

KEBAHAGIAAN PADA PEREMPUAN

Miwa Patnani, M.Si., Psi
Fakultas Psikologi Universitas YARSI
miwa.patnani@yarsi.ac.id

Abstract. *Every people in the world, both men and women, want to reach happiness all the time. With the variety of roles that women lived, seems indeed tend to be more prone to have depression and mental disorders. Therefore, it is very important to discuss how to improve the happiness of women, so that women are able to undergo a variety of their role optimally. In order to increase the happiness of women, first thing to do is understanding an overview of happiness on women, including those things that become a source of happiness, and the happiness of the component that most frequently present in a woman's happiness. This research aims to know the description of happiness in women based on age differences, marital status and employment status. The benefits of this research are getting a picture of happiness on females, so that later it can be deduced what are things that can be done to increase the happiness in women. This research is qualitative research with the research subject is a number of 22 women aged 18-62 years in the area of Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi. The selection of subjects is carried out by using an incidental sampling technique. Data collecting tool used was a demographics data questionnaires and happiness questionnaires. Happiness questionnaire in this study was used to measure the source of happiness, feeling of happiness levels and components of happiness. The results showed that the most important source of happiness on the women is family. The level of the highest feeling of happiness was found in women with the age range of 30-39 years. Meanwhile, for the components of happiness were consistently in supporting the happiness is a positive cognition and control.*

Keywords: *source, happiness, women.*

Abstrak. *Kebahagiaan adalah hal yang ingin dicapai oleh semua orang, baik laki-laki maupun perempuan. Dengan berbagai peran yang dijalani, perempuan tampaknya memang cenderung lebih mudah mengalami depresi dan gangguan mental. Oleh karena itu, sangat penting untuk didiskusikan adalah bagaimana upaya meningkatkan kebahagiaan pada perempuan agar kaum perempuan mampu menjalani berbagai perannya dengan optimal. Untuk dapat meningkatkan kebahagiaan pada kaum perempuan, terlebih dahulu harus dipahami gambaran kebahagiaan pada kaum perempuan, termasuk hal-hal apa saja yang menjadi sumber kebahagiaan dan komponen kebahagiaan yang paling sering ada dalam kebahagiaan seorang perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebahagiaan pada kaum perempuan berdasarkan perbedaan usia, status pernikahan dan status pekerjaan. Manfaat dari penelitian ini adalah diperolehnya gambaran tentang kebahagiaan pada kaum perempuan, sehingga nantinya dapat disimpulkan apa saja hal-hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan pada kaum perempuan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan subyek penelitian adalah sejumlah 22 orang perempuan berusia 18 – 62 tahun di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi. Pemilihan subyek dilakukan dengan menggunakan teknik incidental sampling. Alat pengumpul data yang digunakan adalah kuesioner data demografi dan kuesioner kebahagiaan. Kuesioner kebahagiaan dalam penelitian ini mengukur sumber kebahagiaan, tingkat rasa bahagia dan komponen kebahagiaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber kebahagiaan pada kaum perempuan yang paling penting adalah keluarga. Tingkat rasa bahagia yang paling tinggi ditemukan pada kaum perempuan dengan rentang usia 30-39 tahun. Sementara untuk komponen kebahagiaan yang konsisten dalam mendukung kebahagiaan adalah kognisi yang positif dan pengendalian.*

Kata kunci: *sumber, kebahagiaan, perempuan.*

PENDAHULUAN

Tidak dapat dipungkiri bahwa kebahagiaan menjadi satu hal yang ingin diraih oleh semua orang, baik oleh kaum laki-laki maupun perempuan. Jika ditanya tentang tujuan hidupnya, kebahagiaan mungkin akan menjadi jawaban bagi sebagian besar orang. Berbagai upaya dilakukan oleh manusia untuk mencapai kondisi bahagia. Menurut Aristoteles (dalam

Williams dkk, 2006), kebahagiaan merupakan bentuk kesempurnaan, sehingga banyak upaya yang dilakukan untuk mencapainya. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh James (dalam Williams dkk, 2006) bahwa kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting sehingga upaya untuk mencapai kebahagiaan menjadi fokus perhatian dan tujuan dari manusia sepanjang waktu. Dengan demikian jelas bahwa setiap orang tampaknya ingin mencapai kebahagiaan dan akan berusaha melakukan upaya tertentu untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

Schimmel (2009) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan penilaian individu terhadap keseluruhan kualitas hidupnya. Menurut Schimmel (2009), kebahagiaan terkadang juga disebut sebagai kesejahteraan subyektif (*subjective well being*). Sementara menurut Diener & Ryan (2009), kebahagiaan mengacu kepada emosi yang bersifat positif, sedangkan *subjective well being* mencakup emosi yang positif maupun negatif. Namun demikian kedua istilah tersebut menunjukkan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya. Selanjutnya Diener dkk (1999), menyatakan bahwa kebahagiaan ataupun kesejahteraan subyektif dapat dilihat dari adanya emosi yang menyenangkan, emosi yang tidak menyenangkan, kepuasan hidup secara umum, dan kepuasan pada ranah tertentu. Dari berbagai teori tentang kebahagiaan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan penilaian seseorang akan kualitas hidupnya yang ditandai dengan adanya emosi yang menyenangkan dan rasa puas dengan kehidupannya.

Banyak perdebatan yang muncul mempertanyakan apakah kebahagiaan itu merupakan suatu keadaan yang bersifat sementara dan dipengaruhi oleh situasi yang terjadi (*state*) atau merupakan bagian dari kepribadian seseorang yang bersifat tetap (*trait*)? Pertanyaan ini muncul mengingat terkadang orang akan merasa bahagia dalam hidupnya, namun kadang ia merasa tidak bahagia dengan apa yang terjadi dalam hidupnya. Menurut Veenhoven (1994), penelitian yang bersifat longitudinal menunjukkan bahwa kebahagiaan ternyata stabil dalam jangka pendek, namun tidak dalam jangka waktu panjang. Hal ini tentunya membuktikan bahwa kebahagiaan bukan merupakan *trait*, karena sifat dari *trait* adalah relatif stabil dan konsisten dalam jangka panjang. Dari teori ini dapat disimpulkan bahwa rasa bahagia sangat dipengaruhi oleh situasi yang dihadapi. Jika menghadapi situasi yang menyenangkan, orang merasa bahagia, namun jika suatu saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan maka kebahagiaan itu akan digantikan oleh emosi yang negatif.

Namun demikian ada beberapa ahli yang berpendapat lain dan berkeyakinan bahwa kebahagiaan merupakan suatu *trait*. Penelitian yang dilakukan oleh Magnus dan Diener (dalam Diener dkk, 1999) menunjukkan bahwa kepuasan hidup seseorang mampu bertahan sampai 4 tahun. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Heady dan Wearing (dalam Diener dkk, 1999) menunjukkan bahwa setiap orang memiliki dasar emosi positif dan negatif yang relatif stabil, sehingga ketika seorang individu mengalami peristiwa yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, ia akan kembali pada dasar emosinya tersebut. Dari teori ini dapat disimpulkan bahwa situasi eksternal memang akan mempengaruhi emosi seorang individu, namun biasanya pengaruh tersebut tidak akan besar karena individu tersebut akan cenderung kembali kepada dasar emosi yang dimilikinya. Dengan demikian, orang yang pada dasarnya memiliki rasa bahagia, maka ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, responnya terhadap kejadian tersebut akan bersifat sementara dan ia akan kembali pada rasa bahagia.

Seperti dikemukakan di atas, kebahagiaan tampaknya merupakan keinginan semua orang. Meskipun menjadi hal yang ingin dicapai semua orang, namun dalam kenyataannya pencapaian kebahagiaan bukanlah satu hal yang sederhana. Cukup banyak orang yang merasa tidak bahagia, sehingga berusaha untuk mencari cara bagaimana agar dapat merasakan kebahagiaan. Kondisi ini juga terjadi pada kaum perempuan. Menurut Fujita dkk (dalam Diener & Ryan, 2009), tidak ada perbedaan yang mencolok antara tingkat kebahagiaan antara kaum perempuan dan kaum laki-laki. Namun demikian, kaum perempuan terlihat lebih

ekspresif dalam menunjukkan baik kebahagiaan maupun ketidakh kebahagiaannya. Selain itu, menurut sebuah survey yang dilakukan oleh Frontier Consulting Group tahun 2007 (<http://www.wikimu.com/News/DisplayNews.aspx?id=5530>), tingkat kebahagiaan laki-laki dan perempuan di Indonesia tidak jauh berbeda.

Meskipun demikian, tingkat kebahagiaan pada kaum perempuan tampaknya perlu mendapatkan perhatian yang lebih mendalam. Mengapa demikian? Peran dan status perempuan tampaknya telah menempatkan kaum perempuan dalam posisi yang penuh konflik dan masalah. Berbagai konflik dan masalah ini menyebabkan kehidupannya seorang perempuan rentan dengan stres. Donelson (1999) menjelaskan banyak penelitian yang menunjukkan kaum perempuan lebih sering mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh King (2008), bahwa perempuan memiliki kemungkinan hampir dua kali lipat dari laki-laki untuk mengalami depresi. Kondisi depresi dan gangguan kesehatan mental ini tentunya akan menghalangi seorang perempuan untuk mencapai kebahagiaan.

Mengingat rentannya kaum perempuan dengan stres yang dapat menyebabkan depresi, maka menjadi satu hal yang penting untuk memahami kebahagiaan pada kaum perempuan. Pemahaman ini, diharapkan dapat membantu upaya meningkatkan kebahagiaan kaum perempuan. Dengan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, kaum perempuan diharapkan akan lebih optimal dalam menjalankan berbagai peran yang disandangnya sehingga dapat memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan umat manusia.

Ada banyak hal yang dapat membuat seseorang merasa bahagia. Hal-hal yang mempengaruhi kebahagiaan mungkin berbeda pada setiap orang. Satu hal yang dianggap sebagai sumber kebahagiaan bagi seorang individu, belum tentu menjadi sumber kebahagiaan bagi individu lain. Menurut Diener dan Ryan (2009), beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang adalah: kecerdasan emosional, religiusitas, relasi sosial, pekerjaan dan tingkat pendapatan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu akan merasa bahagia jika memiliki kecerdasan emosi yang baik, bersikap religius, memiliki hubungan sosial yang baik, dan memiliki pekerjaan dan penghasilan yang memuaskan. Sebaliknya jika hal-hal tersebut tidak dimiliki oleh seorang individu, maka individu tersebut tidak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Pada kaum perempuan yang memiliki status dan peran beragam, tampaknya sumber kebahagiaannya akan beragam pula. Dalam kehidupan sehari-hari kita mungkin sering mendengar bahwa perempuan akan bahagia jika secara fisik cantik, atau sudah menikah dan memiliki anak. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Crossley & Langdridge (2005), ditemukan perbedaan sumber kebahagiaan antara kaum laki-laki dan perempuan. Beberapa faktor yang dianggap penting sebagai sumber kebahagiaan pada kaum perempuan adalah: perasaan dicintai oleh orang yang dicintai, persahabatan, rasa percaya diri, kondisi fisik yang sehat, hubungan yang dekat dengan keluarga, dan membantu orang lain.

Penelitian terhadap orang China di Taiwan (Lu & Shih, 1997) menunjukkan adanya 9 hal yang dianggap sebagai sumber kebahagiaan, yaitu: keinginan untuk dihormati, hubungan interpersonal yang harmonis, kepuasan dalam kebutuhan material, prestasi dalam bekerja, hidup yang tenang dan memahami arti hidup, merasa lebih senang atau beruntung dari orang lain, pengendalian dan aktualisasi diri, kesenangan dan emosi positif, dan kesehatan secara fisik.

Seperti kesulitan dalam mendefinisikannya, maka tidak mudah juga dalam mengukur kebahagiaan. Hal ini banyak terkait dengan sifat dari kebahagiaan yang dinilai sangat subyektif, karena merupakan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya sendiri. Dengan demikian, agak sulit bagi orang lain untuk menilai kualitas kehidupan seorang individu. Oleh karena itu pengukuran kebahagiaan yang paling sering digunakan adalah kuesioner pelaporan diri (*self report questionnaire*). Kuesioner yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan

dapat dilakukan dengan menggunakan item tunggal (*single item*) maupun item jamak (*multiple item*).

Pengukuran kebahagiaan dengan menggunakan kuesioner item tunggal adalah Faces Scale. Beberapa penelitian yang menggunakan item tunggal hanya menggunakan satu pertanyaan (apakah Anda bahagia?) untuk mengukur tingkat kebahagiaan subyek penelitiannya. Abdel-Khalek (2006), menyatakan bahwa pengukuran kebahagiaan dengan menggunakan item tunggal adalah reliabel, valid dan dapat digunakan dalam survey komunitas maupun perbandingan lintas budaya. Senada dengan hal ini, Andrews & Withhey (dalam Klassen, 2008) menggunakan *Faces Scale*, yang berupa 7 rangkaian gambar wajah yang mencerminkan kondisi sangat tidak bahagia sampai sangat bahagia. Gambar wajah dalam pengukuran ini dianggap menggambarkan ekspresi kebahagiaan dari seorang individu.

Pengukuran kebahagiaan yang menggunakan item jamak diantaranya adalah Oxford Happiness Inventory (OHI) yang disusun oleh Argyle dkk (dalam Lu dan Shih, 1997). OHI ini terdiri dari 29 pernyataan yang merupakan pernyataan pelaporan diri (*self report*). Dari 29 pernyataan pada OHI, ada 7 komponen yang stabil pada beberapa kelompok penelitian, yaitu:

1. Kognisi yang positif (optimisme)
2. Komitmen sosial
3. Afeksi positif
4. Pengendalian/kontrol
5. Kesehatan fisik
6. Kepuasan dengan diri sendiri
7. Kewaspadaan/perhatian

Selain OHI, ada sebuah inventori kebahagiaan yaitu Chinese Happiness Inventory yang disusun oleh Lu & Shih (dalam Lu dkk, 2001) yang berusaha menggabungkan antara dimensi kebahagiaan pada budaya 'timur' dan 'barat'. Inventori ini kemudian menggunakan tujuh komponen yang ada dalam OHI dan kemudian menggabungkan dengan 6 komponen yang diperoleh melalui penelitian yang dilakukan oleh Lu & Shih. Keenam komponen itu adalah:

1. Hubungan interpersonal yang harmonis
2. Penghargaan dari orang lain
3. Kepuasan materi
4. Prestasi kerja
5. Keberuntungan
6. Ketenangan

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa komponen yang selalu ada dalam kebahagiaan seorang individu adalah adanya optimism, komitmen sosial, afeksi positif, kontrol, kesehatan, kepuasan dengan diri sendiri, hubungan interpersonal yang harmonis, penghargaan dari orang lain, kepuasan materi, prestasi kerja, keberuntungan dan ketenangan.

Meskipun menjadi tujuan hampir semua individu, namun ternyata tidak setiap individu mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Ketidakmampuan mencapai kebahagiaan ini juga terjadi pada kaum perempuan. Dengan berbagai peran yang dijalani, akan memungkinkan terjadinya berbagai konflik dan masalah pada perempuan sehingga mereka rentan mengalami kondisi depresi dan gangguan mental. Kondisi tersebut tentunya akan menghalangi perempuan dalam mencapai kebahagiaan. Untuk itu penting untuk dikaji lebih lanjut tentang upaya meningkatkan kebahagiaan pada kaum perempuan. Dalam upaya meningkatkan kebahagiaan pada perempuan, perlu terlebih dulu dipahami apa saja yang menjadi sumber kebahagiaan pada perempuan, dan komponen apa saja yang akan menentukan kebahagiaan pada perempuan. Pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah perempuan cenderung merasa bahagia, kemudian hal apa saja yang menjadi sumber

kebahagiaan pada perempuan dan komponen apa saja yang mendukung kebahagiaan pada kaum perempuan?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebahagiaan pada kaum perempuan yang meliputi tingkat rasa bahagia, sumber kebahagiaan dan komponen kebahagiaan berdasarkan perbedaan usia, status pernikahan dan status pekerjaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sehingga data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif, yaitu dengan melakukan kategorisasi data, kemudian menyimpulkan data berdasar kategori tersebut.

Subyek penelitian.

Subyek dalam penelitian berjumlah 22 orang perempuan berusia 18 – 62 tahun di wilayah jabodetabek. Pemilihan subyek penelitian dilakukan secara insidental.

Metode pengumpulan data.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner data demografi dan kuesioner kebahagiaan. Pengisian kuesioner dilakukan secara individual, sehingga peneliti dapat menjelaskan setiap item yang harus dijawab oleh responden.

Alat pengumpul data.

Untuk mengetahui gambaran kebahagiaan pada subyek penelitian, alat pengumpul data yang digunakan adalah:

1. Data demografi, yang berguna untuk mengetahui usia, pendidikan, status pernikahan dan keluarga, serta pekerjaan dari subyek penelitian
2. Kuesioner kebahagiaan yang disusun oleh penulis berdasarkan komponen kebahagiaan yang terdapat dalam Oxford Happiness Inventory yang dikemukakan oleh Argyle dan Hills (dalam Lu & Shih, 1997) dan Chinese Happiness Inventory yang disusun oleh Lu dan Shih (dalam Lu dkk, 2001). Komponen kebahagiaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah: kognisi yang positif, komitmen sosial, afeksi positif, pengendalian/kontrol, kesehatan fisik, kepuasan dengan diri sendiri, kewaspadaan/perhatian, hubungan interpersonal yang harmonis, penghargaan dari orang lain, kepuasan materi, prestasi kerja, keberuntungan, dan ketenangan.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan terhadap 22 subyek, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Sumber kebahagiaan

Tabel.1 Sumber Kebahagiaan menurut Usia

Usia	Urutan sumber kebahagiaan
≤ 20 tahun	Keluarga, Uang, Materi, Teman, Pasangan, Keinginan, Tidur, Rekreasi Pujian, Berbagi
21 – 29 tahun	Keluarga, Materi, Teman, Keinginan, Makan jalan-jalan, Anak, Orang dekat, Berbagi
30 – 39 tahun	Hidup tenang, Sikap apa adanya Keluarga, Teman, Saudara, Keinginan
≥ 40 tahun	Banyak anak

Tabel.2 Sumber Kebahagiaan menurut status pekerjaan

Status pekerjaan	Urutan sumber kebahagiaan
Bekerja	Keluarga, Teman, Materi, Berbagi, Keinginan, Anak, Pekerjaan, Sikap apa adanya
Tidak bekerja	Keluarga, Teman, Materi, Keinginan, Makan, Pasangan, Berbagi, Perhatian, Prestasi, Kebebasan, Anak

Tabel.3 Sumber Kebahagiaan menurut status pernikahan

Status pernikahan	Urutan sumber kebahagiaan
Menikah	Keluarga, Anak, Materi, Berbagi, Pekerjaan, Teman, Keinginan
Tidak menikah	Keluarga, Pasangan, Teman, Materi, Keinginan, Berbagi, Rekreasi, Pekerjaan, Kebebasan

Sumber kebahagiaan paling utama pada perempuan usia 18-62 tahun, relatif sama, yaitu keluarga. Namun demikian ada perubahan seiring perkembangan usia. Pada kisaran usia 18-29 tahun, perempuan menempatkan materi dan teman sebagai urutan berikutnya, sementara pada usia 30-39 tahun, perempuan menganggap setelah keluarga, sumber kebahagiaan selanjutnya adalah teman dan tercapainya keinginan.

Pada perempuan yang bekerja maupun tidak bekerja, sumber kebahagiaan relatif sama yaitu keluarga, teman, dan materi. Namun pada perempuan yang bekerja, kebutuhan untuk berbagi menempati urutan yang lebih tinggi dibandingkan pada perempuan yang tidak bekerja. Sebaliknya pada perempuan yang tidak bekerja, tercapainya keinginan dinilai lebih tinggi dibandingkan pada perempuan yang bekerja.

Pada perempuan yang menikah dan tidak menikah, sumber kebahagiaan yang paling penting adalah keluarga. Namun ada perbedaan, pada perempuan yang menikah, urutan selanjutnya adalah anak dan materi, sementara pada perempuan yang tidak menikah, urutan selanjutnya adalah pasangan dan teman.

2. Rasa bahagia

Perempuan pada semua rentang usia merasa cukup bahagia dengan hidupnya, namun intensitas kebahagiaan yang lebih tinggi dirasakan pada perempuan usia 30-39 tahun (2 dari 4 subyek), kemudian usia 21-29 tahun (4 dari 10 subyek).

Baik perempuan yang bekerja maupun tidak bekerja merasa cukup bahagia. Namun pada perempuan yang tidak bekerja, intensitas kebahagiaannya tampak lebih tinggi (5 dari 9 subyek), sementara pada perempuan yang bekerja jumlah subyek yang merasa sangat bahagia adalah 2 dari 6 subyek.

Perempuan yang menikah maupun tidak menikah merasa cukup bahagia. Namun pada perempuan yang menikah, intensitas kebahagiaannya tampak lebih tinggi (5 dari 8 subyek), sementara pada perempuan yang tidak menikah jumlah subyek yang merasa sangat bahagia adalah 4 dari 14 subyek.

3. Komponen kebahagiaan

Usia ≤ 20 tahun: Komponen kebahagiaan perempuan usia ini adalah terkait dengan kognisi positif, pengendalian, kepuasan pada diri sendiri, keberuntungan dan ketenangan. Sementara ketidakbahagiaan terdiri dari komitmen sosial, afeksi positif, kesehatan fisik, kewaspadaan, hubungan interpersonal, penghargaan, materi dan prestasi.

Usia 21-29 tahun: Komponen kebahagiaan perempuan di rentang usia ini adalah kognisi positif, komitmen sosial, pengendalian, kesehatan, penghargaan, materi dan ketenangan. Sementara ketidakbahagiaan terdiri dari afeksi positif, puas dengan diri sendiri, kewaspadaan, hubungan interpersonal, prestasi dan keberuntungan.

Usia 30-39 tahun: Komponen kebahagiaan perempuan usia ini adalah kognisi positif, komitmen sosial, afeksi positif, pengendalian, puas dengan diri sendiri, hubungan interpersonal, prestasi kerja, keberuntungan dan ketenangan. Sementara ketidakbahagiaan terdiri dari kesehatan fisik, kewaspadaan, penghargaan dan materi.

≥ 40 tahun: Komponen kebahagiaan perempuan di rentang usia ini adalah kognisi positif, komitmen sosial, pengendalian, kepuasan pada diri sendiri, prestasi kerja, keberuntungan dan ketenangan. Sementara ketidakbahagiaan terdiri dari afeksi positif, kesehatan fisik, kewaspadaan, hubungan interpersonal, penghargaan dan materi.

Perempuan yang bekerja: Kebahagiaan pada perempuan yang bekerja terkait dengan kognisi positif, komitmen sosial, afeksi positif dan pengendalian. Sementara ketidakbahagiaan terkait dengan kesehatan fisik, kepuasan pada diri sendiri, kewaspadaan, hubungan interpersonal, penghargaan, materi, prestasi kerja, keberuntungan dan ketenangan.

Perempuan yang tidak bekerja: Kebahagiaan pada perempuan yang tidak bekerja terkait dengan kognisi positif, pengendalian, kepuasan pada diri sendiri, keberuntungan dan ketenangan. Sementara ketidakbahagiaan terkait dengan komitmen sosial, afeksi positif, kesehatan fisik, kewaspadaan, hubungan interpersonal, penghargaan, materi dan prestasi.

Perempuan yang menikah: Kebahagiaan pada perempuan yang menikah terkait dengan kognisi positif, komitmen sosial, pengendalian, kepuasan pada diri sendiri dan ketenangan. Sementara ketidakbahagiaan terkait dengan afeksi positif, kesehatan fisik, kewaspadaan, hubungan interpersonal, penghargaan, materi, prestasi dan keberuntungan.

Perempuan yang tidak menikah: kebahagiaan pada perempuan yang tidak menikah terkait dengan kognisi positif, pengendalian, keberuntungan dan ketenangan. Sementara ketidakbahagiaan terkait dengan komitmen sosial, afeksi positif, kesehatan fisik, kepuasan pada diri sendiri, kewaspadaan, hubungan interpersonal, penghargaan, materi dan prestasi.

Sumber kebahagiaan pada setiap orang tidak sama. Demikian juga pada kaum perempuan. Hal ini terlihat dari sumber kebahagiaan pada kaum perempuan dengan atribut yang berbeda, mulai dari usia, pekerjaan dan pernikahan. Sumber kebahagiaan paling utama pada perempuan usia 18-62 tahun, relatif sama, yaitu keluarga. Hal ini tampaknya tidak terlepas dari peran perempuan di Indonesia yang masih sangat lekat dengan kehidupan keluarga, sehingga ketika perempuan masih berusia remaja sampai dengan lansia, faktor keluarga dianggap sebagai sumber kebahagiaan terpenting. Hasil ini mendukung apa yang dikemukakan oleh Crossley & Langdrige (2005) bahwa faktor yang dianggap penting sebagai sumber kebahagiaan pada kaum perempuan adalah: perasaan dicintai oleh orang yang dicintai, persahabatan, rasa percaya diri, kondisi fisik yang sehat, hubungan yang dekat dengan keluarga, dan membantu orang lain.

Namun demikian ada perubahan seiring perkembangan usia. Pada kisaran usia 18-29 tahun, perempuan menempatkan materi dan teman sebagai urutan berikutnya, sementara pada usia 30-39 tahun, perempuan menganggap setelah keluarga, sumber kebahagiaan selanjutnya adalah teman dan keinginan. Hal ini menunjukkan bahwa pada usia 18-29 tahun, perempuan akan fokus pada pencapaian materi. Hal ini mengingat pada usia ini, biasanya seorang perempuan mulai bekerja. ketika memasuki rentang usia 30-39 tahun, perempuan tidak lagi fokus pada materi, tapi lebih pada tercapainya keinginan atau cita-citanya. Hal ini bisa terkait dengan keinginan akan pencapaian dalam karir maupun keinginan untuk menjalin hubungan interpersonal yang dekat.

Pada perempuan yang bekerja maupun tidak bekerja, sumber kebahagiaan relatif sama yaitu keluarga, teman, dan materi. Namun pada perempuan yang bekerja, kebutuhan untuk berbagi menempati urutan yang lebih tinggi dibandingkan pada perempuan yang tidak bekerja. Pada perempuan yang bekerja, biasanya merasa sudah tercapai keinginannya untuk berkarir dan berkeluarga, sehingga ada kebutuhan yang cukup besar untuk berbagi dan berbuat kebaikan. Sebaliknya pada perempuan yang tidak bekerja, bisa jadi mereka sebenarnya masih memiliki beberapa impian yang belum terwujud, misalnya untuk berkarir atau mandiri secara finansial. Dengan demikian, bagi perempuan yang tidak bekerja, terwujudnya keinginan ini menjadi sumber kebahagiaan yang cukup penting.

Pada perempuan yang menikah dan tidak menikah, sumber kebahagiaan yang paling penting adalah keluarga. Namun pada perempuan yang menikah, sumber kebahagiaan yang penting bagi mereka adalah anak dan materi. Sementara pada perempuan yang tidak menikah, tampaknya mereka lebih fokus pada hubungan interpersonal, sehingga pasangan hidup dan teman adalah sumber kebahagiaan yang penting.

Pada perempuan yang menikah, urutan selanjutnya adalah anak dan materi, sementara pada perempuan yang tidak menikah, urutan selanjutnya adalah pasangan dan teman. Hal ini dapat dipahami mengingat salah satu tujuan pernikahan adalah mendapatkan keturunan. Dengan demikian anak menjadi salah satu sumber kebahagiaan. Selain itu, dalam upaya memenuhi kebutuhan rumah tangga, faktor materi tentunya menjadi faktor yang penting bagi setiap keluarga. Adanya materi yang cukup akan membantu kaum perempuan memenuhi kebutuhannya, sehingga akan mendorong munculnya perasaan puas dengan hidupnya. Sementara pada perempuan yang tidak menikah, ia akan fokus pada pemenuhan kebutuhan afeksi, misalnya dengan mendapatkan pasangan atau teman-teman yang dekat.

Perempuan pada semua rentang usia merasa cukup bahagia dengan hidupnya, namun intensitas kebahagiaan yang lebih tinggi dirasakan pada perempuan usia 30-39 tahun (2 dari 4

subyek), kemudian usia 21-29 tahun (4 dari 10 subyek). Hal ini mengingat pada usia 30-39 tahun, perempuan biasanya sudah berkeluarga dan memiliki karir bagi perempuan yang bekerja. Kondisi ini tentunya membuat perempuan pada usia ini lebih merasakan kepuasan dengan hidupnya karena beberapa komponen kebahagiaan dalam hidupnya sudah tercapai.

Baik perempuan yang bekerja maupun tidak bekerja merasa cukup bahagia. Namun pada perempuan yang tidak bekerja, intensitas kebahagiaannya tampak lebih tinggi (5 dari 9 subyek), sementara pada perempuan yang bekerja jumlah subyek yang merasa sangat bahagia adalah 2 dari 6 subyek. Hal ini tampaknya terkait dengan banyaknya tekanan dan masalah yang dihadapi dalam karir seorang perempuan, sementara perempuan yang tidak bekerja biasanya lebih fokus pada mengurus rumah tangga, sehingga tekanan dan masalah tidak sekompleks seperti pada perempuan yang bekerja.

Perempuan yang menikah maupun tidak menikah merasa cukup bahagia. Namun pada perempuan yang menikah, intensitas kebahagiaannya tampak lebih tinggi (5 dari 8 subyek), sementara pada perempuan yang tidak menikah jumlah subyek yang merasa sangat bahagia adalah 4 dari 14 subyek. Hal ini tampaknya terkait dengan terpenuhinya kebutuhan untuk menjalin hubungan interpersonal yang dekat. Selain itu dengan menikah, seorang perempuan merasa sudah memenuhi perannya sebagai seorang perempuan, sehingga ia merasa lebih puas dengan hidupnya.

Komponen kebahagiaan pada perempuan dengan berbagai karakteristik juga berbeda. Namun demikian, ada beberapa komponen yang secara konsisten muncul sebagai komponen yang mendukung kebahagiaan dan ada beberapa yang muncul sebagai komponen yang tidak mendukung kebahagiaan pada perempuan. Komponen yang mendukung kebahagiaan adalah kognisi yang positif dan pengendalian. Dengan demikian, semua subyek penelitian memiliki pandangan yang positif atau optimis terhadap masa depannya. Artinya mereka percaya bahwa masa depan akan lebih baik jika mereka mau berusaha. Hal ini bisa dipahami mengingat kebahagiaan adalah terkait dengan penilaian positif seorang individu terhadap hidupnya, sehingga komponen yang harus ada dalam kebahagiaan ini adalah adanya pandangan yang positif. Seorang individu tidak akan mungkin merasa bahagia jika ia tidak memiliki pandangan yang positif terhadap hidupnya sendiri.

Selain itu subyek penelitian ini juga merasa bahwa mereka memiliki pengendalian atau kontrol atas hidup mereka sendiri. Dengan demikian mereka tidak merasakan keterpaksaan dalam menjalani hidup. Hal ini juga bisa dipahami mengingat kebebasan akan membuat seseorang merasa nyaman dan puas dengan hidupnya sendiri. Sebaliknya jika seseorang tidak memiliki kontrol atas dirinya sendiri, ia akan merasa di bawah tekanan dan tidak berdaya sehingga pada akhirnya ia kecewa dengan diri sendiri dan tidak puas dengan hidupnya.

Sementara itu, komponen yang tidak mendukung kebahagiaan adalah kewaspadaan, artinya kaum perempuan merasa bahwa mereka seringkali tidak mampu konsentrasi atau fokus dalam mengerjakan suatu hal. Kurangnya konsentrasi ini bisa jadi terkait dengan banyaknya peran yang disandang oleh kaum perempuan yang membawa konsekuensi banyaknya masalah yang dihadapi oleh kaum perempuan sehari-hari, seperti apa yang disampaikan oleh King (2008), bahwa kaum perempuan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami depresi mengingat banyaknya tekanan dalam hidup mereka. Berbagai tekanan tersebut akan menyulitkan kaum perempuan untuk fokus dan konsentrasi dalam mengerjakan suatu tugas, yang akan berdampak pada penyelesaian tugas yang kurang memuaskan hasilnya.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil yang dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal berikut ini:

1. Sumber kebahagiaan yang paling utama bagi perempuan baik dilihat dari segi usia, pekerjaan dan pernikahan adalah keluarga.
2. Rasa bahagia pada subyek penelitian ini baik dilihat dari segi usia, pekerjaan dan pernikahan adalah tergolong cukup bahagia.
3. Komponen kebahagiaan yang secara konsisten mendukung kebahagiaan pada perempuan adalah kognisi yang positif dan pengendalian. Sementara komponen kebahagiaan yang tidak mendukung kebahagiaan adalah kewaspadaan atau konsentrasi.

SARAN

Terdapat beberapa saran yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Mengingat sumber kebahagiaan paling utama pada perempuan adalah keluarga, maka kedekatan dengan keluarga menjadi hal yang perlu dilakukan dalam rangka meningkatkan kebahagiaan pada perempuan. Kedekatan dengan keluarga ini dapat diupayakan dengan pola komunikasi yang lebih terbuka dan meningkatkan kuantitas maupun kualitas pertemuan dengan keluarga. Kaum perempuan dapat memulai kedekatan ini dengan hal-hal yang sederhana, misalnya merancang waktu pertemuan dengan keluarga sesering mungkin, mengadakan kegiatan rekreatif bersama keluarga atau membiasakan diri untuk berbagi cerita sesama anggota keluarga.
2. Salah satu komponen yang mendukung kebahagiaan adalah pandangan yang positif tentang masa depan, sehingga untuk meningkatkan kebahagiaan pada perempuan dapat dilakukan dengan memberi kesempatan pada kaum perempuan untuk mengaktualisasikan diri. Hal ini dapat dilakukan dengan memberi kesempatan yang adil dan tidak diskriminatif pada perempuan dalam pendidikan maupun pekerjaan. Dengan kesempatan untuk mengaktualkan potensinya, kaum perempuan akan lebih menghargai dirinya sendiri sehingga ia akan memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.
3. Subyek dalam penelitian ini masih sangat terbatas, sehingga daya generalisasinya tentu juga sangat terbatas. Untuk penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah subyek yang lebih besar jumlahnya sehingga lebih mewakili populasi penelitian.
4. Subyek penelitian ini tidak memiliki karakteristik yang unik, sehingga tidak memberikan gambaran yang unik tentang hasil penelitian. Untuk penelitian selanjutnya disarankan menggunakan subyek yang unik sehingga akan memberikan hasil yang lebih khas dan unik sesuai karakteristik subyek, misalnya perempuan dari suku tertentu atau perempuan dengan profesi tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Crossley, Adam & Langdrige, Darren. 2005. Perceived Sources of Happiness: a Network Analysis. *Journal of Happiness Studies*. 6: 107-135.
- Diener, Ed & Ryan, Katherine. 2009. Subjective Well Being: a General Overview. *South African Journal of Psychology*. Vol 39 (4), pp 391-406
- Diener, Ed et al. 1999. Subjective Well Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. Vol 125 No 2. 276-302.
- Donelson, E, Frances. 1999. *Woman's Experiences. A Psychological Perspective*. California: Mayfield Publishing Company.
- King, A, Laura. 2008. *The Science of Psychology. An Appreciative View*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Lu, Luo & Shih, P, Jian. 1997. Sources of Happiness: a Qualitative Approach. *The Journal of Social Psychology*. 137 (2). 181-187.
- Lu, Luo; Gilmour, robin & Kao, Shu-Fang. 2001. Cultural Values and Happiness: An East-West Dialogue. *The Journal of Social Psychology*. 141 (4), 477-493.
- Schimmel, Jörg. 2009. Development as Happiness: The Subjective Perception of Happiness and UNDP's Analysis of Poverty, Wealth and Development. *Journal of Happiness Studies* Vol 10 Issue 1, p93-111, 19p.
- Williams, K, Brian; Sawyer, C, Stacey & Wahlstrom, M, Carl. 2006. *Marriages, Families & Intimate Relationship. A Practical Introduction*. USA: Pearson Education, Inc.
- <http://www.wikimu.com/News/DisplayNews.aspx?id=5530>