

STUDI FENOMENOLOGIS PENGALAMAN SEBAGAI LAJANG PADA PEREMPUAN DEWASA MADYA DI PANTI SOSIAL

Kamilia Putri¹, Yohanis Franz La Kahija¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: kamiliaaputri@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena melajang menunjukkan peningkatan di berbagai negara di dunia. Terdapat banyak individu yang gagal menyelesaikan tugas membangun relasi intim seperti pernikahan, kemudian memasuki masa dewasa madya dengan tanpa relasi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam terkait pengalaman lajang yang dilalui oleh perempuan dewasa madya di panti sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah fenomenologi dengan teknik analisis data berupa *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur kepada tiga partisipan perempuan lajang dewasa madya. Hasil penelitian ini meliputi enam tema superordinat, yaitu latar belakang status lajang, hidup yang dijalani dengan kelajangan, rasa terlepas dari tekanan sosial, ajaran agama sebagai mekanisme berdamai, orientasi sikap terhadap laki-laki, dan dukungan sosial sebagai penguat. Penelitian ini mengungkap tentang bagaimana perempuan lajang di panti sosial memaknai status mereka sebagai sesuatu yang dijalani dengan berbagai latar belakang dan adaptasi tertentu meskipun tantangan tetap ditemui dalam keberlangsungannya. Ditemukan pula ragam bentuk interaksi dan pemenuhan dukungan sosial antara perempuan lajang dewasa madya dengan individu di sekitarnya.

Kata kunci: perempuan lajang; dewasa madya; IPA

***A PHENOMENOLOGICAL STUDY OF THE EXPERIENCE OF BEING SINGLE
AMONG MIDDLE-AGED WOMEN AT A SOCIAL WELFARE CENTER***

Kamilia Putri¹, Yohanis Franz La Kahija¹

**¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 5075
E-mail: kamiliaaputri@gmail.com**

ABSTRACT

The phenomenon of singlehood is on the rise in various countries around the world. Many individuals fail to establish intimate relationships, such as marriage, and subsequently enter middle adulthood without such relationships. This study aims to gain an in-depth understanding of the experiences of singlehood among middle-aged women in social welfare homes. The research method used is phenomenology, with data analysis employing Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Data collection was conducted through semi-structured interviews with three middle-aged single female participants. The results of this study encompass six superordinate themes: the background of single status; life lived as a single person; a sense of freedom from social pressure; religious teachings as a coping mechanism; attitudes toward men; and social support as a source of strength. This study reveals how single women in social welfare homes interpret their status as something they navigate with various backgrounds and specific adaptations, even though challenges persist in maintaining it. It also identifies various forms of interaction and the fulfillment of social support between middle-aged single women and the individuals around them.

Keywords: *single women; middle-aged; IPA*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena melajang menjadi sebuah hal yang kian meningkat di berbagai wilayah dunia. Seiring berkembangnya zaman, keputusan untuk melajang lebih dipilih dibandingkan menjalani relasi romantis yang penuh komitmen seperti pernikahan. Keputusan untuk melajang berangsur menjadi sesuatu yang umum di kalangan masyarakat Barat. Dibandingkan dengan mereka yang lahir di rentang tahun 1991 sampai 1993, remaja masa kini yang lahir di rentang tahun 2001 hingga 2003 ditemukan merupakan seorang lajang dan lebih memiliki kepuasan atas status lajang yang dimilikinya (Avilés dkk., 2024).

Tidak hanya pada negara-negara Barat, kini negara-negara Asia yang umumnya dicirikan dengan budaya kolektivisme pun mulai menunjukkan adanya peningkatan fenomena melajang. Dalam sebuah penelitian demografis di Asia Timur, ditemukan bahwa persentase individu yang melajang di usia lanjut di Jepang menunjukkan angka 12% pada wanita dan 20% pada pria. Kesamaan pola ini juga terlihat di Taiwan dan Korea Selatan (Esteve dkk., 2020). Sementara di Indonesia, menurut data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional Badan Pusat Statistik tahun 2012 hingga 2022 yang diolah oleh Kompas.id, tren memperlihatkan adanya kenaikan persentase pada perempuan lajang sebesar 30,7% (Krisna dkk., 2024).

Melajangnya seseorang dapat terjadi karena berbagai hal yang dirasakan secara berbeda-beda. Terdapat tiga faktor utama yang mendasari kelajangan, yaitu adanya hambatan yang membuat beberapa orang menjadi kurang berhasil dalam persaingan mencari pasangan hidup, ketidakcocokan evolusioner antara masa lalu dan masa modern, dan keuntungan kebugaran dari menjadi lajang (Apostolou dkk., 2020). Alasan lainnya yang menyebabkan kelajangan adalah karena faktor biologis seperti pandangan bahwa dirinya tidak memenuhi standar fisik, komitmen terhadap karir yang dijalani, dan tidak bertemu dengan seseorang yang cocok untuknya (Ang dkk., 2020).

Menjadi seorang lajang dipersepsikan secara berbeda-beda oleh setiap individu. Budaya yang ada di sebuah negara pun turut berperan dalam mendiversifikasikan pengalaman seseorang sebagai lajang. Pada negara-negara Asia dengan budaya Barat yang telah melebur ke dalam masyarakatnya, tekanan sosial tidak secara kuat dirasakan oleh seorang lajang. Di lain sisi, menjadi lajang di tengah masyarakat yang didominasi dengan ideologi pernikahan harus menyesuaikan diri lebih keras (Himawan dkk., 2018).

Di negara Asia Tenggara seperti Indonesia dan Malaysia, agama masih menjadi prioritas dan turut andil dalam menciptakan berbagai norma serta kebiasaan masyarakatnya. Islam sebagai agama yang dominan dianut oleh masyarakat Indonesia dan Malaysia menganggap pernikahan sebagai cara untuk beribadah, sehingga tidak sedikit individu pemeluk agama

tersebut pun melihat pernikahan sebagai sebuah kewajiban (Himawan dkk., 2022). Fenomena ini kemudian mengarahkan pada munculnya stigma-stigma tertentu terhadap para individu yang masih melajang dan belum terikat dalam suatu hubungan pernikahan. Status lajang dihubungkan dengan atribusi negatif sehingga individu dewasa lajang yang belum pernah berada dalam status pernikahan memiliki risiko untuk didevaluasi secara sosial serta berakibat secara negatif pada identitas mereka (Himawan dkk., 2018).

Stigma negatif terhadap individu yang melajang sejatinya terlekat pada kedua jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan. Akan tetapi, stigma yang dibebankan pada perempuan cenderung lebih berat ketimbang pada laki-laki. Menurut teori evolusioner yang mendasarkan teorinya pada insting biologis manusia dalam bertahan hidup, perempuan lajang dalam waktu lama dipandang kurang menguntungkan dibandingkan laki-laki. Pandangan negatif tersebut bersumber dari terbatasnya masa subur perempuan dibanding laki-laki yang mampu berfungsi secara reproduktif sedari remaja sampai tua (Hafiz & Meinarno, 2019). Lebih lanjut, keterbatasan fertilitas menjadikan daya tarik perempuan dianggap lebih tinggi di saat ia berada pada masa puncak fertilitasnya. Akhirnya, dapat dimaknai bahwa perempuan yang masih melajang di puncak fertilitasnya akan menerima stigma negatif lebih keras ketimbang laki-laki, terlebih apabila perempuan telah melewati masa puncak fertilitasnya itu.

Bentuk stigmatisasi yang dialami oleh perempuan lajang dapat dialami secara berbeda-beda oleh setiap individual. Dalam sebuah penelitian oleh Nkechi & Umokoro (2021), ditemukan bahwa perempuan lajang mendapatkan stigmatisasi secara interpersonal yang ditunjukkan dalam bentuk hinaan dan cercaan, kehilangan teman dan relasi, dan direndahkan oleh anggota keluarga. Pada penelitian lainnya, wanita yang belum pernah menikah di atas usia 35 tahun memandang masyarakat berlaku tidak adil pada para individu lajang dan mereka ingin agar ketidakadilan itu dapat diubah di masa yang akan datang (Shahrak dkk., 2021). Kehadiran stigma-stigma ini pun berkontribusi dalam timbulnya emosi-emosi atau bahkan konsep diri negatif pada diri individu. Subjek perempuan lajang dewasa madya dalam penelitian yang dilakukan oleh Pratama & Masykur (2018) merasakan ketidaknyamanan dan ketidakpercayaan diri sebagai hasil dari perasaan terbebani atas status lajang mereka.

Meskipun kerap dilabeli dengan konotasi negatif, nyatanya tidak semua orang menjadi lajang atas dasar keterpaksaan. Bagi seseorang, pengambilan keputusan untuk melajang dilatarbelakangi oleh alasan yang beraneka ragam. Shostak (1987) membagi lajang ke dalam empat kategori, meliputi individu yang memutuskan untuk melajang secara sementara, individu yang tidak menyukai statusnya sebagai lajang, individu yang menyukai kebebasan sehingga sukarela memutuskan menjadi lajang, dan individu yang sejatinya tidak menyukai status lajang namun sudah merasa

usianya terlalu tua untuk menikah. Terlebih ketika dirinya telah menginjak usia dewasa pertengahan.

Setiap manusia akan melalui tahapan-tahapan perkembangan fisik dan psikologis sepanjang rentang kehidupan mereka. Masa dewasa merupakan rentang masa yang memiliki tahapan-tahapan tersendiri di dalamnya. Tahapan tersebut salah satunya adalah dewasa madya atau dewasa menengah. Dewasa menengah diartikan sebagai masa di mana adanya harmoni antara tanggung jawab yang dimiliki dan pekerjaan di kala berlangsungnya perubahan fisik dan psikologis dalam proses penuaan (Santrock, 2012). Lebih lanjut, batasan rentang umur pada masa dewasa menengah dapat dikategorikan dari usia 40 tahun hingga 60 sampai 65 tahun.

Individu yang sedang berada di masa perkembangan ini umumnya ditandai dengan makin menyempitnya opsi hidup ketika anak melanjutkan kehidupan di luar rumah dan karier yang mulai berakhir (Berk, 2012). Usia pertengahan ini juga dipenuhi peran-peran dan tanggung jawab yang berat, seperti berumah tangga, mempunyai anak, menjalankan pekerjaan di suatu perusahaan, melakukan jalan karier yang baru, atau menjadi *caregiver* untuk orang tua yang telah berusia lanjut (Papalia dkk., 2011). Dapat disimpulkan bahwa masa dewasa madya mengandung kompleksitas dan cenderung bersifat transisional dari masa dewasa awal yang masih sarat akan adaptasi ke dalam dunia kedewasaan menuju persiapan memasuki masa dewasa akhir.

Pada tahapan yang diungkapkan oleh Erikson (dalam Salkind, 2006), dalam rentang usia 40-an hingga 60-an, individu akan berada pada tahap perkembangan psikososial ketujuh dengan fokus tugas perkembangan yang harus diselesaikan adalah terkait generativitas dan stagnasi. Lebih lanjut, tercapainya generativitas dalam tahap perkembangan ini dicirikan dengan adanya keinginan untuk mengarahkan generasi berikutnya lewat kegiatan-kegiatan yang beragam, maka dari itu muncullah rasa telah berkontribusi bagi masyarakat dalam diri. Dapat disimpulkan bahwa dengan semakin sedikitnya waktu yang dimiliki, individu dewasa madya berkeinginan untuk merasa bermanfaat bagi orang-orang sekitarnya dan bukan merasa stagnan atas kehidupannya akibat kurangnya kontribusi pada lingkungan sosialnya.

Dinamika yang dimiliki individu dalam tahap perkembangan psikososialnya dipengaruhi dari bagaimana ia menyelesaikan tugas perkembangan di masa perkembangan sebelumnya. Kesuksesan dari penyelesaian krisis perkembangan generativitas dan stagnasi melibatkan penyelesaian yang sukses pula di tahap perkembangan sebelumnya, yaitu tahapan dewasa awal dengan krisis berupa intimasi dan isolasi (Salkind, 2006). Pada tahapan tersebut, individu diharapkan mampu membangun relasi yang intim dengan individu lain, termasuk di dalamnya memiliki pasangan maupun teman. Intimasi memerlukan dedikasi loyal tanpa pamrih pada seseorang, di mana gagalnya usaha dalam menciptakan relasi intim mampu menciptakan isolasi yang berarti ketidakmampuan untuk berkorban

dan berkompromi guna menjalin relasi dekat dengan orang lain (Goldstein & Naglieri, 2011). Lebih lanjut, individu dewasa awal yang terisolasi memiliki kecenderungan untuk menjadi terisolasi pula saat ia semakin tua.

Melihat pentingnya kesuksesan mencapai intimasi pada masa dewasa awal menunjukkan bagaimana seorang individu sejatinya memerlukan sebuah relasi intim dengan orang lain, meliputi pula relasi romantis yang serius seperti pernikahan. Di masa dewasa madya, relasi seperti perkawinan berpengaruh pada perkembangan seorang individu dan memberikan beragam manfaat serta pengalaman menghadapi tantangan selama hidup bersama (Whitbourne & Sliwinski, 2012). Pernikahan di masa dewasa dapat membawa keuntungan berupa menurunnya tingkat mortalitas. Individu yang menikah cenderung menunjukkan masa hidup yang lebih lama, lebih sehat dan bahagia, dan memiliki tingkat beragam gangguan mental yang lebih rendah ketimbang mereka yang tidak menikah (Gross, 2013).

Mencari pasangan seharusnya bukan lagi tugas perkembangan individu dewasa madya. Individu dewasa madya semestinya telah menikmati hasil dari intimasi yang ia bangun di sepanjang masa dewasa awal. Individu dalam rentang umur dewasa madya memiliki tugas untuk mengasuh sebagai kakek atau nenek (Demick & Andreoletti, 2003). Selain itu, umumnya generativitas yang menjadi tujuan utama masa dewasa madya dapat dicapai melalui pengasuhan terhadap anak-anak (Feldman, 2009). Akan tetapi, pada kenyataannya justru banyak individu yang gagal

menyelesaikan tugas perkembangan dewasa awalnya dan akhirnya memasuki masa dewasa madya tanpa berhasil membangun relasi intim dengan lawan jenis seperti pernikahan.

Di satu sisi, banyak dari wanita usia lanjut yang tidak pernah menikah tidak merasa tervalidasi secara budaya seperti yang dirasakan oleh individu dengan anak, namun di sisi lain mereka mampu menciptakan ikatan erat dengan teman dan anggota keluarga di masa tuanya (Hoyer & Roodin, 2009). Penelitian-penelitian terkait juga menunjukkan temuan positif terkait melajang di usia dewasa madya. Jika dilihat dari sisi kesejahteraan psikologisnya, perempuan lajang dewasa madya memiliki gambaran kesejahteraan psikologis yang baik dan dapat dikatakan mampu menjalani tugas perkembangannya (Anhar dkk., 2023). Menjadi seorang lajang juga dirasa membuat perempuan lajang usia lanjut mampu memiliki kesempatan lebih baik untuk menjalani pendidikan dan kemandirian finansial, sehingga tercipta kepuasan diri yang lebih tinggi (Manalo dkk., 2022).

Penelitian yang pernah dilaksanakan sebelumnya banyak menyoroiti tentang perempuan dan laki-laki lajang dalam beragam rentang usia dan juga latar belakang karier. Hoan dan MacDonald (2025) meneliti tentang perbedaan kesejahteraan antara perempuan dan laki-laki lajang usia 30-an. Hasil temuannya menunjukkan bahwa perempuan lajang cenderung memiliki kesejahteraan secara umum yang lebih tinggi ketimbang laki-laki. Pada penelitian lainnya yang berfokus pada perempuan lajang dewasa madya mengeksplorasi tentang pengalaman dan persepsi seksualnya, di

mana lewat penelitian ini ditemukan bahwa partisipan merasa percaya diri akan penuaan, seks, dan terbentuknya hubungan seksual baru di usia mereka merupakan sentral kehidupan (Luke & Poulin, 2023). Penelitian dengan populasi perempuan lanjut dewasa madya yang lebih spesifik dilakukan oleh Nurhikmah dkk. (2022). Penelitian ini lebih menyoroti tentang kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya lanjut dengan latar belakang suku Bugis yang tentunya sarat akan adat dan budaya turun temurun, termasuk mengenai pernikahan.

Sayangnya, belum umum penelitian yang menggali tentang perempuan lanjut dengan latar belakang populasi rentan, seperti individu yang berada di panti sosial. Individu yang diserahkan ke panti sosial dapat disebabkan oleh alasan yang beragam, seperti alasan ekonomi, tunawisma, melarikan diri dari lingkungan rumah yang abusif, atau karena penelantaran oleh anggota keluarga. Pengalaman yang dimiliki oleh perempuan tunawisma juga sangat dipengaruhi oleh pengalaman buruk di masa kanak-kanak serta adanya diagnosis gangguan kesehatan mental (Milaney dkk., 2020). Selain itu, berdasarkan tinjauan kondisi salah satu panti sosial di Kota Semarang yang dilakukan peneliti, individu lanjut juga menjadi bagian dari komunitas penghuni panti sosial.

Individu yang tinggal di panti sosial sejatinya rentan mendapatkan pengucilan. Pengucilan dan stigmatisasi terhadap para tunawisma dapat bersumber dari kesalahpahaman, kekeliruan persepsi, dan juga keterbatasan pengetahuan tentang mereka, sehingga perlu untuk tidak menyalahkan

mereka serta mengoreksi persepsi yang salah terkait mereka (Belcher & DeForge, 2012 dalam Paat dkk., 2021).

Dinamika kehidupan individu yang tinggal di panti sosial cenderung kompleks dengan adanya latar belakang kehidupan yang tidak mudah dan kini harus hidup berdampingan dengan individu penghuni panti sosial lainnya yang memiliki dinamika psikologis berbeda-beda. Menurut studi pendahuluan yang dilakukan di panti sosial terkait, secara perekonomian, penerima manfaat di panti sosial rata-rata berada pada tingkat ekonomi bawah dengan tiadanya tempat tinggal maupun pekerjaan tetap untuk memenuhi kebutuhan primer mereka secara mandiri. Relasi sosial yang mereka miliki pun cenderung lebih terbatas karena kehidupan mereka yang juga terbatas pada lingkungan panti saja. Tidak lagi adanya peran dari keluarga kandung dalam kehidupan pun berkemungkinan memengaruhi individu di panti sosial. Padahal, dalam sebuah penelitian, ditemukan bahwa subjek perempuan dewasa madya dapat menerima status lajangnya dan menjalani hidupnya dengan bahagia berkat keluarga yang memberikannya dukungan serta kebebasan (Rahmi, 2018).

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna melakukan eksplorasi mendalam terkait pengalaman perempuan dewasa madya yang melajang di panti sosial, utamanya mengenai kehidupan sebagai lajang di lingkungan panti sosial yang saling berdampingan dengan penerima manfaat lainnya, usaha menyikapi tantangan berupa stigma sosial yang melekat pada status lajang, dan bagaimana mereka menjalani masa

dewasa madya walaupun tanpa berada dalam relasi pernikahan. Adanya dinamika kehidupan serta cakupan kehidupan sosial yang dihadapi secara berbeda oleh perempuan lajang dewasa madya di panti sosial ketimbang perempuan lajang dewasa madya lainnya di lingkungan pada umumnya turut serta memperkuat urgensi penelitian ini. Melalui penggalian pengalaman unik yang dialami oleh perempuan lajang dewasa madya di panti sosial ini dapat memperkaya studi terkait perempuan lajang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang muncul dari pemaparan latar belakang adalah “Bagaimana pengalaman sebagai lajang pada perempuan dewasa madya di panti sosial?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memahami dengan lebih baik terkait pengalaman lajang yang dilalui oleh perempuan dewasa madya di panti sosial. Dalam penelitian ini, lajang dewasa madya diartikan sebagai perempuan berusia 40-60 tahun yang tidak berada dalam ikatan relasi romantis berupa pernikahan ataupun komitmen jangka panjang dan secara spesifik merupakan penerima manfaat di panti sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi, utamanya psikologi perkembangan, dan juga membawa pemahaman baru tentang pengalaman sebagai lajang pada perempuan dewasa madya yang tinggal di panti sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi partisipan

Penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan pemahaman serta wawasan perempuan lajang dewasa madya yang tinggal di panti sosial mengenai pengalaman mereka lewat perspektif yang positif.

b. Bagi pembaca

Harapannya penelitian ini memiliki manfaat dalam meningkatkan pemahaman pembaca terkait pengalaman lajang pada perempuan dewasa madya yang tinggal di panti sosial.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atas penelitian lain yang mengangkat fenomena perempuan lajang dewasa madya di panti sosial.