

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Budaya masyarakat Indonesia memiliki keragaman nilai sosial yang kuat, termasuk dalam hal peran dan ekspektasi terhadap perempuan (Asrulla dkk., 2025). Perempuan dalam berbagai budaya sering dipandang memiliki tanggung jawab penting dalam keluarga maupun kehidupan sosial (Koentjaraningrat, 2015). Salah satu suku yang memiliki sistem sosial dan nilai budaya khas adalah suku Batak Angkola, yang menganut sistem kekerabatan Dalihan Na Tolu (Siregar & Fatmariza, 2021). Sistem ini mengatur pola interaksi sosial, peran, serta tanggung jawab antaranggota masyarakat, termasuk kedudukan perempuan dalam keluarga dan lingkungan sosial (Nuddin, 2021).

Menurut Nuddin (2021) perempuan memiliki posisi penting dalam menjaga keharmonisan keluarga, melestarikan adat, serta menjalankan peran domestik dan sosial. Namun, posisi penting tersebut sering kali disertai dengan ekspektasi yang tinggi, terutama berkaitan dengan pernikahan (Himawan Dkk, 2017). Perempuan diharapkan mampu menjalankan peran sebagai istri dan ibu sebagai bagian dari pencapaian sosial dalam masyarakat (Surbakti, 2021). Kondisi ini mengakibatkan perempuan yang belum menikah atau berstatus lajang sering kali berada pada posisi yang rentan terhadap penilaian sosial negatif, karena dianggap belum sepenuhnya memenuhi harapan budaya yang berlaku (Wissen, 2024).

Dalam konteks ekspektasi budaya tersebut, perempuan yang belum menikah atau berstatus lajang sering menjadi kelompok yang mendapat perhatian sosial

tersendiri (Ratna dkk, 2024). Perempuan lajang merupakan perempuan dewasa yang belum menikah atau tidak berada dalam ikatan pernikahan, baik karena pilihan pribadi, kondisi sosial, maupun faktor lainnya (Darmayanti dkk., 2020). Perempuan lajang menjalani kehidupan tanpa pasangan sebagai pendamping tetap, sehingga tanggung jawab terkait pengambilan keputusan hidup, pengelolaan diri, serta peran sosial dijalankan secara mandiri (Santrock, 2011). Tidak seperti perempuan yang telah menikah, perempuan lajang sering kali menghadapi ekspektasi sosial yang berbeda, terutama dalam budaya yang menempatkan pernikahan sebagai salah satu indikator keberhasilan perempuan (Siregar & Fatmariza, 2021). Status lajang dapat dipandang beragam, mulai dari bentuk kemandirian hingga kondisi yang dianggap belum memenuhi harapan budaya tertentu, tergantung pada norma masyarakat tempat mereka tinggal (Bangun & Brahmana, 2023).

Perempuan yang belum menikah hingga usia dewasa kerap menerima tekanan sosial karena dianggap tidak sesuai dengan norma yang berlaku (Rahmiaji & Sulistyani, 2023). Status lajang sering dipandang bukan hanya sebagai kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan, tetapi juga menjadi sumber tekanan sosial berupa pertanyaan yang menyudutkan, tekanan dari keluarga besar, serta diskriminasi halus seperti pengucilan dari forum keluarga (Bangun & Brahmana, 2023). Dalam konteks budaya Batak Angkola, kondisi ini berkaitan dengan struktur Dalihan Na Tolu yang menempatkan perempuan sangat terkait dengan status pernikahan dan kedudukan laki-laki dalam keluarga, sehingga

perempuan lajang kerap dianggap belum sepenuhnya memenuhi ekspektasi adat (Siregar & Fatmariza, 2021).

Selain tekanan eksternal, perempuan lajang juga menghadapi tekanan internal dari dalam diri mereka sendiri. Mereka berada dalam situasi dilema antara keinginan untuk menikah dan realitas bahwa usia mereka telah memasuki fase yang disebut sebagai usia kritis (Darmayanti, dkk 2020). Menurut Fitri (2018) usia 30-an dianggap sebagai masa kritis bagi perempuan yang belum menikah, karena mereka berada dalam fase pencarian keputusan akhir atas status relasi mereka. Kondisi ini dapat menimbulkan ketegangan emosional, perasaan tidak berdaya, minder, dan penurunan harga diri yang memengaruhi *psychological well-being* mereka (Christie dkk., 2013) .

Melihat kondisi tersebut, *psychological well-being* menjadi aspek yang sangat penting bagi perempuan lajang. Menurut Ryff (2013), *psychological well-being* mencakup kemampuan individu merasakan ketenangan, kebahagiaan, serta memaknai hidup secara positif. Hal ini juga mencakup bagaimana individu mampu menerima diri, menjalin hubungan yang hangat, memiliki tujuan hidup, serta berkembang secara pribadi. Bagi perempuan lajang Suku Batak Angkola, tingkat kesejahteraan psikologis yang baik sangat diperlukan untuk menghadapi tekanan sosial, mempertahankan rasa percaya diri, serta menjalani kehidupan yang bermakna meskipun berada dalam lingkungan budaya yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap pernikahan.

Fenomena tersebut tampak terlihat dari hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 September 2025 dan 13 September 2025

dengan tiga subjek yang merupakan perempuan lajang di suku Batak Angkola.

Berikut hasil wawancara dengan Subjek KNH menyatakan:

“Sebenarnya.....kakak belum bisa menerima diri kakak sebagai perempuan yang belum menikah. kakak sering merasa minder dan malu, apalagi kalau berkumpul dengan teman-teman yang usianya lebih muda, tapi sudah menikah, itu betul-betul kakak sangat merasa minder dan iri juga. hmmm... di rumah, kakak juga sering merasa seperti beban bagi keluarga apalagi orang tua kakak sudah lanjut usia, dan kakak masih tinggal bersama mereka. Kadang orang tua juga menyinggung soal pernikahan, jadi kakak sering merasa sedih dan berpikir negatif tentang diri kakak. Apalagi pekerjaan kakak sehari-hari cuma di rumah, seperti bersih-bersih dan bantu orang tua, jadi kakak merasa hidup kakak tidak berkembang. Kalau masalah hubungan dengan orang lain kadang baik kadang tidak, karna warga di sini omongannya tidak melihat perasaan orang lain, siapa sih enggak sakit hati kalau di tanya kapan nikah apalagi nikah itu bukan ajang perlombaan, dan org tua kakak juga menyinggung kapan kakak nikah, itu kadang membuat kakak emosi, kalau di tanya tujuan hidup kakak ya nikah, tapi kalau untuk kumpul-kumpul dengan orang lain hmmm terkadang-kadang sih” (KNH, 30 tahun 05\09\2025)

Berdasarkan hasil wawancara, dapat diketahui bahwa subjek KNH memiliki permasalahan dalam *psychological well-being*, yang tercermin dari ke enam dimensinya, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi.

Permasalahan yang sama juga dirasakan oleh subjek R yang menyampaikan bahwa:

“Kadang kakak malu kalau pulang kampung, karena selalu ditanya kapan nikah. Rasanya seperti ada yang salah dengan diri kakak. Kakak sering bertanya-tanya, untuk apa bekerja keras jika pada akhirnya tetap pulang sendirian. Karena sering merasa tertekan dengan pertanyaan tentang pernikahan, kakak lebih memilih diam di rumah dan menghindari acara keluarga. Saat kakak mengatakan belum ingin menikah, orang justru menilai kakak sombong atau terlalu pilih-pilih, padahal sebenarnya kakak hanya belum siap. Dulu kakak memiliki banyak rencana untuk melanjutkan kuliah, tetapi

orang tua mengatakan hal itu percuma karena pada akhirnya perempuan akan menikah juga”. (R, 31 tahun, 13/09/2025)

Berdasarkan hasil wawancara, dapat diketahui bahwa subjek R memiliki permasalahan dalam *psychological well-being*, yang tercermin dari ke enam dimensinya, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi.

Kemudian hasil wawancara awal dengan subjek Z mengatakan:

“Kakak tidak menerima status kakak saat ini, tapi terkadang pikiran bisa berubah-ubah, hmmm... namanya juga manusia apalagi umur kakak sudah melebihi batas untuk menikah di tambah lagi ada orang yang bilang kakak bujing bujing natobang itu kakak tidak terima karna jodoh itu kita tidak tahu kapan datang, kalau masalah pertanyaan kapan nikah kakak tidak terlalu peduli oleh omongan orang, karna kakak sibuk dengan kerjaan kakak tapi terkadang kakak masukin ke hati apa yang di katakana orang sama kakak”. (Z, 30 tahun 13/09/2025)

Berdasarkan hasil wawancara, subjek Z memiliki *psychological well-being* cukup baik, dimana subjek Z tidak terlalu peduli dengan omongan orang lain serta subjek Z juga fokus dengan pekerjaannya saat ini.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa perempuan lajang memiliki tekanan sosial dan budaya di lingkungannya. Tekanan tersebut memengaruhi berbagai dimensi *psychological well-being* seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, serta tujuan hidup. Meskipun berusaha tampak kuat dan tidak peduli terhadap komentar orang lain, subjek tetap menunjukkan adanya perasaan terluka, sedih, dan kecewa terhadap pandangan negatif masyarakat mengenai status lajangnya. Temuan ini sejalan dengan Nurhikmah ddk (2022) yang menyebutkan bahwa tekanan eksternal dan budaya dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada perempuan lajang.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Fitri (2018) berjudul "*Psychological well-being* wanita dewasa lajang (Ditinjau dari empat tipe wanita lajang menurut Stein)" menunjukkan bahwa wanita dewasa lajang dapat menjalani kehidupan yang sama selayaknya wanita yang sudah menikah. Sedangkan penelitian Bangun dan Brahmana (2023) berjudul "Gambaran *psychological well-being* wanita lajang suku Batak Karo" menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki gambaran *psychological well-being* yang berbeda. Namun, penelitian tersebut kurang menelaah pengaruh budaya dan sistem kekerabatan seperti Dalihan Na Tolu dalam konteks Batak Angkola, sehingga diperlukan penelitian khusus yang fokus pada pengalaman perempuan lajang di masyarakat.

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji gambaran *psychological well-being* pada perempuan lajang di suku Batak Angkola yang hidup di tengah tuntutan budaya dan tekanan sosial. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran *psychological well-being* pada perempuan lajang di suku Batak Angkola"

1.2 Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian terdahulu di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Nurhikmah, Taibe & Zubair (2022) yang berjudul "Gambaran *psychological well-being* pada wanita dewasa madya lajang bersuku bugis." Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini menggunakan dua perempuan dewasa madya. Hasil penelitian ini menunjukkan setiap individu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda, Informan pertama terlihat menonjol pada tujuan hidup

dan pengembangan diri sedangkan informan kedua pada penerimaan diri sehingga selalu mensyukuri apapun yang telah didapatkan. Perbedaan penelitian Nurhikmah, Taibe & Zubair (2022) dengan penelitian ini terletak pada subjek, jumlah subjek, hasil penelitian dan tempat penelitian. Penelitian Nurhikmah, Taibe & Zubair (2022) berfokus pada perempuan dewasa madya lajang yang berjumlah dua subjek yang hasil penelitiannya menunjukkan setiap individu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda, Informan pertama terlihat menonjol pada tujuan hidup dan pengembangan diri sedangkan informan kedua pada penerimaan diri sehingga selalu mensyukuri apapun yang telah didapatkan bersuku Bugis sedangkan penelitian ini berfokus pada perempuan lajang yang berjumlah lima subjek di suku Batak Angkola.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Syafitri, Fitri, Wusqa, & Elvina (2022) yang berjudul “*Psychological Well-Being* Perempuan Pengemudi Online Di Kota Padang”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan 25 orang subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan pengemudi online di Kota Padang memiliki *psychological well-being* yang positif. Mereka mampu menerima diri, menjalin hubungan baik, mandiri, mengontrol emosi, memiliki tujuan hidup, serta mengalami pertumbuhan pribadi seperti meningkatkan disiplin dan keterampilan kerja. Temuan ini sejalan dengan teori Ryff, yang menunjukkan bahwa mereka dapat menikmati pekerjaannya meskipun menghadapi berbagai rintangan. Perbedaan penelitian Syafitri dkk (2022) dengan penelitian ini terletak pada tempat dan subjek penelitian. Penelitian Syafitri dkk (2022) dilakukan di kota

Padang dengan subjek perempuan pengemudi online sedangkan penelitian ini menggunakan subjek pada perempuan lajang yang tinggal di suku Batak Angkola.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Taslim, Ninin, dan Astuti (2021) yang berjudul "Gambaran *Psychological Well-Being* pada Ibu Rumah Tangga di Kota Bandung". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah mixed method yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Penelitian ini menggunakan 66 orang subjek. Hasil penelitian yang dilakukan adalah ditemukan bahwa ibu rumah tangga mayoritas memiliki *psychological well-being* yang sedang. Berdasarkan pengujian, tidak ditemukan perbedaan *psychological well-being* yang signifikan berdasarkan faktor demografi seperti usia pernikahan, status kerja sebelum menikah, dan penghasilan bulanan. Perbedaan penelitian Taslim dkk (2021) dengan penelitian ini terletak pada tempat, subjek penelitian, dan metode penelitian. Penelitian Taslim dkk (2021) di kota Bandung dengan subjek ibu rumah tangga yang berjumlah 66 orang menggunakan metode *mixed method* yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan subjek pada perempuan lajang yang berjumlah lima orang yang tinggal di Suku Batak Angkola dengan metode kualitatif.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fitri DWS (2018) yang berjudul "*Psychological well-being* wanita dewasa lajang (Ditinjau dari empat tipe wanita lajang menurut Stein)". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini menggunakan 3 orang subjek. Hasil penelitian menyatakan bahwa wanita dewasa lajang dapat menjalani kehidupan yang sama selayaknya wanita yang sudah menikah. Penelitian ini

membuktikan bahwa wanita dewasa lajang mampu mencapai *psychological well-being*. Perbedaan penelitian Fitri DWS (2018) dengan penelitian ini terletak pada tempat. Penelitian Fitri DWS (2018) dilakukan di Ibukota Provinsi Kalimantan Timur sedangkan penelitian ini dilakukan di Suku Batak Angkola.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kurniati, Hartanti, & Nanik (2014) yang berjudul "*Psychological Well-Being* Pada Pria Lajang Dewasa Madya". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif *life history*. Penelitian ini menggunakan dua orang subjek. Hasil penelitian menunjukkan penerimaan diri pada pria lajang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Adapun yang termasuk dalam faktor internal adalah hobi, motivasi, dan juga *personality*. Bila dilihat secara eksternal, faktor yang memengaruhi adalah relasi sosial secara umum dan secara khusus yaitu hubungan interpersonal dengan lawan jenis, serta *social support*. Setiap pria lajang tidak harus merasakan kesepian karena kondisi kesepian yang dialami pria lajang dapat diatasi dengan adanya relasi sosial yang baik dengan oranglain. Keadaan tersebut memiliki pengaruh pada tidak tercapainya *psychological well-being* pria lajang. Perbedaan penelitian Kurniati ddk (2014) dengan penelitian ini terletak pada subjek. Penelitian Kurniati ddk (2014) menggunakan subjek pada pria sedangkan penelitian ini pada perempuan lajang.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalahnya adalah bagaimana gambaran *psychological well-being* pada perempuan lajang di suku Batak Angkola yang berdasarkan dimensi?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *psychological well-being* pada perempuan lajang di suku Batak Angkola yang berdasarkan dimensi

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik dari sisi teritis maupun praktis. Yaitu sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermakna bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memperkaya kajian teori *psychological well-being* serta memperluas pemahaman dalam ranah Psikologi Positif, Psikologi Sosial, dan Psikologi Perkembangan serta untuk dapat menambah pemahaman maupun wawasan mengenai *psychological well-being* pada perempuan lajang.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi perempuan lajang untuk memahami dan mengenali kondisi kesejahteraan psikologis dalam dirinya, seperti penerimaan diri, tujuan hidup, dan hubungan positif dengan orang lain. Melalui pemahaman ini, perempuan lajang dapat menemukan cara untuk meningkatkan *psychological well-being*, misalnya mengikuti kegiatan sosial seperti arisan desa, gotong royong, naposo nabulung maupun kegiatan bakti sosial.

2. Bagi Keluarga

Penelitian ini dapat mendorong keluarga untuk memberikan dukungan emosional yang lebih baik kepada anggota keluarga yang berstatus lajang. Keluarga diharapkan mampu menciptakan hubungan yang hangat, memberikan ruang bagi perempuan lajang untuk tumbuh dan mengambil keputusan, serta mengurangi tekanan mengenai pernikahan. Dukungan keluarga yang positif dapat membantu perempuan lajang meningkatkan *psychological well-being*.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap perempuan lajang dan mendorong terciptanya lingkungan sosial yang lebih suportif. Masyarakat dapat memberikan dukungan sosial berupa mengadakan penyuluhan, diskusi adat, atau kegiatan keagamaan yang membahas pentingnya menghargai pilihan hidup individu. Dengan meningkatnya pemahaman ini, masyarakat dapat mengurangi komentar yang menyudutkan serta membangun budaya yang lebih ramah dan tidak diskriminatif terhadap status lajang.