SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PRIA DEWASA MADYA LAJANG DI LABUHANBATU SUMATERA UTARA

Ari Nasowaloon Harahap[1], Linda Yarni[2], Alfi Rahmi[3] Budi Santosa[4]

[1,2,3,4] *Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : arinasowaloonharahap@gmail.com[1], lindayarni@uinbukittinggi.ac.id[2], alfirahmi@uinbukittinggi.ac.id[3], budisantosa@uinbukittinggi.ac.id[4]

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena subjective well-being pada pria dewasa madya lajang yang seringkali mengalami tantangan komponen kognitif dan komponen afektif pada pria dewasa madya lajang yang terlihat bahwa pria dewasa madya yang belum menikah, seperti Bapak AKH, menghadapi berbagai masalah seperti ketidakpuasan dalam pekerjaan, kesulitan finansial, isolasi sosial, dan kecemasan terkait masa depan serta hubungan sosial. Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan dalam pengelolaan emosi positif dan negatif, yang memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis komponen kognitif dan afektif dalam subjective well-being pada pria dewasa madya lajang di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu, Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Pada penelitian ini mengunakan 5 informan kunci dan 5 informan pendukung. Teknik analisis data yaitu menelaah seluruh data, reduksi data, penarikan kesimpulan dan untuk keabsahan data peneliti melakukan triagulasi data. Berdasarkan hasil penelitian bahwa subjective well-being pada pria dewasa madya lajang di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu, Sumatera Utara, dipengaruhi oleh dua komponen utama, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Pria seperti Bapak AKH yang mengalami stagnasi karier, masalah keuangan, dan isolasi sosial cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang rendah, sering merasa cemas, sedih, dan kurang termotivasi. Sebaliknya, pria seperti Bapak YM, RK, MI, dan AS yang lebih puas dengan karier mereka dan mampu menikmati kebebasan pribadi menunjukkan kesejahteraan yang lebih tinggi. Mereka cenderung optimis, mampu mengelola emosi negatif, dan merasa bersyukur atas pencapaian hidup mereka.

Kata Kunci : *Subjective Well-Being, Pria Dewasa Madya Lajang.*

PENDAHULUAN

Pria dewasa merupakan individu laki-laki yang telah mencapai tingkat kematangan biologis, psikologis, dan sosial, sehingga diharapkan mampu mengambil keputusan hidup secara mandiri dan bertanggung jawab. Pada fase ini, pria umumnya dihadapkan pada tuntutan untuk mencapai stabilitas karier, kemandirian ekonomi, serta membangun relasi sosial yang sehat, termasuk hubungan keluarga dan masyarakat. Pria dewasa sering dipersepsikan sebagai sosok yang berorientasi pada kesuksesan, memiliki komitmen terhadap keluarga, serta menjaga hubungan emosional dengan orang tua dan lingkungan sosialnya. Namun, realitas kehidupan modern menunjukkan bahwa tidak semua pria dewasa menjalani fase ini dengan pola kehidupan yang sama, terutama dalam hal status pernikahan dan pemaknaan kebahagiaan hidup.

Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (dalam Damas), masa dewasa madya berada pada rentang usia 40 hingga 60 tahun, yaitu fase transisi antara dewasa awal dan lanjut usia. Pada periode ini, individu berada pada posisi "di tengah", di mana anak-anak mulai memasuki masa dewasa, sementara orang tua memasuki masa lanjut usia. Usia 40 tahun menandai berakhirnya dewasa awal dan dimulainya dewasa madya, yang disertai dengan munculnya tugas-tugas perkembangan baru, seperti evaluasi pencapaian hidup, stabilitas ekonomi, peran sosial, serta refleksi terhadap makna kehidupan. Fase ini sering menjadi masa krisis atau peneguhan identitas, tergantung pada kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan perubahan peran dan tuntutan sosial.

Fenomena melajang pada usia dewasa madya menjadi isu yang semakin menonjol dalam masyarakat modern. Saxton (dalam Kurniati, Hartanti, & Lajang) menjelaskan bahwa lajang merupakan kondisi hidup yang dapat bersifat sementara maupun permanen, sebagai hasil dari pilihan hidup individu. Nowan menambahkan bahwa lajang adalah kondisi seseorang yang belum memiliki pasangan hidup dengan latar belakang yang beragam. Dalam konteks sosial kontemporer, individu yang memilih untuk tetap melajang bukan lagi fenomena yang langka. Keputusan tersebut sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti orientasi ideologis, trauma perceraian, kegagalan relasi masa lalu, fokus pada karier, keinginan hidup bebas, serta tuntutan hidup yang semakin kompleks dan kompetitif.

Menjadi lajang pada usia dewasa madya memiliki implikasi psikologis yang beragam. DeGenova (dalam Tandiono & Sudagijono) mengemukakan bahwa status lajang dapat memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positifnya meliputi kebebasan dalam mengembangkan diri, fleksibilitas waktu, serta peluang memperluas karier dan jaringan sosial. Namun, di sisi lain, individu lajang juga berpotensi mengalami dampak negatif, seperti kesepian, keterbatasan dukungan emosional, tekanan sosial, kesulitan ekonomi, serta perasaan terpinggirkan dalam lingkungan sosial yang mayoritas telah menikah. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas kesejahteraan subjektif individu, terutama pada fase dewasa madya.

Pria dewasa madya lajang dapat dipahami sebagai individu laki-laki berusia 40–60 tahun yang belum menikah atau tidak memiliki pasangan hidup. Meskipun telah mencapai tingkat kematangan dalam berbagai aspek kehidupan, pria dewasa madya lajang kerap menghadapi dilema antara pencapaian karier dan kebutuhan afeksi. Mereka umumnya aktif secara profesional, memiliki relasi sosial tertentu, serta menjalin hubungan yang cukup dekat dengan keluarga dan teman. Namun, absennya pasangan hidup sering kali memunculkan proses refleksi diri yang mendalam terkait makna kebahagiaan, kepuasan hidup, serta keseimbangan antara aspek personal dan sosial dalam kehidupan mereka.

Dalam perspektif Islam, pernikahan merupakan institusi yang sangat dianjurkan bagi individu yang telah mampu melaksanakannya. Al-Qur'an secara tegas menganjurkan umat Islam untuk menikahkan orang-orang yang belum memiliki pasangan, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. An-Nur ayat 32, yang menekankan bahwa kemiskinan bukanlah alasan untuk menunda pernikahan karena Allah menjanjikan kecukupan melalui karunia-Nya. Ajaran ini menunjukkan bahwa pernikahan dipandang sebagai sarana menjaga kesucian diri, stabilitas sosial, serta keseimbangan psikologis individu dalam kehidupan bermasyarakat.

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menegaskan bahwa perintah menikah dalam Islam tidak hanya ditujukan kepada individu yang belum memiliki pasangan, tetapi juga kepada para wali agar menikahkan mereka yang berada di bawah tanggung jawabnya. Islam memberikan kedudukan yang sangat kuat terhadap ikatan pernikahan sebagai akad yang menghalalkan hubungan antara laki-laki dan perempuan serta mengatur hak dan kewajiban secara seimbang. Oleh karena itu, kondisi melajang dalam usia dewasa madya sering kali menjadi perhatian dalam konteks keagamaan, khususnya ketika dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis dan sosial individu.

Secara psikologis, Erikson menyatakan bahwa pada fase dewasa madya, individu tidak lagi berada pada tahap pencarian pasangan hidup, melainkan menghadapi tugas perkembangan berupa generativitas versus stagnasi. Individu yang berhasil mencapai generativitas akan merasa hidupnya bermakna melalui kontribusi terhadap orang lain dan masyarakat, sedangkan kegagalan dapat menyebabkan perasaan stagnasi dan ketidakpuasan hidup. Havighurst juga menekankan bahwa keberhasilan menjalankan tugas perkembangan, termasuk membangun relasi keluarga dan sosial, berkontribusi terhadap kebahagiaan, sementara kegagalan dapat memicu penolakan sosial dan tekanan psikologis.

Konsep subjective well-being menjadi kerangka penting dalam memahami kesejahteraan psikologis pria dewasa madya lajang. Carr, Diener, dan Lucas menjelaskan bahwa subjective well-being mencakup evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya, yang ditandai oleh kepuasan hidup, dominasi emosi positif, serta minimnya emosi negatif. Tingkat subjective well-being yang tinggi berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih positif, serta kemampuan menghadapi tekanan hidup. Berdasarkan observasi dan wawancara awal, ditemukan bahwa pria dewasa madya lajang menunjukkan indikasi rendahnya subjective well-being, baik dari aspek kepuasan hidup maupun kondisi emosional. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengkaji secara mendalam subjective well-being pada pria dewasa madya lajang, khususnya dalam konteks sosial dan budaya masyarakat Indonesia.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami fenomena sesuai dengan kondisi yang terjadi secara alamiah di lapangan. Penelitian deskriptif kualitatif berusaha memaparkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai gejala, peristiwa, serta karakteristik subjek penelitian yang berlangsung pada masa sekarang (Sudjana, 2010 dalam Sahir, 2017). Pendekatan kualitatif menekankan pada pencarian makna, pemahaman, konsep, dan karakteristik suatu fenomena melalui interaksi langsung dengan subjek penelitian dalam konteks sosialnya yang alami (Bungin, 2015). Penelitian kualitatif bersifat holistik dan naturalistik, menggunakan

berbagai teknik pengumpulan data, serta menyajikan temuan penelitian dalam bentuk narasi deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap realitas sosial yang diteliti (Anggito & Setiawan, 2018). Dengan demikian, pendekatan ini dipandang tepat untuk mengkaji subjective well-being pada pria dewasa madya lajang, karena mampu mengungkap pengalaman subjektif, persepsi, dan pemaknaan hidup yang tidak dapat dijelaskan secara kuantitatif.

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu, Sumatera Utara, dengan pertimbangan bahwa wilayah tersebut memiliki jumlah pria dewasa madya lajang yang cukup signifikan dan relevan dengan fokus penelitian. Informan dalam penelitian ini terdiri atas informan kunci dan informan pendukung. Informan kunci adalah lima orang pria dewasa madya lajang yang berusia antara 47–51 tahun, sedangkan informan pendukung berasal dari keluarga, tetangga, dan rekan kerja yang memahami kehidupan informan utama (Bungin, 2015). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam, guna memperoleh data yang komprehensif terkait subjective well-being informan (Sugiyono, 2019). Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui tahapan menelaah data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara induktif (Bogdan & Biklen dalam Anggito & Setiawan, 2018). Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik, yaitu dengan membandingkan data hasil wawancara dan observasi dari berbagai sumber, sehingga diperoleh data yang valid dan mencerminkan kondisi sebenarnya di lapangan (Sugiyono, 2019).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian maka pembahasan penelitian dilihat dari Aspek yang berkaitan dengan komponen *Subjective Well-Being*, yaitu: Komponen Kognitif dan Komponen Afektif Pada Pria Dewasa Madya Lajang Di Kel. Padang Bulan Kec. Rantau Utara Kab. Labuhanbatu Sumatera Utara yang akan peneliti jelaskan hal-hal sebagai berikut:

1. Komponen kognitif *subjective well-being* pada pria dewasa madya lajang dapat dilihat melalui evaluasi terhadap kepuasan hidup mereka secara global, yang mencakup beberapa aspek. Kesesuaian dengan kehidupan ideal menunjukkan variasi, di mana Bapak AKH merasa hidupnya jauh dari ideal akibat stagnasi karir, masalah keuangan, dan keterbatasan hubungan sosial, sementara Bapak YM, Bapak RK, dan Bapak MI tetap merasa puas dengan pencapaian mereka. Kemampuan menikmati hidup juga beragam; Bapak YM, Bapak RK, dan Bapak MI mampu menghargai momen kecil, sedangkan Bapak AKH lebih sering merasa tertekan. Kepuasan terhadap kehidupan saat ini juga bervariasi, di mana Bapak YM dan Bapak RK merasa puas, sementara Bapak AKH tidak. Refleksi terhadap kehidupan masa lalu turut memengaruhi subjective well-being mereka, dengan Bapak YM dan Bapak RK merasa puas, sedangkan Bapak AKH menyesali keputusan-keputusannya. Keinginan untuk mengubah hidup tampak paling kuat pada Bapak AKH, sementara yang lain terbuka terhadap perbaikan kecil. Secara keseluruhan, komponen kognitif ini mencerminkan bagaimana pria dewasa madya lajang mengevaluasi kepuasan hidup, dan meskipun ada perbedaan, mayoritas tetap optimis terhadap masa depan.

   Hal ini sejalan dengan penelitian Rita, Zaharuddin, dan Ruri Fitriyani (2019), yang menyimpulkan bahwa *subjective well-being* pria lajang tua Muslim dipengaruhi oleh faktor-faktor kognitif seperti status pernikahan, aktivitas sehari-hari, sosialisasi, dan harapan terhadap masa depan, serta faktor afektif seperti ketidakpuasan hidup dan kekhawatiran karena

belum menikah. Berbagai alasan seperti kehilangan calon istri, trauma, atau masalah ekonomi turut mempengaruhi keputusan subjek untuk tidak menikah, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan subjektif mereka.Rita, Zaharuddin, And Fitriyani.

Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat peneliti analisis bahwa *subjective well-being* pada pria dewasa madya lajang di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu, Sumatera Utara, menunjukkan adanya variasi dalam kepuasan hidup yang dipengaruhi oleh komponen kognitif seperti kesesuaian dengan kehidupan ideal, kemampuan menikmati hidup, dan refleksi terhadap kehidupan masa lalu. Bapak AKH yang merasa hidupnya jauh dari ideal akibat stagnasi karir, masalah keuangan, dan keterbatasan hubungan sosial memiliki *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan Bapak YM, Bapak RK, dan Bapak MI yang merasa puas dengan pencapaian mereka dan mampu menghargai momen-momen kecil dalam hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rita, Zaharuddin, dan Ruri Fitriyani (2019), yang menunjukkan bahwa subjective well-being pria lajang tua Muslim dipengaruhi oleh faktor-faktor kognitif dan afektif, seperti status pernikahan, aktivitas sehari-hari, sosialisasi, serta kekhawatiran terhadap status lajang. Alasan-alasan seperti trauma, kehilangan calon istri, dan masalah ekonomi juga turut memengaruhi *subjective well-being* pria lajang, mencerminkan kompleksitas pengalaman mereka dalam menghadapi kehidupan yang tidak sesuai dengan harapan pernikahan dan sosial.

2. Komponen kognitif *subjective well-being* pada pria dewasa madya lajang mencerminkan evaluasi terhadap kepuasan hidup di berbagai domain, seperti karier, kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial, serta rekreasi. Bapak AKH merasa kurang puas dengan hidupnya akibat stagnasi karier, masalah keuangan, dan hubungan sosial yang lemah, sehingga sering merasa cemas dan tertekan. Sebaliknya, Bapak YM dan Bapak RK mampu menikmati hidup meskipun belum sepenuhnya mencapai kehidupan ideal, dengan fokus pada pencapaian positif dan momen kebahagiaan sederhana. Bapak MI merasa puas dengan stabilitas karier dan keuangan, meskipun masih ingin meningkatkan hubungan sosialnya. Sementara itu, Bapak AS menikmati stabilitas kariernya, tetapi merasa kesepian dalam aspek sosial, meskipun tetap optimis terhadap masa depan. Secara keseluruhan, pekerjaan, kesehatan mental, dan hubungan sosial menjadi faktor kunci yang memengaruhi *subjective well-being* pria dewasa madya lajang, dengan karier dan hubungan sosial yang kurang memuaskan menjadi hambatan utama bagi kesejahteraan optimal mereka.

   Hal ini sejalan dengan penelitian Nadhira Miranda dan Zaujatul Amna (2016), yang menunjukkan bahwa pernikahan merupakan faktor penting dalam pencapaian *subjective well-being*, di mana individu yang menikah cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan yang belum menikah. Namun, beberapa pria dewasa awal memilih untuk menunda pernikahan karena tuntutan pekerjaan dan pendidikan, yang juga dapat memengaruhi *subjective well-being* mereka (Nadhira et all, (2016)..

   Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat peneliti analisis bahwa *subjective well-being* pada pria dewasa madya lajang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti karier, keuangan, dan hubungan sosial, di mana ketidakpuasan di salah satu atau beberapa aspek tersebut dapat menyebabkan perasaan cemas dan stres. Sebaliknya, pria yang mampu menghargai pencapaian hidupnya, meskipun belum mencapai kehidupan ideal, cenderung memiliki subjective well-being yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara aspek-aspek kehidupan, seperti karier dan hubungan sosial, sangat penting dalam

memengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang. sejalan dengan penelitian Nadhira Miranda dan Zaujatul Amna (2016) yang menekankan bahwa pernikahan dapat menjadi faktor penentu dalam pencapaian *subjective well-being*, meskipun beberapa pria menunda pernikahan karena alasan pekerjaan dan pendidikan.

3. Afek positif (Emosi positif) *subjective well-being* pada pria dewasa madya lajang dapat dilihat melalui afek positif atau emosi positif, seperti yang tergambar dalam cerita Bapak YM, RK, MI, dan AS, yang mampu menikmati momen-momen kecil kebahagiaan meskipun belum mencapai kehidupan ideal. Mereka menunjukkan optimisme terhadap masa depan, menerima masa lalu dengan perasaan puas, dan menikmati keseharian dengan fokus pada hal-hal sederhana yang membawa kebahagiaan. Di sisi lain, Bapak AKH menghadapi kesulitan menemukan emosi positif karena stagnasi karir dan isolasi sosial, yang membuatnya cemas dan pesimis terhadap masa depan. Kasih sayang dan kedermawanan juga menjadi bagian dari afek positif ini, di mana Bapak YM, RK, MI, dan AS secara konsisten menunjukkan keterlibatan sosial dan kedermawanan, sementara Bapak AKH hanya sesekali mampu melakukannya. Selain itu, determinasi dan semangat hidup turut memengaruhi afek positif, di mana sebagian besar pria ini tetap termotivasi untuk memperbaiki diri dan mempertahankan keseimbangan emosional, sementara Bapak AKH merasa kurang motivasi dan semangat akibat tekanan emosional dan kesepian. Secara keseluruhan, pria yang mampu menikmati emosi positif di masa kini, optimis terhadap masa depan, dan memiliki penerimaan terhadap masa lalu cenderung memiliki afek positif yang lebih baik, meskipun tantangan hidup seperti karir dan hubungan sosial dapat memengaruhi tingkat subjective well-being mereka.

   Hal ini sejalan dengan penelitian Hal ini sejalan dengan penelitian Ety Listiyorini (2020) yang menunjukkan bahwa kedua subjek dalam penelitiannya mampu menunjukkan kelima aspek kebahagiaan, yaitu membangun hubungan positif dengan orang lain, terlibat sepenuhnya dalam pekerjaan yang ditekuni, menemukan makna dalam setiap kegiatan yang dilakukan, tetap optimis dalam mendapatkan pasangan, serta mampu bangkit dari rasa putus asa yang pernah mereka alami. Subjek-subjek tersebut menunjukkan keterlibatan emosional yang mendalam dalam kehidupan mereka, optimisme terhadap masa depan, dan kesadaran akan pentingnya hubungan sosial yang positif. Namun, pada subjek ketiga, aspek ketahanan emosional (resiliensi) belum tampak secara maksimal, terutama dalam hal kemampuan untuk bangkit dari rasa sakit yang dirasakan. Penelitian ini mendukung kesimpulan bahwa afek positif, seperti optimisme, kedermawanan, keterlibatan sosial, dan determinasi, sangat berpengaruh dalam meningkatkan *subjective well-being*, terutama pada pria dewasa madya lajang, meskipun tantangan emosional dan sosial dapat menghambat perkembangan kebahagiaan secara menyeluruh (Ety Litiyorini, 2020).

   Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat peneliti analisis bahwa Berdasarkan pembahasan di atas, dapat peneliti analisis bahwa komponen emosi positif dalam subjective well-being pria dewasa madya lajang sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka menikmati kebahagiaan sederhana dan optimisme terhadap masa depan. Sebagian besar subjek menunjukkan kepuasan hidup meski belum mencapai kehidupan ideal, sedangkan stagnasi karir dan isolasi sosial yang dialami oleh Bapak AKH menghambat afek positifnya. Kasih sayang, kedermawanan, serta motivasi memperbaiki diri menjadi penopang kesejahteraan emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian Ety Listiyorini (2020), yang menyimpulkan bahwa afek positif seperti optimisme dan keterlibatan sosial berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being.*

4. Afek negatif (Emosi negatif) dari *subjective well-being* pada pria dewasa madya lajang dapat dilihat dari berbagai emosi negatif seperti sedih, kecewa, cemas, marah, dan gelisah, yang muncul dalam pengalaman sehari-hari maupun refleksi terhadap masa lalu, sekarang, dan masa depan. Bapak AKH mengalami emosi negatif yang paling intens, dengan kecemasan terkait stagnasi karir, masalah keuangan, dan isolasi sosial, sementara Bapak YM, RK, MI, dan AS mampu mengelola emosi negatif mereka dengan lebih baik. Meskipun mereka sesekali merasakan kesedihan atau kekecewaan terkait dengan harapan yang belum tercapai, mereka tetap fokus pada aspek positif kehidupan. Bapak AKH sering merasa kecewa dan marah akibat keputusan masa lalu dan kurangnya penghargaan di tempat kerja, yang memperburuk perasaan isolasinya, sementara yang lain mampu menjaga keseimbangan emosional meskipun menghadapi tantangan. Perasaan takut atau cemas juga lebih mendalam dirasakan oleh Bapak AKH dibandingkan yang lain, yang umumnya lebih optimis terhadap masa depan. Secara keseluruhan, pria yang dapat mengelola emosi negatif mereka lebih mampu menjaga keseimbangan subjektif mereka dibandingkan dengan mereka yang mengalami isolasi emosional dan kesulitan dalam kehidupan sosial atau karir.

   Hal ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa individu yang belum menikah, baik pria maupun wanita, cenderung menghadapi tantangan emosional yang memengaruhi subjective well-being mereka. Penelitian ini menyoroti bahwa banyak perempuan dewasa madya belum menikah karena berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup hal-hal yang berasal dari individu itu sendiri, seperti kurangnya kesiapan emosional atau keterlibatan keluarga, sementara faktor eksternal melibatkan minimnya interaksi sosial, kurangnya jaringan sosial, atau kesulitan dalam bersosialisasi dengan masyarakat setempat.Muhammad Suryadi, 'Faktor-Faktor Subjective Well Being Pada Wanita Dewasa Madya Yang Belum Menikah Di Kecamatan Kertapati Palembang.' (Uin Raden Fatah Palembang, 2017).

   Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat peneliti analisis bahwa Berdasarkan pembahasan di atas, dapat peneliti analisis bahwa komponen emosi negatif dalam subjective well-being pria dewasa madya lajang sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan menghadapi tantangan hidup, terutama yang berkaitan dengan karir dan kehidupan sosial. Pria yang mampu mengatasi emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, dan kekecewaan cenderung lebih seimbang secara emosional, sebagaimana ditunjukkan oleh Bapak YM, RK, MI, dan AS yang fokus pada aspek positif meskipun menghadapi hambatan hidup. Sebaliknya, pria seperti Bapak AKH, yang mengalami stagnasi karir dan isolasi sosial, lebih rentan terhadap kecemasan dan pesimisme. Kesimpulan ini sejalan dengan penelitian Muhammad Suryadi (2017) yang menegaskan bahwa isolasi sosial dan kurangnya interaksi sosial dapat memperburuk subjective well-being, baik bagi pria maupun wanita, khususnya di usia dewasa madya, dan memunculkan emosi negatif yang lebih intens apabila individu tidak memiliki dukungan emosional atau hubungan sosial yang kuat.

KESIMPULAN

Desain pada media terdiri dari praktek ibadah shalat seperti: cover, Indikator, KD, gambar depan, praktek Berdasarkan hasil penelitian mengenai Subjective Well-Being pada pria dewasa madya lajang di Kelurahan Padang Bulan, Kecamatan Rantau Utara, Kabupaten Labuhanbatu, Sumatera Utara, dapat disimpulkan bahwa komponen kognitif kesejahteraan subjektif sangat

dipengaruhi oleh kepuasan terhadap karier, kondisi kesehatan mental, serta kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Pria dewasa madya lajang yang merasa puas dengan pekerjaannya, seperti Bapak YM, Bapak RK, dan Bapak MI, menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, sikap optimis, serta kemampuan untuk mensyukuri pencapaian hidup yang telah diraih. Pekerjaan bagi mereka tidak hanya berfungsi sebagai sumber penghasilan, tetapi juga menjadi sumber identitas diri, harga diri, dan stabilitas psikologis. Sebaliknya, informan yang mengalami stagnasi karier dan tekanan ekonomi, seperti Bapak AKH, menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang rendah, yang tercermin dari perasaan tidak dihargai, stres berkepanjangan, serta kesulitan dalam menjalin relasi sosial. Selain itu, kemampuan dalam mengelola kesehatan mental turut memengaruhi cara individu memaknai kehidupannya, di mana individu dengan hubungan sosial yang baik dan dukungan lingkungan yang memadai cenderung memiliki subjective well-being yang lebih positif dibandingkan mereka yang mengalami isolasi sosial.

Sementara itu, komponen afektif subjective well-being pada pria dewasa madya lajang ditandai oleh dinamika antara afek positif dan afek negatif yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Informan seperti Bapak YM, Bapak RK, Bapak MI, dan Bapak AS menunjukkan dominasi afek positif berupa rasa syukur, optimisme terhadap masa depan, kemampuan menikmati momen kebahagiaan sederhana, serta kepuasan atas pencapaian hidup yang telah diraih, meskipun sesekali menghadapi tantangan dan kekecewaan. Mereka mampu mengelola emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, dan tekanan hidup dengan cara yang adaptif sehingga tetap mempertahankan keseimbangan emosional dan motivasi hidup. Sebaliknya, Bapak AKH cenderung mengalami dominasi afek negatif, seperti kecemasan terhadap masa depan, perasaan terisolasi secara sosial, serta kekecewaan terhadap kondisi karier dan kehidupan pribadinya, yang berdampak pada rendahnya kesejahteraan subjektif. Dengan demikian, subjective well-being pada pria dewasa madya lajang sangat ditentukan oleh kemampuan individu dalam menyeimbangkan afek positif dan negatif, serta bagaimana mereka memaknai pengalaman hidup, menghadapi tantangan, dan mempertahankan semangat hidup di tengah keterbatasan dan tuntutan sosial yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

Afrinaldi, & Sesmiarni, Z. (2016). Perempuan menggugat: Kursus pra nikah sebagai upaya preventif di BP4 Kota Pariaman. *Kafaah: Journal of Gender Studies*, *6*(1), 73–92. https://doi.org/10.15548/jk.v6i1.103

Afrinaldi, Amir, R., & Arif, M. (n.d.). Pelaksanaan kursus pra nikah sebagai pendidikan nonformal melalui pendekatan psikologi perkawinan di BP4 Kota Pariaman.

Al-Azhar. (n.d.). *Al-Qur'an dan terjemahan*. Tim Pelaksana Kementerian Agama Republik Indonesia.

Amri, K., Azhar, A., & Jalwis, J. (2020). Ayat hukum nusyuz: Penyelesaian konflik dalam rumah tangga. *Istishab: Journal of Islamic Law*, *1*(2), 170–179.

Anggarini, N. (2015). *Coping pria dewasa madya yang single* (Skripsi). Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.

Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).

Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203506035

DeGenova, M. K. (2008). *Intimate relationships, marriages, and families*. McGraw-Hill.

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahle (Ed.), *Handbook of personality* (pp. 213–229). Guilford Press.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being. *Annual Review of Psychology, 54*, 403–425. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton & Company.

Harahap, N. I. Y., & Deswalantri. (2022). Kebahagiaan pada wanita dewasa madya lajang di Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu Sumatera Utara. Dalam *Trauma healing dan pendekatan konseling dalam menghadapi qadarullah* (p. 180).

Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. McKay.

Hidayati, R. N. (2020). Gambaran kesejahteraan subjektif pada dewasa madya yang hidup melajang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8*(2), 166–173. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4896

Jalil, A. (2021). Nusyuz: Penyelesaian konflik keluarga dalam hukum Islam (teori dan praktiknya di Indonesia). *Jurisy: Jurnal Ilmiah Syariah, 1*(2), 15–32. https://doi.org/10.37348/jurisy.v1i2.135

Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan usia dewasa: Tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak, 7*(2), 114–143. https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. McGraw-Hill.

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah*. Lentera Hati.

Tandiono, I. M., & Sudagijono, J. S. (2016). Status lajang dan kesejahteraan psikologis dewasa madya. *Jurnal Psikologi, 43*(2), 85–97.

Yusri, F. (2014). *Instrumentasi non tes dalam konseling*. IAIN Bukittinggi.