuh bikin saya bahagia lah.	Konteks Budaya dan Sosial
P234 P235	Nah selanjutnya, gimana sih memandang diri ibu saat ini sebagai perempuan dewasa yang belum menikah?	
S236 S237 S238 S239 S240	Pandangan? Ya bagi saya ya gak ada hal aneh sih kenapa saya mungkin belum menikah. Karena mungkin belum ada jodohnya aja kali ya. Tapi yaudah saya menikmati sih kehidupan saya. Akhir-akhir ini saya gak memandang dari saya negatif juga.	Penerimaan Diri (Self-Acceptance)
P241 P242	Gimana sih penerimaan diri yang membantu ibu itu untuk mempertahankan kebahagiaan ibu saat ini?	
S243 S244 S245 S246 S247 S248	Saya cukup menerima diri saya sendiri meskipun saya belum nikah. Tapi saya selalu bersyukur. Walaupun saya belum nikah, masih belum dikasih keluarga, saya masih diberikan kesehatan, masih diberikan finansial yang baik sama Allah SWT. Alhamdulillah saya bersyukur hal-hal tersebut.	Penerimaan Diri (Self-Acceptance)
P249 P250 P251	Kira-kira ada nggak pencapaian atau pengalaman hidup yang membuat Ibu merasa bangga kita terhadap Ibu sendiri?	
S252 S253 S254 S255	Pencapaian hidup, pencapaian hidup ya, oh iya ini saya alhamdulillah bisa mengumrahkan orang tua saya, bisa mengumrahkan juga keluarga saya, alhamdulillah itu pencapaian terbesar bagi hidup saya juga.	Penerimaan Diri (Self-Acceptance)
P256 P257 P258	Berarti pencapaian itu membuat ibu merasa lebih bahagia dengan kehidupan yang ibu jalani saat ini meskipun belum menikah?	
S259 S260	Ya Alhamdulillah itu merupakan pencapaian terbesar saya sejauh ini karena itu juga merupakan cita-cita	Penerimaan Diri (Self-Acceptance)

S261 S262	orang tua saya untuk bisa umroh bareng semuanya dan saya bisa mewujudkan hal tersebut lah.	
P263 P264 P265	Nah kira-kira gimana sih hubungan ibu dengan keluarga dan orang-orang terdekat yang berperan dalam kebahagiaan yang ibu rasakan saat ini?	
S266 S267 S268 S269 S270	Hubungan tadi ya Hubungan dengan keluarga Alhamdulillah Hubungan dengan keluarga, dengan teman-teman Itu berjalan dengan baik Sudah pastinya kalau misalnya hubungan kita baik Pasti kita lebih bahagia untuk menjalani hidup.	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)
P271 P272 P273	Ada gak yang bisa ibu ceritakan pengalaman Ketika dukungan dari orang-orang terdekat membantu ibu merasa tetap bahagia Meskipun belum menikah	
S274 S275 S276 S276 S277 S278 S279	Pengalaman ya? Oh ya, ada satu momen mungkin ada ya pasti orang julid yang tanyain kenapa belum nikah. Nah itu pertanyaannya tuh nanya-nya depan Ibu saya. Tapi alhamdulillah Ibu saya tuh jawab, ya selagi saya masih bisa menikmati kehidupan saya sekarang, ya kenapa harus mempermasalahkan kalau saya belum nikah atau enggak.	
P280 P281 P282	Biasanya kan selain ibu menerima dukungan, ibu biasanya memberikan perhatian atau dukungan kepada orang-orang di sekitar ibu apa?	
S283 S284 S285 S286 S287 S288 S289	Perhatian, saya selalu memprioritaskan keluarga saya, rekan-rekan saya itu yang paling atas lah. Saya bisa memberikan perhatian dengan, mungkin kalau di keluarga saya untuk kehidupan sehari-hari saya selalu memenuhi keperluan rumah, saya juga. Bantu-bantu orang rumah itu satu perhatian yang menurut saya saya berikan kepada mereka	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)
P290 P291	Biasanya nih Ibu untuk mengambil keputusan penting dalam kehidupan saat ini itu gimana?	
S292 S293 S294 S295 S296	Mengambil keputusan, kalau untuk urusan mengambil keputusan saya cukup hati-hati Saya juga memikirkan langkah ke depan, kalau misalnya saya mengambil keputusan itu gimana Saya selalu memikirkan hal-hal tersebut sebelum saya mengambil keputusan.	Otonomi (Autonomy)
P297 P298 P299	Nah, buat Ibu, gimana sih kebebasan Ibu dalam menentukan pilihan hidup membuat Ibu tetap merasa bahagia di kehidupan saat ini?	
S300 S301 S302 S303 S304	Keputusan ya Tadi juga mungkin Karena saya memutuskan juga Di umur sekarang masih melajang Dan keluarga saya Tidak mempermasalahkan tersebut Terhadap keputusan saya Saya cukup bahagia Terhadap hal tersebut	Otonomi (Autonomy)

P305 P306	Nah kira-kira Ibu pernah nggak mendapat tekanan dari orang lain terkait status belum menikah?	
S307 S308 S309 S310 S311	A itu tadi paling cuma dari keluarga-keluarga jauh mungkin ya yang menanyakan tentang hal tersebut ataupun ya beberapa warga sekitar lah, tetangga-tetangga sekitar yang menanyakan tersebut. Awal-awal menjadi tekanan tapi untuk sekarang tidak lagi.	Otonomi (Autonomy)
P312 P313 P314	Gimana sih caranya Ibu untuk menyikapi komentar itu terkait pernikahan sehingga tidak mengurangi kebahagiaan yang Ibu rasakan?	
S315 S316 S317	Ya paling saya menyikapinya dengan cukup tersenyum dan bilang ya belum dikasih jodohnya sama Allah jadi mau gimana lagi	Otonomi (Autonomy)
P318 P319	Kira-kira gimana sih ibu mengatur kehidupan sehari-hari baik pekerjaan maupun urusan pribadi?	
S320 S321 S322 S323 S324 S325 S326	Untuk mengatur, saya setiap hari rutinitasnya sama yang seperti saya katakan tadi, saya sholat subuh, jalan-jalan bentar pagi, terus masak, siap-siap ke sekolah, pulang sekolah saya istirahat, oh kadang di setelah-setelah waktu ya saya nongkrong juga dengan teman-teman saya, mengisi waktu luang, ya itu sih yang saya lakukan setiap harinya.	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)
P327 P328 P329	Berarti ibu... Membuat kehidupan sehari-hari tetap berjalan seimbang sehingga ibu tetap merasa nyaman dan bahagia ya	
S330 S331 S332 S333 S334	Benar-benar, kalau misalnya kita cuma kerja-kerja tanpa liburan atau tanpa tanpa ngambil nafas kan pasti juga capek lah, lelah kan pasti juga stress, makanya harus seimbang lah kehidupan pekerjaan ataupun kehidupan sehari-hari	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)
P335 P336 P337	Kira-kira ada nggak tantangan terbesar yang pernah ibu hadapi sebagai perempuan dewasa yang belum menikah? Dan gimana sih ibu untuk mengatasinya?	
S338 S339 S340 S341 S342 S343	Kalau untuk tantangan sendiri, sejauh ini saya nggak ada sih. tantangan untuk urusan pekerjaan dan atau apapun itu. Karena ya pekerjaan ya profesionalitas, pekerjaan kalau misalnya kehidupan saya belum nikah ya kehidupan saya pribadi. Jadi nggak ada tantangan. Lain lah, gak ada tantangan terbesar bagi saya	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)
P344 P345 P346	Ada gak kesempatan atau peluang yang paling membantu ibu untuk mengembangkan diri dan buat hidup bahagia peluang, peluang	
S347 S348 S349 S350	Oh iya, saya akhir-akhir ini juga karena tadi saya bilang, saya suka liburan itu tuh saya mulai belajar belajar sedikit-sedikit lah, otodidak dari HP, bahasa Inggris untuk mengisi waktu-waktu luang saya ya, pasti	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)

S351 S352 S353 S354	kalau misalnya saya bisa belajar itu, ketika saya keluar negeri ya, pasti saya bisa sedikit-sedikit bisa lah ngomong bahasa Inggris itu biar itulah cara saya untuk mengembangkan diri saya di sela-sela pekerjaan saya	
P355 P356	Ada gak tujuan atau cita-cita yang masih ingin ibu capai gitu dalam kehidupan saat ini	
S357 S358 S359	Kalau tujuan dan cita-cita apa ya oh ini mungkin saya kepingin sekali untuk traveling jalan-jalan ke seluruh dunia sih itu cita-cita saya	Tujuan Hidup (Purpose in Life)
P360 P361 P362	Sejauh apa Tujuan hidup ibu yang ibu miliki saat ini atau sangat berperan, untuk membantu ibu tetap merasa bahagia meskipun belum menikah di usia saat ini?	
S363 S364 S365 S366 S367 S368 S369 S370	Iya, benar. Mungkin kalau misalnya tujuan saya liburan ke luar negeri, saya jadi semakin semangat dalam bekerja. Karena untuk liburan ke luar negeri pasti membutuhkan biaya besar, jadi membuat saya lebih semangat untuk mencari uang, untuk mencari... Hal-hal yang saya butuhkan untuk mencapai tujuan tersebut sehingga ketika saya bisa mencapai tujuan tersebut saya bisa merasa lebih Bahagia	Tujuan Hidup (Purpose in Life)
P371 P372	Menurut ibu ini apa yang membuat kehidupan ibu saat ini terasa lebih bermakna	
S373 S374 S375 S376	Kehidupan saya lebih bermakna ya Selagi saya masih bisa membahagiakan kedua orang tua saya, masih bisa memenuhi kebutuhan mereka, itu saya rasa saya cukup bahagia dan bermakna untuk hidup saya.	Tujuan Hidup (Purpose in Life)
P377 P378 P379	Berarti makna hidup yang ibu miliki sekarang itu sangat membantu ibu untuk merasa bahagia sebagai perempuan yang belum menikah?	
S380 S381	Iya benar, karena kebahagiaan orang tua kebahagiaan saya juga.	Tujuan Hidup (Purpose in Life)
P382 P383	Dalam beberapa tahun terakhir nih, apa aja sih yang membuat ibu merasa berkembang sebagai pribadi?	
S384 S385 S386 S387 S388 S389 S390	Sebagai pribadi yang berkembang, ya itu saya juga di sela-sela waktu saya ikut pengajian, saya belajar banyak hal untuk kebersyukuran. Jadi membuat diri saya berkembang terhadap hal-hal yang untuk lebih mensyukuri kehidupan dari segi agama. Dan juga ya tadi belajar bahasa Inggris jadi membuat saya lebih berkembang terhadap skill yang saya miliki.	Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)
P391 P392 P293	Oke, berarti proses mengembangkan diri tersebut sangat membantu ibu ya tetap merasa bahagia meskipun belum menikah di usia saat ini?	
S394	Iya, benar sekali.	
P395 P396	Nah, kira-kira ada nggak pengalaman-pengalaman baru yang ibu jalani ini membantu ibu mengenai kehidupan	

P397	dengan lebih positif? Pengalaman-pengalaman baru	
P398	yang mungkin mau ibu coba gitu?	
S399	Pengalaman baru yang sudah saya coba atau yang	
S400	pengen saya coba?	
P401	Boleh yang sudah ibu coba atau mau ibu coba?	
S402	Yang sudah saya coba, mungkin ketika liburan kemarin	Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)
S403	saya coba ketemu bule di Sabang. Jadi saya coba	
S404	ngobrol pakai bahasa Inggris yang saya belajar. Jadi itu	
S405	jadi lebih membuat saya bahagia ketika saya bisa	
S406	ngobrol dengan mereka.	
P407	Nah kira-kira sejauh mana sih pengalaman baru atau	
P408	perubahan dalam hidup ibu itu memberikan	
P409	kebahagiaan bagi ibu sebagai perempuan dewasa yang	
P410	belum menikah?	
S411	Ya lumayan sih kalau misalnya bilang besar banget ya	Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)
S412	bukan yang sebesar itu tapi bagi saya itu jadi hal baru	
S413	aja yang bisa membuat saya lebih Bahagia	
P414	Oh berarti ibu sangat apa namanya sangat enjoy ya	
P415	menjalani kehidupan ibu yang saat ini ya	
S416	Alhamdulillah saya merasa enjoy lah walaupun saya	
S417	umurnya udah gak muda lagi tapi saya selalu mencoba	
S418	menikmati segala hal yang saya lakukan di kehidupan	
S419	saya sekarang	
P420	Baik ibu, terima kasih ya sudah bersedia saya	
P421	wawancarai	
S422	Iya sama-sama jeja semoga skripsinya lancar	
P423	Terima kasih ibu ya	
S424	Sama-sama	

Usia : 42 Tahun
Hari/Tanggal : Kamis, 30 Juli 2026
Durasi Wawancara : ± 1 Jam
Lokasi/Tempat : Via telepon

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P001	Assalamualaikum ibu	
S002	Walaikumsalam	
P003 P004	Mohom maaf ibu ini zaiza mahasiswa yang kemarin pernah meminta ibu untuk di wawancarai	
S005	Iya dek ada apa?	
P006 P007 P008 P009	Mohon maaf ibu zaiza masih ada beberapa pertanyaan yang kurang untuk data penelitian, apakah ibu lagi senggang untuk zaiza wawancarai dan saya juga izin merekam percakapan ini?	
S010	Boleh dek, tapi sebentar ya	
P011	Baik ibu	
S012	Oke udah bisa ini saya dek	
P013 P014 P015 P016 P017	Oke ibu mungkin untuk pertanyaan yang pertama, Ibu bilang pekerjaan itu bagi Ibu penting kan? Nah, kalau suatu saat nanti Ibu tidak lagi menjalani pekerjaan tersebut, menurut Ibu apakah kebahagiaan Ibu akan berubah?	
S018 S019 S020 S021 S022 S023 S024 S025 S026 S027	Menurut saya pribadi mungkin tidak. Dikarenakan mungkin setelah saya pensiun nanti dari pekerjaan saya sekarang, saya mungkin akan mencari kesibukan lainnya. Kalau misalnya kesibukan saya yang seperti pekerjaan ini sudah selesai, saya mencari kesibukan lainnya di masa tua sambil menikmati masa tua saya. Seperti mungkin mengikuti pengajian rutin dan kegiatan aktivitas yang membuat saya bisa merasakan dan menikmati masa tua nanti. Menurut saya itu tidak menjadi pengaruh besar sih.	Pendidikan dan Pekerjaan
P028 P029	kenapa sih pekerjaan ibu tuh menjadi hal yang penting dalam kehidupan ibu?	
S030 S031 S032 S033 S034	Kalau dibilang kenapa penting, karena untuk sekarang pekerjaan itu ya merupakan aktivitas yang saya lakukan di setiap harinya gitu. Tanpa pekerjaan ini ya mungkin saya tidak bisa menikmati hidup saya yang sekarang mungkin ya.	Pendidikan dan Pekerjaan
P035 P036 P 037 P038	Nah kemarin ibu-ibu bilang kan bentuk dukungan yang paling ibu butuhkan itu dari keluarga. Nah kenapa bentuk dukungan tersebut lebih bermakna dibandingkan dukungan lainnya gitu?	

S039 S040 S041 S042 S043 S044 S045	Yang pastinya siapa sih yang gak butuh dukungan dengan orang-orang yang paling dekat dengan kita. Pastinya semua orang butuh dukungan apalagi dukungan keluarga yang paling besar pengaruhnya. Menurut saya itu paling penting. Jika kalau misalnya keluarga juga mendukung ya itu udah 80% lah masalah terselesaikan dengan itu aja gitu.	Kualitas Relasi Sosial
P046 P047	Nah gimana sih perasaan ibu ketika menerima dukungan tersebut gitu?	
S048 S049 S050 S051	Sangat bersyukur, Alhamdulillah. Karena keluarga juga saya bisa menikmati kehidupan yang sekarang meskipun saya belum berkeluarga. Jadinya sangat-sangat berperan penting.	Kualitas Relasi Sosial
P052 P053 P054 P055	Nah, kemarin kan Ibu bilang kalau kesehatan itu penting. Nah, kalau apa yang Ibu rasakan ketika kondisi kesehatannya sedang menurun? Apakah itu mempengaruhi bagian Ibu?	
S056 S057 S058 S059 S060 S061 S062	Kalau untuk kebahagiaan enggak, tapi ya namanya juga Allah kasih sehat, Allah juga kasih sakit ya. Kalau misalnya sakit ya berarti lagi di ini aja, berarti lagi diambil sedikit kenikmatan sehatnya sama Allah. Tapi itu enggak mempengaruhi kebahagiaan, berarti lebih menjadi pengingat bahwa untuk ke depannya harus menjaga kesehatan lagi.	Kesehatan Fisik
P063 P064	Ada enggak yang mendorong ibu untuk tetap menjaga kesehatan hingga sekarang?	
S065 S066 S067 S068	Sudah pasti, sudah pasti. Ada banget. Karena kalau misalnya saya nggak menjaga kesehatan saya sendiri, nanti di masa tua siapa sih yang akan menjaga saya kalau saya sakit.	Kesehatan Fisik
P069 P070 P071 P072	kan Ibu udah memandang diri Ibu kemarin kan sebagai perempuan dewasa yang belum menikah. Apa yang membuat Ibu mampu menerima diri Ibu seperti sekarang?	
S073 S074 S075 S076 S077 S078 S079 S080	Saya sudah pasrah sepenuhnya sama Allah juga. Apabila mungkin saya di umur yang sekarang masih belum mendapatkan jodoh tersebut, ya saya serahkan semua kepada Allah. Mungkin dibalik itu banyak hal lain yang saya dapatkan selain jodoh. Mungkin saya rezekinya di keluarga, di pertemanan, di pekerjaan, dan mungkin belum rezekinya di jodoh saja. Jadi saya menerima apapun itu.	<i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri)
P090 P091 P092	Nah kemarin Ibu bilang kalau hubungan sama keluarga itu sangat penting. Nah mengapa hubungan tersebut begitu penting dalam kehidupan Ibu?	

S093 S094 S095 S096 S097 S098	Seperti yang saya bilang tadi ya kalau misalnya kita sama keluarga dekat, akrab semuanya tuh udah gak jadi masalah lagi sih. Mau ada masalah dari luar yang datang itu juga gak seberapa karena kita memiliki dukungan dari keluarga kita dengan berhubungan baik dengan mereka.	<i>Positive Relations with Others</i>
P099 P100	ada nggak yang menjadi pertimbangan utama sebelum Ibu mengambil keputusan tersebut?	
S101 S102 S103 S104 S105	Pertimbangan paling besar ya saya memikirkan jauh-jauh apa konsekuensi yang akan saya ambil dari keputusan tersebut. Jadi, saya selalu memikirkan ke depannya dulu terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan itu.	<i>Autonomy</i>
P106 P107	kenapa tujuan dan cita-cita itu penting bagi Ibu, kehidupan Ibu?	
S108 S109 S110 S112 S113 S114 S115 S116 S117	Kalau misalnya tujuan dan cita-cita ya, Kalau misalnya saya pikir pribadi, kalau misalnya orang nggak punya tujuan dan cita-cita itu arahnya kemana sih? Kan nggak mungkin ya, pasti kita punya walaupun mungkin cita-cita atau tujuan orang itu beda-beda, nggak semuanya harus besar pencapaiannya dan lain-lain. Tapi dengan adanya tujuan dan cita-cita itu hidup kita lebih terarah sih. Jadi sangat penting bagi kita untuk memiliki tujuan dan cita-cita, terutama bagi saya pribadi.	<i>Purpose in Life</i>
P118 P119	seiring bertambahnya usia ibu apakah itu mengubah cara ibu memandang pernikahan?	
S120 S121 S122 S123 S124 S125 S126 S127 S128 S129 S130 S131 S132	Memandang pernikahan mungkin saya bisa bilang itu iya. Mungkin di awal 20-an saya masih memandang pernikahan itu sebagai impian semua orang. Namun seiring berjalannya waktu, mungkin bertemu dengan banyak orang, mungkin ada cocok dan nggak cocoknya. Untuk di umur yang sekarang saya berubah memandangnya lebih ke arah, oh itu memang rahasia dengan Tuhan. Tidak bisa dipaksakan karena mungkin jodoh semua orang tidak sama. Ada jodoh dalam bentuk pasangan, mungkin ada jodohnya juga dengan hal lainnya. Dan saya membayangkan pasti ada perbedaan itu di umur saya 20-an dengan di umur saya yang sekarang.	<i>Usia dan Tahap Perkembangan</i>
P133 P134	Bagaimana pandangan dan harapan ibu terhadap masa depan khususnya mengenai pernikahan?	
S135 S136 S137 S138 S139	Untuk pandangan tersebut saya sangat terbuka sih. Bisa dibidang berharap dan gak berharap juga. Apapun yang diberikan Allah SWT. Mungkin jodoh saya nanti di umur 50 kita tidak tahu. Mungkin saya tetap terbuka dengan hal tersebut. Namun apabila mungkin sampai	<i>Purpose in Life</i>

S140 S150 S151	saya berjodoh dengan kematian. Saya belum berjodoh dengan pasangan. Ya itu urusan Allah sebagai Tuhan yang mengatur segalanya.	
P152 P153	Apakah ibu masih memiliki harapan untuk menikah di masa depan?	
S154 S156 S157	Harapan? Bagi saya... Saya tidak terlalu berharap juga, namun kalau misalnya ada alhamdulillah, kalau misalnya tidak ada ya tidak apa-apa.	Purpose in Life
P158 P159 P160	Nah, jika pada akhirnya ibu tetap belum menikah, bagaimana ibu mempertahankan kebahagiaan yang ibu jalani sekarang?	
S161 S162 S163 S164 S165 S166 S167 S168 S169 S170 S171	Ya, mungkin seperti jawaban saya pada awal-awal ya. Untuk sekarang meskipun saya masih belum menikah ya Alhamdulillah saya masih cukup merasa bahagia dan puas dengan kehidupan saya sekarang Jadi meskipun mungkin usia saya akan bertambah Bukan berarti juga kebahagiaan saya juga akan menurut drastis tiba-tiba gak bahagia lagi kan Pastinya saya mungkin akan mencoba berbagai Banyak aktivitas di usia saya yang akan terus bertambah, mencari teman-teman baru, mengembangkan diri lagi, sehingga kebahagiaan itu masih bisa saya rasakan.	Self-Acceptance (Penerimaan Diri)
P172 P173 P174	Nah kan tadi banyak dari berbagai pengalaman hidup ibu itu kan, apakah pengalaman tersebut juga mempengaruhi cara ibu memandang pernikahan?	
S175 S176 S177 S178 S179 S180	Pastinya, seperti yang saya bilang tadi, ketika pengalaman itu saya dapatkan, pengalaman saya di umur 20 saya berbeda, di umur 30-an berbeda, dan sekarang yang menginjak umur 40-an berbeda, ya pastinya pandangan saya juga ikut berbeda terhadap pernikahan tersebut.	Pengalaman Hidup
P181 P182	apakah keluarga pernah membicarakan mengenai pernikahan dan bagaimana cara ibu menyikapinya?	
S183 S184 S185 S186 S187 S188 S189 S190	pasti di awal ketika saya mungkin menginjak di umur 30-an, itu keluarga menanyakan, “jadi bagaimana NH di umur sekarang masih belum menikah, masih berharap gitu kan”. Namun saya jawabnya ya... “Ya itu nggak bisa kita tentukan, Mak. Itu tuh udah takdir Allah. Mungkin NH belum dapat jodoh untuk sekarang”. Jadinya ya mungkin itu pertama dan terakhir juga pertanyaan tersebut secara langsung ya.	Kualitas Relasi Sosial
P191 P192	Nah menurut Ibu sendiri, apakah pernikahan merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan Ibu?	
S193 S194 S195	Ya pernikahan...Untuk saya sekarang ya, untuk saya sekarang dan pribadi, pernikahan nggak jadi hal terpenting di kehidupan saya. Seperti yang saya bilang	Purpose in Life

S196 S197 S198 S199 S200 S201	tadi, yang terpenting, yang paling utama itu bagi saya keluarga tadi. Selagi saya masih bisa membahagiakan keluarga saya, Alhamdulillah untuk pernikahan itu masih belum menjadi faktor utama saya, Jadi nggak yang menjadi kalau misalnya saya nggak nikah terus saya sedih banget, itu nggak akan jadi faktor utama lah.	
P202 P203	apakah ibu masih menempatkan pernikahan sebagai salah satu tujuan hidup? Salah satu tujuan hidup?	
S204 S205 S206 S207 S208 S209 S210	ya, mungkin bisa dikatakan iya. Karena mungkin saya, selagi mungkin saya diberi...Kehidupan sampai sekarang mungkin kedepannya kita nggak tahu, mungkin saya diberikan jodoh di usia saya yang beberapa, ya mungkin salah satu masuk tujuan hidup saya, kenapa saya masih bisa diberi umur panjang sampai sekarang.	Purpose in Life
P211 P212 P213	Nah, apakah pandangan ibu mengenai pernikahan merupakan keputusan yang berasal dari diri sendiri atau dipengaruhi oleh lingkungan?	
S214 S215 S216 S217 S218 S219 S220 S221 S222 S223	Semuanya hampir keputusan saya sendiri, selagi saya masih merasa cukup dengan diri saya sendiri, Karena saya yakin dan saya merasa. Untuk keputusan belum menikah di umur saya sekarang itu ya, selain karena tadi belum ada jodohnya, itu juga jadi keputusan saya daripada saya memutuskan untuk memaksakan pernikahan yang mungkin bukan jodoh saya dan berakhir mungkin kita tidak tahu. Jadi saya memilih untuk mungkin masih menunggalah untuk jodoh tersebut dari Allah SWT lah.	Autonomy
P224 P225	Baik ibu mungkin segini saja, terimakasih dan maaf sudah saya ganggu waktunya sebentar	
S226	Iya dek tidak apa	
P227	Baik ibu saya akhiri, assalamualaikum	
S228	Walaikumsalam	

Lampiran 7 hasil wawancara allomenesa 2

Lampiran Hasil wawancara Alloanamesa

Hasil Verbatim Alloanamesa subjek 2

Alloanamesa dari : NH (subjek 1)
Insial : M
Usia : 36 Tahun
Hari/Tanggal : Selasa, 14 Juli 2026
Hubungan dengan subjek : Adik kandung dari subjek

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P001	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	
S002	Waalaikumsalam	
P003	Mungkin perkenalkan, nama saya Zaizafuun	
P004	Hulwah Saya mahasiswi dari Fakultas Psikologi	
P005	Universitas Muhammad Aceh. Mungkin saya ingin	
P006	bertanya sedikit dengan Ibu tentang kehidupan dari	
P007	Ibu NH. Oke, boleh nggak? Untuk Ibu	
P008	memperkenalkan diri terlebih dahulu.	
S009	Boleh perkenalkan nama saya M. Pekerjaan saya	
S010	perawat. Saya adik dari Ibu NH.	
P011	Oke, ini saya boleh izin untuk merekam, Ibu ya?	
S012	Ya, boleh.	
P013	Mungkin pertanyaan saya itu, gimana sih menurut	
P014	Ibu yang membuat Ibu NH tetap merasa bahagia	
P015	meskipun belum menikah di usia saat ini?	
S016	Menurut saya, kakak saya merasa bahagia karena	Kualitas hubungan sosial, konteks sosial budaya, <i>Positive Relations with Others dan Self-Acceptance</i>
S017	memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga.	
S018	Dan kami juga support dengan keputusannya asal	
S019	dia bahagia.	
P020	Kira-kira gimana sih Ibu NH ini menjalani	
P021	kehidupannya sehari-hari sehingga terlihat bahagia?	
S022	Kakak saya menjalani aktivitasnya sehari-hari	Pendidikan dan pekerjaan, <i>Environmental Mastery dan Purpose in Life</i>
S023	dengan santai, tetap bekerja dengan baik, dan sering	
S024	berkumpul dengan keluarga dan menikmati waktu	
S025	ruang di jalan-jalan.	
P026	Kira-kira menurut Ibu, apa sih sumber kebahagiaan	
P027	utama dari Ibu NH yang Ibu amati?	
S028	Sumber kebahagiaan yang utamanya adalah	<i>Positive Relations with Others dan Environmental Mastery</i>
S029	keluarga, ditambah dengan hobinya yang suka	
S030	jalan-jalan.	

P031 P032	Selanjutnya, gimana sih sikapnya bu NH terhadap statusnya yang belum menikah hingga saat ini?	
S033 S034 S035	Kakak saya terlihat menerima statusnya dengan baik dan lebih fokus untuk menikmati kehidupannya. Yang dijalani saat ini.	<i>Self-Acceptance dan Purpose in Life</i>
P036 P037 P038	Kira-kira gimana sih hubungan Bu NH dengan keluarga, teman, atau orang-orang terdekat di sekitarnya?	
S039 S040 S041	Hubungannya terdekat, kakak saya sering berkomunikasi serta menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-temannya.	Kualitas hubungan sosial, <i>Positive Relations with Others</i>
P042 P043 P044	Kira-kira menurut Ibu nih, dukungan gimana sih dari keluarga, teman atau lingkungan mempengaruhi kebahagiaan dari Ibu NH?	
S045 S046 S047	Dukungan mereka membuat kakak saya merasa dihargai, lebih diterima dan lebih nyaman menjalani kehidupannya.	<i>Positive Relations with Others dan Self-Acceptance</i>
P048 P049 P050	Gimana sih Ibu NH biasanya menghadapi komentar pertanyaan atau tekanan dari lingkungan terkait status sebelum menikah?	
S051 S052	Biasanya kakak saya menanggapi dengan santai dan tidak terlalu memimpirkan komentar tersebut.	<i>Autonomy dan Self-Acceptance</i>
P053 P054 P055 P056	Mungkin yang terakhir nih, gimana sih menurut ibu yang membuat Ibu NH tetap dapat menjalani kehidupan dengan bahagia meskipun belum menikah di usianya saat ini?	
S057 S058 S059 S060	Karena kakak saya memiliki keluarga yang mendukung, merasa cukup dengan kehidupannya saat ini. Dapat menikmati hobinya sebagai traveling serta mengunjungi tempat-tempat yang dia sukai.	Kualitas hubungan sosial, <i>Self-Acceptance, dan Environmental Mastery</i>
P061 P062	Oke, baik. Terima kasih bu ya sudah meluangkan waktu.	
S063	Iya sama-sama	
P064	Wasalamuaikum	
S065	Waalaikumsalam	

Lampiran 8 hasil wawancara subjek 3

Lampiran Hasil wawancara

Hasil Verbatim subjek 3

Responden : ZH

Usia : 46 Tahun

Hari/Tanggal : Kamis, 16 Juli 2026

Durasi Wawancara : ± 1 Jam

Lokasi/Tempat : Ruang Kesiswaan Sekolah Responden

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P001	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	
S002	Waalaikumsalam	
P003	Baik, Ibu perkenalkan saya Zaizafuun Hulwah	
P004	mahasiswi Fakultas Psikologi dari Universitas	
P005	Muhammadiyah Aceh. Nah disini saya ingin	
P006	bertanya sedikit tentang kehidupan ibu. Sebelum itu	
P007	boleh gak saya bertanya dengan ibu siapa?	
S008	Ya boleh, terima kasih. Nama saya ZH,	
S009	pekerjaannya saat ini adalah guru di SMK 1 Pada	
S010	Aceh. Saat ini sudah mencapai usia 46 tahun.	
P011	Oke, mungkin sebelumnya saya izin untuk	
P012	merekam ibu boleh?	
S013	Boleh, silakan.	
P014	Oke, mungkin saya akan menanyakan beberapa	
P015	pertanyaan. Nanti misalnya ibu ada yang tidak	
P016	mengerti, boleh ditanya kembali ya. Baik. Oke,	
P017	yang pertama, gimana sih ibu memaknai usia yang	
P018	dimiliki saat ini?	
S019	Ya, merasa bahagia.	Usia dan tahap perkembangan
P020	Selanjutnya itu? Apa yang membuat ibu tetap dapat	
P021	merasa bahagia meskipun belum menikah di usia	
P022	dewasa saat ini?	
S023	Ya, karena banyak kesibukan yang dijalani, jadi	Usia dan tahap perkembangan
S024	mungkin tidak ada masalah dengan itu ya.	
P025	Nah, kira-kira sejauh mana sih usia saat ini	
P026	mempengaruhi kebahagiaan yang ibu rasakan dan	
P027	membuat ibu tetap merasa puas dan bahagia dalam	
P028	menjalani kehidupan?	

S029 S030 S031	Ya, sampai saat ini insya Allah tidak ada masalah dan dukungan keluarga sangat berarti. Berarti tidak ada tuntutan. Tuntutan tekanan dan sebagainya	Usia dan tahap perkembangan
P032 P033 P034	Nah kira-kira gimana sih ibu mempertahankan kebahagiaan ketika menghadapi tuntutan atau harapan masyarakat untuk nikah	
S035 S036 S037	Sampai sejauh ini pengalaman ibu sendiri terkait tuntutan itu tidak ada tidak ada yang perlu dipertanyakan just let it goes lah ya	Usia dan tahap perkembangan
P038 P039 P039	Kira-kira bisa gak ibu menceritakan pengalaman yang membuat ibu merasa bangga terhadap diri sendiri	
S040 S041 S042	Sampai saat ini sih apa yang sudah ditargetkan apa yang sudah dicita-citakan insya Allah banyak hal yang sudah tercapai	
P043 P044 P045	Kira-kira dari berbagai pengalaman hidup yang telah ibu lalui tadi, mana yang paling berkontribusi terhadap kebahagiaan ibu dan mengapa?	
S046 S047 S048	Mungkin pengalaman religius, baru-baru ini saya baru siap melaksanakan umrah, itu mungkin yang paling berkontribusi.	Pengalaman Hidup
P049 P050	Kira-kira ada nggak pelajaran hidup yang paling membantu ibu tetap merasa bahagia?	
S051 S052 S053 S054	Banyak sih, terutama ketika ada orang yang merasa kesulitan, entah itu dari segi apa. Finansial ataupun sharing terkait dengan hal-hal yang positif kita bisa membantu itu sangat senang kira	Pengalaman Hidup
P055 P056 P057 P058	Kira-kira dari berbagai pengalaman hidup ini gimana sih bisa membantu ibu menikmati kehidupan yang dijalankan saat ini meskipun terdapat berbagai tantangan	
S059 S060 S061	Ya sangat membantu sih jadi dengan melakukan yang seperti ini kita tidak terpikir hal-hal yang negatif semua yang kita pikirkan itu hal yang positif	
P062 P063 P064	Kira-kira menurut Ibu, apakah pendidikan yang Ibu miliki berperan dalam membuat Ibu merasa lebih percaya diri dan bahagia? Kira-kira mengapa?	
S065 S066 S067 S068 S069	Jelas, karena apa yang sudah kita pelajari selama ini, apa yang sudah kita pahami, insya Allah itu akan kita terapkan di dalam kehidupan sehari-hari. Jadi relate, kemudian korelasinya itu pasti ada dengan yang sudah kita pelajari.	Pendidikan dan Pekerjaan
P070 P071	Kira-kira pekerjaan yang ibu miliki membantu ibu merasa bahagia meskipun belum menikah?	

S072 S073 S074 S075	Ya, karena setiap hari kita ketemu dengan teman-teman, dengan murid-murid, kita bisa sharing banyak hal, baik itu ilmu ataupun dengan cara bagaimana menjalani kehidupan sehari-hari.	
P076 P077	Kira-kira apa arti pekerjaan atau aktivitas yang ibu jalani bagi kehidupan ibu?	
S078 S079 S080 S081	Dengan jadi guru, tentunya setiap hari kita selalu dituntut harus bisa upgrade ilmu, jadi artinya kita harus selalu belajar, tidak pernah berhenti untuk belajar demi perbaikan selanjutnya.	
P082 P083 P084 P085	Nah, menurut Ibu seberapa besar sih peran pekerjaan atau aktivitas produktif dalam mempertahankan kebahagiaan Ibu sebagai perempuan dewasa yang belum menikah?	
S086 S087 S089 S090 S091	Karena dengan pekerjaan itu kita pikirannya kan tercurah ke situ ya, jadi kita tidak banyak memikirkan hal-hal negatif gitu, ada banyak hal yang positif yang kita bisa lakukan di pekerjaan ini ya artinya tidak ada masalah.	Pendidikan dan Pekerjaan
P092 P093 P094	Nah selain itu gimana sih hubungan ibu dengan teman-teman atau lingkungan sekitar membuat ibu merasa bahagia?	
S095 S096 S097	Ya kalau ibu sih merasa baik ya, kalau teman-teman ibu nggak merasa baik, kalau selama ini ibu ya baik-baik saja sih.	
P098 P099 P100	Kira-kira apakah memiliki hubungan yang baik dengan teman atau lingkungan itu bisa membuat ibu tetap merasa bahagia?	
S101 S102 S103 S104 S105 S106 S107	Oh jelas, karena banyak hal yang bisa kita dapat dari pertemanan, sharing-sharingnya, ilmu-ilmu yang bermanfaat di dalam jalan kehidupan yang kita tidak pernah tahu dengan sharing kita. Jadi kalau ada masalah ke depannya, kalau kita mau hadapi, kita sedikit banyak sudah punya caranya ketika kita sudah sharing dengan teman.	Kualitas Relasi Sosial
P108 P109	Nah kira-kira dukungan seperti apa sih yang paling membuat ibu merasa dihargai dan bahagia?	
S110 S111 S112 S113 S114 S115 S116 S117 S118	Ya pastinya dukungan positif, tapi kalau positif artinya gini ya, maksudnya kalau ada hal-hal yang kita lakukan yang sekiranya di luar track atau tidak baik gitu kan, teman-teman kita itu memberikan saran, kritik, masukan kepada kita untuk perbaikannya. Kita rasa itu. Jadi dukungan positif tidak selalu mengiakan saja apa yang sudah kita lakukan, entah itu benar atau salah. Tapi kalau ketika kita berada di jalur yang salah, kemudian	Kualitas Relasi Sosial (Dukungan sosial yang diterima)

S119 S120 S121	teman kita mengingatkan, dan itu kita bisa ambil pelajaran untuk kemudian kita perbaiki ke depan, nah itu Ibu rasa sangat penting.	
P122 P123 P124 P125	Nah, selanjutnya. Dalam menjalani kehidupan sebagai perempuan dewasa yang belum menikah, seberapa penting sih menjaga kesehatan bagi kebahagiaan ibu?	
S126 S127	Sangat penting. Kesehatan adalah modal segala-galanya.	Kesehatan Fisik
P128 P129	Gimana kondisi kesehatan fisik itu berperan dalam kebahagiaan yang ibu rasakan saat ini?	
S130 S131 S132	Sangat berperan karena dengan kondisi fisik dan sehat, apapun yang kita rencanakan, targetkan itu biasanya akan tercapai dengan lebih baik.	Kesehatan Fisik
P133 P134	Biasanya ibu melakukan apa untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh?	
S135	Menjaga pola hidup lebih baik.	
P136 P137	Kira-kira sejauh mana menjaga kesehatan membantu ibu menikmati kehidupan saat ini?	
S138 S139 S140 S141	Dengan makan teratur, kita usahakan makan teratur, makan sehat, tiduran cukup, olahraga juga, itu mungkin membantu menjaga pola hidup kita menjadi lebih baik.	
P142 P143	Kira-kira apakah Ibu pernah merasakan tekanan atau tuntutan sosial terkait pernikahan?	
S144 S145	Sejauh ini tidak, tidak ada yang pernah menuntut atau menekan terkait dengan hal tersebut.	Konteks Budaya dan Sosial
P146 P147 P148	Kalau pandangan masyarakat di lingkungan Ibu terhadap perempuan dewasa yang belum menikah itu bagaimana?	
S149 S150 S151 S152	Sejauh yang Ibu tahu, yang Ibu temui-temui orang di sekitar Ibu itu tidak ada masalah. Tidak sampai membuat, sampai kita berpikiran gitu ya, enggak ada.	Konteks Budaya dan Sosial
P153 P154 P155	Ada enggak cara Ibu untuk menyikapi komentar, pertanyaan tentang penilaian orang lain mengenal status sebelum menikah?	
S156 S157	Kalau Ibu sih diajak bercanda aja, disenyumin aja, jadi enggak ada masalah.	
P158 P159 P160	Apa yang membantu ibu untuk mempertahankan kebahagiaan dalam menghadapi harapan masyarakat terkait pernikahan?	
S161	Menerima saja ya, bahwa jodoh itu belum datang.	

P162 P163 PS64	Oke selanjutnya, gimana sih ibu memandang diri ibu saat ini sebagai perempuan dewasa yang belum menikah?	
S165	Bahagia, bahagia.	
P166 P167	Kira-kira bagaimana penerimaan diri membantu ibu mempertahankan kebahagiaan hingga saat ini?	
S168 S169	Terus merasa bahagia dan mempertahankan kebahagiaan.	Penerimaan Diri (Self-Acceptance)
P170 P171	Apa saja pencapaian atau pengalaman hidup yang membuat Ibu merasa bangga terhadap dia sendiri?	
S172 S173 S174	Pengalaman rohani tadi ya, yang merah Ibu, itu pencapaian tertinggi. Selagi menunggu jatah panggilan haji.	Penerimaan Diri (Self-Acceptance)
P175 P176 P177	Gimana sih pencapaian tersebut membantu Ibu merasa lebih bahagia dengan kehidupan yang Ibu jelaskan ini?	
S178 S179	Ya, karena ketika berada di sana, kita merasa lebih dekat dengan penciptaan kita, Allah.	Penerimaan Diri (Self-Acceptance)
P180 P181 P182 P183	Nah gimana sih hubungan ibu dengan keluarga dan orang-orang terdekat berperan dalam kebahagiaan yang ibu rasakan apa sih makna hubungan dengan keluarga dan orang terdekat bagi kebahagiaan ibu	
S184	Tempat berbagi penyemangat	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)
P185 P186 P187	Ada nggak yang bisa Ibu ceritakan pengalaman ketika dukungan dari orang terdekat membuat Ibu merasa tetap bahagia meskipun belum menikah?	
S188 S189 S190 S191 S192	Ya, apapun yang saya kerjakan, apa yang saya lakukan itu didukung, tidak ada tuntutan, dan tidak terlalu kepo, tidak terlalu ikut campur. Yang penting bagi mereka itu kalau saya merasa bahagia, ya lakukan saja.	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)
P192 P193 P194	Ini selain menerima dukungan, gimana sih Ibu biasanya memberikan perhatian atau dukungan kepada orang-orang di sekitar Ibu?	
S195 S196	Berbagi, berbagi apa yang kita rasakan, apa yang kita punya, selama terkait finansial.	
P197 P198	Nah, gimana sih Ibu mengambil keputusan penting dalam menjalani kehidupan hingga saat ini?	
S199 S200 S201 S202	Ya target sudah kita buat, rencana kita buat, kita lakukan dengan sebaik mungkin. Hasilnya itu ya kita terima saja, kalau baik alhamdulillah, kalau enggak ya kita lakukan perbaikan.	Otonomi (Autonomy)

P203	Menurut Ibu, gimana sih kebebasan dalam	
P204	membentukkan pilihan hidup membantu Ibu merasa	
P205	puas dan bahagia?	
S206	Sangat penting, karena kita tidak merasa tertekan.	
P207	Nah, apakah Ibu pernah mendapat tekanan dari	
P208	orang lain? Enggak,	
S209	Enggak pernah. Enggak ada yang berani, kali.	Otonomi (Autonomy)
P210	Gimana sih cara Ibu menyikapi komentar atau	
P211	harapan orang lain mengenai pernikahan, sehingga	
P212	tidak mengurangi kebahagiaan yang Ibu rasakan?	
S213	Ya, kayak tadi-tadi kita bilang jodoh belum datang,	Otonomi (Autonomy)
S214	disenyumin aja, diajak bercanda, udah aman.	
P215	Gimana sih Ibu mengatur kehidupan sehari-hari,	
P216	baik pekerjaan maupun urusan pribadi?	
S217	Ya, bagi waktu untuk bekerja, untuk berteman,	Penguasaan Lingkungan
S218	sosial, untuk beribadah juga.	(Environmental Mastery)
P219	Apa yang biasa ibu lakukan agar kehidupan sehari-	
P220	hari tetap berjalan seimbang sehingga ibu merasa	
P221	nyaman dan bahagia?	
S222	Mengikuti schedule yang ada ya, bekerja sesuai	Penguasaan Lingkungan
S223	dengan jadwalnya, kemudian beribadah sesuai	(Environmental Mastery)
S224	dengan ketetapannya, kemudian melakukan	
S225	pertemanan di setelah waktu senggang.	
P226	Apa ada tantangan terbesar yang pernah ibu hadapi	
P227	sebagai perempuan dewasa yang belum menikah	
P228	dan bagaimana cara mengatasinya?	
S229	Tidak ada.	
P230	Ada nggak kesempatan atau peluang yang paling	
P231	membantu Ibu mengembangkan diri dan membuat	
P232	hidup bahagia?	
S233	Mencoba untuk terus bertumbuh, tentunya bukan	Penguasaan Lingkungan
S234	berat badan lah. Bertumbuh dari segi pikiran, dari	(Environmental Mastery)
S235	segi pengetahuan, dan terus bisa berguna ke orang	
S236	yang di sekitarnya.	
P237	Kira-kira ada nggak tujuan yang masih ingin Ibu	
P238	capai dalam kehidupan saat ini?	
S239	Ya, terus seperti doa selalu, Rabbanah Atina	Tujuan Hidup (Purpose in
S240	Fidunya Hasanah, bahagia terus sampai tiba	Life)
S241	waktunya dipanggil oleh Allah.	
P242	Gimana sih tujuan hidup ibu ini yang ibu miliki ini	
P243	membantu ibu atau merasa bahagia meskipun	
P244	belum menikah di usia saat ini?	

S245 S246 S247	Terus merasa bahagia sampai tiba waktunya, kemudian mudah-mudahan diizinkan oleh Allah untuk masuk ke dalam surganya.	Tujuan Hidup (Purpose in Life)
P248 P249	Selanjutnya, menurut ibu, apa yang membuat kehidupan ibu terasa lebih bermakna?	
S250 S251 S252	Seperti yang sudah saya sampaikan tadi, apa yang kita lakukan sesuai dengan harapan dan berguna dengan orang sekitar.	Tujuan Hidup (Purpose in Life)
P253 P254 P255	Bagaimana sih makna hidup yang ibu miliki membantu ibu merasa bahagia sebagai perempuan yang memiliki?	
S256 S257	Apapun yang kita lakukan membuat hidup terasa lebih mudah untuk dijalankan.	Tujuan Hidup (Purpose in Life)
P258 P259 P260	Oke, nah dalam hal apa saja sih Ibu merasa berkembang sebagai pribadi selama beberapa tahun terakhir?	
S261 S262 S263 S264 S265 S266 S267 S268 S269	Terus bertambah ilmu pengetahuan, pertemanan, kemudian kebijaksanaan, karena umur sudah. Semakin bertambah gitu, tidak ada yang lain, mungkin kita sehari itu lebih baik dan mudah-mudahan bisa yang kita lakukan ini juga menjadi contoh apalagi saya sebagai pendidik itu ada anak murid-murid saya mungkin tanpa harus mengatakan, dia hanya bisa melihat contoh yang sudah kita lakukan selama ini.	Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)
P270 P271 P272	Gimana sih proses mengembangkan diri sebut membantu ibu tetap merasa bahagia meskipun belum menikah di sisi dewasa saat ini?	
S273 S274	Semakin hari, semakin membuat lebih mudah memahami dan menjalani kehidupan saja.	
P275 P276 P277	Nah, gimana sih pengalaman-pengalaman baru yang ibu jalani membantu ibu menaik kehidupan lebih positif?	
S278	Sangat membantu.	
P279 P280 P281	Sejauh mana pengalaman baru atau perubahan dalam hidup ibu memberikan kebahagiaan bagi ibu sebagai perempuan dewasa yang belum menikah?	
S282 S283 S284 S285 S286	Apa yang sudah dipahami dan dijalani membuat hidup terasa lebih mudah, ketika kita merasa hidup lebih mudah, tidak ada kendala berarti, maka mudah-mudahan insya Allah kebahagiaan itu akan terus datang kepada kita.	Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)
P287 P288	Berarti diantara semuanya itu yang berarti paling berperan dalam kebahagiaan ibu keluarga ya?	
S289 S290	Ya keluarga, pertemanan tentunya juga ya Terus bisa mengambil hikmah ya kan manfaat dari	

S291	kejadian dari kegiatan-kegiatan yang kita lakukan	
S292	sehari-hari sehingga itu bisa dijadikan modal untuk	
S293	kita dalam menjalani kehidupan ini juga bisa	
S294	menjadi koreksi kalau seandainya kita keluar dari	
S295	jalur itu sehingga tidak ada kendala ketika kita	
S296	ingin punya target terus bahagia dalam hidup	
P297	Mungkin segitu aja terima kasih ibu udah berbagi	
P298	pengalamannya	
S299	Sama-sama	
P300	Sekian dari saya Assalamualaikum Wr. Wb	
S301	Walaikumsalam	



Usia : 46 Tahun

Hari/Tanggal : Rabu, 29 Juli 2026

Durasi Wawancara : ± 1 Jam

Lokasi/Tempat : Ruang Kesiswaan Sekolah Responden

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P001	Assalamualaikum ibu	
S002	Walaikumsalam	
P003 P004 P005 P006	Mungkin saya izin untuk mewawancarai ibu lagi hari ini , karena masih ada data yang kurang untuk penelitiannya,mungkin sama seperti kemarin saya izin merekam	
S007	Baik boleh	
P008 P009 P010 P011	Baik mungkin saya akan bertanya beberapa pertanyaanya, mungkin yang pertama Apakah pekerjaan membuat pandangan Ibu tentang pernikahan menjadi berbeda? Bagaimana?	
S012 S013	Nggak sih. Menurut ibu pekerjaan sama pernikahan itu dua hal yang berbeda.	Pendidikan dan Pekerjaan
P014 P015 P016	Jika suatu saat nanti Ibu tidak lagi menjalani pekerjaan tersebut, menurut Ibu apakah kebahagiaan Ibu akan berubah? Mengapa?	
S017 S018 S019 S020	Hmm... ibu rasa nggak banyak berubah. Pekerjaan memang di nikmati, tapi kalau nanti memang sudah waktunya berhenti ya berarti memang sudah masanya. ibu jalani saja.	Pendidikan dan Pekerjaan
P021 P022 P023	Kemarin ibu bilang sangat menikmati pekerjaan, nah mengapa pekerjaan tersebut menjadi hal yang penting dalam kehidupan Ibu?	
S024 S025 S026	Karena ibu merasa masih bisa bermanfaat. Ketemu murid, teman-teman, terus juga belajar hal baru. Itu yang membuat semangat.	Pendidikan dan Pekerjaan
P027 P028	Apa yang biasa Ibu rasakan ketika dapat membantu orang lain?	
S029 S030 S031	Senang. Walaupun bantuannya kecil, rasanya tetap ada kebahagiaan kalau bisa bermanfaat buat orang lain.	Kualitas Relasi Sosial
P032 P033 P034	Ibu bilang keluarga yang sangat penting, mengapa hubungan tersebut begitu penting dalam kehidupan Ibu?	
S035 S036 S037	Karena keluarga itu tempat berbagi. Walaupun orang tua sudah nggak ada, ibu masih dekat sama saudara-saudara. Kami juga tinggal masih satu	Kualitas Relasi Sosial

S038 S039	kompleks, jadi kalau ada apa-apa masih saling membantu."	
P040 P041 P042	Selanjutnya, apa yang Ibu rasakan ketika kondisi kesehatan sedang menurun? Apakah memengaruhi kebahagiaan Ibu?	
S043 S044 S045 S046 S047 S048	Ya... kepikiran juga. Sekarang umur sudah nggak muda lagi. Yang saya khawatirkan sebenarnya bukan sakitnya, tapi kalau sampai merepotkan saudara. Kan saya tinggal sendiri dan belum punya keluarga sendiri. Jadi kesehatan sekarang memang lebih di jaga.	Kesehatan Fisik
P049 P050	Apa yang mendorong Ibu untuk tetap menjaga kesehatan hingga sekarang?	
S051 S052 S053	Ya karena kesehatan itu modal utama. ibu ingin tetap mandiri selama masih bisa dan nggak merepotkan orang lain.	Kesehatan Fisik
P054 P055 P056	Dari semua pelajaran hidup yang sudah ibu lalui, apakah pelajaran hidup tersebut membuat Ibu memiliki pandangan tertentu mengenai pernikahan?	
S057 S058 S059 S060	Hmm... nggak berubah sih. ibu tetap punya pandangan yang sama tentang pernikahan. Mungkin pelajarannya lebih ke menjalani aja apa yang Allah kasih sekarang.	Pengalaman Hidup
P061 P062 P063	Dari berbagai pengalaman hidup ibu, apakah pengalaman tersebut juga memengaruhi cara Ibu memandang pernikahan?	
S064 S065 S066	Nggak ya. Ibu tetap memandang pernikahan itu baik. Pengalaman yang di alami ibu anggap memang belum jodohnya aja.	Pengalaman Hidup
P067 P068 P069	Selanjutnya apakah ibu pernah menerima komentar dan memengaruhi pandangan Ibu tentang pernikahan?	
S070 S071 S072 S073	Hmm... sejauh ini nggak ya. Soalnya juga nggak pernah mendapat komentar atau tekanan yang seperti itu. Jadi pandangan tentang pernikahan ya tetap sama.	Konteks Budaya dan Sosial
P074 P075	Menurut Ibu sendiri, apakah pernikahan merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan? Mengapa?	
S076 S077 S078 S079	Penting. Karena pernikahan itu ibadah juga. Cuma ibu percaya itu bukan sesuatu yang bisa dipaksakan. Kalau memang Allah belum kasih jalan, ya tetap menjalani hidup dengan baik.	Purpose in Life
P080 P081	Apakah keluarga pernah membicarakan mengenai pernikahan, dan bagaimana Ibu menyikapinya?	

S082 S083	ibu biasanya jawab sambil senyum dan bercandain, kalau memang sudah waktunya pasti datang.	Konteks Budaya dan Sosial
P084 P085	Bagaimana pandangan dan harapan Ibu terhadap masa depan, khususnya mengenai pernikahan?	
S086 S087 S088 S089 S090	Harapan tetap ada. Ibu nggak pernah menutup kemungkinan untuk menikah. Cuma sekarang juga nggak terlalu mencari. Kalau memang nanti ada yang datang dengan niat baik dan kami sama-sama cocok, ya insya Allah saya terbuka.	Purpose in Life
P091 P092 P093	Jika pada akhirnya Ibu tetap belum menikah, bagaimana Ibu mempertahankan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan?	
S094 S095 S096 S097	Ya... dijalani aja. ibu masih punya pekerjaan, keluarga, teman-teman, dan banyak hal yang bisa disyukuri. Lebih memilih menikmati apa yang ada sekarang.	Self-Acceptance (Penerimaan Diri)
P098 P099	Apa yang membuat Ibu tetap yakin dengan pilihan hidup Ibu?	
S100 S101 S102	Karena saya percaya setiap orang punya jalan hidup yang berbeda. Jadi saya nggak terlalu membandingkan hidup saya dengan orang lain.	Autonomy
P103 P104 P105	Baik ibu mungkin segini dulu wawancaranya, terimakasih ibu sudah meluangkan waktunya dan boleh saya ganggu	
S106	Iya tidak apa	
P107	Saya akhiri, assalamuailakum	
S108	Walaikumsalam	

Lampiran 9 hasil wawancara allomenesa 3

Lampiran Hasil wawancara Alloanamesa

Hasil Verbatim Alloanamesa subjek 3

Alloanamesa dari : ZH (subjek 3)
Insial : SR
Usia : 50 Tahun
Hari/Tanggal : Senin, 19 juli 2026
Hubungan dengan subjek : Teman sekolah dari subjek

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P001	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	
S002	Waalaikumsalam	
P003	Baik, Ibu sebelumnya perkenalkan nama saya	
P004	Zaizafuun Hulwah mahasiswi Fakultas Psikologi	
P005	dari Universitas Muhammadiyah Aceh. Nah	
P006	mungkin disini saya ingin bertanya sedikit tentang	
P007	kehidupan sehari-hari ibu ZH. Sebelum itu boleh	
P008	gak saya bertanya dengan ibu siapa?	
S009	Oh iya, boleh. Nama saya SR. Saya teman dari Ibu	
S010	ZH, lumayan lama sudah kenal, kurang lebih sudah	
S011	belasan tahun.	
P012	Baik ibu, sebelumnya saya izin ya Bu untuk	
P013	merekam proses wawancara ini. Rekaman ini hanya	
P014	digunakan untuk kepentingan penelitian dan akan	
P015	dijaga kerahasiaannya. Apakah Ibu berkenan?	
S016	Iya, silakan saja, tidak apa-apa.	
P017	Baik Bu, terima kasih. Kalau begitu saya mulai ya.	
P018	Menurut Ibu, apa yang membuat subjek tetap	
P019	merasa bahagia meskipun belum menikah di usia	
P020	dewasa madya?	
S021	Kalau saya lihat ya, dia memang orangnya lebih	Pendidikan dan pekerjaan, Self-Acceptance, Environmental Mastery, Positive Relations with Others, dan Purpose in Life
S022	banyak berpikir ke hal-hal yang baik. Dia sibuk	
S023	sama pekerjaannya sebagai guru, terus juga dekat	
S024	sama keluarga. Jadi ya mungkin karena itu dia	
S025	merasa hidupnya sudah cukup. Saya sendiri nggak	
S026	pernah lihat dia sedih atau mengeluh karena belum	
S027	menikah.	
P028	Selanjutnya, bagaimana sih biasanya Ibu ZH	
P029	menjalani kehidupannya sehari-hari sehingga	
P030	terlihat bahagia?	

S031 S032 S033 S034 S035 S036	Kalau sehari-harinya ya biasa aja sih. Pagi berangkat kerja, ngajar, ketemu teman-teman di sekolah. Habis itu ya kadang pulang, kumpul sama keluarga atau ada kegiatan lain. Hmm... dari yang saya lihat dia menikmati aja rutinitasnya, nggak pernah kelihatan terbebani.	Pendidikan dan pekerjaan serta kualitas hubungan sosial
P037 P038 P039	Oke selanjutnya menurut Ibu, apa saja yang menjadi sumber kebahagiaan utama dari Ibu ZH yang Ibu amati?	
S040 S041 S042 S043 S044 S045	Kalau menurut saya ya, yang paling membuat dia bahagia itu keluarganya. Terus pekerjaannya juga, karena dia memang suka mengajar. Ee... dia juga senang kalau bisa membantu orang lain. Jadi mungkin dari situ dia merasa lebih puas sama hidupnya.	<i>Purpose in Life</i> , dan <i>Personal Growth</i>
P046 P047 P048	Kira-kira menurut ibu, gimana sikap Ibu ZH terhadap statusnya yang belum nikah hingga saat ini?	
S049 S050 S051 S052 S053 S054	Hmm... setahu saya dia santai aja. Nggak pernah saya dengar dia mengeluh soal itu. Kalau ada orang yang bertanya, biasanya dia cuma senyum atau jawab sambil bercanda. Dia terlihat berpikir kalau semua itu memang sudah ada jalannya masing-masing.	<i>Self-Acceptance, Autonomy, Purpose in Life</i> dan Konteks sosial dan budaya
P056 P057 P058	Nah selanjutnya gimana pandangan ibu terhadap hubungan Bu ZH dengan keluarga, teman, atau orang-orang terdekat di sekitarnya?	
S059 S060 S061 S062	Oh, baik sekali. Dia itu orangnya ramah. Sama teman-teman juga akrab, sama keluarga juga dekat. Kalau ada yang minta tolong, ya selama dia bisa pasti dibantu.	Kualitas hubungan sosial dan <i>Purpose in Life</i>
P063 P064 P065	Baik, menurut ibu, bagaimana dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan mempengaruhi kebahagiaan dari ibu ZH ?	
S066 S067 S068 S069 S070 S071	Iya, menurut saya sangat berpengaruh ya. Soalnya keluarganya juga nggak pernah menekan dia harus cepat-cepat menikah. Mereka lebih mendukung apa yang dia lakukan. Teman-temannya juga begitu, lebih banyak kasih semangat. Jadi dia kelihatan lebih tenang menjalani hidupnya.	konteks sosial budaya, <i>Positive Relations with Others, Self-Acceptance</i> , dan <i>Environmental Mastery</i>
P072 P073 P074 P075	Nah selanjutnya menurut ibu bagaimana Ibu ZH biasanya menghadapi komentar pertanyaan atau tekanan dari lingkungan terkait status sebelum menikah?	

S076 S077 S078 S079 S080 S081	Hmm... kalau saya lihat sih dia bukan tipe orang yang gampang kepikiran. Paling kalau ada yang nanya ya dijawab sambil senyum, kadang malah dibawa bercanda. Dia terlihat berpikir kalau omongan orang itu nggak semuanya harus dimasukkan ke hati.	<i>Autonomy, Self-Acceptance, dan Konteks sosial & budaya</i>
P082 P083 P084 P085	Baik yang terakhir, menurut ibu, apa yang membuat Ibu ZH tetap dapat menjalani kehidupan dengan bahagia meskipun belum menikah di usia dewasa saat ini?	
S086 S087 S088 S089 S090 S091 S092 S093	Kalau menurut saya ya, karena dia sudah bisa menerima hidupnya. Dia punya pekerjaan yang dia sukai, keluarganya mendukung, teman-temannya juga baik. Terus dia juga orangnya dekat sama agama. Hmm... dia terlihat berpikir kalau kebahagiaan itu bukan cuma karena sudah menikah, tapi bagaimana kita bisa bersyukur dan menikmati apa yang Allah kasih dalam hidup.	<i>Self-Acceptance, Positive Relations with Others, Purpose in Life, dan Personal Growth</i>
P094 P095	Baik Bu, terima kasih banyak atas waktu dan jawaban yang sudah Ibu berikan.	
S096	Iya, sama-sama.	
P097 P098	Kalau begitu, wawancaranya saya akhiri. Assalamualaiku warahmatullahi wabarakatuh.	
S099	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.	

Alloanamesa dari : ZH (subjek 3)
Insial : FH
Usia : 52 Tahun
Hari/Tanggal : Kamis, 30 juli 2026
Hubungan dengan subjek : Kakak kandung dari subjek

Kode	Hasil Wawancara	Reduksi Data
P001	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	
S002	Waalaikumsalam	
P003	Baik, Ibu sebelumnya perkenalkan nama saya	
P004	Zaizafuun Hulwah mahasiswi Fakultas Psikologi	
P005	dari Universitas Muhammadiyah Aceh. Nah	
P006	mungkin disini saya ingin bertanya sedikit tentang	
P007	kehidupan sehari-hari ibu ZH. Sebelum itu boleh	
P008	gak saya bertanya dengan ibu siapa?	
S009	Oh iya, boleh. Nama saya FH. Kakak dari ZH	
P010	Mungkin sebelumnya ibu saya izin merekam	
P011	wawancara ini untuk keperluan data penelitian	
S012	Baik boleh dek	
P013	Mungkin untuk pertanyaan pertama menurut Ibu,	
P014	apa yang membuat subjek tetap merasa bahagia saat	
P015	ini meskipun belum menikah di usia dewasa saat	
P016	ini?	
S017	Kalau yang saya lihat, adik saya memang orangnya	<i>Positive Relations with Others, Self-Acceptance, dan Environmental Mastery, pekerjaan dan Pendidikan</i>
S018	lebih banyak fokus sama pekerjaannya. Dia senang	
S019	mengajar dan juga senang kalau bisa membantu	
S020	orang lain. Selain itu hubungan kami sekeluarga	
S021	juga baik, jadi menurut saya itu yang membuat dia	
S022	terasa Bahagia	
P023	Bagaimana biasanya subjek menjalani	
P024	kehidupannya sehari-hari sehingga tetap terlihat	
P025	bahagia?	
S026	Sehari-harinya ya seperti biasa. Pagi berangkat	<i>Environmental Mastery</i>
S027	mengajar, kalau sudah pulang kadang istirahat,	
S028	kadang kumpul sama keluarga kalau ada waktu. Dia	
S029	juga rajin ibadah. Orangnya memang nggak suka	
S030	bermalas-malasan, jadi selalu ada saja kegiatan	
S031	yang dikerjakan	
P032	Menurut ibu sumber kebahagiaan utama subjek	
P033	yang Ibu amati	
S034	Menurut saya keluarga sama pekerjaannya. Dia	<i>Positive Relations with Others, dan pekerjaan dan Pendidikan</i>
S035	juga senang kalau banyak membantu orang dan bisa	
S036	bermanfaat buat orang lain	

P037 P038	Bagaimana hubungan subjek dengan keluarga, teman, atau orang-orang terdekat di sekitarnya?	
S039 S040 S041 S042 S043	Hubungannya baik. Sama keluarga juga dekat walaupun dia tinggal di rumah sendiri, tapi masih satu kompleks dengan kami. Jadi masih sering bertemu. Sama teman-temannya juga baik, saya lihat dia mudah bergaul	<i>Positive Relations with Others</i>
P044 P045 P046	Bagaimana subjek biasanya menghadapi komentar, pertanyaan, atau tekanan dari lingkungan terkait status belum menikah?	
S047 S048 S049	Kalau yang saya tahu, dia hampir nggak pernah mendapat tekanan seperti itu. Jadi dia biasa saja dan tidak pernah terlihat terganggu.	Autonomy
P050 P051 P052	Menurut ibu, apakah subjek masih memiliki harapan untuk menikah? Apa yang pernah disampaikan subjek mengenai hal tersebut?	
S053 S054 S055 S056 S057 S058	Masih. Dia pernah bilang ke kami kalau dia tetap berharap menikah kalau memang Allah mempertemukan dengan jodohnya. Tapi dia juga nggak mau memaksakan atau terlalu mengejar. Dia lebih memilih menjalani hidup seperti biasa sambil tetap berdoa	Purpose in life
P059 P060	Apakah subjek pernah menjelaskan alasan mengapa hingga saat ini belum menikah?	
S061 S062 S063 S064 S065	Pernah. Dia bilang memang belum berjodoh. Dulu juga pernah beberapa kali menjalin hubungan, tapi memang tidak berlanjut ke pernikahan. Jadi bukan karena dia tidak mau menikah atau terlalu memilih pasangan	Autonomy
P067 P068 P069	Dari yang ibu liat, bagaimana reaksi subjek ketika melihat teman atau saudara seusianya telah menikah?	
S070 S071 S072 S073	Setahu saya dia biasa saja. Dia ikut senang kalau ada keluarga atau temannya yang menikah. Saya nggak pernah lihat dia iri atau sedih karena itu. Paling dia mendoakan yang baik-baik saja	<i>Positive Relations with Others, Self-Acceptance,</i>
P074 P075 P076	Menurut Ibu, apakah status belum menikah memengaruhi kebahagiaan subjek saat ini, mengapa?	
S077 S078 S079 S080 S081	Kalau yang saya lihat, tidak terlalu. Dia tetap menjalani hidupnya dengan baik, tetap bekerja, dekat dengan keluarga, dan punya teman-teman yang baik. Jadi saya rasa kebahagiaannya bukan ditentukan oleh sudah menikah atau belum	<i>Positive Relations with Others, Self-Acceptance, dan Environmental Mastery,</i>

S082	Kalau saya melihatnya, insya Allah dia tetap bisa	<i>Autonomy, Environmental Mastery</i>
S083	bahagia. Dia sering bilang kalau jodoh itu urusan	
S084	Allah. Jadi dia lebih banyak berdoa dan berserah	
S085	daripada memikirkan hal-hal yang belum tentu	
S086	terjadi. Mungkin itu yang membuat dia tetap tenang	
S087	sampai sekarang.	
P088	Baik ibu mungkin terimakasih sudah bersedia saya	
P089	tanyai tentang ibu ZH, dan saya akhiri	
P090	wasalamualaikum	
S091	Walaikumsalam	



Lampiran 10 informant consent

INFORMED CONSENT

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

(mohon diisi dengan lengkap)

Nama Lengkap : NM

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 41 th.

No. HP : 0852 7759 8079

Alamat Rumah : bp. bano

Status : lajang

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Zaizafuun Hulwah

NPM : 2209110042

Program Studi : Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Judul Penelitian :

"GAMBARAN *HAPPINESS* PADA PEREMPUAN DEWASA MADYA YANG BELUM MENIKAH"

Dalam proses wawancara ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya sesuai dengan pengalaman
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIKAN dan hanya digunakan sebagai pembuatan laporan tugas.
3. Mengijinkan adanya perekaman selama proses wawancara berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
4. Guna menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, Saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga. Saya bersedia untuk mengikuti penelitian.

Banda Aceh, 7 July 2021
Responden


MEPERAI
TEMPEL
509C0A0X06S301595

INFORMED CONSENT
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

(mohon diisi dengan lengkap)

Nama Lengkap : NH
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 42 tahun
No. HP : 0812 6470990
Alamat Rumah : Graeca Kaye, Banda Aceh
Status : Belum menikah

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Zaizafuun Hulwah
NPM : 2209110042
Program Studi : Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Judul Penelitian :

"GAMBARAN *HAPPINESS* PADA PEREMPUAN DEWASA MADYA YANG BELUM MENIKAH"

Dalam proses wawancara ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya sesuai dengan pengalaman
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan hanya digunakan sebagai pembuatan laporan tugas.
3. Mengijinkan adanya perekaman selama proses wawancara berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
4. Guna menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, Saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga. Saya bersedia untuk mengikuti penelitian.

Banda Aceh, 14 July 2026
Responden



INFORMED CONSENT
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

(mohon diisi dengan lengkap)

Nama Lengkap : ZH

Jenis Kelamin : PR

Usia : 46 th

No. HP : 081360523373

Alamat Rumah : Jl. Utama, no. 54 Rt. 05/01, Desa Tulu, Rukoh, Kec. Syiah

Status : Belum menikah

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Zaizafuun Hulwah

NPM : 2209110042

Program Studi : Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Judul Penelitian :

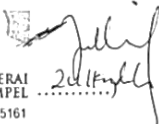
"GAMBARAN *HAPPINESS* PADA PEREMPUAN DEWASA MADYA YANG BELUM MENIKAH"

Dalam proses wawancara ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya sesuai dengan pengalaman
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan hanya digunakan sebagai pembuatan laporan tugas.
3. Mengijinkan adanya perekaman selama proses wawancara berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
4. Guna menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, Saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga. Saya bersedia untuk mengikuti penelitian.

Banda Aceh, 16 Juli 2026
Responden


METERAI TEMPEL
2026
FBAMX055905161

Lampiran 11 SK pembimbing



SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
NOMOR: 021/UM.M6/KEP/F/2026

TENTANG
PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2025-2026
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

Menimbang : 1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing Skripsi Mahasiswa Tahun Akademik 2025-2026;
 2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing Skripsi Mahasiswa.

Mengingat : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
 2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
 3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
 4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/SN/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
 5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UM.MKEP/D/2020 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.

Memperhatikan : Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Januari 2026

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
 Pertama : Menunjuk Saudara;
 Julia Aridhona, M.Si
 Devi Yanti, M.Psi., Psikolog
 Untuk Membimbing Skripsi:
 Nama : Zaizafuun Hulwah
 NPM : 2209110042
 Prodi : Psikologi
 Judul : Gambaran *Happiness* Pada Perempuan Dewasa Madya Yang Belum Menikah

Kedua : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing Skripsi Mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;

Ketiga : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.

Keempat : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh,
 Pada Tanggal : 22 Syaban 1447 H
 10 Februari 2026 M

Dekan,

Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
 NIK: 198108102013052001

Tembusan
 1. Biro Keuangan & Bendahara
 2. Mahasiswa yang bersangkutan
 3. Arsip

*Lampiran 12 Biodata penulis***Biodata****A. Penulis**

Nama : Zaizafuun Hulwah
 Tempat dan Tanggal Lahir : Banda Aceh, 27 Desember 2000
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Kebangsaan/Suku : Indonesia/Gayo
 Alamat : Lamsayeun, Aceh Besar
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Email : zaiza.fh@gmail.com

B. Nama Orang Tua/Wali

Ayah : Iranda Novandi, S.sos
 Pekerjaan : Wartawan
 Alamat : Lamsayeun, Aceh Besar
 Ibu : Sri Rahayu, S.Pd
 Pekerjaan : Guru
 Alamat : Lamsayeun, Aceh Besar

C. Riwayat Pendidikan

SD/Sederajat : SD Negeri 32 Banda Aceh
 SMP/Sederajat : SMP Negeri 13 Banda Aceh
 SMA/Sederajat : SMA Negeri 11 Banda Aceh