

BAB V

PENUTUP

5.1. Pembahasan

Indonesia merupakan negara dengan beraneka-ragam budaya. Indonesia yang terikat dengan adat Timur berbeda secara budaya dengan negara-negara lain di dunia khususnya bagian Barat. Masyarakat cenderung memiliki budaya dasar kolektif yang menjadikan satu individu dan individu lain cenderung terikat. Hal ini membuat tuntutan untuk memiliki pasangan dan menuju ke jenjang pernikahan menjadi hal yang penting. Hubungan antara satu individu dengan individu yang lain menjadi hal yang penting untuk dimiliki oleh setiap orang, contohnya adalah hasil temuan penelitian berupa interaksi dengan orang yang dekat sebagai bagian dari kepribadian yang individu miliki. Adapun individu yang tidak memiliki pasangan di Indonesia akan cenderung mendapatkan pandangan yang negatif yang menghasilkan distres dalam kehidupannya. Namun, ada coping yang dapat individu lakukan untuk menghadapi distres dan tekanan yang muncul dari konsekuensi yang muncul karena dampak tidak adanya pasangan. Adapun individu yang tidak memiliki pasangan dapat memiliki lebih banyak waktu dalam kehidupannya untuk melakukan aktivitas lainnya. Aktivitas sehari-hari terbagi menjadi kegiatan di luar rutinitas yang dapat individu lakukan seperti hobi untuk mengisi aktivitas yang dia miliki dan juga rutinitas sehari-hari juga menentukan kebahagiaan individu.

Kebahagiaan terdapat banyak hal yang menjadi faktor protektif individu dari stressor dan membentuk kebahagiaan individu. Kepuasan individu dalam hidupnya menjadikan individu lebih puas dengan kehidupannya. Saat individu puas dengan hidupnya maka individu tersebut

akan menjadi lebih bahagia. Faktor internal juga menjadi penentu penting yang individu miliki untuk menentukan kebahagiaan mereka khususnya saat tidak adanya pasangan. Kepribadian yang individu miliki menjadi penentu kebahagiaan yang dia miliki. Individu sendiri memiliki pandangan yang berbeda di masa ini terkait dengan pencarian pasangan. Individu mulai menentukan kriteria tertentu yang mereka inginkan dari pasangan mereka, baik itu secara afektif ataupun kognitif.

Hasil penelitian bagan gabungan menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kebahagiaan manusia, diantaranya *satisfaction of life*, tujuan hidup, aktivitas sehari-hari, dan kepribadian individu.

1. *Satisfaction of life*

Diener (1984: 543) menyatakan bahwa *satisfaction of life* merupakan bentuk nyata dari happiness. Adapun kebahagiaan itu dipengaruhi kepuasan terhadap hidup yang memunculkan pengalaman berkesan dan juga ketiadaan distress psikologis. Ketidadaan distress psikologis yang dimiliki oleh individu tampak terlihat dari respon yang individu miliki terhadap kehidupan sehari-hari dan solusi yang individu lakukan dalam menghadapinya. Pengalaman berkesan yang individu miliki juga melibatkan pengalaman pribadi beserta dengan pola asuh orangtua.

Kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan (Oishi, Schimmack, & Colcombe dalam Lopez, dan Snyder, 2009: 189), pemenuhan akan kepuasan hidup, dan ketiadaan distress psikologi. Individu akan bahagia apabila distress dalam hidupnya semakin minim. Kemampuan individu untuk menentukan respon terhadap masalah yang dialami individu dalam hidupnya akan menentukan kebahagiaan yang dimiliki oleh individu tersebut. Hal ini ditegaskan pula oleh Seligman

(2002: 45) dengan mempertimbangkan faktor *Set Range* sebagai hal yang menyebabkan seseorang bisa menjadi bahagia. *Set Range* adalah memperkirakan rentang yang dalam hal ini maksudnya adalah rentang sebagaimana jauh individu memposisikan diri dari halangan untuk menjadi lebih bahagia. Rentang dan kemampuan individu untuk menentukan jarak dari masalah yang dimiliki oleh individu akan mempengaruhi kebahagiaan yang dimiliki oleh individu. Sebagai contoh, informan B memiliki coping tersendiri dalam menghadapi permasalahan teman dengan cara mundur perlahan-lahan dan kembali saat keadaan sudah lebih reda. Hal ini berbeda lagi dengan informan A yang lebih menyukai menyelesaikan permasalahan secara langsung dengan teman. Informan R sendiri lebih menyukai menghindari masalah dan menjalin hubungan yang baik dengan semua orang.

Seligman (2002: 45) mempertimbangkan *Circumstances* sebagai salah satu faktor dari kebahagiaan. *Circumstances* adalah beberapa hal atau kejadian yang dapat membuat seseorang menjadi lebih bahagia. Kejadian dalam hidup seseorang dapat membuat seseorang menjadi bahagia. Hal itu berupa pengalaman berkesan atau momen yang berharga bagi individu tersebut. Pengalaman berkesan yang individu alami dalam hidupnya dapat berupa pengalaman pribadi yang dimiliki oleh individu dan dapat juga berupa pola asuh dari orangtua yang diberikan sejak kecil.

Pengalaman berkesan yang dimiliki oleh individu sendiri menjadi hal yang penting untuk dimiliki oleh setiap orang dalam hidupnya. Pengalaman ini menjadi titik balik dan memberi dampak terhadap kehidupan individu sendiri. Pola asuh orangtua sendiri yang telah

individu alami dalam hidupnya akan menjadi penentu utama dalam menentukan bagaimana individu berkembang menjadi seperti sekarang dan melakukan pemenuhan terhadap tugas perkembangan yang dia miliki. Setiap informan memiliki pengalaman berkesan yang berbeda antara satu dengan yang lain. Pengalaman ini sendiri dapat dibagi menjadi pengalaman pribadi yang dimiliki oleh individu dan juga pengalaman yang berkaitan dengan orangtua individu sendiri. Sebagai contoh, Informan B dan A sendiri menyatakan bahwa salah satu hal yang dia inginkan dalam hidupnya adalah sukses dan membahagiakan orang tuanya. Informan R menyatakan bahwa tujuan hidup yang dia inginkan adalah untuk menjalin koneksi dengan banyak orang.

2. Tujuan hidup

Tujuan hidup individu juga menentukan kebahagiaan yang dimiliki oleh seorang individu. Tujuan hidup sendiri dapat dibagi menjadi kegiatan yang menarik dan sesuai dengan keinginan, tujuan hidup, dan pemenuhan atas kebutuhan dari tujuan hidup. Kegiatan yang menarik dan sesuai keinginan dalam kehidupan individu juga terbagi menjadi 2 hal, yaitu hobi atau kegiatan untuk mengisi waktu luang dan juga interaksi dengan teman. Tujuan hidup yang dimiliki oleh individu sendiri terbagi atas dua hal, yaitu tujuan hidup untuk mencapai kesuksesan dan tujuan hidup yang berkaitan dengan orangtua. Individu perlu memenuhi kebutuhan hidup yang dia miliki. Adapun kebutuhan hidup sendiri perlu untuk dipahami oleh individu beserta hal yang perlu dilakukan untuk memenuhinya.

Keterikatan terhadap aktivitas kehidupan akan menghasilkan kebahagiaan. Csikszentmihalyi (dalam Lopez & Snyder, 2009: 189)

menyatakan bahwa orang dapat merasa paling bahagia saat terlibat dalam kegiatan yang menarik dan sesuai dengan kemampuannya. Individu yang memiliki ketertarikan dengan aktivitas tertentu dalam hidupnya cenderung akan lebih bahagia. Adapun aktivitas tersebut dapat berupa hobi atau sekedar aktivitas untuk mengisi waktu luang dan juga interaksi dengan teman. Dalam penelitian ini, setiap informan memiliki hobi yang berbeda-beda satu dengan yang lain. Informan A memenuhi kegiatannya dengan mengikuti organisasi mahasiswa, sedangkan informan B melakukan *streaming serial* video dalam memenuhi hobinya, Informan R sendiri memenuhi hobinya dengan bermain *boardgame*, dan Informan A memiliki hobi yang berbeda lagi dengan sosial media.

Emmons (dalam Lopez & Snyder, 2009: 189) menjelaskan bahwa mempunyai tujuan yang penting dan membuat kemajuan dalam memenuhi tujuan tersebut adalah indikator yang dapat dipercaya untuk menggambarkan *well-being*. Tujuan hidup menjadi parameter bagi seorang individu untuk mencapai kebahagiaannya. Setiap individu memiliki tujuan hidup yang berbeda-beda. Tujuan hidup menjadi hal penting yang perlu individu capai dalam hidupnya. Tujuan hidup sendiri dapat berupa tujuan hidup untuk individu sendiri ataupun untuk orang lain. Adapun tujuan hidup terbagi menjadi tujuan hidup pribadi dan tujuan hidup untuk orangtua. Informan A dan B mengatakan bahwa dirinya ingin membalas budi kepada orangtua yang telah merawat dia dari kecil hingga saat ini dan informan R yang mengatakan bahwa orang tua sebenarnya ingin memahami masalah yang dia miliki. Menunjukkan

bahwa tujuan hidup individu sendiri pada akhirnya dapat terkait pula dengan tujuan hidup untuk orangtua.

Brunstein (dalam Lopez & Snyder, 2009: 189) dan Emmons (dalam Lopez & Snyder, 2009: 189) menjelaskan bahwa mempunyai tujuan yang penting dan membuat kemajuan dalam memenuhi tujuan tersebut adalah indikator yang dapat dipercaya untuk menggambarkan *well-being*. Saat individu mengetahui tujuan hidupnya dan memahami cara untuk mencapai tujuan tersebut maka individu tersebut cenderung akan bahagia. Hal ini juga dipengaruhi oleh usaha individu untuk mencapai tujuan hidup sendiri.

Setiap individu memiliki tujuan hidup yang berbeda dalam hidupnya maka dari itu terdapat kebutuhan yang berbeda dan cara yang berbeda pula untuk memenuhi tujuan hidup individu tersebut. Seperti contoh yang dikatakan oleh informan A bahwa dia membutuhkan kepedulian orang lain untuk dapat mencapai tujuan hidup yang dia inginkan. Informan R dilain sisi mengatakan bahwa dia membutuhkan pengalaman dalam hidupnya. Informan B lain lagi mengatakan bahwa dia membutuhkan kepercayaan orang lain.

3. Aktivitas sehari-hari

Aktivitas sehari-hari juga menjadi penentu dari kebahagiaan. Aktivitas sehari-hari sendiri terbagi atas kegiatan yang merupakan rutinitas dan kegiatan diluar rutinitas. Setiap orang memiliki rutinitas dalam kehidupannya. Rutinitas itu sendiri dilakukan setiap hari oleh individu. Kegiatan di luar rutinitas yang individu miliki terbagi atas hobi dan kegiatan lainnya untuk mengisi waktu luang yang dimiliki oleh individu. Costa, McCrae, dan Zonderman (dalam Lopez & Snyder,

2009: 189) menjelaskan bahwa kepuasan hidup seseorang yang mengalami perubahan hidup yang besar tampak stabil seperti orang yang hidup dalam keadaan yang stabil.

Setiap individu memiliki rutinitas yang dia lakukan setiap hari. Rutinitas ini dapat berupa pekerjaan sehari-hari, ataupun kegiatan perkuliahan. Kehidupan yang stabil dalam kehidupan individu dengan adanya rutinitas membuat kehidupan individu menjadi lebih bahagia. Informan R contohnya yang memenuhi aktivitas sehari-harinya sejak pagi bersama keluarga dan juga bekerja. Lain lagi informan A yang melakukan rutinitas sejak pagi untuk kuliah dan juga kegiatan organisasi.

Kegiatan diluar rutinitas yang individu miliki terbagi atas hobi dan kegiatan lainnya untuk mengisi waktu luang yang dimiliki oleh individu. Individu juga memerlukan improvisasi dalam hidupnya. Kegiatan yang berada diluar rutinitas dapat berupa kegiatan yang dilakukan untuk refreshing ataupun berupa hobi yang sering individu lakukan.

Kegiatan diluar rutinitas sendiri dapat berupa sekedar kegiatan untuk mengisi waktu luang individu. Informan R juga memiliki aktivitas luang seperti jalan-jalan bersama teman dan juga bermain di *board game café* untuk mengisi waktu senggang yang dia miliki dan melepas penat dari pekerjaan. Informan B mengisi waktunya dengan *streaming video*, sedangkan informan A sendiri menghabiskan waktu senggangnya dengan hangout bersama teman.

4. Kepribadian individu

Kepribadian yang dimiliki oleh individu juga menentukan gambaran dari kebahagiaannya. Kepribadian individu sendiri dapat dibagi menjadi afektif dan juga kognitif. Individu yang berada pada masa dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi dan terdapat konsekuensi yang terjadi ketika tugas perkembangan tersebut tidak terpenuhi (Hurlock, 1980: 307). Hal ini juga mempengaruhi salah satu tugas perkembangan yang ada di masa dewasa awal, yaitu pencarian pasangan baik secara afeksi ataupun kognisi. Afeksi yang dimiliki oleh individu terbagi atas interaksi yang individu miliki dengan orang terdekat dan juga preferensi yang dimiliki oleh individu terhadap pasangan yang dia inginkan. Kognisi yang dimiliki oleh individu juga menentukan relasi yang terbentuk dengan orang yang bisa dipercaya serta preferensi pasangan yang individu inginkan. Diener (1984: 543) menggambarkan kebahagiaan sebagai “memiliki sejenis sikap positif terhadap kehidupan,” dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif. Aspek kognitif dari kebahagiaan terdiri dari suatu evaluasi positif terhadap kehidupan.

Afeksi yang dimiliki oleh individu akan menentukan kebahagiaan yang dimiliki oleh individu tersebut. Afeksi yang dimiliki oleh individu akan menentukan bagaimana individu tersebut memahami emosi yang ada di sekitarnya dan memberikan respon yang individu rasa tepat. Afeksi menentukan respon positif yang dapat individu berikan pada orang lain dalam hidupnya. Afeksi akan menentukan bagaimana interaksi individu dengan orang yang dekat dan membuat individu nyaman dalam hidupnya. Afeksi juga akan menentukan kriteria dan

preferensi individu terhadap orang yang dia inginkan sebagai pasangan dalam hidupnya. Informan A dan informan B sebagai contoh, memiliki cara yang berbeda dalam memandang pasangan yang mereka inginkan secara afeksi. Informan A cenderung menginginkan pasangan yang sabar bagi dirinya dan juga ganteng.

Kognisi menjadi hal penting yang menentukan bagaimana individu merespon orang lain dalam hidupnya. Pemikiran yang dimiliki oleh individu akan menjadi penentu dari pandangan individu sendiri dalam memahami kebahagiaan individu. Kognisi akan menentukan bagaimana individu berpikir dan memperkirakan hal-hal yang ada disekitarnya. Kognisi sendiri akan menentukan orang-orang yang dapat individu percaya dalam hidupnya serta menentukan relasi yang dibangun dengan orang yang dapat dipercaya oleh individu tersebut. Kognisi juga akan menentukan pertimbangan individu dalam menentukan kriteria yang dia miliki dalam pencarian pasangan yang dia inginkan dalam hidupnya. Informan R sebagai contoh, menginginkan pasangan sebagai penukar ide dan menghilangkan perasaan kesepian yang dimiliki. Informan B dilain sisi, mengatakan bahwa dia membutuhkan pasangan yang bisa membuat dia berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

5.2. Keterbatasan Penelitian dan Refleksi

Penelitian ini adalah dilakukan untuk mengetahui gambaran *happiness* pada individu masa dewasa awal yang tidak memiliki pasangan Hal ini membuat peneliti tertarik untuk membuat penelitian ini. Peneliti tertarik untuk melihat bagaimana individu dengan tugas perkembangan yang dia

miliki mampu memenuhi kebahagiaannya dan menentukan aktivitas substitusi sebagai pengganti aktivitas yang dilakukan dengan pasangan.

Peneliti melakukan beberapa usaha untuk pengambilan data. Adapun usaha yang peneliti lakukan adalah konsultasi dengan dosen pembimbing terkait dengan penelitian ini berupa *guideline* dan juga metode serta pengolahan data dalam penelitian. Peneliti juga memahami ulang teori terkait *happiness*. Namun peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Adapun keterbatasan penelitian ini adalah:

1. Proses interview belum dilakukan dengan *rapport* yang cukup dengan beberapa partisipan sehingga proses interview kurang optimal dalam menjalin kerjasama antara peneliti dan informan.
2. Peneliti juga telah membuat jadwal interview dengan partisipan beserta *Significant Others*, namun sering kali jadwal tersebut tertunda karena belum adanya kecocokan jadwal dari dua belah pihak.
3. Peneliti belum menerapkan *micro skill* secara optimal dalam menanyakan hal yang berkesan privasi sehingga beberapa data penelitian kurang tergali.
4. Peneliti diharap untuk dapat lebih terbuka dengan penafsiran teori yang dilakukan. Hal ini menjadi salah satu kelemahan penelitian karena peneliti cenderung memiliki pemikiran yang kaku karena penafsiran teori yang kurang fleksibel.
5. Adapun kekayaan data dari penelitian menjadi terbatas karena peneliti cenderung berkesan terikat dengan teori yang digunakan. Peneliti cenderung membatasi diri dan kurang membuka penafsiran yang fleksibel dalam pengolahan data.

Hambatan terbesar yang individu miliki dalam penelitian ini adalah pembagian waktu yang cenderung kurang tepat untuk bertemu informan satu dengan yang lain. Memahami keterbatasan berikut peneliti dapat mengambil pembelajaran dari penelitian ini yaitu dengan adanya pembangunan rapport yang lebih matang dan juga penentuan jadwal yang lebih baik.

Kebahagiaan menjadi hal penting yang dimiliki oleh seorang individu dalam hidupnya. Kebahagiaan yang dimiliki oleh setiap individu menjadi hal penting, unik dan tidak tergantikan dalam diri individu tersebut.

Ada banyak hal yang membentuk kebahagiaan pada individu masa dewasa awal yang tidak memiliki pasangan, khususnya kepuasan hidup, tujuan hidup, aktivitas sehari-hari, dan kepribadian individu. Hal-hal tersebut merupakan beberapa hal yang membentuk kebahagiaan yang dimiliki oleh seorang individu.

5.3. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan gambaran *happiness* pada individu masa dewasa awal yang tidak memiliki pasangan dipengaruhi oleh 4 hal. Hal tersebut adalah *satisfaction of life*, tujuan hidup, aktivitas sehari-hari, dan kepribadian individu. Adapun kebahagiaan yang dimiliki oleh setiap orang bervariasi dan berbeda-beda.

Adapun kebahagiaan itu dipengaruhi kepuasan terhadap hidup yang memunculkan Pengalaman berkesan dan juga Ketiadaan distress psikologis. Ketiadaan distress psikologis yang dimiliki oleh individu tampak terlihat dari respon yang individu miliki terhadap kehidupan sehari-hari dan solusi yang individu lakukan dalam menghadapinya. Tujuan hidup sendiri dapat

dibagi menjadi kegiatan yang menarik dan sesuai dengan keinginan, tujuan hidup, dan pemenuhan atas kebutuhan dari tujuan hidup. Rutinitas itu sendiri dilakukan setiap hari oleh individu. Kegiatan diluar rutinitas yang individu miliki terbagi atas hobi dan kegiatan lainnya untuk mengisi waktu luang yang dimiliki oleh individu. Kepribadian individu sendiri dapat dibagi menjadi afektif dan juga kognitif.

Berdasarkan penelitian berikut maka pertanyaan mayor dari penelitian ini yaitu bagaimana gambaran happiness pada individu masa dewasa awal yang tidak memiliki pasangan dapat dijawab. Seorang individu akan bahagia apabila terdapat hal-hal tertentu dalam hidupnya, seperti kepuasan akan hidup, tujuan hidup, kegiatan yang dilakukan setiap hari, dan juga kepribadian individu yang dimiliki oleh individu. Individu yang memiliki kepuasan hidup atau *satisfaction of life* akan cenderung lebih bahagia. Hal ini didasari dari kurangnya distress yang dimiliki oleh individu tersebut dan juga pengalaman berkesan yang telah individu tersebut miliki dalam hidupnya. Tujuan hidup juga menjadi penentu penting bagi seorang individu untuk mencapai kebahagiaan. Saat individu memiliki tujuan dalam hidupnya maka individu akan berusaha untuk mencapai dan memenuhi tujuan hidup tersebut. Individu akan mulai menentukan langkah dan hal yang dibutuhkan oleh individu tersebut dalam memenuhi tujuan hidup yang dimilikinya. Individu juga akan memiliki keterikatan dengan kegiatan yang menarik dan sesuai keinginannya dalam menentukan tujuan hidup yang dia miliki. Aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh individu dapat menentukan kebahagiaan yang dimiliki oleh individu tersebut, baik secara rutinitas dan juga non-rutinitas, Kepribadian yang dimiliki oleh individu tersebut juga pada akhirnya akan menentukan bentuk relasi yang dibangun oleh individu

tersebut dengan orang lain baik secara afeksi dan juga kognisi sehingga menentukan orang yang dapat dipercaya dan persepsi yang dimiliki orang tersebut mengenai pasangan yang ideal.

5.4. Saran

Saran-saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian antara lain adalah:

1. Informan Penelitian

Informan penelitian disarankan untuk lebih mendalami konsep kebahagiaan dirinya dengan adanya penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kebahagiaan individu masa dewasa awal yang tidak memiliki pasangan. Informan penelitian diharapkan mampu lebih memahami kebahagiaan yang dia miliki dengan adanya penelitian ini.

2. Praktisi Psikologi Klinis

Praktisi psikologi klinis dapat memahami kelemahan penelitian ini dan melakukan intervensi yang lebih tepat untuk penelitian serupa. Penelitian ini akan membantu praktisi psikologi klinis dalam memahami kebahagiaan dan membawa kemajuan bagi perkembangan psikologi klinis di Indonesia, khususnya Psikologi Positif.

3. Penelitian selanjutnya

Peneliti memahami bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna dan memiliki kekurangan dalam penelitian. Penelitian mendatang khususnya *happiness* dapat menggunakan kekurangan dari penelitian ini dan mengambil pembelajaran sehingga mampu memberikan sumbangsih

lebih terhadap penelitian psikologi, khususnya Psikologi Positif mengenai kebahagiaan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, R. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Anggoro, J., & Widhiarso, W. (2010). Konstruksi dan identifikasi property psikometris instrumen pengukuran kebahagiaan berbasis pendekatan indigenous psychology: Studi multitrait-multimethod. *Jurnal Psikologi*, 37. Fakultas Psikologi Universitas Gajahmada.
- Badan Pusat Statistik [On-line]. (n.d.). Indeks kebahagiaan Indonesia 2014. Diunduh tanggal 29 Juni 2016. <http://www.bps.go.id/brs/view/id/1117>
- Christie, Y., Hartanti dan Nanik. (2013). *Perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. Urbana: American Psychological Assosiation
- Feldman, R. S. (2001). *Understanding psychology (10th Edition)*. New York: The McGraw-Hill Companies Inc.
- Hjelle, L. A. dan Ziegler, D. J. (1992). *Personality theories: Basic assumptions, research and applications*. Singapore: McGraw-Hill. Inc.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan (edisi kelima)*. New York: The McGraw-Hill Companies Inc.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia [On-line]. (n.d.). Definisi jomblo. Diunduh tanggal 29 April 2016. <http://kbbi.web.id/jomblo>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia [On-line]. (n.d.). Definisi lajang. Diunduh tanggal 22 Juni 2016. <http://kbbi.web.id/lajang>

- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). *The oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Myers, D. G., & Diener E. (1996). *The pursuit of happiness*. Scientific American
- Oktaviani, N. (2014). *Faktor penyebab orang dewasa awal menunda pernikahan*. Padang: STKIP PGRI Sumatera Barat
- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan masa hidup: Life-span development. Jilid II. (5nd Edition.)*. Jakarta : Erlangga
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Atria Paperback
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Atria Book
- Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). *Identitas “lajang” (single identity) dan stigma: studi fenomenologi perempuan lajang di surabaya*. Jurnal Psikologi Teori & Terapan 2013, Vol. 4, No. 1, 71 – 86.
- Srimaryono, F., Nurdibyanandaru D. (2013). *Intensi untuk menikah pada wanita lajang*. Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Wallis, C. 17 January, (2005). *New science of happiness*. TIME
- Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology*. Buckingham: Open University Press.