
ARTIKEL PENELITIAN

HAPPINESS PADA WANITA DEWASA MADYA YANG MELAJANG

DEASY MAYA HAPSARI & DEWI RETNO SUMINAR

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Kebahagiaan adalah suatu hal yang pasti ingin dicapai oleh setiap individu, tidak terkecuali bagi individu yang melajang. Sesuai dengan tugas pada tahapan perkembangan manusia, menikah seharusnya sudah menjadi tugas perkembangan pada usia dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk dan faktor-faktor yang mempengaruhi *happiness* pada wanita dewasa madya yang melajang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus serta melibatkan tiga orang partisipan dengan kriteria, berusia 40 - 65 tahun dan melajang. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik dengan menggunakan teori driven. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan pemaknaan mengenai *happiness* pada wanita dewasa madya yang melajang. Mereka menemukan bentuk *happiness* dengan mengabdikan diri untuk merawat orangtua, melakukan hal yang bermanfaat untuk orang lain, serta mengikuti kegiatan yang disukai sehingga merasakan kebahagiaan saat menjalaninya. Faktor-faktor yang mempengaruhi *happiness* pada wanita dewasa madya yang melajang adalah hubungan dengan Tuhan dan proses kognitif melalui cara pandang yang positif.

Kata kunci: happiness, lajang, wanita dewasa madya

ABSTRACT

Happiness is something that everyone wants to achieve, no exception for single individuals. In accordance with task at the stage of human development, marriage should have been a developmental task in early adulthood. This reserach aims to determine the forms and factors affecting happiness in single middle-aged women. This research uses qualitative research method with case study approach. The research involved three participants selected by criteria, who were 40 to 65 years old, single or never married, and had a job. The analysis technique used in this research is thematic analysis using driven theory. The results of this research indicate that there are differences in interpretation regarding happiness in single middle-aged women. They can find a form of happiness in various ways such as self-dedication by caring for parents, doing things that are helpful to others, and following the activities that are really liked so as to feel the happiness while living it. While the factors that affect the happiness of single middle aged women are the relationship with God and the cognitive process through the way of the positive field.

Key words: happiness, single, middle age women

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: dewi.suminar@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi,

selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Happiness adalah tujuan yang pasti ingin dicapai oleh manusia, sehingga manusia berupaya untuk mencapainya. Tak terkecuali bagi individu lajang yang sering diasumsikan masyarakat sebagai seseorang yang kesepian karena hidup menyendiri sehingga tidak bisa merasakan *happiness* dalam hidupnya. Manusia menginginkan uang, pekerjaan, jabatan, dan kesenangan lain karena manusia percaya bahwa hal-hal tersebut yang membuatnya bahagia. Menurut Aristoteles *happiness* atau kebahagiaan merupakan tujuan utama dari eksistensi manusia. Setiap orang juga memiliki harapan-harapan yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya. Kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup merupakan bagian dari konsep kesejahteraan subjektif yang mencakup aspek afektif dan kognitif manusia (Ningsih, 2013).

Banyak hal yang mempengaruhi *happiness* pada manusia, diantaranya adalah religiusitas, pernikahan, uang, kesehatan, usia, jenis kelamin, kehidupan sosial, serta budaya (Carr, 2004). Bagi individu lajang mungkin tidak mencapai *happiness* melalui pernikahan, namun *happiness* dapat dicapai melalui hal-hal lain. *Happiness* bersifat subjektif sehingga manusia memiliki pemaknaan yang berbeda-beda mengenai *happiness* (Seligman & Peterson, 2005).

Fenomena individu melajang kian hari semakin meningkat, baik pada laki-laki maupun wanita. Hal ini juga sesuai dengan data dari (BPS, BKKBN, Kemenkes, & ICF, 2013) mengenai Indonesia Demographic and Health Survey tahun 2012 yang menunjukkan bahwa proporsi wanita yang belum menikah pada usia 40-44 tahun adalah sebanyak 2.1% dari jumlah 6.252 populasi wanita di Indonesia. Sedangkan proporsi wanita yang belum menikah pada usia 45-49 tahun sebanyak 2.0% dari jumlah 5.407 populasi wanita.

(Austorm & Hanel, 1985; Frazier, Arikian, Benson, Lasoff, & Maurer, 1996) menyebutkan bahwa individu dewasa yang melajang memiliki tiga alasan mengapa mereka memilih untuk melajang: (1) pilihan pribadi, yakni terlalu banyak orang-orang yang menarik sehingga kesulitan memilih untuk dijadikan pasangan, gaya hidup di masa depan dirasa tidak dapat meningkatkan kualitas pernikahan, pernikahan adalah sebuah hal yang kuno; dimana selalu didominasi dengan kekuasaan laki-laki, (2) keadaan eksternal, yakni belum bertemu orang yang tepat, dan (3) rasa rendah diri, yakni malu akan perasaannya, merasa tidak menarik, dan kesulitan menjaga sebuah hubungan dalam jangka waktu yang panjang.

Bentuk-bentuk *happiness* pada wanita dewasa madya juga berbeda. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh partisipan dewasa (Fatimah, 2014) yang menunjukkan bahwa ketiga responden wanita dewasa madya lajang menggambarkan kesejahteraan subjektif yang berbeda. Bagi wanita dewasa madya yang melajang dirasakan bahwa hidupnya memiliki arti untuk kedua orangtua sehingga makna kesejahteraan adalah berbakti kepada orangtua. Kesejahteraan subjektif yang lain adalah mengabdikan hidupnya secara lahir dan batin untuk agama, sehingga makna kesejahteraan subjektif yang diperolehnya sebagai wujud perpanjangan tangan Tuhan. Menjadikan dirinya lebih bermanfaat bagi orang lain melalui kegiatan yang dilakukan juga merupakan salah satu kesejahteraan subjektif yang diutarakan oleh partisipan.

Berdasarkan uraian di atas diketahui berbagai pandangan tentang wanita dewasa madya yang melajang. Pandangan tersebut menjelaskan bahwa wanita dewasa madya yang melajang mencapai *happiness* melalui hal-hal lain selain pernikahan. Menurut (Hurlock, 1998), salah satu tugas perkembangan pada wanita dewasa madya adalah tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga atau menikah. Namun bagi wanita yang melajang belum mencapai tugas perkembangan yang berkaitan dengan kehidupan keluarga tersebut. Sedangkan Menurut (Carr, 2004) salah satu faktor yang mempengaruhi *happiness* dalam diri individu adalah pernikahan, tetapi bagi wanita dewasa

madya yang melajang tidak mampu mencapai *happiness* dengan menikah sesuai dengan tugas perkembangan pada dewasa madya menurut (Hurlock, 1998).

Fenomena ini yang membuat penulis tertarik untuk meneliti secara mendalam mengenai *happiness* pada wanita dewasa madya yang melajang di Indonesia. Dimana *happiness* pada wanita dewasa madya yang melajang tidak hanya terfokus pada pernikahan namun terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui bentuk *happiness* pada wanita dewasa madya yang melajang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk membantu wanita-wanita dewasa madya lajang lain yang mungkin berada dalam kondisi yang sama untuk dapat memaknai *happiness* bagi mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif. Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Menurut (Yin, 2004) studi kasus adalah suatu inkuiri empiris yang menyelidiki fenomena di dalam konteks kehidupan nyata. Penelitian ini menggunakan tipe penelitian studi kasus intrinsik karena penulis ingin memahami secara menyeluruh mengenai *happiness* pada wanita dewasa madya yang melajang

Unit analisis dalam penelitian ini adalah *happiness* pada wanita dewasa madya yang melajang. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah partisipan merupakan wanita dewasa madya berusia 40-65 tahun, Partisipan wanita yang melajang, serta partisipan memberikan kesediannya dalam bentuk pernyataan tertulis yang tertuang dalam *informed consent* dan memberikan informasi yang sesuai dengan keadaan partisipan selama proses pengambilan data. Teknik penggalan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara. Saat penggalan data, peneliti telah menyiapkan pedoman wawancara, dimana pedoman wawancara hanya berisikan pokok-pokok pertanyaan atau garis besar dari informasi yang ingin peneliti ketahui. Pedoman wawancara disusun berdasarkan teori *happiness* menurut (Seligman & Peterson, 2005).

Setelah mengumpulkan data dengan wawancara, penulis menganalisis dengan analisis data tematik. Ada beberapa tipe pendekatan dalam analisis tematik, yaitu *theory driven*, *prior research driven*, dan *data driven* (Boyatzis, 1998). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan analisis data tematik yang berupa *theory driven* karena dalam menganalisis data, penulis berlandaskan pada teori *happiness* sehingga dapat menyajikan data dengan sistematis agar indikator, komponen, dan penemuan yang diperoleh sesuai serta mendukung teori yang digunakan sebagai acuan oleh penulis.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini menjawab pertanyaan penelitian tentang bentuk-bentuk dan faktor-faktor yang mempengaruhi *happiness* pada wanita dewasa madya yang melajang. Hasil penelitian dipaparkan berdasarkan temuan dari tiap partisipan.

1. Partisipan ST

Partisipan ST adalah seorang wanita berusia 59 tahun. Partisipan bekerja sebagai perawat lansia di Taiwan selama 13 tahun. Partisipan baru kembali ke Indonesia dua tahun yang lalu. Saat ini partisipan tinggal di rumah berdua dengan ibu. Karena telah lama bekerja di luar negeri selama 13 tahun, partisipan merasa senang dan nyaman saat ini telah berada di rumah. Partisipan menunjukkan emosi yang positif dengan merasa bahagia bisa berada di

dekat ibunya. Saat bekerja di luar negeri partisipan seringkali merasa khawatir atas keadaan ibunya yang sudah tua, mengingat partisipan adalah anak tunggal dan ibu partisipan dirawat oleh bibi partisipan. Partisipan juga menunjukkan emosi yang positif dengan berusaha melupakan masalah uang yang ditipu oleh saudaranya. Partisipan berusaha melupakan hal-hal yang membuatnya kesal karena partisipan percaya akan mendapat ganti yang lebih baik.

Saat ini partisipan banyak menghabiskan waktu di rumah dan partisipan memiliki dua kegiatan yang rutin dilakukan. Yaitu kegiatan IARMI dan juga senam. Partisipan memiliki jadwal rutin pertemuan untuk kegiatan IARMI setiap hari Jumat dan senam setiap hari Sabtu pagi. Partisipan merasa senang mengikuti kedua kegiatan tersebut karena dengan kegiatan IARMI partisipan dapat bertemu dengan teman-temannya saat sekolah dulu. Selain kegiatan IARMI dan senam, partisipan juga rutin menjalankan puasa Senin-Kamis dan sholat tahajud. Kegiatan tersebut membuat partisipan merasa nyaman dan senang karena langkahnya mendapatkan restu dan jalan hidup yang dilaluinya diberikan kemudahan oleh Tuhan.

Saat bekerja di luar negeri partisipan rutin mengirimkan uang untuk keperluan ibunya. Dengan hal tersebut partisipan merasa senang karena bisa bermanfaat untuk orang lain. Partisipan merasa bahwa tujuan dalam hidupnya gagal, namun dengan kegagalan tersebut ada makna dalam hidup partisipan yaitu dengan kedekatannya kepada ibu. Partisipan merasa bersyukur karena masih memiliki kesempatan melakukan hal yang bermanfaat untuk orang lain. Partisipan juga ingin berbakti dan bisa menghantarkan ibu karena partisipan memiliki keyakinan dengan hal tersebut pintu surga akan terbuka untuk partisipan. Tujuan dalam hidup partisipan yang telah tercapai adalah dengan adanya kesempatan untuk merawat ibu karena sebelumnya partisipan tidak sempat merawat ibu karena bekerja di luar negeri. Sedangkan faktor yang paling menonjol yang mempengaruhi happiness pada partisipan adalah hubungan dengan Tuhan. Partisipan ST menjalankan ibadah puasa dan sholat sunnah untuk mengharapkan berkah dari Tuhan dan untuk mendoakan ibunya. Dengan melakukan kegiatan ibadah partisipan merasa menemukan kebahagiaan dan kenyamanan.

2. Partisipan TS

Partisipan TS adalah seorang wanita berusia 47 tahun. Dengan statusnya yang melajang partisipan merasakan hidupnya baik-baik saja. Emosi positif dalam diri partisipan adalah dengan moto bahwa hidupnya indah apapun adanya. Menurut partisipan kebahagiaan

berada di dalam hati masing-masing individu. Dengan moto tersebut partisipan juga merasakan bahwa Tuhan akan memberikan suatu hal yang tepat untuknya. Dengan adanya emosi yang positif partisipan merasa nyaman dan berharap hidupnya sehat dan bahagia. Selain itu partisipan juga merasa bahagia dan *enjoy* menjalani rutinitas kegiatan yang dijalannya.

Partisipan memiliki beberapa kegiatan lain selain mengajar sebagai guru olahraga. Partisipan adalah pengurus KONI kabupaten, pengurus PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) kabupaten, pengurus MGMP guru olahraga di kabupaten, serta terlibat dalam kegiatan perwasitan di Jawa Timur. Partisipan memiliki jadwal rutin satu bulan sekali untuk kegiatan pertemuan MGMP dan KONI. Sedangkan kegiatan perwasitan di Jawa Timur dilakukan tiga bulan sekali dan berpindah tempat. Semua kegiatan tersebut dijalani partisipan dilakukan dengan *enjoy* dan tanpa kendala.

Kegiatan yang diikuti partisipan membuat partisipan memiliki banyak teman. Partisipan memiliki hubungan yang positif dengan teman-teman, murid dan keluarganya. Partisipan merasa dengan statusnya sebagai seorang lajang partisipan dapat memberikan manfaat untuk orang lain. Partisipan berusaha membantu seseorang yang benar-benar membutuhkan bantuannya. Partisipan juga memberikan bantuan biaya pendidikan kepada beberapa orang mantan muridnya, termasuk juga keponakan partisipan yang orangtuanya tidak mampu.

Pencapaian partisipan yang telah diraih adalah dengan mendapat kesempatan beasiswa kuliah non gelar di UNS dari pemerintah pada tahun 2008. Partisipan merasa hal tersebut adalah pencapaiannya karena cita-cita partisipan adalah ingin bersekolah di Jawa Tengah. Pencapaian lain yang sudah dicapai oleh partisipan adalah dengan mengikuti pelatihan wasit tingkat dasar dan madya nasional pada tahun 2004. Pencapaian ini membuat partisipan berkembang dan berusaha untuk lolos ke tahap utama nasional sehingga dapat dikirim ke luar negeri. Sedangkan faktor yang paling menonjol yang mempengaruhi *happiness* pada partisipan adalah dengan berusaha untuk memiliki pandangan hidup yang positif.

3. Partisipan SM

Partisipan SM adalah seorang wanita berusia 57 tahun. Sebagai wanita lajang partisipan pernah mendapatkan omongan negatif dari lingkungan sekitarnya. Emosi positif yang partisipan tunjukkan partisipan adalah dengan tidak memikirkan hal tersebut dan memasrahkan kepada Tuhan. Dengan adanya emosi yang positif tersebut partisipan merasa lebih tenang dan tidak ada beban pikiran.

Selain bekerja sebagai perangkat desa, partisipan memiliki kegiatan rutin yang dilakukan. Partisipan mengikuti kegiatan senam setiap hari Senin hingga Jumat. Partisipan merasa senang mengikuti kegiatan senam karena dengan senam partisipan bisa bertemu dengan teman-teman. Sebagai staf kesejahteraan rakyat, partisipan banyak berhubungan dengan masyarakat di lingkungan desanya. Karena hal tersebut partisipan memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar, teman kerja, maupun dengan keluarga. Partisipan juga seringkali berkumpul dan saling bertegur sapa dengan tetangga untuk tetap menjaga hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar.

Partisipan merasa dapat memberikan manfaat kepada orang lain dengan turut serta membantu masyarakat dengan menangani kegiatan posyandu dan Pekan Imunisasi Nasional. Walaupun terkadang merasa lelah tetapi partisipan memiliki makna hidup dengan menganggap bahwa menolong orang lain sebagai ibadah. Dengan memiliki prinsip tersebut partisipan merasa tidak ada beban pikiran. Selain itu partisipan juga mendedikasikan waktunya untuk yang merawat ibunya sampai meninggal. Sebelum berangkat ke kantor partisipan mengerjakan pekerjaan rumah seperti memasak. Kemudian partisipan juga membantu memandikan, menggantikan popok dan kemudian menyuapi ibunya. Dengan banyaknya hal-hal yang dilakukan partisipan yang bermanfaat untuk orang lain partisipan tidak merasa keberatan dalam melakukan hal tersebut.

Partisipan merasa pencapaian dalam hidupnya yang sudah tercapai adalah dengan menjadi perangkat desa. Partisipan merasa pekerjaannya saat ini lebih baik dari pada pekerjaan sebelumnya. Dengan pencapaian yang dimiliki partisipan merasa puas serta bersyukur atas pekerjaannya saat ini. Partisipan merasa melalui pekerjaannya partisipan dapat sekaligus membantu masyarakat. Bagi partisipan SM salah satu faktor paling menonjol yang mempengaruhi *happiness* pada dirinya adalah hubungan dengan Tuhan. Partisipan SM fokus dalam meningkatkan ibadah dengan cara mengikuti pengajian dan belajar membaca Al-

Quran. Dengan melakukan kegiatan ibadah partisipan merasa menemukan kebahagiaan dan kenyamanan.

DISKUSI

Menurut (Carr, 2004), salah satu faktor yang mempengaruhi *happiness* dalam diri manusia adalah pernikahan. Namun pada ketiga partisipan, pernikahan tidak menjadi faktor penentu *happiness*. Seperti yang dijelaskan oleh (Seligman & Peterson, 2004) bahwa *happiness* bersifat partisipatif, oleh karena itu akan terdapat pemaknaan yang berbeda-beda dari masing-masing individu.

Bentuk-bentuk *happiness* pada ketiga partisipan wanita dewasa madya yang melajang memiliki perbedaan. *Happiness* bersifat subjektif, oleh karena itu akan terdapat pemaknaan yang berbeda-beda (Seligman & Peterson, 2005). Partisipan ST lebih menonjolkan bentuk *happiness* pada dirinya dengan *positive emotion*, yaitu adanya perasaan bahagia karena memiliki kesempatan untuk dekat ibunya yang sudah berusia lanjut. Sebagai anak tunggal partisipan juga merasa bertanggungjawab untuk sepenuhnya merawat ibu. Melakukan sebuah hal yang bermanfaat untuk orang lain adalah saat individu telah menemukan makna atau *meaning* dalam hidupnya (Seligman & Peterson, 2005). Hal ini juga mendukung apa yang dikemukakan oleh (Crossley & Langdridge, 2005) bahwa salah satu faktor yang dianggap penting sebagai sumber kebahagiaan pada kaum perempuan adalah hubungan yang dekat dengan keluarga dan membantu orang lain.

Bentuk *happiness* pada diri Partisipan TS dan SM lebih ditunjukkan dengan mengikuti berbagai macam aktivitas kegiatan. Bagi Partisipan TS kegiatan yang dilakukannya adalah kegiatan yang benar-benar disukai sehingga partisipan juga tidak mengharapkan imbalan apapun. Selain itu dengan mengikuti berbagai macam kegiatan tersebut membuatnya tidak merasakan kesepian. Sedangkan Partisipan SM memiliki perasaan yang bahagia bertemu dengan teman-teman karena kegiatan yang diikutinya. Aktivitas positif yang dilakukan seperti keterlibatan secara menyeluruh pada kegiatan yang disukai dapat meningkatkan *happiness* (Seligman & Peterson, 2005).

Faktor-faktor yang menentukan *happiness* pada wanita dewasa madya yang melajang terletak pada penilaian aspek yang dianggap penting. Aspek yang dianggap penting

tergantung pada nilai dan pandangan hidup yang menjadi pedoman nilai yang pada wanita dewasa madya yang melajang.

Bagi partisipan ST dan SM salah satu faktor paling menonjol yang mempengaruhi *happiness* pada dirinya adalah hubungan dengan Tuhan. Partisipan ST menjalankan ibadah puasa dan sholat sunnah untuk mengharapkan berkah dari Tuhan dan untuk mendoakan ibunya. Sedangkan Partisipan SM fokus dalam meningkatkan ibadah dengan cara mengikuti pengajian dan belajar membaca Al-Quran. Bagi kedua partisipan ST dan SM, dengan melakukan kegiatan ibadah mereka menemukan kebahagiaan dan kenyamanan. Menurut (Seligman & Peterson, 2005) orang yang religius lebih merasakan kepuasan terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius.

Menurut (Chang, 2009), religiusitas memiliki hubungan dengan *subjective happiness*. Religiusitas memiliki dampak yang positif pada kesehatan mental dan fisik. *Happiness* dapat meningkat saat seseorang merasa puas pada kesehatan. Pada aspek mental, religiusitas memberikan dukungan sosial melalui perkumpulan orang-orang yang melakukan kegiatan religius. Keterlibatan dalam kegiatan religi juga cenderung mengurangi perilaku yang merugikan kesehatan serta mengurangi penderitaan mental akibat tekanan yang berhubungan dengan penyakit fisik (Chang, 2009).

Sedangkan salah satu faktor paling menonjol yang mempengaruhi *happiness* pada Partisipan TS adalah dengan berusaha untuk memiliki pandangan hidup yang positif. Cara pandang tersebut dapat disebut sebagai proses kognitif yang dimiliki oleh setiap individu. Proses kognitif merupakan salah satu faktor dalam meningkatkan *subjective well-being* dimana perasaan individu sering ditentukan oleh bagaimana pemikiran dan interpretasi tentang suatu kejadian di dalam kehidupan (Compton, 2005). Sementara itu *subjective well-being* dan *happiness* merupakan suatu hal yang saling berkesinambungan karena *happiness* serta *life satisfaction* merupakan komponen dari *subjective well-being* (Compton, 2005).

SIMPULAN

Happiness pada wanita dewasa madya yang melajang tidak hanya terfokus dengan hubungan antar lawan jenis atau pernikahan. Bagi wanita dewasa madya yang melajang, mereka dapat menemukan bentuk *happiness* dengan berbagai cara diantaranya adalah pengabdian diri dengan merawat orangtua, melakukan hal yang bermanfaat untuk orang lain,

serta mengikuti kegiatan yang benar-benar disukai sehingga merasakan kebahagiaan saat menjalaninya.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi *happiness* dalam diri wanita dewasa madya yang melajang adalah hubungan dengan Tuhan dan proses kognitif yang dimiliki pada masing-masing individu. Faktor-faktor yang menentukan *happiness* pada wanita dewasa madya yang melajang terletak pada penilaian aspek yang dianggap penting. Aspek yang dianggap penting tergantung pada nilai dan pandangan hidup yang menjadi pedoman nilai yang pada wanita dewasa madya yang melajang.

PUSTAKA ACUAN

- Fatimah, N. (2014). *Kesejahteraan partisipansif dewasa madya lajang*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: the science of happiness and human strenghts*. Hove & Newyork: Brunner-Routledge & Francis Group.
- Crossley, A., & Langdridge, D. (2005). Perceived source of happiness: A network analysis. *Journal of Happiness Studies*.
- Chang. (2009). Religious attendance and subjective well-being in an eastern-culture country: Empirical evidence from Taiwan. *Marburg Journal of Religion*, 14.
- Compton, W. (2005). *An introduction to positive psychology*. California: Thomas Wadsworth.
- BPS, BKKBN, Kemenkes, & ICF. (2013). *Indonesia Demographic and Health Survey 2012*. Jakarta: BPS, BKKBN, Kemenkes and ICF International.
- Frazier, P., Arikian, N., Benson, S., Lasoff, A., & Maurer, S. (1996). Desire for marriage and life satisfaction among unmarried heterosexual adults. *Journal of Social and Personal Relationship*.
- Ningsih, D. (2013). Subjective well-being ditinjau dari faktor demografi (status pernikahan, jenis kelamin, pendapatan). *Jurnal Online Psikologi*, 01.
- Austorm, D., & Hanel, K. (1985). Psychological issues of single life in Canada: An explonatory study. *International Journal of Women's Studies*.
- Hurlock, E. (1998). *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Boyatzis, R. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. California: Sage Publication.
- Yin, R. (2004). *Studi kasus dan metode (edisi revisi)*. Jakarta: Raja Grafinfo Persada.
- Seligman, E., & Peterson, C. (2004). *Character strenghts and virtues, a handbook and classification*. American psychology association. New York: Oxford University Press.
- Seligman, E., & Peterson, C. (2005). *Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness)*. Bandung: PT. Misan Pustaka.