

Original Article

## Kebahagiaan wanita ditinjau dari perbedaan usia (dewasa awal dan dewasa madya)

Hanny Sophia Sabilla<sup>1\*</sup>), Fatma Nofriza<sup>2</sup>, Chandra Dewi Sukma Wardhani<sup>3</sup>  
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA<sup>123</sup>

\*) Jl. Tanah Merdeka No.20, Rambutan, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, Indonesia; Email: [hannyabil@gmail.com](mailto:hannyabil@gmail.com)

**Article History:**

Received: 22/07/2023;  
Revised: 23/09/2023;  
Accepted: 22/10/2023;  
Published: 31/10/2023.

**How to cite:**

Hanny Sophia Sabilla<sup>1</sup>, Fatma Nofriza<sup>2</sup>, & Chandra Dewi Sukma Wardhani<sup>3</sup>. (2023). Kebahagiaan wanita ditinjau dari perbedaan usia (dewasa awal dan dewasa madya). *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), pp. 53-58. DOI: 10.26539/terapeutik.722056



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Hanny Sophia Sabilla, Fatma Nofriza, Chandra Dewi Sukma Wardhani(s).

**Abstract:** Happiness is something that every individual wants to achieve at every stage of age development. The happiness felt by each individual will change and develop as time goes by or as they get older. This research focuses on the happiness of women in early adulthood and middle adulthood at the TP-PKK village level in Cibarusah District. The aim of the research was to determine the differences in women's happiness in terms of early adulthood and middle adulthood at the village level TP-PKK in Cibarusah District. The research sample was taken using the Slovin formula as many as 43 respondents. The research data collection tool uses the Authentic Happiness Inventory (AHI) happiness questionnaire. The research results show a significance value of 0.191, with it being stated that  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected because the sig value.  $> 0.05$  means that there is no difference in women's happiness in terms of early adulthood and middle adulthood at the village level TP-PKK in Cibarusah District.

**Keywords:** Happiness, Age, Early Adult and Middle Adult

Abstrak: Kebahagiaan merupakan hal yang ingin diraih oleh setiap individu pada setiap tahap perkembangan usia. Kebahagiaan yang dirasakan oleh setiap individu akan berubah dan berkembang seiring dengan berjalannya waktu ataupun bertambahnya usia. Penelitian ini berfokus pada kebahagiaan wanita usia dewasa awal dan dewasa madya pada TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan kebahagiaan wanita yang ditinjau dari usia dewasa awal dan usia dewasa madya pada TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah. Sampel penelitian diambil menggunakan rumus Slovin sebanyak 43 responden. Alat pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner kebahagiaan *Authentic Happiness Inventory* (AHI). Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi 0,191 dengan hal tersebut dinyatakan  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak karena nilai sig. $>0,05$  artinya bahwa tidak terdapat perbedaan kebahagiaan wanita ditinjau dari usia dewasa awal dan dewasa madya pada TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah.

**Kata kunci:** Kebahagiaan, Usia, Dewasa Awal dan Dewasa Madya

### Pendahuluan

Dalam kehidupan setiap individu pasti ingin merasakan kebahagiaan berdasarkan sudut pandang masing – masing, karena dampak dari kebahagiaan memiliki faktor paling penting dalam diri manusia untuk mencapai kesempurnaan dalam hidup. Individu yang memiliki kebahagiaan maka emosi positif selalu mengalir pada dirinya. Kebahagiaan digambarkan dengan kemampuan individu untuk membangun emosi positif dalam diri serta melatih dan memelihara semua potensi baik yang ada dalam diri.

Pada hasil Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) oleh BPS pada indeks kebahagiaan pada kelompok umur 25-40 tahun indeks kebahagiaan lebih tinggi daripada umur lainnya pada tahun 2021. Hasil data kelompok usia 25-40 tahun sebesar 72,39. Angka tersebut cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 41-64 tahun. Pada tahun 2017 kelompok usia yang paling bahagia yaitu kelompok 17-24 tahun dengan hasil data sebesar 71,29. Sementara lansia yang usianya 65 tahun keatas memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah

sejak 2017 dengan hasil data sebesar 69,18 pada tahun 2017 dan hasil data sebesar 69,47 pada tahun 2021.

Pada dasarnya manusia mengalami perkembangan seiring dengan pertumbuhan fisik. Setiap tahap perkembangan usia memiliki tugas/tanggung jawab perkembangan yang perlu diselesaikan. Keberhasilan tahap saat ini akan menentukan pencapaian tugas perkembangan pada tahap berikutnya (Jannah, dkk, 2021, Nofriza, 2022, Slater and Bremner, 2017). Masa dewasa adalah fase penyesuaian diri manusia dalam menghadapi berbagai pola hidup dan harapan sosial yang baru (Maulidya dan Adelina 2018). Dibandingkan dengan sebelumnya, masa dewasa adalah periode terlama dalam hidup (Jahja, 2011). Rentang usia berbeda – beda antara ahli dan WHO.

Sejak masa dewasa awal, rata-rata individu akan menghadapi permasalahan yang berhubungan terhadap penyesuaian diri dari berbagai aspek utama dalam kehidupan orang dewasa (Ahadiyanto, 2021). Pada masa dewasa awal individu akan menghadapi masa pencaharian, penemuan, pemantapan, dan masa reproduksi, sehingga pada masa ini individu akan banyak dihadapkan oleh permasalahan dan ketegangan emosional.

Individu pada masa ini akan dihadapkan oleh peran sebagai suami, istri, bekerja, dan meningkatkan keterampilan diri sesuai dengan tugas perkembangannya (Rahmalia, 2018). Pada usia dewasa awal, individu akan mengalami penurunan kebahagiaan, hal ini dikarenakan pada usia ini mereka berusaha untuk mencapai karir dan keluarga sehingga memiliki tuntutan tanggung jawab dan fokus yang tinggi.

Selanjutnya pada masa dewasa madya umumnya telah tercapainya kematangan dan kesuksesan finansial serta memiliki kedudukan dalam lingkup sosial sehingga pada masa ini individu dapat merasakan keseimbangan yang pada akhirnya dapat merasakan ketenangan hidup dan kebahagiaan. Pada masa dewasa ini individu akan berpikir untuk melakukan sesuatu yang baik bagi hidup mereka. Hal ini dipertegas oleh Erikson bahwa dewasa madya adalah usia bahagia atau disitilahkan dengan fase *generativity vs stagnation*. Individu pada fase ini telah mampu menjadi individu yang memiliki kearifan dan kebijaksanaan, menjadi panutan bagi generasi dan kestabilan emosi dalam menghadapi berbagai persoalan hidup yang dihadapi (Hoare, 2002).

Meskipun sebahagian individu sudah mampu mencapai kematangan dan kebahagiaan diusia dewasa madya, namun sebahagian individu pada usia tersebut masih belum mencapai puncak kematangan emosional atau stagnant. Hal ini karena berbagai persoalan dan masalah yang dihadapi. *Midlife crisis* yang terjadi diusia paruh baya seperti masalah karir, konflik dengan pasangan, pil dan wil dengan kehidupan perkawinan, ketidaksiapan menghadapi menopause dan sebagainya (Pulkkinen, 2017, Lally and Valentine, 2019).

Pada penelitian ini kebahagiaan didasarkan pada pandangan Seligman atau dikenal dengan istilah *authentic happiness*. Terdapat empat indikator untuk menjadi *authentic happiness* yaitu menjalani hidup dengan penuh arti dan bertujuan, memiliki kesenangan dan emosi positif, merasa terlibat dalam berbagai aktivitas, dan hubungan interpersonal yang baik (Seligman, 2002). Dalam hal ini menjadi bahagia lebih didasarkan kepada pencarian kebermaknaan hidup.

Kebahagiaan berdasarkan usia membentuk kurva U. Kebahagiaan pada usia dewasa awal ataupun dewasa madya akan mengalami pasang surut berdasarkan terpenuhinya kebutuhan dan keinginan. Suasana hati yang dimiliki individu akan mempengaruhi perilaku dan pikiran (Koc and Pepe, 2018). Pribadi yang bahagia yang dapat mengatur kehidupannya untuk melakukan usaha dan kerja keras, sehingga mampu menjadi panutan untuk lingkungannya (Arif, 2016).

Pada penelitian ini apakah terdapat perbedaan kebahagiaan antara wanita usia dewasa awal dan wanita usia dewasa madya pada TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah. Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) tingkat desa di Kecamatan Cibarusah adalah organisasi yang memperdayakan perempuan agar dapat berperan dalam mewujudkan keluarga sejahtera di Kecamatan Cibarusah.

Peneliti tertarik untuk memilih perempuan yang juga berperan sebagai ibu rumah tangga, namun masih memiliki keinginan untuk berperan aktif dalam suatu organisasi. Adanya fenomena tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian apakah terdapat

perbedaan kebahagiaan yang dimiliki oleh wanita dewasa awal dan dewasa madya pada organisasi TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah.

## Metode

Pendekatan yang dilakukan yaitu jenis kuantitatif dengan metode deskriptif komparatif. Responden merupakan wanita dewasa awal dan usia dewasa madya yang ada di organisasi sosial kewanitaan Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) tingkat desa di Kecamatan Cibarusah dengan jumlah populasi 76 orang.

Sampel penelitian sebanyak 43 orang yang diambil menggunakan *purposive sampling* dengan rumus Slovin. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner model kebahagiaan *Authentic Happiness Inventory* (AHI) yang dikembangkan dari konseptualisasi kebahagiaan menurut Seligman. Penelitian ini menggunakan uji analisis dengan analisis komparatif dan Uji Independent Samples t-Test untuk dapat mengetahui perbedaan dari dua kelompok sampel. Apabila nilai sig. < 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sebaliknya apabila nilai sig. > 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

## Hasil dan Diskusi

Pada data penelitian yang telah dilaksanakan pada TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah berdasarkan tingkat usia pada dewasa awal dan dewasa madya dengan jumlah 43 sampel maka didapatkan hasil data sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Karakteristik Responden	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Nilai Sig.
Dewasa Awal	0,977	21	0,884
Dewasa Madya	0,960	22	0,508

Pada uji normalitas peneliti menggunakan metode *Shapiro Wilk* test. Sampel dewasa awal 21 responden dan dewasa madya 22 responden. Hasil uji normalitas diperoleh nilai sig. pada dewasa awal yaitu 0,884 dan pada dewasa madya sebesar 0,508. Data tersebut dinyatakan normal karena nilainya diatas 0,05. Maka nilai sig > 0,05 artinya pada dewasa awal 0,884 > 0,05 dinyatakan normal dan pada dewasa madya 0,508 > 0,05 dinyatakan normal.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Levene Statistik	df1	df2	Nilai Sig.
1.770	1	41	0.191

Peneliti menggunakan *Levene's test* untuk uji homogenitas, hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikasinya 0,191 > 0,05 artinya data homogenitas terpenuhi. Data dalam penelitian berdistribusi normal dan homogen sehingga bisa diterapkan analisis data menggunakan uji T-tes agar mengetahui apakah terdapat perbedaan kebahagiaan wanita ditinjau berdasarkan usia dewasa awal dan dewasa madya di TP-PKK Tingkat Desa di Kecamatan Cibarusah.

Tabel 3. Uji Statistik

Perbedaan Usia	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Dewasa Awal	21	74.4762	10.97551	2.39505
Dewasa Madya	22	75.5455	8.78704	1.87340

Data menunjukkan bahwa jumlah sampel wanita dewasa awal ada 21 orang dan pada usia dewasa madya sebanyak 22 orang, sehingga total sampel sebanyak 43 orang. Mean yang diperoleh untuk dewasa awal sebesar 74,4762 dan dewasa madya sebesar 75,5455. Melihat dan mengetahui hasil tingkat perbedaan kebahagiaan wanita usia dewasa dini dan dewasa pertengahan, selanjutnya dilakukan uji Independent Sampel t Tes.

Tabel 4. Uji Independet Sampel t Tes

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means
	F	Nilai Sig.	t
Kebahagiaan Wanita	1,770	0,191	-0,353 -0,352

Hasil menunjukkan nilai sig. yaitu 0,191 maka nilai sig.  $> 0,05$ , artinya nilai sig.  $0,191 > 0,05$  dinyatakan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan kebahagiaan berdasarkan usia dewasa awal dan dewasa madya pada wanita. Pengolahan yang telah dilakukan mengenai penelitian diperoleh hasil perhitungan hipotesis mendapatkan hasil sig.  $0,191 > 0,05$  yang mana dengan hal tersebut dinyatakan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Pembahasan ini berdasarkan pada hipotesis yang telah dikemukakan tidak ada perbedaan antara kebahagiaan wanita dewasa awal dan usia dewasa madya.

Kebahagiaan pada wanita dewasa dini dan masa dewasa pertengahan pada TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah cenderung memiliki tingkatan kebahagiaan yang merata, hal ini disebabkan ada pengaruh positif yang dimiliki oleh seseorang dimana perasaan bahagia dapat dirasakan oleh setiap individu saat mampu untuk menerima diri sendiri.

Dalam penelitian Suaidi (2022) kebahagiaan mencakup segala hal yang berhubungan dengan kesenangan dan ketentraman hati yang dapat dirasakan secara batin serta dapat memunculkan kepuasan. Meskipun kebahagiaan yang dirasakan merata namun dalam memenuhi aspek kebahagiaan masing-masing individu wanita dewasa awal dan dewasa madya berbeda, seperti halnya wanita dewasa awal dalam mencapai kebahagiaan dengan terpenuhinya kepuasan pada diri sendiri dalam karir, hubungan dengan pasangan, komitmen sosial dan ketenangan dalam hidup.

Sementara pada wanita dewasa madya kebahagiaan dapat dicapai saat mendapatkan kepuasan pada diri sendiri, dapat mengendalikan diri, finansial, keberuntungan dan prestasi kerja. Pada masa dewasa ini individu mampu untuk dapat mengetahui hal yang sesuai dengan keadaan dirinya. Selain itu wanita dewasa madya pada TP-PKK dapat mengendalikan emosinya dalam menghadapi situasi. Sehingga saat menghadapi masalah yang sulit mereka bisa mengambil tindakan yang sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Kebahagiaan pada usia dewasa awal ataupun masa dewasa madya akan datang dan dirasakan saat kebutuhan dapat terpenuhi. Kebahagiaan memiliki konsep yang subjektif karena setiap sumber kebahagiaan individu berbeda-beda (Seligman, 2005). Sejalan dengan penelitian Tunnajah (2015) menunjukkan bahwa pada dasarnya kebahagiaan dirasakan dari kepuasan pada setiap masa perkembangan yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial, emosional, karakteristik, dan cara berpikir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita dewasa yang bahagia bisanya berbeda dengan wanita rata-rata dan wanita tidak bahagia, hal tersebut dapat dilihat saat individu menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan. Wanita pada TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah cenderung memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, hal ini disebabkan tercapainya kepuasan hidup sehingga dapat memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Wanita dewasa yang mengikuti organisasi kewanitaan TP-PKK banyak menghabiskan waktunya untuk bersosial sehingga mudah untuk merasakan hal-hal yang dapat memenuhi kebutuhan untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup dan sedikit menghabiskan waktunya sendirian.

Pada penelitian Aini dan Puspikawati (2020) menyatakan bahwa usia tidak berpengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang. Individu yang sangat berbahagia kebanyakan dari mereka yang sering bersosialisasi dan sedikit menghabiskan waktu sendirian. Hal tersebut yang sering dilakukan oleh wanita pada TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah, mereka sering berpartisipasi dengan lingkungan sehingga kehidupannya lebih banyak bertemu dengan orang lain.

Pada penelitian Patnani (2012) perempuan di setiap rentang usia akan bahagia dengan hidupnya. Menjadi bahagia adalah tujuan utama setiap individu tanpa terkecuali (Salas, et, al, 2018). Wanita dewasa pada TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah memiliki perasaan senang yang diperoleh melalui suatu tindakan sehingga mampu meningkatkan kebahagiaan dan mampu mengatasi kesulitan.

Dari studi ini maka dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan kebahagiaan pada wanita dewasa dini dan dewasa pertengahan pada TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah. Penelitian telah dilaksanakan secara optimal, namun penelitian ini tidak dapat terhindar dari batasan dan kelemahan yang dapat dihindari. Terbatasnya subjek penelitian yaitu hanya wanita usia dewasa dini dan usia dewasa pertengahan yang ada di TP-PKK Tingkat Desa di Kecamatan Cibarusah, sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak berlaku untuk wanita usia dewasa dini dan dewasa pertengahan yang ada di sekitar Cibarusah.

Dengan demikian tergambar bahwa berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa usia tidak menentukan individu bahagia atau tidak. Berbagai faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang seperti budaya, kesehatan, ekonomi keluarga dan sebagainya. Hal ini masih menarik untuk diteliti oleh peneliti selanjutnya.

## Simpulan

---

Kebahagiaan wanita dewasa awal dan dewasa madya yang mengikuti organisasi sosial kewanitaan TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah tidak ditemukan perbedaan, hal ini disebabkan karena mereka mampu untuk dapat memahami dirinya masing-masing dan lebih banyak menghabiskan waktu hidupnya untuk bersosialisasi dengan lingkungan sehingga wanita dewasa awal dan dewasa madya pada TP-PKK tingkat desa di Kecamatan Cibarusah mampu mencapai kebahagiaannya masing-masing.

## Ucapan Terima Kasih

---

Terimakasih kepada Ibu Fatma Nofriza atas bimbingan dan dukungannya dalam penulisan artikel ini. Selanjutnya kepada orangtua, peneliti ucapkan terimakasih atas doa serta dukungannya sehingga penulisan artikel ini dapat selesai sebagaimana mestinya.

## Daftar Rujukan

---

- Ahadiyanto, N. (2021). Psikologi Perkembangan Dewasa Dan Lanjut Usia. Sumanto Al Qurtuby.
- Aini, E. Q. A., & Puspikawati, S. (2020). Hubungan Usia, Tingkat Pendidikan, dan Tingkat Pendapatan dengan Kepuasan Hidup Pada TP-PKK Kaliagung Banyuwangi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 2(2), 1-12.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Indeks Kebahagiaan. Diakses Desember 24, 2022, dari <https://www.bps.go.id/indicator/34/601/1/indeks-kebahagiaan-menurut-provinsi.html>.
- Rahmalia, D. (2018). Makna hidup pada wanita dewasa madya yang belum menikah. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 29-44.
- Hoare, C.H. (2002). Erikson on Development in Adulthood: New Insights from the Unpublished Paper. New York: Oxford University Press.
- 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.

- Koc, K., & Pepe, O. (2018). The Investigation of the Relationship between Happiness Levels of the Faculty of Sports Sciences and the Levels of Life Satisfaction and Optimism. *World Journal of Education*, 8(6), 74-81.
- Maulidya, F., & Adelina, M. (2018). Periodesasi perkembangan dewasa. *Periodesasi Perkembangan Dewasa*, 1-10.
- Nofriza, F. dkk. (2022). *Psikologi Perkembangan (Sebuah Paradigma Integratif)*. Yogyakarta : Gramasurya.
- Lally, M and Valentine, S.F. (2019). *Lifespan Development: A Psychological Perspective Second Edition*. California: Creative Commons Attribution-Noncommercial.
- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada perempuan. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1), 56-64.
- Pulkkinen, L. (2017). Human development from middle childhood to middle adulthood: Growing up to be middle-aged (p. 340). Taylor & Francis.
- Salas Vallina, A., Alegre, J., & Guerrero, R. F. (2018). *Happiness at work in knowledge-intensive contexts: Opening the research agenda*. *European research on management and business economics*, 24(3), 149-159.
- Seligman, M. E. P. (2002). Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Simon & Schuster, Inc.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Arif, S, I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Slater, A., and Bremner, G. (2017). *An Introduction to Developmental Psychology*. USA: the British Psychological Society and John Wiley & Sons Ltd.
- Suaidi, S. (2022). Analisis Pengaruh Kebahagiaan Terhadap Kesuksesan. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(5), 2361-2374.
- Tunnajah, S. (2015). *Kebahagiaan pada Orang Dengan Epilepsi (ODE)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta. Kencana.

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---