

**AUTHENTIC HAPPINESS WANITA KARIR
YANG BERKELUARGA**

SKRIPSI



Oleh:

Hilmi Aulia Rahman

NIM. 15410193

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2019**

HALAMAN JUDUL

AUTHENTIC HAPPINESS
WANITA KARIR YANG BERKELUARGA

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Hilmi Aulia Rahman

NIM. 15410193

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2019

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

*AUTHENTIC HAPPINESS WANITA KARIR
YANG BERKELUARGA*

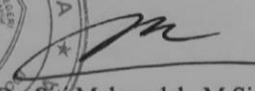
SKRIPSI

Oleh:
Hilmi Aulia Rahman
15410193

Telah disetujui oleh :
Dosen Pembimbing


Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP: 19801108 200801 1 007

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP: 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

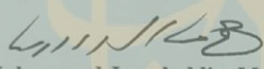
HALAMAN PENGESAHAN

*AUTHENTIC HAPPINESS WANITA KARIR
YANG BERKELUARGA*

SKRIPSI

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi  <u>Muhammad Jamaluddin, M.Si</u> NIP. 19801108 200801 1 007	Anggota Penguji Lain Penguji utama  <u>Dr. Siti Mahmudah, M.Si</u> NIP. 196710291994032001

Ketua Penguji



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi tanggal 14 Mei 2019

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M. Si
NIP. 19671029 1994 03 20001



CS Scanned with CamScanner

HALAMAN PERNYATAAN

SURAT PENYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hilmi Aulia Rahman
 NIM : 15410193
 Fakultas : Psikologi
 Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya dengan judul "*AUTHENTIC HAPPINESS WANITA KARIR YANG BERKELUARGA*", merupakan benar-benar hasil sendiri, baik sebagian maupun secara keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini, saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Malang, 26 April 2019

Peneliti



Hilmi Aulia Rahman

HALAMAN MOTTO

Suka dan duka, bahagia dan derita adalah dua sisi hidup yang akan selalu ditemui. Namun percayalah, bahwa keduanya bisa menjadikan kita manusia yang lebih baik kalau semuanya disikapi dengan bijak

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ
وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ

“Hai orang-orang beriman, jika kamu bertakwa kepada Allah, Kami akan memberikan kepadamu Furqaan. Dan kami akan jauhkan dirimu dari kesalahan-kesalahanmu, dan mengampuni (dosa-dosa)mu. Dan Allah mempunyai karunia yang besar” (Q.S Al-Anfal: 29)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Alamin

Tak henti-hentinya saya mengucapkan syukur kepada Allah SWT yang telah menganugerahkan kesempatan untuk bisa merasakan indahnya perjuangan menyelesaikan pendidikan

Tulisan ini saya Persembahkan

kepada seluruh hamba Allah, sekiranya dengan tulisan ini mampu mendatangkan kerendahan hati kepada setiap pembacanya

Syaiun Amin, Ayahanda saya tercinta terima kasih sudah mengajarkan arti kesabaran, mengajarkan makna kehidupan, makna sebuah agama yang utuh, semoga kelak saya mampu menjadi sosok yang dewasa dan bertanggungjawab seperti anda, serta mampu menjadi anak yang berbakti kepada kedua orang tua

Ida Farida, Ibunda tercinta yang tak kenal lelah mendukung, mendidik, dan mengingatkan segala kekhilafanku, semoga kelulusan anakmu ini mendatangkan sedikit kebahagiaan untuk Bapak dan Ibu

Untuk guru-guru saya tercinta terima kasih sudah sabar mengajarkan ilmu dengan ikhlas dan dengan kelapangan hati yang luar biasa

Dan untuk jodohku, semoga kelak jika engkau membaca tulisan ini akan semakin menumbuhkan cinta mu terhadap Rabb mu dan kepadaku :D

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي فضل بني آدم بالعلم والعمل على جميع العالم، و الصلاة و السلام على سيدنا محمد سيد العرب و العجم، و على آله و أصحابه ينابيع العلوم والحكم، أما بعد.

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa peneliti haturkan ke hadirat Allah SWT, atas segala Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi. Sholawat serta salam peneliti haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya, yang senantiasa dinanti-nantikan syafaatnya kelak di hari kiamat.

Karya ini tidak akan tertulis tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Oleh karena itu, perkenankan kami selaku peneliti dengan kerendahan hati mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. M. Jamaluddin Ma'mun, M.Si. selaku ketua jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. M. Jamaluddin Ma'mun, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi dan guru yang memotivasi, terima kasih bapak sudah memberikan dukungan yang begitu luar biasa hingga saya mampu melewati proses yang sulit ini.
5. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang, dan seluruh dosen yang telah berbagi ilmu.
6. Kepada lembaga Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data (PTIPD) yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian di kantor.

7. Kepada Sekolah Dasar Negeri Wandanpuro I yang telah bersedia menjadi lokasi penelitian.
8. Kepada Yayasan Dana Sosial Al-Falah yang telah bersedia menjadi lokasi penelitian.
9. Kepada seluruh responden penelitian yang bersedia meluangkan waktu dan mau memberikan informasi mengenai pengalaman yang dialami
10. Kepada kedua orang tua saya Syaiun Amin dan Ida Farida yang ikhlas mendoakan dan meridhoi anaknya, dengan cinta dan kasih sayang Lillahi Ta'ala
11. Kepada kakak-kakak saya tercinta Ahmad Fikri, Sarah Lutfiyah yang selalu memberikan tambahan energi sehingga saya mampu berproses.
12. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi yang seperjuangan meraih cita-cita dan merajut kenangan bersama untuk sejarah masa depan.
13. Untuk sahabat-sahabat saya Andi Nurhikma, Anggi Citra Alfiroh, yang sudah memberikan *support* yang luar biasa, yang sudah mau mendengarkan keluh kesah, dan yang selalu ada dalam momen bahagia maupun sedih.
14. Untuk Sahabat saya Fairuz Alfiyyah Izdiyar, orang yang luar biasa, yang selalu *mensupport* saya tanpa harus bertindak.
15. Untuk teman-teman saya Forkasi HK 16 yang selalu memberikan momen lucu setiap bertemu.
16. Untuk teman kontrakan saya Jundi Imaduddin Alwan, Aep Muhaemin, Muhammad Hidayat, Yahya Abdullah, makasih banget udah nemenin selama di Malang, dan mau aja direpotin kalo aku lagi butuh apa-apa
17. Seluruh crew Radio Simfoni Fm yang mengajarkan banyak hal yang mungkin tidak saya temui dalam lingkungan perkuliahan.
18. Seluruh rekan-rekan Qur'an Camp yang menjadi orang-orang baru dalam hidup saya yang kemudian menjelma menjadi keluarga dan memberikan pelajaran berharga.

19. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara moral atau materiil.

Akhirnya saya memasrahkan diri ke hadirat Allah SWT dengan segala ketidaktahuan dan kelemahan peneliti, semoga menjadikan skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan pembaca, khususnya bagi seluruh bangsa Indonesia. Amin.

Malang, 26 April 2019

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
المستخلص.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	14
C. Pertanyaan Penelitian.....	14
D. Tujuan	15
E. Manfaat penelitian.....	15
BAB II KAJIAN TEORI.....	16
A. <i>Authentic Happiness</i>	16
1. Pengertian <i>Authentic Happiness</i>	16

2. Bentuk-bentuk <i>Authentic Happiness</i>	22
3. Rumus <i>Authentic Happiness</i>	24
4. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Authentic Happiness</i>	25
5. Klasifikasi kekuatan (<i>strength</i>) dan keutamaan (<i>virtue</i>)	37
B. Kebahagiaan dalam Tinjauan Islam	50
1. Pengertian.....	50
2. Sumber Kebahagiaan.....	54
C. Wanita Karir.....	60
1. Pengertian Wanita	60
2. Ciri-ciri Wanita.....	62
3. Pengertian Karir.....	63
4. Pengertian Wanita Karir	64
5. Faktor yang Mempengaruhi Wanita Bekerja	65
D. Kerangka Berpikir <i>Authentic Happiness</i> Wanita Karir yang Berkeluarga	68
BAB III METODE PENELITIAN.....	69
A. Rancangan Penelitian.....	69
B. Batasan Istilah	72
C. Instrumen Penelitian.....	73
D. Data dan Sumber Data	74
E. Lokasi Penelitian.....	77
F. Subjek Penelitian.....	77
G. Metode Pengumpulan Data	78
H. Uji Keabsahan Data.....	84
I. Teknik Analisis Data.....	87
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	91

A. Pelaksanaan Penelitian	91
B. Paparan Hasil Penelitian	92
C. Pembahasan.....	154
D. Peta Konsep <i>Authentic Happiness</i> Wanita Karir yang Berkeluarga	241
BAB V PENUTUP.....	243
A. Kesimpulan	243
B. Saran.....	244
DAFTAR PUSTAKA	247
LAMPIRAN.....	257

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data dan Sumber Data	76



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir *Authentic Happiness* Wanita Karir yang
Berkeluarga 68

Gambar 3.1 Komponen dalam analisis data (*Interactive Model*) 88

Gambar 4.1 Peta Konsep *Authentic Happiness* Wanita Karir yang Berkeluarga 242



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Konsultasi
Lampiran 2	Pedoman Observasi
Lampiran 3	Pedoman Wawancara untuk Subjek Penelitian
Lampiran 4	Pedoman Wawancara untuk Ahli
Lampiran 5	Verbatim Wawancara Narasumber
Lampiran 6	Verbatim Wawancara Ahli
Lampiran 7	Akumulasi Tema Verbatim Wawancara
Lampiran 8	Kategorisasi dan Koding
Lampiran 9	Transkrip Observasi
Lampiran 10	Gambar
Lampiran 11	Naskah Publikasi

ABSTRAK

Rahman, Hilmi Aulia. 2019. *Authentic Happiness* Wanita Karir yang berkeluarga. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Muhammad Jamaluddin, M. Si.

Wanita yang sudah berkeluarga memilih untuk berkarir, dihadapkan status yang terbagi menjadi dua, peran domestik dan peran publik (karir). Pilihan ibu rumah tangga untuk berkarir membuat mereka dihadapkan dengan risiko-risiko yang menghambat pada aspek kehidupan mereka. Masalah konflik peran ganda, Disfungsi peran, kesulitan mengatur waktu, stres kerja, hingga konflik personal yang dialami oleh wanita karir dan berdampak pada kesulitan mereka untuk meraih kebahagiaan. Namun tidak sedikit wanita karir mengalami kondisi berbeda, mereka justru mampu mengendalikan kondisi mereka ketika menghadapi masalah dan mudah merasakan kebahagiaan sejati. Emosi positif dalam kebahagiaan sejati memicu mereka untuk berpandangan berbeda dengan status peran ganda yang dijalani.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui makna kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) wanita karir yang sudah berkeluarga. Teori Seligman kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) merupakan tujuan akhir dari keberadaan manusia. Setiap aktivitas, kerja, dan akhirnya selalu mengarah pada upaya mencapai atau menjadi bahagia.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis. Subjek penelitian berjumlah tiga orang wanita karir yang memiliki jam kerja, lokasi penelitian di lakukan di Kota Malang dan pengambilan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif interpretatif, aktifitas dalam analisis data meliputi reduksi data, *display* data dan penarikan kesimpulan. Uji keabsahan data yang digunakan meliputi triangulasi sumber, perpanjangan pengamatan dan diskusi dengan psikolog.

Dari penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa wanita karir yang dihadapkan dengan peran ganda memiliki makna kebahagiaan, mereka memaknai peran wanita karir sebagai tulang punggung keluarga, meningkatkan harga diri, hingga menjadikan pekerjaan sebagai *passion* yang ia miliki. Hal tersebut tergambar dari bagaimana subjek mempunyai optimisme terhadap masa depan yang baik dan juga kebahagiaan pada masa sekarang yang diperolehnya sehingga membuat subjek dapat memperoleh *pleasure* dan *gratification*. Namun hal tersebut masih belum didukung dengan kepuasan subjek terhadap masa lalu yang dirasa belum optimal. Disamping itu kebahagiaan sejati dapat diraih oleh subjek melalui beberapa faktor dari lingkungan (*circumstances*), diantaranya adalah faktor harta, kehidupan sosial, spiritual, usia, pendidikan, kesehatan, ras dan gender dan perkawinan. Sedangkan faktor emosi negatif dan iklim, dianggap oleh subjek sebagai faktor yang justru menghambat kebahagiaan sejati yang dirasakan.

Kata kunci : *Authentic Happiness*, Wanita Karir

ABSTRACT

Rahman, Hilmi Aulia. 2019. Authentic Happiness of Family Career Women. Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.
Supervisor : Muhammad Jamaluddin, M. Si.

Women who are married choose a career, so the status of women is currently divided into two, domestic roles and public roles (career). The choice of housewives for careers makes them faced with risks that hamper the aspects of their lives. Multiple role conflict problems, role dysfunction, difficulty managing time, work stress, to personal conflicts experienced by career women and those impact on their difficulties to achieve happiness. But not a few career women experience different conditions, they are actually able to control their condition when facing problems and easily feel an authentic happiness. The positive emotions in true happiness trigger them to think differently from the status of the dual role that they live.

The purpose of this research is to find out the meaning of authentic happiness in married career women. Based on Seligman's theory, authentic happiness is the ultimate goal of human existence. Every activity, work, and the result always leads to efforts to achieve or be happy.

This research uses phenomenological qualitative methods. The research subjects were three career women who had working hours, the location of the study was conducted in Malang City and the data collection process used observation, interviews, and documentation. The data analysis technique used is the analysis of interpretive qualitative data, activities in data analysis include data reduction, data display and conclusion drawing. The validity test of the data used includes source triangulation, extension of observation and discussion with psychologists.

From the research conducted, it was found that career women who are faced with multiple roles have the meaning of happiness, they interpret the role of career women as the backbone of the family, increase self-esteem, and make work as a passion that she has. This is illustrated by how the subject has optimism for a good future and also happiness in the present that she obtained so that the subject can obtain pleasure and gratification. However, this is still not supported by the subject's satisfaction with the past which is not optimal. Beside that, authentic happiness can be achieved by the subject through several circumstances, including the factors of wealth, social life, spiritual, age, education, health, race and gender and marriage. While negative emotional factors and climate, are considered by the subject as factors that actually hamper the authentic happiness that is felt.

Keywords: Authentic Happiness, Career Woman

المستخلص

الرحمن، حلمي أوليا. 2019. السعادة الحقيقية للمرأة المهنية مع عائلة. البحث العلم . كلية علم النفس ، الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرف: محمد جمال الدين ، الماجستير

النساء المتزوجات اخترن مهنة ، وبالتالي وضع المرأة ينقسم حاليًا إلى وظيفتين ، دور منزلية و دور عامة (مهنة). فإن اختيار ربوات البيوت للمهن يجعلهن يواجهن المخاطر تعيق جوانب حياتهن. مشاكل متعددة الأدوار ، اختلال وظيفي في دور ، صعوبة في إدارة الوقت ، ضغوط العمل ، حتي الإنزاعات الشخصية التي تعاني منها النساء المهن والتأثير على صعوباتهن في تحقيق السعادة. لكن ليس بقليل من عدد النساء المهنيات يتعرضن لظروف مختلفة ، ومنهم قادرون التحكم بالعملية في حالتهم عند مواجهة المشاكل والشعور بالسعادة الحقيقية. الشعور الإيجابية في السعادة الحقيقية تدفعهم إلى التفكير بشكل مختلف عن حالة الدور المزدوج الذي يعيشون فيه.

بناءً على الشرح الأعلى ، فإن الغرض من هذا البحث هو معرفة معنى السعادة الحقيقية لدى النساء المهنيات المتزوجات. استنادا إلى نظرية سليغمان السعادة الحقيقية هي الهدف النهائي للوجود الإنساني. لكل النشاط و العمل في النهاية فطبعاً يؤدي دائماً إلى بذل جهود لتحقيق السعادة.

يستخدم هذا البحث الطرق النوعية الظاهرية. كانت المبحث البحثية ثلاثة امرأة مهنيات لهن واجبات في العمل ، و موقع بحث العلم في مدينة مالانج ، واستخدمت عملية جمع البيانات و الملاحظة والمقابلات والوثائق. طريقة تحليل البيانات المستخدمة هي تحليل البيانات النوعية التفسيرية ، وتشمل الأنشطة في تحليل البيانات تخفيض البيانات وعرض البيانات ورسم الاستنتاج. يتضمن اختبار صلاحية البيانات المستخدمة تثليث المصدر وتوسيع الملاحظة والمناقشة مع علماء النفس.

من خلال البحث الذي تم إجراؤه ، تبين أن النساء المهنيات اللاتي يواجهن أدوار متعددة لهن السعادة ، ويفسرن دور النساء المهنيات باعتباره العمود للأسرة ، و يزدادون احترام الذات ، ويجعلون من العمل شغفًا لديه. يتضح ذلك من خلال مدى تفاؤل الشخص بمستقبل الجيد وكذلك سعادته في الحاضر الذي حصل عليه حتى يتسنى للشخص الحصول على الإستحسان والمتعة. ومع ذلك ، لا يزال الشخص غير مدعوم من قبل عما قد حصل في الماضي وهو أمر غير مثالي. بجانب ذلك أن السعادة الحقيقية يمكن أن يتحقق الشخص من خلال عدة ظروف ، بما في ذلك عوامل الثروة والحياة الاجتماعية والروحية الدينية والعمر والتعليم والصحة والعرق والجنس والزواج. في حين أن العوامل العاطفية السلبية والمناخ ، تعتبر من قبل هذا الشخص دور تشدد علي نيل السعادة الحقيقية التي يشعر بها.

الكلمات المفتاحية: حجية السعادة ، المرأة المهنية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan adalah sesuatu hal yang menyenangkan, suka cita, membawa kenikmatan serta tercapainya sebuah tujuan. Kebahagiaan pada setiap orang memang berbeda, karena kebahagiaan adalah hal yang subjektif. Kebahagiaan tiap individu berbeda satu sama lain meskipun mengalami kejadian yang sama. Kebahagiaan pada tiap individu tergantung pada pemaknaan dan memahami kebahagiaan (herbyanti, 2009: 62).

Individu memiliki tingkat kebahagiaan yang berbeda, kebahagiaan merupakan konsep yang mengarah pada emosi positif yang dapat dirasakan individu, serta aktivitas-aktivitas yang disenangi individu (Seligman, 2005: 11). Terdapat banyak titik kebahagiaan yang muncul dalam masalah-masalah yang dihadapi apabila setiap individu memahami hal tersebut. Banyak dari individu menilai dirinya sebagai orang yang bahagia atau tidak berdasarkan jumlah masalah yang didapatkannya, padahal untuk menemukan kebahagiaan hanya dengan memberdayakan potensi yang dimiliki saat ini, demi membangun sesuatu yang lebih baik yang akan bernilai di masa depan (Arif, 2016: 60).

Schimmel (dalam Patnani, 2012: 57) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan penilaian individu terhadap keseluruhan kualitas hidupnya. Menurut individu mampu menemukan potensi dalam diri hingga membuat dirinya puas terhadap hidupnya. Veenhoven (dalam Rahayu, 2015: 153) mengungkapkan kebahagiaan tidak memiliki definisi yang berlaku secara umum.

Kebahagiaan tidak berbeda dengan *life satisfaction*. Dalam Veenhoven dirumuskan definisi kebahagiaan sebagai “semua penghargaan yang didapatkan secara keseluruhan dalam hidupnya”.

Melihat fenomena kebahagiaan dengan kondisi wanita pada saat ini perlu dikaji secara mendalam, karena peran dan status perempuan tampaknya telah menempatkan kaum perempuan dalam posisi yang penuh konflik dan masalah. Berbagai konflik dan masalah ini menyebabkan kehidupannya seorang perempuan rentan dengan stres. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh King (2008: 25), bahwa perempuan memiliki kemungkinan hampir dua kali lipat dari laki-laki untuk mengalami depresi. Kondisi depresi dan gangguan kesehatan mental ini tentunya akan menghalangi seorang perempuan untuk mencapai kebahagiaan.

Mengingat rentannya kaum perempuan dengan stres yang dapat menyebabkan depresi, maka menjadi satu hal yang penting untuk memahami kebahagiaan pada kaum perempuan. Pemahaman ini, diharapkan dapat membantu upaya meningkatkan kebahagiaan kaum perempuan. Dengan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, kaum perempuan diharapkan akan lebih optimal dalam menjalankan berbagai peran yang disandangnya sehingga dapat memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan umat manusia. Penelitian Comin, dkk (2012: 666) menunjukkan keterkaitan antara kesejahteraan dengan kebahagiaan sejati. Unsur penting terkait kebahagiaan pada penelitian ini terletak dalam mengurangi stres, kepuasan tujuan dan kebutuhan. Kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) membuktikan bahwa manusia membuat pilihan dan memperkirakan bagaimana

dapat memperoleh kebahagiaan (kepuasan hidup) dari setiap aktivitas yang dilakukan serta memaksimalkannya.

Fakta yang muncul mengenai wanita karir yang berkeluarga adalah mereka yang mampu mengkondisikan dirinya dengan masalah yang dihadapinya, mereka memiliki cara yang khas dan berbeda dalam memandang sebuah masalah. Setiap individu memiliki masalah, dan memiliki cara terbaik untuk meleburkan masalah tersebut (Shepherd, 2018: 193). Wawancara yang dilakukan kepada kedua wanita karir mengungkapkan bahwa selama menjalani kehidupan tidak melulu merasakan masalah, ia menemukan kebahagiaan di dalam masalahnya.

“Saya mencoba dengan tersenyum, entah orang berpikir saya bermuka dua atau apa, tetapi saya semudah itu untuk menghilangkan rasa sedih” (FZ.W1(1).30November2018.B384-389)

Wawancara yang dilakukan terhadap NM, menjelaskan mengenai kebahagiaan yang ia dapatkan ketika menjalani rutinistas.

“Ya ngajar itu sih mas, saya merasa senang”
(NM.W1(2).7Februari2018.B43-44)

Individu memiliki tingkat kebahagiaan yang berbeda, kebahagiaan merupakan konsep yang mengarah pada emosi positif yang dapat dirasakan individu, serta aktivitas-aktivitas yang disenangi individu (Seligman, 2005: 11). Masalah yang selalu dialami wanita karir membuat mereka tidak menyadari, bahwa mereka mampu menemukan sesuatu yang bertentangan dengan masalah, seperti kesenangan, kebahagiaan, dan kepuasan. Perasaan senang yang dialami wanita karir mampu memberikan energi positif untuk membuat mereka bahagia,

dan untuk memperoleh kebahagiaan itu berbeda-beda tergantung mereka dalam mempersepsikannya (Harmaini & Yulianti, 2014: 109).

Hasil wawancara yang dilakukan kepada wanita karir mengenai kebahagiaan yang didapatkan melalui hal mereka sukai.

“Hobi saya juga suka sama yang namanya ngebuat sesuatu kaya puasa kemarin itu bikin parsel coklat trus dijualin. Ya itung itung buat ngilangin kengangguran saya”
(FZ.W2(1).4Februari2019.B249-256)

Wanita karir dianggap memiliki kebahagiaan apabila merasa puas dengan kondisi hidup mereka, di lain sisi mereka harus sering merasakan emosi positif dalam kehidupannya sehari-hari dan adanya keberhasilan dalam mencapai sesuatu. Sudah menjadi keinginan setiap individu untuk hidup bahagia, merasakan kepuasan, hingga menemukan makna hidup dalam dirinya. Dalam pandangan hidup yang modern, rasional dan sangat menjunjung tinggi ilmu pengetahuan, ternyata sangatlah sulit untuk menemukan makna (*meaning*) dan tujuan (*purpose*) untuk menuju kebahagiaan (Arif, 2016: 272). Terdapat banyak titik kebahagiaan yang muncul dalam masalah-masalah yang dihadapi apabila setiap individu memahami hal tersebut. Banyak dari wanita karir menilai dirinya sebagai orang yang bahagia atau tidak berdasarkan jumlah masalah yang didapatkannya, padahal untuk menemukan kebahagiaan hanya dengan memberdayakan potensi yang dimiliki saat ini, demi membangun sesuatu yang lebih baik yang akan bernilai di masa depan (Arif, 2016: 60).

Dua wanita karir yang diwawancara menjelaskan cara untuk mengurangi masalah dengan memberdayakan potensi yang dimiliki.

“Mungkin saya gampang belajar bahasa, ini kebahagiaan saya sendiri, ketika nonton tanpa *subtitle* saya bisa”
(NW.W1(3).8Februari2019.B351-355)

Hal serupa dikemukakan FZ dalam wawancaranya mengenai cara untuk menemukan kebahagiaan.

“Saya ini bukan typical yang diem, saya harus nyibukin diri, saya di rumah jualan, entah mukena, pakaian, makanan”
(FZ.W1(1).30November2019.B126-130)

Hasil wawancara diatas menjelaskan tolak ukur wanita dalam menemukan kebahagiaannya berbeda-beda. Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam menemukan dan memaknai kebahagiaannya. Seseorang bisa saja merasakan ketidakbahagiaan dalam hidupnya walaupun hidupnya dikelilingi oleh segala kenyamanan, cinta, dan kesejahteraan. Sebaliknya seseorang bisa saja tetap merasakan kebahagiaan walaupun hidupnya penuh dengan rintangan, tragedi, ketidaksejahteraan, dan tidak adanya cinta. Hal ini membuktikan bahwa sumber-sumber kebahagiaan itu sangat personal dan bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Kebahagiaan dalam hidup wanita karir sangatlah penting, dan kemampuan mereka dalam mengarahkan masalah menuju kebahagiaan bergantung kepada dirinya (Seligman, 2005: 57).

Seligman (dalam Jusmiati, 2017: 367) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah mengetahui kekuatan atau kelebihan tertinggi yang dimiliki, kemudian mengembangkannya dan menerapkannya untuk melayani sesuatu yang diyakini lebih besar dari kita. Setiap individu memiliki daya untuk mengembangkan segala potensi dalam diri, termasuk wanita karir. Bentuk kebahagiaan bisa didapatkan dengan mudah melalui kapasitas diri yang dimiliki. Ketika wanita karir sedang

melakukan aktivitasnya atau kegiatannya seperti bekerja dan melayani keluarga pada hakikatnya ia sedang mengelola kemampuan diri mereka dan terdapat kebahagiaan di dalamnya.

Hal ini sesuai pada hasil wawancara mengenai kebahagiaan yang didapatkannya ketika bersama keluarga

“Saya kalau semisal padat dari Senin sampai Jum’at, saya usahakan Sabtu dan Minggu saya di rumah dan ngga boleh kemana-mana. Terkadang saya inisiatif buat ngajak dia keluar walaupun cuman makan, pokoknya yang saya harapkan gimana caranya bisa membangun ikatan emosional anak dengan bundanya”
(FZ.W1(1).30November2018.B341-354)

Wawancara lain menjelaskan mengenai kebahagiaan yang didapatkan dengan memaksimalkan pekerjaannya yang ia jadikan sebagai sumber kebahagiaan

“Sebenarnya lebih banyak lagi, kadang bagian *ngurus event* semisal ditugasi dari kampus, terkadang *ngurus* konsumsi apabila *diamanahin* sama atasan” (FZ.W1(1).30November2018.B191-196)

Munculnya kebahagiaan dalam diri individu tidak luput dari kehadiran emosi positif yang selalu menyertainya. *Authentic happiness* merupakan tujuan akhir dalam hidup, dan sangat tergantung pada pribadi yang bersangkutan, pada pilihan-pilihan moralnya, pada bagaimana sesungguhnya (aslinya) ia menafsirkan dirinya sendiri (Arif, 2016: 21). Selama individu berusaha meraih tujuan akhir, emosi positif ikut berperan didalamnya. Unsur emosi positif meliputi kekuatan dan kebajikan personal, ketika kebahagiaan muncul dan keterlibatan dengan kekuatan dan kebajikan, maka hidup akan terisi dengan autentisitas (Seligman, 2005: 12). Emosi positif mempunyai fungsi penting terhadap kehidupan manusia

menuju kebahagiaan, dan kebahagiaan sejati dapat diraih ketika individu mengalami emosi positif terhadap masa lalu, masa kini, dan masa depan.

Emosi positif pada masa lalu berupa kepuasan, kebersyukuran, kelegaan dan kebanggaan. Pada masa lalu individu menemukan pengalaman-pengalaman yang selalu diingat, adapun pengalaman tersebut baik maupun buruk. Nilai kebersyukuran muncul sebagai salah satu wujud emosi positif yang membawa individu pada kebahagiaan. Emosi positif masa kini mencakup kegembiraan, ketenangan, dan semangat, diantara emosi positif tersebut terdapat dua hal berbeda yang memperkuat kebahagiaan yaitu kenikmatan (*pleasure*) yang memiliki komponen inderawi dan komponen emosi yang kuat, atau disebut juga “perasaan-perasaan dasar. Hal lainnya adalah gratifikasi (*gratification*) yang datang dari kegiatan-kegiatan yang disenangi tanpa harus disertai perasaan-perasaan dasar. Emosi positif mengenai masa depan didukung dengan keyakinan, kepercayaan, harapan dan optimisme. Segala bentuk masalah yang dialami oleh individu mampu dipatahkan dengan nilai optimisme dan harapan (Seligman, 2005: 108).

Peran sebagai wanita karir saat ini, memiliki keterkaitan terhadap emosi positif di masa kini, dan masa depan. Ketika mereka ingin merasakan kebahagiaan, maka harus menghadirkan nilai ketenangan dan semangat melalui aktivitas yang ia lakukan saat ini, bahkan ia mampu melakukan gratifikasi atau perbuatan yang disukainya melalui hobi yang dimiliki seperti memasak, berolahraga dan perbuatan yang berguna bagi orang lain seperti membantu orang yang dalam kesulitan. Nilai harapan dan optimisme hadir sebagai pendukung

wanita karir menuju kebahagiaan sejati (*authentic happiness*). Harapan dan optimisme di masa depan merupakan dasar menuju kepuasan hidup yang didapatkan, karena nilai ini memberikan daya tahan yang lebih baik bagi wanita karir dalam menghadapi masalah, konsistensi kinerja di tempat bekerja, tugas-tugas menantang dan kesehatan fisik yang lebih baik (Seligman, 2005: 108).

Hasil wawancara terhadap NM, bahwa ia mengaku merasakan kebahagiaan melalui emosi positif masa kini dengan melakukan gratifikasi atau perbuatan baik.

“Saya coba gedein hatinya aja mas, soale kasian mas, akhirnya saya kasih sedikit nasihat” (NM.W2(2).7Februari2019.B175-178)

Kaidah seseorang dalam memaksimalkan kebahagiaan tersebut tergantung pada individu itu sendiri, adapun terdapat ukuran atau batasan tertentu mengenai kebahagiaan akan kembali pada individu dalam mengembangkan emosi positif yang dirasakan. Seperti halnya wanita yang memilih untuk berkarir dan sudah berkeluarga, mereka pada umumnya dihadapkan dengan konsekuensi-konsekuensi yang membuat mereka merasakan kesulitan dalam menjalani proses kehidupannya. Status wanita saat ini terbagi menjadi dua, peran domestik yang mengharuskan wanita untuk melakukan tugas sebagai ibu rumah tangga, merawat anak, mengabdikan kepada suami. Di lain sisi wanita memiliki peran publik (karir) yang berpandangan bahwa wanita memiliki kebebasan sesuai dengan haknya (Rahman, 2017: 27).

Status ibu karir tidak melulu baik untuk dijalankan, walaupun tidak sedikit anggapan mengenai wanita karir adalah mereka yang sukses, Independen, dan fashionable. Pada hasil penelitian (Hermayanti, 2014: 274) yang dilakukan terhadap empat ibu rumah tangga di kota Samarinda terdapat konflik yang

dirasakan selama berkiprah di luar. Subjek merasa terbebani dengan rasa tanggungjawab terhadap pemberian rasa cinta dan kasih terhadap anak, rasa bersalah meninggalkan anak di rumah. Fenomena ini menjadikan wanita sulit untuk melakukan keseimbangan antara karir, dan rumah tangga, kesulitan dalam mengatur waktu dan kurang mampu dalam menempatkan peran.

Konflik peran ganda yang dialami oleh wanita banyak ditemukan di masyarakat, didukung juga dengan berkembangnya zaman. Pengaruh edukasi, modernisasi, dan demokratisasi, kemudian timbul perubahan sosial serba pesat pada era mutakhir ini, maka laki-laki maupun perempuan memiliki kebebasan dalam menentukan langkah hidupnya yang akan dijalani (Kartono, 2006: 200).

Hal yang sama terungkap pada hasil wawancara dan observasi dengan dua wanita karir yang memiliki profesi berbeda di Kecamatan Lowokwaru dan Bululawang, mengungkapkan bahwa keduanya mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan kebingungan peran.

“Untuk saat ini hanya itu, kalau dulu ketika di masa saya masih awal menyandang *single parent*” (FZ.W2(1).4Februari2019.B56-59)

Subjek lainnya mengungkapkan bahwa dirinya kurang mampu, dikarenakan ia merasa kesulitan ketika dituntut untuk beradaptasi.

“Ketika saya mencoba beradaptasi saat bujang, terus menikah, hingga akhirnya punya anak, itu menurut saya masa-masa sulit” (NM.W1(2).1Desember2018.B93-98)

Wanita yang sedang menekuni peran ganda, tidak sedikit dari mereka merasakan keluhan, seperti rasa bersalah terhadap keluarga, hingga kegagalan dalam fungsi ibu, berita kompasiana yang diterbitkan pada 30 April 2017,

menegaskan akibat peran ganda yang mempengaruhi disfungsi peran ibu, yaitu kegagalan fungsi kasih sayang dikarenakan waktu yang terbatas untuk bisa bertemu dengan keluarga, kemudian kegagalan dalam memelihara rumah tangga berdampak pada tidak terlaksananya peran seorang ibu dan istri secara optimal, selain itu kegagalan reproduksi karena kurangnya keharmonisan antara suami dan istri dalam berkomunikasi. Seperti halnya hasil wawancara dan observasi pada wanita karir yang berbeda. Setiap mereka mengaku memiliki rasa bersalah.

“Si anak malah ngerengek minta mamanya di rumah aja nemenin, saya jadi kasian dan ngga tega mas. Saya jadi merasa bersalah kalau kaya begitu” **(NM.W1(2).1Desember2018.B131-137)**

Adapun hasil wawancara dan observasi, terdapat salah satu wanita yang merasa bersalah dengan dirinya karena tidak optimal dalam merawat keluarga.

“Yang buat saya merasa bersalah justru ketika saya ngga maksimal merawat orang tua ketika sakit, apalagi ketika Abah sakit hingga meninggal. Jadi kalau merasa bersalah kepada anak, saya ngga terlalu merasa, tidak sebesar rasa bersalah saya ke abah” **(FZ.W1(1).30November2019.B195-203).**

Memiliki dua peran yang dituntut untuk memaksimalkan keduanya merupakan situasi yang tidak mudah. Bersumber dari berita kompasiana yang diterbitkan pada 26 Agustus 2010, dampak negatif dari wanita karir memasuki segala aspek keluarga, terhadap suami, terhadap anak, bahkan terhadap lingkungan masyarakat. Persoalan ini menyebabkan masalah pada rumah tangga, mulai dari kesalahan dalam menanggapi perilaku anak, hak-hak suami yang terbengkalai, hingga mempengaruhi harga diri wanita. Ketika wanita memaksimalkan di pekerjaan, maka ia dapat mengorbankan banyak hal untuk keluarganya, begitupun sebaliknya. Dampak negatif yang muncul ketika wanita

memilih sebagai pekerja diluar, yakni waktu yang terbatas dengan anak dan suami. Seorang wanita karir biasanya pulang dalam keadaan lelah, dengan menyisakan sebagian tenaga, sehingga berpengaruh ketika mendampingi anaknya di rumah. Begitupun hubungannya dengan suami, wanita yang berkeluarga akan payah saat mengabdikan dengan suaminya, terlebih ketika wanita memiliki hubungan yang kurang baik dalam rumah tangga, keadaan dirumah akan semakin runyam dan membebani wanita (Rahman, 2017: 27).

Wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap FZ mengungkapkan hal yang serupa mengenai hal negatif yang muncul saat ia bekerja di luar.

“Dalam dunia kerja itu harus kuat, belum karena pekerjaan, belum lagi karena ada yang omongin, tidak suka atau apalah, belum lagi ketika anaknya terbengkalai” (FZ.W1(1).30November2018.B133-137)

Hal serupa diungkapkan oleh NW melalui hasil wawancara dan observasi terkait waktu yang terbatas dan harus mengorbankan momen bersama keluarga.

“Menikah di tahun 2015, dan justru bekerja saya itu lebih banyak peran sebagai dokter, yang artinya pasangan saya itu mendukung saya, ia rela mengorbankan waktu 64 jamnya dalam seminggu” (NW.W1(3).8Februari2019.B28-36)

Masalah yang dihadapi tidak hanya dengan keluarga, melainkan terdapat problematika di tempat bekerja, seperti tekanan perusahaan yang mengancam atas kinerja yang sudah dilakukannya. Berdasarkan penelitian (Akbar, 2017: 40) menjelaskan mengenai tanggung jawab wanita dalam keluarga dan desakan pekerjaan berdampak pada penurunan fisik dan psikologis karyawan wanita yang berkeluarga, sehingga wanita tidak mampu memaksimalkan kedua perannya dan mengarah pada stres. Peristiwa yang terlalu banyak menuntut hal-hal di luar batas

kemampuan fisik dan psikologis menjadikan wanita karir sulit untuk memberdayakan potensi yang dimilikinya.

Hasil wawancara dan observasi pada wanita karir yang berbeda daerah di Malang, mereka mengaku memiliki tekanan yang membuat dirinya cenderung untuk berputus asa.

“Kalau kadang masalahe koyo misale, kita lagi pengen apa gitu ya tapi bukan materi, lebih ke tekanan gitu mas, biasanya pegel gitu mas awake dewe pegel. Cuman misal ngga ada solusi ya terpikir “apakah putus asa aja”, untungnya ada keluarga yang nguatin”
(NM.W2(2).7Februari2019.B196-206)

Wawancara yang dilakukan kepada FZ mengaku mengalami keluhan fisik saat memikirkan masalah rumah dan pekerjaan.

“Imbasnya ke anak saya, jadi ASI saya ngga keluar sama sekali”
(FZ.W1(1).30November2018.B245-247)

“Saya sempat bingung dan cenderung depresi, di buku nikah tercantum nama suami, tetapi kok saya ngga merasa ada sosok suami” (FZ.W1(1).30November2018.B160-164)

Wanita yang merasakan kesulitan dalam menjalani perannya sebagai ibu karir dan ibu rumah tangga, membuat ketegangan di antara salah satu peran akan muncul. Dinamika psikologis yang nampak pada fenomena ini beragam, keseimbangan antara tanggung jawab di kedua peran yang rumit dikendalikan. Ketika wawancara NM, ia sempat mengeluh terhadap situasi yang dirasakannya saat bekerja.

“Hanya saja konflik terjadi karena lingkungan kerja, seperti teman”
(NM.W1(2).1Desember2018.B157-160)

Penjelasan diatas memaparkan bahwa wanita karir dihadapkan dengan masalah-masalah yang menimbulkan ketidakbahagiaan, yaitu konflik peran ganda yang membatasi wanita dengan sebuah pilihan, disfungsi keluarga, penurunan kesehatan mental, juga stres kerja dan kejenuhan yang diperoleh dari tempat mereka bekerja. Masalah yang dialami oleh individu dianggap sebagai sebuah penderitaan, emosi negatif memiliki unsur perasaan berupa ketidaksukaan, muak, jijik, benci terhadap sesuatu (Seligman, 2005: 39). Wujud masalah yang telah dipaparkan banyak dirasakan oleh kebanyakan wanita karir pada umumnya, namun tidak sedikit wanita karir yang merasakan kondisi berbeda.

Berdasarkan fenomena yang dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mendalam yang dituangkan dalam bentuk skripsi dengan judul : ***Authentic Happiness* wanita karir yang berkeluarga.**

Adapun alasan peneliti melakukan penelitian dengan judul diatas, karena ketertarikan terhadap konsep *authentic happiness* manusia. Disamping itu penelitian mengenai *authentic happiness* pada wanita karir yang berkeluarga belum pernah dilakukan, sehingga peneliti berinisiatif untuk mengangkat fenomena ini menjadi sebuah penelitian. Alasan peneliti menjadikan wanita karir sebagai subjek, karena pada fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya wanita karir yang memiliki keluarga mengalami konflik peran ganda, antara peran domestik yang mengharuskan wanita untuk memaksimalkan tugasnya sebagai ibu rumah tangga, maupun peran publik yang menjadi pilihan wanita untuk beberapa alasan tertentu, selain itu wanita karir mengalami tekanan kerja yang memungkinkan mengalami stres dan kejenuhan dalam bekerja, sehingga peran

yang dijalani selama hidupnya sulit untuk mendapatkan atau menemukan kebahagiaan sejati (*authentic happiness*).

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian dan hasil wawancara terhadap subjek yang telah dipaparkan diatas, maka fokus penelitian ini adalah “*Authentic happiness* wanita karir yang berkeluarga”. Adapun sub fokus penelitian ini adalah :

1. Konsep kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) wanita karir yang berkeluarga dengan profesi yang berbeda.
2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) wanita karir yang berkeluarga.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) wanita karir yang berkeluarga ?
2. Faktor-faktor apa saja yang mendukung kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) wanita karir yang berkeluarga ?
3. Faktor-faktor apa saja yang menghambat kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) wanita karir yang berkeluarga ?

D. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas maka tujuan daripada penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) wanita karir yang berkeluarga.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor mendukung kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) wanita karir yang berkeluarga.
3. Untuk mengetahui faktor-faktor menghambat kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) wanita karir yang berkeluarga.

E. Manfaat penelitian

1. Secara teoritis
Memberikan informasi mengenai konsep dan faktor-faktor yang menghambat dan mendukung wanita karir.
2. Secara Praktis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan pandangan yang jelas bagi wanita karir yang berkeluarga dalam menemukan kebahagiaan sejatinya (*authentic happiness*), selain itu penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya.

BAB II KAJIAN TEORI

A. *Authentic Happiness*

1. Pengertian *Authentic Happiness*

Carlson (dalam Manz, 2003: 96) menjelaskan kebahagiaan sejati adalah keadaan pikiran, bukan sebatas serangkaian keadaan. Menurutnya kebahagiaan tidak datang dengan sendirinya, tetapi individu dituntut untuk mencari dan menemukan perasaan-perasaan alami dari fungsi psikologis yang sehat dalam batin setiap manusia.

Kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak mampu memenuhi komponen emosi apapun (Seligman, 2005: 18).

Keadaan bahagia yang sejati merupakan kondisi yang melibatkan jenis emosi positif manusia, seperti senang, puas, nyaman, optimis, nikmat, gairah, damai, dan tenteram (Suryanto, 2008: 24).

Authentic happiness adalah konsep yang sangat krusial dan sentral dalam psikologi positif, karena menurut falsafah yang mendasari psikologi positif, *authentic happiness* adalah tujuan akhir dari keberadaan manusia. Setiap aktivitas, kerja, dan upaya manusia pada akhirnya selalu mengarah pada upaya mencapai atau menjadi bahagia (Arif, 2016: 8).

Pembahasan kebahagiaan otentik dimulai dari konsep Aritoteles tentang hidup yang dijalani dengan baik yang disebut "*Eudaimonia*". Kebahagiaan sejati

sesungguhnya bukan hidup yang bergelimang kesenangan dan kenikmatan melainkan hidup yang bermakna dimana *virtues* yang unik dari setiap individu telah didayabaktikan secara penuh (Jusmiati, 2017: 368).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) adalah penilaian diri terhadap segala upaya, aktivitas yang melibatkan emosi positif serta mampu mengelola sumber kebahagiaan, sehingga menemukan tujuan akhir berupa makna hidup yang menuju pada kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan keterlibatan dua unsur antara kebajikan dan kekuatan yang menghasilkan keadaan individu menjadi puas dengan pencapaian hidupnya. Kebahagiaan yang dihasilkan dari pemanfaatan kekuatan khas individu akan lekat dengan kebahagiaan sejati, karena kehidupan yang baik tentu lebih dari kehidupan yang menyenangkan, namun kehidupan yang bermakna merupakan tujuan akhir dari kehidupan individu (Seligman, 2005: 18). Darin (dalam Rahayu, 2016: 154) menyatakan bahwa kebahagiaan ditentukan oleh beberapa faktor. Faktor pertama yaitu sifat atau karakter (*traits*), dimana kebahagiaan adalah sifat atau karakter seseorang yang cenderung tidak berubah, yang berhubungan dengan unsur genetika, budaya dan pengalaman di awal kehidupan seseorang. Individu memiliki suatu tingkat dasar kebahagiaan di mana ia akan selalu menuju ke arah tersebut. Jika ada peristiwa yang memengaruhi tingkat kebahagiaannya maka hal itu hanya akan bersifat sementara karena ia akan segera kembali ke tingkat kebahagiaan semula. Banyak orang memanfaatkan kekuatan khasnya untuk mendapatkan tujuan hidupnya yaitu mencapai kebahagiaan.

Perasaan positif yang tumbuh dari penumbuhkembangan kekuatan dan kebajikan tidak didapatkan dengan singkat melalui perasaan autentik, melainkan melalui beberapa proses dalam aktivitas yang dilakukan oleh setiap manusia. Faktor lain yang menjadikan fokus studi dalam psikologi positif adalah *virtues* dan *strengths*. *Virtues* dan *strengths* merupakan kekuatan unik karakter manusia yang berdasar kepada pilihan-pilihan moralnya dalam menjalani kehidupan. Seligman (dalam Arif, 2016: 8) menjelaskan bahwa *virtues* dan *strengths* adalah konsep adaptasi dari teori Aristoteles yang menggerakkan manusia selalu menuju pada kebahagiaan sejati dan kebaikan. Carlson (dalam Manz, 2003: 97) menjelaskan bahwa kebajikan-kebajikan yang ada dalam diri manusia terletak pada sikap acuh dengan membiarkan ketidakbahagiaan berlalu.

Setiap individu akan memahami dan melaksanakan batasan bahagia secara berbeda-beda. Pada pendekatan aspek *basic energy*, emosional yang ada pada diri manusia bukan satu-satunya terlibat dalam keadaan kebahagiaan. Walaupun ukuran orang berbeda-beda dalam memenuhi kebahagiaannya, tetapi energi fisik, instingtif pikiran, spiritual, dan transedental memiliki banyak keterlibatan (Suryanto, 2008: 24). Setiap manusia memiliki cara yang berbeda-beda dalam merealisasikan kebahagiaan di kehidupannya, individu satu dengan individu lainnya berbeda dalam memandang kebahagiaan, oleh karena itu, cara untuk mencapainya pun berbeda-beda. Emosi positif merupakan salah satu unsur penting yang mempengaruhi *authentic happiness* dalam diri manusia, emosi positif dibagi menjadi tiga: emosi positif yang ditujukan pada masa lalu, masa kini, dan masa depan. Puas dan bangga sebagai emosi yang berorientasi pada

masa lalu, sedangkan harapan, optimisme dan kepercayaan berorientasi pada masa depan (Seligman, 2005: 80).

Kebahagiaan masa sekarang terdiri atas berbagai keadaan yang sangat berbeda dengan kebahagiaan akan masa lalu dan masa depan. Masa kini mencakup dua unsur yang sangat berbeda: kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen inderawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat, yang disebut oleh para filosof sebagai “perasaan-perasaan dasar” seperti ekstase, gairah, orgasme, rasa senang, ceria, dan nyaman. Semua ini bersifat sementara dan hanya sedikit melibatkan pikiran, atau malah tidak sama sekali. Kenikmatan yang muncul pada diri manusia ini biasanya datang dengan segera, melalui indera dan tidak membutuhkan interpretasi. Organ-organ pengindra menjadi sangat terkait langsung terhadap sesuatu yang menimbulkan kenikmatan. (Seligman, 2005: 134). Kebahagiaan bukan sebuah hal yang sementara seperti kenikmatan, bukan menghadirkan semacam rasa sangat bahagia, rasa senang namun sesaat. Kenikmatan secara sekilas menghadirkan kebahagiaan, namun tidak menawarkan kebahagiaan sejati secara langgeng (Manz, 2003: 98).

Unsur lain menjelaskan mengenai kebahagiaan masa kini adalah gratifikasi yang merupakan kesenangan yang muncul dari kegiatan atau aktivitas yang disukai oleh individu. Hal ini hadir tidak disertai dengan perasaan-perasaan dasar, tetapi gratifikasi membuat manusia merasa terlibat sepenuhnya dengan kebahagiaan. Kenikmatan ini bertahan lebih lama daripada kenikmatan dan melibatkan lebih banyak pemikiran serta interpretasi, dan gratifikasi ditopang oleh

kekuatan dan kualitas individu. Gratifikasi adalah bagian niscaya dari tidak tepat, kondisi ini tidak dapat diturunkan dari kenikmatan ragawi, selain itu kebahagiaan yang muncul dari gratifikasi tidak diperoleh melalui jalan pintas, melainkan melalui aktivitas yang sejalan dengan tujuan. Kenikmatan (*pleasure*) berkisar pada indera dan emosi sedangkan gratifikasi (*gratification*) berkaitan dengan kekuatan dan kualitas, sehingga nampak jelas perbedaan kebahagiaan yang muncul apabila disebabkan oleh dua unsur yang berbeda (Seligman, 2005: 145).

Gratifikasi muncul di setiap aktivitas individu seperti berenang, bermain kartu, memasak, menari, membaca dan kegiatan lainnya. Secara tidak langsung manusia tidak menyadari hal tersebut bisa mendapatkan kebahagiaan yang menghalangi munculnya kesadaran diri dan emosi. Kondisi ini memunculkan *flow*, kondisi ketika waktu berhenti dan kita betul-betul merasa nyaman (Seligman, 2005: 153). Kebahagiaan yang didapatkan karena gratifikasi tidak bisa diperoleh atau ditingkatkan terus-menerus tanpa membangun kekuatan dan kebajikan personal. Kebahagiaan yang merupakan tujuan dari psikologi positif bukan hanya berupa pencapaian keadaan subyektif yang hanya bersifat sementara. Kebahagiaan juga meliputi gagasan bahwa kehidupan seseorang sudah autentik. Gratifikasi merupakan rute menuju kehidupan yang baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kehidupan yang baik adalah dengan menggunakan kekuatan personal yang dimiliki untuk memperoleh gratifikasi semaksimal mungkin pada wilayah utama kehidupan.

Kebahagiaan dapat muncul melalui berbagai cara. Apabila memahami pandangan *authentic happiness*, individu memegang penuh kendali kebahagiaan

yang akan dirasakan olehnya melalui pekerjaan, cinta, pengasuhan buah hati, hingga pencarian tujuan hidup. Dapat diketahui, untuk menuju bahagia tidak perlu mengalami sebagian besar emosi positif, baik itu kenikmatan (*pleasure*) atau gratifikasi (*gratification*), cukup mengaitkan kekuatan pribadi dan kebajikan personal yang dimiliki dengan sesuatu yang ada disekitar manusia itu sendiri. Kebahagiaan juga menyadarkan individu mengenai apa yang sudah diterima melalui aspek-aspek kehidupan dan bagaimana cara mereka dalam menularkan kebahagiaan tersebut (Khavari, 2000: 17).

Seligman (dalam Arif, 2016: 9) menjelaskan kata kunci lainnya yang bersangkutan dengan *authentic happiness*, konsep ini tidak tercantum secara eksplisit dalam definisi psikologi positif, tetapi sangat krusial dalam konsep kebahagiaan sejati yaitu *flourish*. Manusia yang memunculkan kebahagiaannya disebut *eudemonisme* (dari bahasa Yunani *eudaimonia*, yang artinya kebahagiaan). Orang-orang yang mampu menghadirkan cita-citanya, rumah mewah, mobil bagus, penghasilan tinggi dan sebagainya (Suryanto, 2008: 23). Pada teori Aristoteles yang menjelaskan *eudaimonia* atau teori yang menjelaskan kebahagiaan sebagai prinsip lahiriah manusia memiliki pandangan dalam menempatkan *flourish* di kehidupan manusia. Ketika berada di lingkungan tertentu terdapat seseorang atau sebuah komunitas yang sungguh bahagia ditandai oleh perkembangan yang penuh dari pribadi yang bersangkutan, sebagai buah dari hidup yang telah dijalani dengan penuh, dengan baik, sehingga ia dapat menjadi pribadinya yang sejati sesuai dengan *virtues* dan *strengths*.

Aristoteles dalam teorinya memaparkan tentang *flourish* yang merupakan berkembangnya seseorang atau sebuah komunitas secara penuh, di mana *virtues* dan *strengths* dapat diwujudkan atau direalisasikan secara keseluruhan. Hal ini hanya mungkin terjadi apabila seorang atau sebuah komunitas itu telah menjalani kehidupannya dengan baik, yaitu sesuai tuntunan moral yang universal dengan memiliki konsep sentral yaitu *authentic happiness*. Sepintas, konsep ini sangat mirip dengan konsep aktualisasi diri yang menjadi konsep utama psikologi humanistik, tetapi ada perbedaan besar diantara keduanya, *flourishing* adalah konsep yang terukur tidak seperti konsep aktualisasi diri yang lebih filosofis dan fleksibel.

2. Bentuk-bentuk *Authentic Happiness*

Authentic happiness atau *Flourishing* ditentukan oleh lima bentuk, yaitu *positive emotions*, *engagement*, *positive relationship*, *meaning of life*, dan *accomplishment* (Arif, 2016: 23). Berikut penjelasannya:

a. Emosi Positif (*Positive Emotions*)

Emosi positif dapat diartikan sebagai perasaan yang diharapkan oleh individu. Emosi itu sendiri adalah salah satu kondisi keberadaan manusia yang memiliki akar evolusi sangat panjang, yang melibatkan komponen kognitif yang membuat manusia hingga menjadi saat ini (Arif, 2016: 45). Safaria & Nofrans (dalam Khoiriyah & Khaerani) menjelaskan bahwa Emosi positif merupakan reaksi yang menimbulkan dampak atau reaksi

yang menyenangkan terhadap suatu peristiwa pada orang yang merasakannya.

b. Ikatan (*Engagement*)

Engagement adalah melibatkan diri dengan sepenuh hati, dengan total, dengan sukarela kepada relasi seperti orang lain, kelompok yang paling bermakna bagi si pribadi (Arif, 2016: 172).

c. Relasi Positif (*Positive Relationship*)

Relasi positif adalah ikatan yang baik antara individu dengan orang lain yang menimbulkan momen-momen positif (Arif, 2016: 187). Kebahagiaan individu dihasilkan oleh relasi positif terhadap relasi sosialnya seperti keluarga, teman sebaya, dan rekan kerja. Setiap individu dalam relasinya saling membutuhkan satu sama lain, termasuk komponen di dalamnya terdapat unsur kasih sayang, keharmonisan yang menjadikan individu tersebut nyaman di lingkungan (Elfida, dkk, 2014: 67).

d. Makna Hidup (*Meaning of Life*)

Motivasi yang kuat dan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan yang berguna bagi diri sendiri dan orang lain (Fridayanti, 2013: 192). Frankl (dalam Lestari, dkk, 2017: 311) menyatakan bahwa kehidupan yang bermakna (*meaningful life*) adalah dasar dari produktivitas kerja. Kebermaknaan hidup dapat menuntun seseorang pada tujuan hidup yang

jelas, hubungan antar pribadi yang akrab, kemantapan kepribadian, dan gerbang ke arah ketentraman dan kebahagiaan.

e. Prestasi (*Accomplishment*)

Pencapaian atau prestasi adalah buah-buah dari sebuah hidup yang telah dijalani dengan baik. *Accomplishment* di sini berupa pencapaian yang *grandeur*, seperti siswa yang mendapatkan juara olimpiade, artis yang memenangkan penghargaan (Arif, 2016: 231).

3. Rumus *Authentic Happiness*

Seligman (2005: 58) menyimpulkan kebahagiaan sejati mampu diperoleh individu melalui level kebahagiaan jangka panjang (K), rentang kebahagiaan atau batasan yang menghalangi individu menjadi lebih bahagia (R), faktor lingkungan (L), dan beberapa faktor lainnya dibawah pengendalian sadar manusia (P). sebagaimana yang ditampilkan dalam rumus berikut:

$$K = R + L + P$$

Kebahagiaan jangka panjang (K) memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap manusia, berbeda dengan kebahagiaan sementara yang mudah didapatkan dan ditingkatkan seperti memakan coklat, film komedi, pijitan di kepala, hingga pujian yang didapatkan dari orang lain. Kebahagiaan jangka panjang dapat dirasakan oleh individu dalam berbagai kegiatan yang dijalannya, sehingga individu tersebut mampu mengendalikan dirinya dalam berbagai situasi (Seligman, 2005: 59-60).

4. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Authentic Happiness*

Banyak faktor atau sumber yang mampu memengaruhi kebahagiaan sejati (*Authentic Happiness*) pada individu, sebagai berikut:

a. Rentang kebahagiaan (R)

Rentang kebahagiaan merupakan batasan kebahagiaan yang ditentukan oleh bawaan genetik individu. Sebagaimana banyak kecenderungan tubuh manusia untuk menjadi sehat atau sakit, baik fisik maupun mental. Hal lain memiliki kontribusi pada kebahagiaan manusia seperti stimulasi sosial yang menjadikannya mampu merasakan kebahagiaan melalui energi positif yang didapatkan melalui stimulasi tersebut. kenyataan bahwa banyak aspek kebahagiaan yang ditentukan secara genetik, berarti rentang kebahagiaan dapat menjadi semacam *happiness thermostat* dalam diri manusia. Ketika pribadi seseorang berada di bawah tingkat kebahagiaan yang sudah “disetel” secara genetik oleh *happiness thermostat*-nya, ia akan merasakan semacam haus akan kebahagiaan, yang akan memotivasinya untuk mencari berbagai kegiatan yang dapat meningkatkan kebahagiaannya (Arif, 2016: 33).

b. Lingkungan (L)

Pada umumnya mengubah kebahagiaan menjadi lebih baik, sementara lingkungan senantiasa berubah. Wilson (dalam Arif, 2016: 37) mengungkapkan bahwa lingkungan merupakan fokus yang perlu

diperhatikan oleh individu. Penelitian terkini yang dilakukan Seligman untuk meninjau ulang mengenai faktor lingkungan dibagi beberapa temuan, berikut ini adalah tinjauan ulang Seligman (Seligman, 2005):

1. Uang (Bergaji besar)

Korelasi uang dengan merasa bahagia pada beberapa individu dianggap lemah, uang menjadi faktor bahagia ketika individu tidak memilikinya. Manusia pada umumnya mengukur kebahagiaan dengan uang, dan memunculkan kesuksesan. Meskipun begitu, kesuksesan adalah jalan menuju bahagia dengan menghilangkan kegagalan (Khavari, 2000: 128).

2. Perkawinan

Berawal dari perasaan cinta kasih yang muncul diantara dua individu, sehingga memunculkan dorongan pada setiap individu untuk melanjutkan pada jenjang yang lebih baik. cinta kasih dalam sebuah perkawinan berpengaruh positif pada kehidupan manusia (Suryanto, 2003: 241). Perkawinan terkadang menjadi situasi yang berubah-ubah, terkadang dicerca sebagai belenggu dan terkadang dipuji sebagai kenikmatan abadi. Secara keseluruhan data yang didapatkan mendukung bahwa perkawinan menghasilkan kebahagiaan. Individu yang sudah menikah akan cenderung lebih bahagia daripada mereka yang belum menikah.

Kebahagiaan dalam sebuah perkawinan dinilai faktor kebahagiaan yang positif karena didalamnya menyediakan keintiman psikologis dan fisik, bertujuan untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, mengafirmasi

identitas, serta melakukan peran sosial sebagai orang tua (Seligman, 2005: 71). Perkawinan adalah sesuatu yang baik, perkawinan bukanlah sebuah kontrak di antara dua individu, melainkan terdapat alasan-alasan yang mempengaruhi terjadinya perkawinan (Khavari, 2000: 132).

3. Kehidupan Sosial

Individu yang memiliki kebahagiaan tinggi umumnya memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan menghabiskan banyak waktu bersosialisasi. Diener (dalam Seligman, 2005: 72) menjelaskan bahwa semua orang (kecuali satu) yang termasuk dalam 10% orang yang paling berbahagia, sedang terlibat dalam hubungan romantis. Apabila individu menyadari lingkup sosial di sekitarnya, maka ia akan merasakan banyak kesempatan untuk merasakan kebahagiaan dengan orang lain (Myers, 2010: 105).

4. Emosi Negatif

Pengalaman individu dalam mencapai kebahagiaan berusaha untuk meminimalisir emosi negatif dalam diri. Individu akan melakukannya dengan mengurangi peristiwa buruk dalam kehidupan. Kesukaran dan penderitaan termasuk dalam emosi negatif, sehingga membuat manusia tidak bahagia. Walaupun pada umumnya emosi negatif dianggap menjadi sebuah hal tidak diinginkan, tetapi dengan menderita, maka manusia menjadi hidup dan mampu menemukan sisi positif di dalamnya (Khavari,

2000: 193). Energi negatif mampu diubah dengan menekan energi tersebut dengan pola pikir positif. Mengubah kecenderungan energi negatif menjadi energi yang sesuai dengan norma-norma yang diakui dan keyakina pada hidup yang positif (Suryanto, 2003: 143).

5. Usia

Temuan-temuan terbaru mengatakan bahwa kepuasan hidup cenderung meningkat sejalan dengan usia (Arif, 2016: 38). Studi-studi tentang faktor usia melihat signifikansi antara usia dengan kebahagiaan, dan pada umumnya kaum muda cenderung lebih bahagia dibandingkan usia tua (Khavari, 2000: 129).

Sebagaimana penelitian yang menyimpulkan 60.000 orang dewasa dari empat puluh bangsa membagi kebahagiaan ke dalam tiga komponen: kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek menyenangkan sedikit melemah, dan afek negatif cenderung tidak berubah. Ketika usia semakin tua, emosi yang dimiliki cenderung stabil sehingga mudah untuk merasakan kebahagiaan (Seligman, 2005: 74).

6. Kesehatan

“Kesehatan merupakan kunci utama menuju kebahagiaan”, ungkapan yang sering didengar oleh setiap individu. Pada umumnya, banyak individu yang tidak memperdulikan kesehatannya, sehingga pengaruh kesehatan

dengan kebahagiaan relatif kecil. Namun orang-orang yang menyadari akan pentingnya kesehatan akan beranggapan, hal tersebut adalah kunci dalam menjalani hidup (Khavari, 2000: 130).

Usaha yang bisa dilakukan individu secara langsung untuk meningkatkan energi fisik adalah menjaga kesehatan fisik dan jiwa. Menjaga kesehatan harus secara menyeluruh dan melibatkan pemeliharaan fisik, jiwa, dan hubungan sosial. Tubuh secara otomatis memiliki mekanisme yang membuat tubuh tetap mampu menjaga kesehatannya (Suryanto, 2003: 284).

7. Pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin

Secara umum empat faktor diatas memiliki hubungan yang tidak terlalu berpengaruh dengan kebahagiaan, tetapi karena sedikitnya pengaruh tersebut dapat dirasakan oleh beberapa orang. Pendidikan merupakan sarana yang digunakan bagi para mereka yang berpenghasilan rendah untuk mencapai kebahagiaan dan meningkatkan status sosialnya. Proses belajar dan berpikir menjadikan manusia berbeda dengan makhluk lainnya (Suryanto, 2003: 230).

Iklim dan ras memiliki ketergantungan bagi individu yang merasakan iklim ekstrim dan berharap iklim ideal, sedangkan ras dirasakan berpengaruh bagi mereka yang dilecehkan dan berharap sempurna. Kepindahan orang-orang yang tidak bahagia dari kota-kota besar ke

pedesaan tidak menjamin adanya kebahagiaan, begitupun sebaliknya (Khavari, 2000: 130).

Jenis kelamin atau gender secara umum tidak memiliki kolerasi dengan kebahagiaan, tetapi terdapat keunikan mengenai suasana hati bagi laki-laki maupun perempuan. Karakteristik gender dalam diri manusia berhubungan dengan jenis kelamin. Pria dan wanita memiliki tonggak perkembangan yang sama, seperti proses perkembangan pada tubuh, hingga respons terhadap kreativitas, intelegensi dan kebahagiaan. Salah satu yang membedakan adalah penghayatan emosi bagi perempuan cenderung lebih intens terutama ketika kondisi emosi negatif lebih dominan (Myers, 2012: 221).

8. Agama

Para pemeluk agama yang memiliki iman yang kuat lebih mungkin merasa bahagia ketimbang mereka yang tak beragama. Agama mengajarkan tujuan hidup pada setiap individu (Khavari, 2000: 131). Hubungan sebab akibat antara agama dan hidup yang lebih sehat sudah bukan misteri, karena agama membawa paham promasyarakat. Agama cenderung mengajarkan manusia untuk tidak melakukan kegiatan yang tercela, seperti penggunaan narkoba, kejahatan, dan perzinahan. Sebaliknya, agama mengajarkan manusia untuk selalu melakukan perbuatan positif dengan beramal, hidup sederhana, dan bekerja keras. Hubungan antara agama dan kebahagiaan tidaklah seperti garis lurus, namun dengan agama manusia bisa merasakan

harapan di masa depan dan mampu menciptakan makna hidup (Seligman, 2005: 77).

c. Pengendalian diri (P)

Faktor terakhir yang mempengaruhi kebahagiaan adalah pengendalian diri (*voluntary control*). Pada faktor ini, psikologi positif memberikan penekanan terbesar pada *voluntary control* karena kebahagiaan yang didapatkan tergantung pada karakter dari pribadi yang bersangkutan. Seperti pilihan-pilihannya saat menyikapi siapa dirinya, ketika individu dalam keadaan tertekan, hingga ketika individu dalam keadaan putus asa (Arif, 2016: 40).

Pengendalian diri (P) memiliki ciri khas dalam memasuki kebahagiaan individu, pada faktor ini emosi positif memberikan sumbangsih terbesar, baik mengenai masa lalu, masa kini, hingga masa depan. Bentuk emosi positif setiap masa pun berbeda dan tidak mesti berhubungan erat satu dengan yang lainnya. Meskipun tentunya, setiap individu berharap merasakan emosi pada setiap masa yang dilaluinya. Menurut Seligman (2005: 82) ia menyebutkan emosi positif pada masa lalu, masa kini, dan masa depan sebagai berikut:

1. Kepuasan terhadap masa lalu

Memiliki pengalaman buruk di masa kecil bukan berarti akan gagal di masa depan, dan tidak melulu memiliki pengalaman baik di masa kecil, akan sukses di masa yang akan datang. Tidak sedikit individu yang berpikir

bahwa mereka akan baik apabila pengalaman mereka baik, begitupun sebaliknya, sehingga mereka terpenjara oleh masa lalu (Seligman, 2005: 85). Ketika individu percaya masa lalu depan menentukan masa depan, maka individu tersebut cenderung membiarkan diri menjadi wahana pasif yang tidak secara aktif mengubah haluannya. Sering diantara individu menggunakan cara-cara yang salah dalam mengupayakan kebahagiaan (Afif, 2015: 4). Kepuasan di masa lalu dapat dicapai dengan tiga cara, yakni:

a. Merubah pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan

Misalnya, seorang anak yang pernah tidak lulus mata pelajaran, maka ia tidak menganggap bahwa masa depan nanti yang akan dijalaninya akan hancur. Individu membutuhkan kemampuan dalam merubah pandangannya terhadap energi negatif yang pernah dirasakannya. Apabila seseorang terjebak dalam energi negatif, maka perasaan akan semakin menyala-nyala dan sulit untuk kembali menuju keadaan semula (positif) (Elfiky, 2010: 52).

b. Bersyukur (*gratitude*)

Sikap syukur merupakan bagian dari cara untuk memaknai apa yang telah dikerjakan sebagai karya nyata manusia. Sikap syukur menjadi jembatan antara masalah dengan solusi bagi setiap individu dalam menjalani kehidupan (Putri, dkk, 2016: 25). Konsep ini menyadarkan bahwa sikap individu ketika bersyukur selalu meliputi pihak lain yang memberikan sesuatu yang bernilai kepada individu tersebut. Tuhan, alam, semesta,

menjadi pihak lain dari kebersyukuran yang kita lakukan. Selain itu *gratitude* juga menyadarkan individu mengenai kebahagiaan atas pemberian, seperti uang tambahan untuk transportasi kantor, pemberian *surprise* suami terhadap istrinya, memberikan hadiah kepada teman sebaya (Arif, 2005: 72). Rasa syukur dapat meningkatkan kepuasan hidup pada individu, namun yang dibutuhkan adalah intensitas individu tersebut dalam memaknai kesan akan pengalaman yang telah dilaluinya. (Seligman, 2005: 92).

c. Memaafkan dan melupakan (*forgiving & forgetting*)

Secara konseptual memaafkan merupakan jenis kebajikan atau sebuah pemberian yang dilandasi dengan ketulusan serta kesungguhan hati. Melalui uluran kasih sayang yang sengaja ditujukan pada pihak yang pantas untuk dibenci dan dimusuhi, dengan demikian konsep memaafkan hadir sebagai perlawanan dari perilaku yang diterima, Sedangkan konsep melupakan disini masuk ke dalam bentuk pemaafan (Afif, 2015: 20). McCullough (dalam Arif, 2016: 95) menjelaskan bahwa memaafkan dapat menumbuhkan tindakan atau aktivitas individu menjadi positif dengan peningkatan belas kasih (*compassion*).

2. Optimisme terhadap masa depan

Tujuan adalah hasrat yang dibuat secara khusus dan memiliki tenggang waktu. Membentuk tujuan merupakan dasar yang pada aplikasinya

pada masa depan, sehingga di kemudian hari individu dapat merasakan kebahagiaan (Shepherd, 2018: 164). Emosi dapat mempengaruhi individu tidak terikat waktu, begitupun emosi mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), serta harapan dan optimisme. Perbedaan yang signifikan antara orang yang optimis dengan pesimis ketika mereka dihadapkan dengan hal-hal yang buruk. Setiap manusia harus mampu membangkitkan energi positif atau semangat dalam memunculkan optimisme, sehingga ia akan cenderung mengedepankan nilai-nilai positif ke dalam dirinya. Seligman (dalam Arif, 2016: 167) menjelaskan model dalam meningkatkan optimisme, sebagai berikut:

A – B – C – D – E

1. *Antecedent* (A)

peristiwa yang dialami oleh seseorang

2. *Belief* (B)

Berupa keyakinan-keyakinan yang membuat pribadi mempersepsi peristiwa itu dengan cara tertentu. *Belief-belief* ini akan turut mendasari pola *explanatory style* seseorang.

3. *Consequences* (C)

Pengalaman emosional, kognitif, dan behavioral yang muncul karena persepsi pribadi tersebut atas peristiwa tertentu. Apabila persepsinya adaptif maka konsekuensinya akan positif, begitu pun sebaliknya.

4. *Dispute* (D)

Intervensi yang diberikan terapis (diinternalisasikan klien) untuk mengubah persepsinya terhadap peristiwa yang menyimpannya.

5. *Energization* (E)

Perubahan positif dalam pengalaman emosional, kognitif, dan behavioral yang disebabkan oleh keberhasilan intervensi.

3. Kebahagiaan pada masa kini

Kebahagiaan masa kini, terdiri atas berbagai keadaan yang sangat berbeda dengan kebahagiaan masa lalu dan masa depan. Masa kini adalah satu-satunya masa yang riil, situasi dan kondisi masa kini termasuk proses yang sedang dijalani dalam proses kehidupan. Ada sejumlah aktivitas apabila dilakukan oleh individu ia menemukan kebahagiaannya, setiap individu memiliki aktivitas tersebut untuk meraih kebahagiaan (Kusayer, 2009). Kebahagiaan masa kini terbagi menjadi dua hal, kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*) (Seligman, 2005: 132). Berikut penjelasannya:

1. Kenikmatan (*pleasure*)

Kaitan antara mengejar kesenangan dan kebahagiaan adalah ketika konsep tersebut mendefinisikan dengan menggunakan definisi hedonis. Kesenangan yang dialami setara dengan kebahagiaan yang lebih tinggi, walaupun bersifat sementara. Kesenangan memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen emosi kuat, dan biasanya disebutkan oleh para filsuf dengan “perasaan-perasaan dasar” (Schueller, 2009: 254).

2. Gratifikasi (*gratification*)

Kegiatan yang sangat disukai oleh seseorang, namun tidak melibatkan perasaan dan durasinya lebih lama dibandingkan *pleasure*. Kegiatan yang menjadikan gratifikasi pada umumnya memiliki komponen menantang, membutuhkan konsentrasi dan keterampilan. Gratifikasi akan membuat seseorang tenggelam di dalamnya, sehingga ia akan merasakan kebahagiaan atas kegiatan yang sedang dilakukannya. Gratifikasi mampu mengurangi depresi yang dirasakan oleh seseorang, seperti halnya seorang penari, akan merasakan nikmatnya menari hingga ia merasa bahagia dengan aktivitas yang dilakukannya (Seligman, 2005: 154).

Penelitian ini dibatasi dengan pengertian dan uraian mengenai *authentic happiness* yang dirasakan oleh wanita karir yang berkeluarga, bentuk kebahagiaan yang muncul berasal dari banyak faktor, lingkungan dan *voluntary control* memiliki pengaruh yang cukup besar dalam menentukan *authentic happiness* seseorang. Faktor lingkungan yang mampu

membentuk keadaan psikologis dengan keuangan yang cukup, aktivitas sosial dengan orang lain, kesehatan yang dirasa baik, meyakini dan menjalankan perintah agama dengan baik dan benar, serta memiliki pandangan yang baik terhadap usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, iklim dan ras, sehingga emosi positif akan mudah muncul dan dialami oleh seseorang. Selain itu faktor yang mampu dikendalikan oleh diri dapat menjadikan kondisi psikologis seseorang terpengaruh melalui kebersyukuran dan memaafkan di masa lalu, meresapi kenikmatan di masa kini, hingga sikap optimisme dalam memandang masa depan. Semakin banyak faktor lingkungan dan *voluntary control* berada di bawah pengendalian diri seseorang, maka akan semakin besar *authentic happiness* yang dirasakan oleh seseorang tersebut.

5. Klasifikasi kekuatan (*strength*) dan keutamaan (*virtue*)

Kekuatan dan bakat adalah dua istilah yang berdekatan secara makna apabila disandingkan dengan manusia. Kekuatan seperti integritas, keberanian, orisinalitas, dan ketulusan hati, tidak jauh beda dengan bakat misalnya kemampuan dalam mengenali nada dengan sempurna (*perfect pitch*). Kedua topik ini adalah bahasan dari psikologi positif. Walaupun keduanya memiliki banyak kesamaan, tetapi terdapat perbedaan yang mencolok antara keduanya, kekuatan berkaitan dengan moral, sedangkan bakat tidak berkaitan dengan moral. Secara umum bakat tidak dapat dibangun, meskipun garis batas di antara keduanya tidak begitu jelas (Seligman, 2005: 173).

Seligman (2005: 182) menjelaskan mengenai enam keutamaan yang tergambar dalam 24 karakteristik kekuatan, diantara kekuatan dan keutamaan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kearifan dan pengetahuan

Keutamaan ini menunjukkan turunannya yang penting, terutama pada aspek kognitif. Pada keutamaan ini rute awal yang paling mendasar adalah keingintahuan hingga konsep keutamaan yang paling matang yaitu perspektif. Turunan ini sebagai berikut:

- a. Keingintahuan dan ketertarikan terhadap dunia

Rasa ingin tahu secara aktif mengikutsertakan hal baru, sehingga rasa ingin tahu sebagai dasar untuk mendapatkan sesuatu yang belum pernah didapatkan (Arif, 2016: 24). Rasa ingin tahu adalah sikap dan tindakan yang selalu berupaya untuk mengetahui lebih mendalam dan meluas dari sesuatu yang dipelajarinya, dilihat, dan didengar. Rasa ingin tahu membuat seseorang lebih peka dalam mengamati berbagai fenomena atau kejadian di sekitarnya juga dapat digunakan untuk menunjukkan rasa ketertarikan akan sesuatu. Seperti emosi rasa ingin tahu merupakan dorongan untuk tahu hal-hal yang baru (Kasali, 2014: 42).

b. Kecintaan untuk belajar

Kekuatan ini menyadarkan bahwa setiap individu memiliki kesempatan untuk mendapatkan ilmu, sehingga kecintaan untuk belajar tergambar ketika ia menggunakan setiap waktunya untuk menambah ilmu pengetahuan. Kecintaan belajar tidak terkait waktu, tempat dan kondisi, kecintaan untuk belajar memfokuskan pada bagaimana gaya atau pola belajar, serta kemauan individu dalam mengembangkan ilmu dan keahliannya (Santrock, 2004: 155).

c. Pertimbangan, pemikiran kritis, dan keterbukaan pikiran

Menurut Halpen (dalam Ahmatika, 2007), berpikir kritis adalah memberdayakan keterampilan atau strategi kognitif dalam menentukan tujuan. Proses tersebut dilalui setelah menentukan tujuan, mempertimbangkan, dan mengacu langsung kepada sasaran-merupakan bentuk berpikir yang perlu dikembangkan dalam rangka memecahkan masalah, merumuskan kesimpulan, mengumpulkan berbagai kemungkinan, dan membuat keputusan ketika menggunakan semua keterampilan tersebut secara efektif dalam konteks dan tipe yang tepat.

d. Kecerdikan, orisinalitas, intelegensia praktis, kecerdasan sehari-hari

Individu yang memiliki kreativitas dalam menemukan jalan yang berbeda dengan kebanyakan individu lainnya untuk mencapai

sebuah tujuan, ia merupakan individu yang memiliki kekuatan ini. Individu yang sering tidak puas ketika mengerjakan sesuatu dengan cara yang biasa sehingga ia mencari cara lain untuk menyelesaikannya disebut dengan intelegensia praktis, pikiran sehat (*common sense*), atau kecerdasan sehari-hari (Seligman, 2005: 185).

e. Kecerdasan sosial, kecerdasan pribadi, kecerdasan emosional

Kecerdasan pada individu tidak terkait dengan kognitif saja, melainkan termasuk aspek sosial di dalamnya, kemampuan kontrol diri ketika dihadapkan dengan segala situasi di berbagai kehidupan (Manizar, 2016: 8). Kematangan emosi merupakan kalimat umum yang menggambarkan poin ini.

f. Perspektif

Kekuatan paling matang pada kategori ini adalah perspektif, selain karena paling mendekati kearifan itu sendiri, di dalamnya terdapat hubungan orang lain dengan diri sendiri dalam menimba dan melihat pengalaman. Cara pandang individu terhadap dunia terasa masuk akal bagi orang lain dan diri sendiri adalah bukti kekuatan. Kekuatan ini mengutamakan penerimaan orang lain terhadap sesuatu yang penting dan ruwet di kehidupan dan dapat diterima (Seligman, 2005: 187).

2. Keberanian

Kekuatan yang tidak hanya menitikberatkan pada tindakan, tetapi kognisi dan motivasi ikut serta di dalamnya. Tekad sebagai kekuatan kekuatan yang menyusun keberanian. Pada kekuatan ini terdapat tiga turunan sebagai berikut:

a. Kepahlawanan dan ketegaran

Individu yang tidak mudah gentar ketika muncul ancaman, tantangan, kepedihan, atau kesulitan. Kekuatan ini merujuk pada pendirian intelektual atau emosional yang tidak populer, sulit dan berbahaya. Individu yang memiliki kekuatan ini memiliki kemampuan dalam memisahkan komponen dan perilaku dari rasa takut. Ia mampu melawan rasa takut meskipun situasi yang dapat mengganggu kenyamanan dirinya, seperti membeberkan kejahatan di perusahaan atau lembaga pemerintah. Ketabahan dalam menghadapi kepedihan termasuk dalam keberanian psikologis seperti menerima cobaan setelah menjadi korban bencana (Seligman, 2005: 188-189).

b. Sifat ulet, rajin, tekun

Tekun ialah melakukan suatu pekerjaan dengan rajin, giat, berpegang teguh pada pendirian, fokus, melakukan secara terus menerus. Sedangkan ulet adalah melakukan sesuatu dengan kemauan keras, keinginan kuat, jika gagal tidak putus asa, dan pantang menyerah. Orang-orang yang rajin, tekun dan ulet pada umumnya

sudah menjadi kebiasaan ketika mendapatkan suatu probelmatika yang menuntut mereka, dan tiga hal ini secara otomatis muncul dalam diri mereka (Kasali, 2014: 128).

c. Integritas, ketulusan, kejujuran

Kekuatan ini menggambarkan individu yang memiliki komitmen yang tinggi, serta niat yang kuat sehingga terbukti integritasnya pada sesuatu. Secara umum sikap ini muncul dalam suatu kelompok, walaupun tidak memungkinkan sikap ini muncul dalam hubungan antara dua individu. Kekuatan positif dapat menarik individu untuk menunjukkan sikap integritasnya, begitupun ketika hal negatif hadir, individu tidak akan mudah berpaling karena integritas, dan ketulusan sudah terbentuk dan tertanam (Taylor, 2009: 261).

3. Kemanusiaan dan cinta

Kekuatan ini berfokus pada interaksi sosial individu terhadap individu lainnya, sama halnya dengan hubungan interpersonal. Ada beberapa turunannya sebagai berikut:

a. Kebaikan dan kemurahan hati

Kategori kebaikan hati mencakup beragam cara bergaul dengan orang lain, dengan mengutamakan kepentingannya. Bersikap murah hati, sibuk dengan cara membantu orang lain yang kesulitan, menolong orang lain meskipun tidak mengenalnya, itu semua adalah

sedikit permisalan dari sikap individu dalam menghargai individu lainnya. Empati dan simpati menjadi komponen yang penting dalam kekuatan ini. Terdapat sedikit perbedaan antara kaum lelaki dan kaum wanita dalam memunculkan respon terhadap penderitaan, Taylor (dalam Seligman, 2005: 191) menjelaskan bahwa kaum pria cenderung “melawan atau melarikan diri (*fight or flight*), sedangkan kaum wanita adalah “memelihara atau bersahabat” (*tending or befriending*).

b. Mencintai dan bersedia dicintai

Cinta melibatkan wilayah perilaku manusia yang luas dan kompleks. Mencintai dan bersedia untuk dicintai merupakan kemampuan manusia dalam mengembangkan relasi yang bermakna dengan orang lain. Setiap insan yang mencinta benar-benar memahami nilai dari pasangannya dalam kehidupan. Nilai ini dapat dilihat pada setiap individu yang mencurahkan hatinya kepada orang yang dicintai dalam kebahagiaan, kerelaan dan cinta kasih (Fakhrani, 2007: 40). Setiap manusia tidak akan terlepas dengan hal ini, beberapa dari mereka mampu melewatinya sesuai dengan masa perkembangan, dan di sisi lain tidak mampu mmenyeimbangkannya (Santrock, 2012 :46).

4. Keadilan

Kekuatan yang muncul pada aktivitas masyarakat, meliputi hubungan perorangan hingga kelompok besar. Keadilan muncul sebagai salah satu kebenaran ideal secara moral mengenai suatu hal, terutama menyangkut manusia sebagai makhluk hidup. Turunan dari kekuatan keadilan yaitu :

a. Bermasyarakat, tugas, kerja tim, loyalitas

Individu yang memiliki dedikasi tinggi terhadap dirinya dan lingkungannya, berguna bagi orang lain, bekerja keras demi kepentingan kelompok, merupakan ciri individu yang memiliki kekuatan ini. Selain itu ciri individu lainnya memiliki tanggung jawab sebagai anggota kelompok, sehingga menyelesaikan semua kewajibannya dan menghargai tujuan dan manfaat dari kelompok. Mereka tidak merasa terpaksa dalam melakukan aktivitas untuk kepentingan bersama (Seligman, 2005: 193).

b. Keadilan dan persamaan

Bentuk karakteristik individu yang memiliki kekuatan keadilan adalah mereka yang mementingkan perasaan orang lain dibandingkan dirinya. Dalam kajian psikologi keadilan sering dibatasi pada penilaian subjektif seseorang tentang keadilan. Dengan demikian mungkin terjadi ketidak selarasan antara keadilan dalam keadaan senyatanya (objektif) dengan penilaian keadilan (subjektif).

Setiap individu mampu menunjukkan sikap adilnya tetapi sulit ketika dihadapkan dengan kondisi tertentu (Faturachman, 1999: 19)

c. Kepemimpinan

Beberapa bentuk kepemimpinan (*leadership*) ada di semua kelompok. Atribut sentral dari kepemimpinan adalah pengaruh sosial. Individu yang menjadi pemimpin adalah mereka yang mampu mempengaruhi perilaku dan keyakinan orang lain termasuk kelompok. Setiap individu yang menjadi pemimpin, mereka yang berperan dalam keputusan, menghadirkan suri tauladan (Taylor, 2009: 401).

5. Kesederhanaan

Kesederhanaan merujuk pada pengeskpresian yang pantas dan moderat dari hasrat dan keinginan individu. Orang yang sederhana tidak akan menekan keinginan, tetapi menunggu kesempatan untuk memenuhinya sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Kekuatan yang termasuk keutamaan ini adalah:

a. Pengendalian diri

Schneiders (dalam Pradina, 2017: 4) mengemukakan bahwa individu disebut matang emosinya jika potensi yang dikembangkannya dapat ditempatkan dalam suatu kondisi pertumbuhan, dimana tuntutan yang nyata dari kehidupan individu dewasa dapat dihadapi dengan cara

yang efektif dan positif. Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang berada disekitarnya.

b. Hati-hati dan penuh pertimbangan

Hati-hati berarti menunggu sampai individu menyimak semua suara sebelum memulai serangkaian tindakan. Pribadi yang hati-hati berwawasan jauh dan penuh pertimbangan. Ia pandai menahan dorongan hati yang bertujuan jangka pendek demi kesuksesan jangka panjang (Seligman, 2005: 197).

c. Kerendahan hati dan kebersahajaan

Unsur kebersahajaan dan kerendahan hati memberikan nilai tambah bagi individu, kalah menang bukan lagi pandangan yang penting bagi mereka, tetapi keyakinan dalam memperbaiki jendela dalam diri lebih penting. Djajendra (dalam Permatasari, 2016: 84) mempertegas dengan mengakui kelemahan diri yang berarti adanya kesadaran akan ketidaksempurnaan diri dalam kehidupan. Mengakui ketidaksempurnaan diri berarti adanya kesadaran untuk setiap hari bersikap rendah hati, dan secara berkelanjutan memperbaiki diri, untuk bisa melayani kehidupan dengan kualitas diri yang lebih baik.

6. Transendensi

Kekuatan emosi yang menjangkau ke luar diri untuk menghubungkan individu ke suatu yang lebih besar dan lebih permanen, seperti orang lain, masa depan, evolusi, ketuhanan dan alam semesta. Kekuatan yang berada dalam transendensi meliputi sebagai berikut:

a. Apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan

Emosi elevasi sebagai titik akhir dari apresiasi yang dilakukan, menyadari akan harumnya bunga, mengamati keindahan alam. Pribadi yang dimunculkan ialah mereka yang selalu mengapresiasi keindahan dan kecemerlangan (Arif, 2016: 25). Sikap individu dalam menghargai keindahan, keunggulan, dan keahlian pada semua hal, disertai dengan kekaguman dan rasa ingin tahu yang kuat serta dilakukan secara intens maka akan membangkitkan perasaan motivasi seseorang setelah menyaksikan tindakan belas kasih atau kebajikan (Seligman, 2005: 199).

b. Bersyukur

Konsep bersyukur dimaknai sebagai respons individu dalam menerima keadaan. Syukur juga dapat dikatakan sebagai kemampuan manusia dalam mengelola apapun yang diterima olehnya, baik berupa hal negatif maupun hal positif. Jiwa orang yang bersyukur akan menggagap sesuatu yang diterima olehnya akan diberikan kepada yang lainnya (Nawawi, 2011: 104).

c. Harapan, optimisme, berpikiran ke depan

Kekuatan ini berupa satu kesatuan yang mewakili pendirian positif dalam menghadapi masa depan. Sikap optimisme yang dimiliki individu dapat digunakan sebagai usaha guna kondisi masa depan yang lebih baik. Kekuatan ini termasuk upaya dalam mewujudkan kegembiraan di masa mendatang dan mengutakan diri menuju kehidupan yang penuh tujuan (Seligman, 2005: 201). Sikap optimisme adalah kekuatan yang memengaruhi pikiran bawah sadar manusia, dan membangkitkan kecerdasan sehingga dapat menuntun manusia menjadi lebih sukses dan berpikiran positif ke depan (Suryanto, 2008: 213).

d. Spiritualitas, tujuan hidup, keyakinan, dan keagamaan

Aspek spiritual sebagai kata yang mewakili dari tujuan hidup, keyakinan hingga keagamaan. Individu yang memiliki kekuatan pada aspek spiritual ialah mereka yang dapat menyeimbangkan dimensi makhluk dalam dirinya. Keberhasilan mereka tidak dipengaruhi oleh diri mereka saja, tetapi hukum-hukum tuhan yang berlaku ikut menyertainya sesuai dengan keyakinan yang dipahaminya (Suryanto, 2008: 188).

e. Sikap pemaaf dan belas kasih

Kekuatan ini memberikan sikap yang baik untuk orang lain, terutama dalam perbuatan. Individu memaafkan kesalahan orang lain, selain itu memberikan kesempatan kedua untuk orang lain setelah melakukan kesalahan, bukan hal yang mudah untuk dilakukan. Ketika orang memaafkan, motivasi dasar atau tendensi tindakannya terhadap pelaku menjadi lebih positif dan nilai negatif cenderung berkurang (Seligman, 2005: 202).

f. Sikap main-main dan rasa humor

Sering membuat orang lain tertawa, memberikan lelucon kepada orang lain, dengan begitu akan mudah bagi mereka melihat sisi positif dalam kehidupan. Humor termasuk dari kualitas insani, diantara makhluk-makhluk lainnya, hanya manusia yang memiliki sifat humoris dan mampu memandang sesuatu secara humoris pula (Bastaman, 1996: 77).

g. Semangat, gairah, antusiasme

Semangat merupakan kekuatan yang setiap individu pasti memilikinya, begitupun gairah dan antusiasme. Ketika individu menyentuh dan mengecap dunia, maka semangat dan antusiasme harus dihadirkan guna memudahkan dirinya dalam menghadapi sesuatu. apabila individu mampu menciptakan kehidupan penuh

dengan gairah, semangat dan antusiasme, maka kehidupan yang lebih bermakna dan lebih berjiwa akan dekat dengan dirinya (Manz, 2003: 234).

B. Kebahagiaan dalam Tinjauan Islam

1. Pengertian

Islam memiliki konsep bahwa kebahagiaan sejati ialah mereka yang berjumpa dengan pencipta seluruh alam semesta. Konsep ini tidak mengajarkan manusia untuk mati dengan segera, melainkan memotivasi manusia untuk senantiasa mendambakan momen tersebut melalui media ibadah yang diperintahkannya (Sanusi, 2006: 2).

Kebahagiaan adalah buah dari perbuatan dunia yang langsung dirasakan, dan memiliki pengaruh pada kebahagiaan akhirat. Makna kebahagiaan merupakan konstruksi penerimaan diri manusia terhadap takdir dan keridhaan Allah SWT (Ridha, 2006: 2).

Kebahagiaan dalam islam sebagai tujuan, yang mana tujuan dibagi menjadi dua, tujuan akhir dan tujuan sementara. Begitupun halnya kebahagiaan dibagi menjadi dua, kebahagiaan akhir atau hakiki, ada kebahagiaan sementara. Apabila individu sudah mendapatkan kebahagiaan hakiki, maka tidak ada kebahagiaan lain yang dapat mengisi kehidupannya (Shaeful, 2017: 101).

Kata bahagia adalah terjemahan dari bahasa Arab “*as-sa’adah*”, yang dalam kamus artinya bahagia, mujur. Jiwa bahagia adalah jiwa yang merasakan suasana baik dan menyenangkan, serta menggembirakan, di mana segala hal yang diraih

dalam kehidupan sesuai dengan keinginannya, dan semua orang mendambakan tercapainya keadaan demikian (Nawawi, 2011: 170).

Kebahagiaan dalam islam mengedepankan kebaikan-kebaikan yang membawa individu pada perbuatan positif hingga ketenangan batin. Dalam al-Qur'an, kata '*amilus shaalihaat*' merupakan dua kata yang berorientasi pada kehidupan akhirat dan kehidupan dunia (Sanusi, 2006: 19). Selain itu kebahagiaan sebagai sebuah keberhasilan meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dalam kehidupan, standar untuk menuju kebahagiaan dunia dan akhirat menurut Qu'ayyid (2004: 25) dibagi menjadi beberapa bagian:

1. Hubungan dengan Allah SWT
2. Peningkatan kualitas kepribadian dan kecenderungan
3. Hubungan dengan keluarga
4. Hubungan dengan kedua orang tua
5. Hubungan dengan kerabat dan tetangga
6. Hubungan dengan masyarakat
7. Hubungan dengan pekerjaan, tugas, dan profesi

Secara umum ada beberapa kata di dalam al-Qur'an sejalan dengan konsep kebahagiaan. Ayat yang paling tepat untuk menggambarkan kebahagiaan dari banyaknya ayat yang disampaikan adalah *al-farah*. Kata *fariha* merupakan kata turunan (*musytaq*) dari akar kata *al-farah* dan *al-farhah*, yang jika ditransliterasikan ke dalam bahasa Indonesia berarti senang dan gembira. Hal ini ada hubungannya dengan kata kebahagiaan. Karena orang yang bahagia berarti juga orang yang merasa senang dan gembira, demikian juga sebaliknya, walaupun

dua kata tersebut, bahagia dan senang, dalam penggunaannya ada perbedaan (Fajriah, dkk, 2016: 115).

Penjelasan di dalam al-Qur'an mengenai kebahagiaan begitu beragam, kata *al-farah* terdapat pada 22 ayat dengan derivasi yang beragam. Adapun ragam derivasi kata *al-farah* yang terdapat dalam al-Qur'an adalah *fariha* (dalam QS 9: 81, QS 42: 48), *farihū* (dalam QS 6: 44, QS 10: 22, QS 13: 26, QS 30: 36, QS 40: 83), *yafrahu*, *yafrahū* (dalam QS 30: 4, QS 3: 120, QS 10: 58), *yafrahūna* (dalam QS 3: 188, QS 13: 36), *tafrahu*, *tafrahū* (dalam QS 28: 76, QS 57: 23), *tafrahūna* (dalam QS 27: 36, QS 40: 75), *farihun*, *farihūna*, dan *farihīn* (dalam QS 11: 10, QS 9: 50, QS 23: 53, QS 30: 32, QS 3: 170, QS 28: 76). Manusia diberi pelajaran untuk senantiasa bahagia dalam melalui pedomannya (Fajriah, dkk, 2016: 124).

Ayat-ayat diatas tidak hanya menjelaskan akhir dari tujuan manusia yang berupa kebahagiaan, melainkan keadaan seseorang dan perincian perbuatan yang dapat membawa individu menuju kebahagiaan. Pada ayat diatas juga menunjukan apabila individu ingin bahagia, maka harus beriman dan taat atas perintah Allah SWT.

Kata *al-farah* adalah ungkapan yang dipakai untuk mengungkapkan perasaan dan keadaan tertentu dalam diri seseorang, seperti perasaan bahagia, gembira, senang, bangga, beruntung dan yang lainnya. Secara umum, *al-farah* memiliki arti di dalam Al-Qur'an, kata itu memiliki arti yang berbeda-beda dan dipakai untuk keadaan dan kondisi yang berbeda beda pula (Fajriah, dkk, 2016: 118). Seperti salah satu yang disampaikan oleh Allah SWT mengenai kebahagiaan dalam firman-Nya:

وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرَحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ
يَفْقَنُونَ

Artinya: “Dan apabila Kami rasakan sesuatu rahmat kepada manusia, niscaya mereka gembira dengan rahmat itu. Dan apabila mereka ditimpa suatu musibah (bahaya) disebabkan kesalahan yang telah dikerjakan oleh tangan mereka sendiri, tiba-tiba mereka itu berputus asa”. (QS. Ar-Rum: 36)

Ayat ini melukiskan mengenai kisah umat manusia (musyrikin) ketika diberikan kenikmatan dan saat diterpa musibah oleh Allah SWT. Kata *farihuu* disini menunjukkan bahwa keadaan mereka (musyrikin) ketika sedang merasakan kebahagiaan karena diberikan rahmat berupa kasih sayang Allah SWT dan rezeki yang baik, namun mereka menyikapinya secara berlebihan dan cenderung melampaui batas, mereka tidak mengambil pelajaran dari sebelumnya dengan bersyukur dan memahami situasi yang terjadi dengan segala kesulitan yang dialami (Shihab, 2002: 223). Keadaan ini menunjukkan konsep *authentic happiness* manusia ketika dihadapkan dengan faktor-faktor kebahagiaan, mereka akan merespons emosi-emosi positif tersebut, sehingga keadaan diri mereka berubah yang sebelumnya dalam keadaan runyam hingga menjadi keadaan yang baik. Selain itu, Al-Qurthubi mengemukakan bahwa *al-farah* adalah kesenangan di dalam hati sebab mendapatkan sesuatu yang dicintai. Menurut Al-Qurthubi Sebagaimana kata *fariha*, kata *farihuu* ini juga merupakan kata kerja lampau (*fiil madhi*), hanya saja kata *farihuu* berbentuk plural (jamak), sehingga bermakna “mereka merasa senang atau gembira” (Qurthubi, 2006: 182).

Kajian mengenai kebahagiaan juga disampaikan oleh Allah SWT dalam firman-Nya:

فَرَجِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ
 أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
 يَحْزَنُونَ

Artinya: “Mereka dalam keadaan gembira disebabkan karunia Allah yang diberikan-Nya kepada mereka, dan mereka bergirang hati terhadap orang-orang yang masih tinggal di belakang yang belum menyusul mereka, bahwa tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati” (QS. Ali Imran: 170).

Ayat ini menjelaskan mengenai hal yang tidak jauh berbeda mengenai ayat sebelumnya, ayat ini merupakan tanggapan dan komentar terhadap cemoohan dan isu-isu kaum munafikin yang diisyaratkan mengenai kesedihan-kesedihan yang menyelimuti jiwa manusia. Pada saat itu kesedihan mampu terobati dengan hal-hal yang menyenangkan. Dalam ayat ini situasi berada setelah perang Uhud terjadi, yang mana banyak dari pasukan perang antara kedua kubu yang gugur, namun dalam konteks Islam, Allah SWT memberikan ketenangan dan kepuasan dalam diri manusia mengenai pemeliharaan mereka, diberikan keadaan yang selalu positif tanpa harus mengalami sedih hati, khawatir hingga putus asa (Shihab, 2002: 332). Pada konsep *authentic happiness* terdapat bahasan mengenai emosi negatif sebagai faktor kebahagiaan lingkungan yang mampu memberikan dampak pada kebahagiaan manusia, di dalamnya terdapat pola yang menjelaskan bahwa setiap individu yang mengalami penderitaan tidak selamanya merasakan kesedihan tersebut, namun sebaliknya.

2. Sumber Kebahagiaan

Sumber kebahagiaan merupakan sesuatu yang dapat diraih dan diperoleh. Ia dapat dirasakan kapan dan di mana saja, karena kebahagiaan tidak mengenal

ruang dan waktu. Kebahagiaan hakiki yang manusia inginkan tidak hanya muncul begitu saja, tetapi terdapat sumber-sumber kebahagiaan yang memudahkan manusia untuk meraihnya. Mengikuti jalan Allah dan mencari keridhaan-Nya dalam suka maupun duka termasuk dari salah satu sumber untuk mendapatkan jaminan kebahagiaan dan kemenangan (Bakkar, 2007: 26).

Selain gambaran diatas, al-Ghazali (dalam Sanusi, 2006: 10) memiliki cara dalam memperoleh sumber kebahagiaan bagi manusia, antara lain:

1). Akal Budi

a. Sempurna akal

Kesempurnaan akal harus dengan ilmu, ilmu mampu membuat manusia dapat memahami sesuatu. Ilmu memberi kemudahan teknis bagi manusia untuk mengekspresikan nilai-nilai keimanannya. (Sanusi, 2006: 10). Melalui kesempurnaan akal, manusia mampu secara komprehensif memahami sesuatu hal. Individu tidak mungkin terlepas dengan masalah-masalah yang dihadapi, tetapi masalah tersebut tidak akan menyulitkan baginya apabila kesempurnaan secara berpikir telah dikuasai (Bakkar, 2007: 68).

b. Iffah (menjaga kehormatan diri)

Individu yang terus berupaya memelihara kesucian hatinya, akan mudah menghadapi ujian dan tetap tegar menjalani masalah yang dihadapinya. Setiap individu yang mencoba menjaga hati, mereka mengawalinya dengan bersikap *wara* dan *tawadhu*. Selain itu semua, pengelolaan emosi

memiliki pengaruh terhadap kehormatan diri seseorang, andil yang cukup besar untuk menghadirkan kebahagiaan (Suryanto, 2008: 253).

c. *Syaja'ah* (berani)

Keberanian dalam menegakkan kebaikan dan menyingkirkan keburukan dengan berbagai risiko dan konsekuensinya. Selain itu, berani mengakui kesalahan diri sendiri dan berani mengakui kelebihan orang lain. Individu yang memiliki sifat berani, akan melekat pada kekuatan jiwanya, karena karakter tersebut bukan kekuatan fisik atau ketegapan jasmani, melainkan berada pada jiwa (Nawawi, 2011: 115).

2) Tubuh (jasmani)

Manusia akan merasakan kebahagiaan jika tubuhnya sehat sehat secara fisik dan psikis, selain itu memiliki kekuatan fisik dan ketahanan. Mental fisik yang cantik dan gagah dengan keadaan fisik yang mumpuni dan unggul. Serta umur panjang yang merupakan anugerah yang diberikah Allah SWT kepada hambanya, melalui kesempatan waktu yang lebih dibandingkan orang lain (Sanusi, 2006: 12).

3) Luar Badan

Sesuatu yang dapat memunculkan kebahagiaan dan diraih melalui usaha manusia, diantaranya:

a. Kekayaan atau harta benda

Kekayaan bisa menjadi sumber kebahagiaan atau menjadi sumber kesengsaraan bagi beberapa individu. Harta benda menjadi kebahagiaan apabila digunakan sesuai dengan kehendak Yang Memberi Kekayaan. Manusia membutuhkan harta dan kekayaan sebagai buah dari usahanya, tetapi kekayaan tidak sepenuhnya memberikan segalanya bagi manusia (Suryanto, 2008: 19).

b. Keluarga

Silaturahmi yang hidup dan hubungan yang senantiasa terjalin akan mendatangkan kebahagiaan bagi individu yang merasakan hal tersebut. Nilai keharmonisan yang terkandung memberikan ikatan emosional yang kuat sehingga dapat mengurangi beban hidup baik materi maupun kejiwaan. Perasaan bahagia dengan keluarga merupakan kekuatan yang hebat dalam hidup manusia, kesadaran akan makna dari ikatan emosial antara individu dengan keluarganya perlu dibangun, sehingga memunculkan energi positif (Manz, 2003: 58).

c. Popularitas

Individu mampu merasakan kebahagiaan dan menjadikan sesuatu yang membuat dirinya terpandang dan terhormat sebagai sumber kebahagiaan. Namun menjadi orang terpandang dan terhormat akan merasakan bahagia apabila tidak dicampuri dengan rasa *sum'ah* dan *riya*. Individu cenderung

mencari kebahagiaan yang sempurna dan meliputi eksistensinya, dengan segala kebutuhan dari popularitasnya. Melalui kepopuleran, individu mampu memberikan pengaruh positif pada orang lain dan dapat diteladaninya, sehingga kebahagiaan pun muncul (Bakkar, 2007: 27).

4) Taufik dan Bimbingan Allah

Taufik menurut al Ghazali (dalam Sanusi, 2006: 14) merupakan bertemunya kemauan Allah SWT dengan kemauan manusia. Keadaan manusia saat ini hingga bisa berhasil mampu disadarkan melalui taufik, karena setiap keberhasilan tidak semata-mata upaya manusia, melainkan campur tangan Allah lebih besar pengaruhnya. Taufik dan bimbingan Allah SWT ada empat unsur, yaitu:

a. *Hidayah* (petunjuk Allah)

Terdiri dari tiga macam, yaitu *pertama* memahami jalan yang baik dan buruk. Kemudian *kedua* dengan bertambahnya ilmu dan pengalaman, melalui ilmu yang bertambah maka Allah SWT tidak segan-segan memancarkan cahaya hidayahnya-Nya. Ketiga hidayah yang diberikan hanya khusus nabi dan rasul. Bentuk hidayah ini berupa petunjuk yang di luar jangkauan nalar manusia (Sanusi, 2006: 15).

b. *Irsyad* (bimbingan Allah SWT)

Taufik yang berupa pertolongan Allah SWT kepada hambanya, sehingga yang bersangkutan dapat selamat dari perilaku yang negatif. Taufik ini sebagai petunjuk bagi manusia dalam mengelola hidupnya di dunia secara baik (Nawawi, 2011: 239)

c. *Tasdid* (dukungan Allah SWT)

Perbedaan yang tipis diantara *irsyad* dan *tasdid*, keduanya memiliki perbedaan yang terletak pada metodologinya. *Irsyad* memerlukan suatu peringatan dan pengetahuan, sedangkan *tasdid* memerlukan pertolongan gerak badan dan amalan prestatif (Sanusi, 2006: 15). Dukungan yang diberikan Allah SWT mencakup sesuatu yang tersirat maupun tersurat, dengan dukungan yang diberikan kepada makhluk-Nya, derita-derita yang diterima oleh setiap hamba-Nya dapat dilupakan dan berubah menjadi positif (Ridha, 2006: 101)

d. *Ta'yid* (bantuan Allah SWT)

Melalui bantuan Allah, hidup manusia menjadi bahagia dan terhindar dari kebingungan hati dan keresahan jiwa. Allah selalu memerintahkan manusia untuk senantiasa memohon ampun dan bantuan kepada-Nya. Bantuan Allah SWT datang secara tiba dan meringankan persoalan yang dialami setiap hambanya (Ridha, 2006: 107)

5) Bahagia Akhirat

Kebahagiaan akhirat merupakan titik kebahagiaan terakhir yang dirasakan setiap individu. Di dalamnya terdapat keindahan yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Akhirat sebagai tempat bagi individu menikmati hasil perbuatan selama di dunia, baik itu perbuatan terpuji maupun tercela. Di dalamnya tidak dibutuhkan lagi sumber kebahagiaan fisik jasmani dan luar badan, tetapi semua bergantung pada keridhaan Allah SWT (Bakkar, 2007: 140).

C. Wanita Karir

1. Pengertian Wanita

Definisi wanita menurut Ardhana (1985: 145) merupakan wanita dewasa, kaum putri yang telah mencapai 20-40 tahun pada umurnya, apabila dikategorikan dengan pendekatan masa perkembangan, maka wanita menempati masa dewasa awal atau dewasa muda hingga dewasa tengah. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan dengan perempuan dewasa. Wanita dalam pendapat lain berasal dari kata *empu* yang berarti dihargai. Pendapat feminisme mengenai wanita adalah konstruksi sosial yang identitasnya dilabeli dan didemonstrasikan melalui penggambaran (Subhan, 2004: 1).

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan perempuan dan wanita sebagai berikut:

1. Pe.rem.pu.an [n] (1) orang (manusia) yg mempunyai puki, dapat menstruasi, hamil, melahirkan anak, dan menyusui; wanita; (2) istri; bini: — nya sedang hamil; (3) betina (khusus untuk hewan).
2. Wa.ni.ta [n] perempuan dewasa: kaum — , kaum putri (dewasa)
Perempuan diasosiasikan tanpa nilai, sementara wanita lebih mengarah kepada kedewasaan. Terang saja karena definisi dewasa di sini adalah sebuah pengabdian yang tersirat. Karena itu wanita dinilai tinggi ketika bisa mengabdikan sehingga diinginkan oleh lelaki. Kesetiaan jadi lebih baik dari kemandirian.

Wanita dalam pandangan Jawa sangat identik dengan kultur, seperti bertutur kata halus, tenang, diam (kalem), tidak suka konflik, mementingkan harmoni, menjunjung tinggi nilai keluarga, mampu mengerti dan memahami orang lain, sopan, pengendalian diri tinggi atau terkontrol, dan daya tahan untuk menderita tinggi. Bila ada perselisihan ia lebih baik mengalah, tidak gegabah, tidak *grusa-grusu*, dan dalam mengambil langkah mencari penyelesaian dengan cara halus. Dalam konsep budaya Jawa terdapat beberapa istilah tentang wanita, yaitu : *wadon*, *pawèstri*, *putri*, *wanodya*, *retna*, *kusuma*, *memanis*, *juwita wanita*, dan *dayita*, masing-masing istilah ini mempunyai arti tersendiri yang menunjukkan bahwa wanita dalam pandangan masyarakat Jawa memiliki peran istimewa (Basuki, 2005:5).

Istilah wanita itu sendiri berasal dari bahasa Jawa yang berarti *wani ditata* (berani ditata). Pengertian ini telah mencirikan adanya tuntutan kepasifan pada perempuan Jawa. Selain itu istilah putra mahkota (bukan putri mahkota), kawin

paksa, dan babakan pingitan yang diberlakukan kepada perempuan yang akan menikah, menurut Widyastuti sebagai persoalan gender yang dihadapi perempuan Jawa. (Widyastuti, 2007: 67).

Berdasarkan uraian di atas, wanita dapat didefinisikan sebagai kaum putri dewasa berusia 20-40 tahun yang memiliki ciri-ciri kematangan biologis perempuan dan memiliki sikap lemah lembut, tenang, halus.

2. Ciri-ciri Wanita

Gambaran tentang perempuan menurut pandangan yang didasarkan pada kajian medis, psikologis dan sosial, terbagi atas dua faktor, yaitu faktor fisik dan psikis. Secara biologis dari segi fisik, perempuan dibedakan atas perempuan lebih kecil dari laki-laki, suaranya lebih halus, perkembangan tubuh perempuan terjadi lebih dini, kekuatan perempuan tidak sekuat laki-laki. Perempuan mempunyai sikap pembawaan yang kalem, perasaan perempuan lebih cepat menangis dan bahkan pingsan apabila menghadapi persoalan berat. Perbedaan fisiologis yang alami sejak lahir pada umumnya kemudian diperkuat oleh struktur kebudayaan yang ada, khususnya oleh adat istiadat, *system* sosial ekonomi serta pengaruh pendidikan (Kartono, 2006: 4).

Kalangan feminis dalam konsep gendernya mengatakan, bahwa perbedaan suatu sifat yang melekat baik pada kaum laki-laki maupun perempuan hanya sebagai bentuk *stereotype* gender. Misalnya, perempuan itu dikenal lemah lembut, kasih sayang, anggun, cantik, sopan, emosional, keibuan, dan perlu perlindungan. Sementara laki-laki dianggap kuat, keras, rasional, jantan, perkasa, galak, dan

melindungi. Padahal sifat-sifat tersebut merupakan sifat yang dapat dipertukarkan. Berangkat dari asumsi inilah kemudian muncul berbagai ketimpangan diantara laki-laki dan perempuan (Amriani, 2015: 58).

Broverman (dalam Amriani, 2015: 60) mengatakan bahwa perempuan diciptakan mempunyai ciri biologis (kodrati) tertentu. Perempuan memiliki alat reproduksi seperti, rahim dan saluran untuk melahirkan, memproduksi telur, memiliki vagina, mempunyai alat menyusui (payudara), mengalami haid dan *menopause*. Alat-alat tersebut secara biologis melekat pada manusia jenis perempuan selamanya.

3. Pengertian Karir

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia kata karir mempunyai dua pengertian:

1. Perkembangan dan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan, jabatan, dan sebagainya.
2. Pekerjaan yang memberikan harapan untuk maju.

Menurut Healy bahwa karir dapat berlangsung selama masa sebelum bekerja (*preoccupational*), ketika bekerja (*occupational*), dan setelah bekerja (*postoccupational*). Karir bisa didapatkan melalui pekerjaan dan yang terpenting ditandai dengan adanya kemakmuran dan keberhasilan dari segi pemasukan atau financial (Lestari, 2017: 19). Karir merupakan implikasi dari pendidikan yang diaplikasikan dengan keahlian, didasari dengan tanggung jawab yang berdampak pada dedikasi dan komitmen individu. Karir tidak melulu dikaitkan dengan

financial, tetapi bergantung pada individu dalam memaknai profesi yang dijalankannya.

Karier atau “*career*” adalah suatu pekerjaan atau jabatan yang dimiliki (atau dipegang) seseorang selama kehidupannya dalam bekerja. Dengan demikian gagasan tersebut diperkuat oleh (Martoyo, 2007: 74) bahwa karier menunjukkan perkembangan para karyawan secara individual dalam jenjang jabatan atau kepangkatan yang dapat dicapai selama bekerja dalam suatu organisasi. Pendapat lain yang dikemukakan oleh (Simamora, 2006: 413) mengenai karier adalah urutan aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan dan perilaku, nilai-nilai, dan aspirasi seseorang selama rentang hidup orang tersebut.

4. Pengertian Wanita Karir

Wanita karir adalah wanita yang memiliki pekerjaan dengan status tinggi dalam pekerjaannya dan berpendidikan tinggi. Selain itu menghasilkan karya sehingga dikenal dengan wanita berkarya atau wanita bekerja (Rahman, 2017: 28). Wanita berkarir merupakan wanita yang melakoni pekerjaannya sesuai bidang atau potensi yang dikuasai. Pada umumnya wanita karir memiliki pekerjaan yang cukup tinggi dan memiliki keberhasilan dalam berkarya. Menurut Munandar wanita karir adalah wanita yang secara aktif bergerak di dalam kegiatan profesi (usaha dan perusahaan) (Ermawati, 2016: 60). Umumnya wanita yang menghabiskan waktu relatif lama, menekuni dan mencintai pekerjaannya, disebut wanita karir. Orientasi wanita karir adalah kesuksesan dalam bekerja dan prestasi.

Wanita karir dapat diartikan dengan wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi (usaha, perkantoran, dan sebagainya). Selain itu, karir di sini dapat diartikan dengan "serangkaian pilihan dan kegiatan pekerjaan yang menunjukkan apa yang dilakukan oleh seseorang untuk dapat hidup". (Moekijat, 1986: 2). Wanita bekerja adalah mereka yang hasil karyanya akan dapat menghasilkan imbalan keuangan dan wanita bekerja dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu *pertama*, mereka yang bekerja untuk penyaluran hobi, pengembangan bakat dan meningkatkan karir, *kedua*, mereka yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup atau karena tekanan ekonomi, dengan kata lain untuk perbaikan sosial (Anshary & Yanggo, 2002: 21-22).

Dapat disimpulkan dari beberapa penjelasan menurut ahli bahwa wanita karir merupakan wanita dewasa yang sedang melakoni suatu pekerjaan dan menekuninya dalam jangka waktu yang relatif panjang yang berorientasi menambah pemasukan secara *financial* dan pengalaman.

5. Faktor yang Mempengaruhi Wanita Bekerja

Peran utama wanita yang berkeluarga adalah sebagai ibu rumah tangga, namun adakalanya wanita membantu untuk memenuhi kebutuhan, sehingga wanita memilih untuk bekerja (Supriyadi, 2016: 24). Beberapa faktor yang mempengaruhi wanita karir :

1. Faktor Ekonomi

Wanita berusaha bertanggung jawab dengan kebutuhan hidupnya dan didasari dengan kemauan, untuk menambah penghasilan keluarga. Wanita

melakukan hal tersebut guna membantu suami dalam mencari nafkah. Beberapa cara dilakukan wanita untuk memenuhi kebutuhan ekonominya, seperti bekerja di rumah dengan membuat kerajinan tangan (*homemade*), dan industri sederhana . Riyani dkk (dalam Handayani, 2012: 3) menjelaskan bahwa partisipasi angkatan kerja perempuan yang telah menikah tergantung pada kemampuan suami untuk menghasilkan pendapatan, jika pendapatan suami masih belum mampu mencukupi kebutuhan keluarga, maka istri akan bekerja lebih banyak untuk membantu memenuhi kebutuhan rumah tangga.

2. Faktor Pendidikan

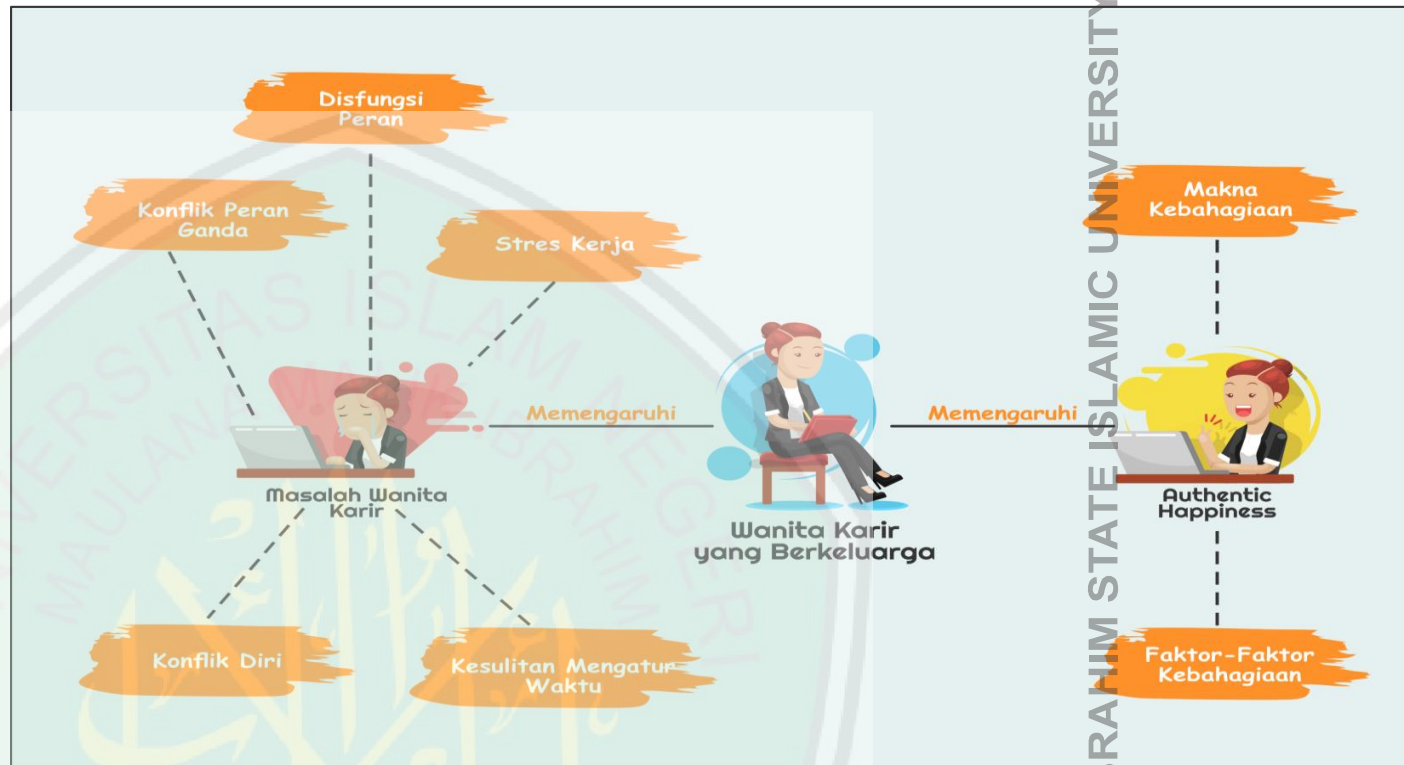
Tingkat pendidikan akan mempengaruhi tingkat pendapatan, pendidikan memiliki pengaruh pada produktifitas individu. Dengan tingkat pendidikan yang sudah tinggi akan terbuka harapan yang luas. Hubungan pendidikan dapat berfungsi sebagai penyalur tenaga kerja. Wanita yang mengenyam pendidikan tinggi akan memiliki kecenderungan untuk mengaktualisasikan dirinya dengan terjun ke dunia kerja dan meniti karir. Menurut Simanjuntak (dalam Handayani, 2012: 3) tingkat pendidikan memiliki pengaruh positif terhadap keputusan seseorang untuk bekerja. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan menjadikan waktu yang dimiliki menjadi mahal, dan keinginan untuk bekerja akan semakin tinggi. Terutama bagi perempuan yang memiliki pendidikan yang tinggi, mereka

akan memilih untuk bekerja daripada hanya tinggal dirumah untuk mengurus anak dan rumah tangga.

3. Faktor Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan produk yang dihasilkan oleh kemajuan dari berbagai aspek kehidupan. Gaya hidup merupakan suatu produk yang dihasilkan akibat kemajuan dalam berbagai bidang melalui daya cipta, rasa dan karsa manusia. Gaya hidup menjadi tampilan awal perilaku individu dalam kehidupannya. Menurut Engel gaya hidup sebagai pola individu dalam menjalani hidup dengan menggunakan uang dan waktunya. Gaya hidup adalah gambaran perilaku individu dalam kehidupannya (Safuwani, 2007: 41).

D. Kerangka Berpikir *Authentic Happiness* Wanita Karir yang Berkeluarga



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir *Authentic Happiness* Wanita Karir yang Berkeluarga

Sumber: Wawancara & Observasi, 2019

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian sangat penting, guna menentukan kualitas suatu penelitian. Apabila menginginkan hasil penelitian yang baik, maka dibutuhkan rancangan penelitian yang baik pula. Rancangan penelitian adalah kerangka kerja yang disiapkan untuk melakukan penelitian (Arifin, 2013: 2). Rancangan penelitian juga dapat didefinisikan sebagai rencana dan struktur penyelidikan yang digunakan untuk memperoleh bukti-bukti empiris dalam menjawab pertanyaan penelitian. Rancangan penelitian memberikan sketsa mengenai prosedur dalam menemukan data atau informasi yang mendukung penelitian.

Penelitian tentang konsep *authentic happiness* pada wanita karir yang berkeluarga menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan penelitian fenomenologis. Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang terjadi di lapangan, dan sebagai pemecahan masalah yang diselidiki dari keadaan yang ada di masyarakat. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan langkah analisis yang tidak menggunakan analisis statistik atau kuantitatif lainnya. Membangun pandangan dengan rinci merupakan dasar upaya yang dilakukan penelitian terhadap penelitian kualitatif (Moleong, 2016: 6).

Pendekatan kualitatif biasa digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, dan mengandung makna. Dalam penelitian ini, pengumpulan data tidak dipandu oleh teori, tetapi diiringi oleh fakta-fakta yang hadir pada saat

penelitian di lapangan. Pada pendekatan kualitatif menekankan pada fenomena sosial dan masalah manusia. Pada pendekatan ini pun, peneliti mampu membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dan pandangan responden dalam melakukan studi pada kondisi yang alami (Sugiyono, 2016: 3).

Esensi utama dari pendekatan fenomenologis adalah fenomena yang terjadi atau dialami oleh individu. Dalam studi ini, peneliti dapat menerapkan dua riset, antara *fenomenologi hermeneutik* yang berfokus pada teks-teks pengalaman hidup dan *fenomenologi transedental*, di mana peneliti berusaha mengupas fenomena dengan menghilangkan prasangka dalam kejadian tersebut (Creswell, 2015:1).

Kirk & Miller, Richie, Bogdan & Bikley, Guba & Lincoln (dalam Jailani, 2013: 41) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif pada hakikatnya bersandingan dengan pendekatan fenomenologis yang bertujuan untuk memahami kondisi subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi tindakan, dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Fenomenologis memiliki paradigma mengenai penelitian yang berfokus pada objektivitas dan dibangun atas rumusan tentang situasi tertentu sebagaimana yang dihayati oleh individu atau kelompok sosial tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Secara sederhana, fenomenologi lebih memfokuskan diri pada konsep suatu fenomena tertentu dan bentuk dari studinya adalah melihat dan memahami arti dari suatu pengalaman individual yang berkaitan dengan suatu fenomena tertentu. Polkinghorne (dalam Herdiansyah, 2012: 67) mendefinisikan fenomenologi

sebagai sebuah studi untuk memberikan gambaran tentang arti dari pengalaman-pengalaman beberapa individu mengenai suatu konsep.

Pendekatan fenomenologis menekankan pada pengalaman-pengalaman manusia dan bagaimana manusia dapat menginterpretasikan pengalamannya. Menurut Hursserl (dalam Jailani, 2013: 42) fenomenologi dalam kualitatif dapat dikaitkan dengan pengalaman subjektif atau fenomenologikal dan suatu studi tentang kesadaran dari perspektif pokok seseorang. Salah satu ciri utama dari fenomenologis adalah memahami arti peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap orang-orang yang berada dalam situasi tertentu (Moleong, 2007: 8).

Sumber data penelitian ini pada penerapannya berupa fenomena yang sedang dipelajari seperti pengalaman subjek yang diteliti. Data akan dikumpulkan melalui wawancara langsung, observasi, menggunakan video dan catatan lapangan. Data yang dikumpulkan diperoleh dari wawancara mendalam antara peneliti dengan informan (subjek). Mengenai hal ini penelitian kualitatif melibatkan suatu analisis yang naturalistik terhadap apa yang terjadi. Peneliti kualitatif diharuskan memahami benda-benda di lingkungan alamiahnya, berusaha dengan memaknai atau menafsirkan fenomena dalam sudut pandang makna-makna yang diberikan oleh masyarakat kepada subjek (Jailani, 2013: 44).

Sejalan dengan itu, Littlejohn & Foss (dalam Hasbiansyah, 2008: 166) mengungkapkan mengenai fenomenologi berkaitan dengan penampakan suatu objek di sekitarnya, peristiwa, atau suatu kondisi dalam persepsi peneliti. Pengetahuan berasal dari pengalaman yang disadari, dalam persepsi peneliti. Dalam hal ini, fenomenologi berarti membiarkan sesuatu datang mewujudkan

dirinya sebagaimana adanya. Dengan demikian, disatu sisi makna itu muncul dengan cara membiarkan realitas, fenomena atau pengalaman itu membuka dirinya. di sisi lain makna itu muncul sebagai hasil dari interaksi antara subjek dengan fenomena yang dialaminya.

Adapun peneliti menggunakan studi fenomenologis dari pendekatan kualitatif karena desain ini merupakan strategi yang paling cocok digunakan bila penelitian ini berupaya untuk mengetahui konsep kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) wanita karir yang berkeluarga, selain itu pada pendekatan fenomenologis terdapat kecocokan antara masalah yang terjadi mengenai konflik peran ganda wanita dengan fenomena pengalaman wanita karir, sehingga melalui metode ini, peneliti mencoba mengamati *authentic happiness* dari subjek yang telah ditentukan. Deetz (dalam Hasbiansyah, 2008: 167) menjelaskan intisari fenomenologi berasal dari pengalaman yang ditemukan secara langsung dalam kehidupan melalui kesadaran, selain itu terdiri dari potensi dalam realitas seseorang seperti masalah yang dialaminya dan bagaimana hubungan seseorang dengan masalah tersebut sehingga menemukan suatu makna.

B. Batasan Istilah

Batasan istilah diperlukan dalam penelitian dengan tujuan untuk mengarahkan penelitian agar sesuai dengan fenomena yang hendak dikaji . Batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. *Authentic Happiness* dalam penelitian ini adalah sejauhmana individu berupaya mengelola emosi positif yang hadir di setiap proses

kehidupannya, seperti kenyamanan, kepuasan dan rasa optimisme hingga ia menyadari ukuran dan tujuan akhir dalam hidupnya yang cenderung mengarah kepada kebahagiaan sejati.

2. Wanita Karir yang berkeluarga dalam penelitian ini adalah mereka yang berusia 20-40 tahun, dengan ciri-ciri fisik perempuan, yang sudah berkeluarga dengan usia anak dibawah 10 tahun dan memiliki profesi serta berpenghasilan tetap atau meningkat.

C. Instrumen Penelitian

Penelitian kualitatif menjadikan fungsi peneliti sebagai instrumen utama dalam penelitian. Hal ini disebabkan karena peneliti melakukan penelitian melalui terjun lapangan secara langsung. Peneliti akan terlibat aktif dan memiliki fungsi penuh dari awal hingga akhir selama berlangsungnya penelitian (Sugiyono, 2016: 59).

Nasution (dalam Sugiyono, 2016: 60) menyatakan bahwa dalam penelitian kualitatif, tidak ada pilihan lain dari pada menjadikan manusia sebagai instrumen penelitian utama. Alasannya adalah segala bentuk dalam penelitian belum pasti, masalah, fokus penelitian, prosedur penelitian, hipotesis yang digunakan, bahkan hasil yang diharapkan belum dapat ditentukan secara pasti. Dalam keadaan serba tidak pasti dan belum menemukan kejelasan, maka hanya peneliti yang mampu mencapainya hingga menjadi hasil penelitian yang sesuai.

Penelitian tidak bersifat eksternal atau objektif, akan tetapi internal, subjektif yaitu peneliti itu sendiri tanpa menggunakan tes, angket, atau eksperimen lainnya. Peneliti menjadi instrumen menjadikan dirinya sebagai pusat pengatur, penyeleksi aspek-aspek yang khas, kejadian yang berulang kali terjadi, fenomena yang berupa pola atau tema hingga menjadi dasar atau bahan dalam pembentukan teori (Nasution, 2003: 29).

Pendekatan kualitatif mengimplikasikan peneliti dalam fungsi pengolahan data. Keterlibatan secara langsung peneliti membuatnya mampu mengolah data yang didapatkan tanpa perlu perantara. Dalam hal analisis data dan diskusi hasil, peneliti juga langsung berperan penuh. Peneliti berhak melakukan analisis secara langsung karena dirinya yang paling mengetahui secara detail dan rinci terhadap data-data yang diperoleh. Peneliti dapat menyesuaikan diri terhadap semua aspek keadaan dan mampu menarik kesimpulan berdasarkan data yang dikumpulkan (Sugiyono, 2016: 62).

D. Data dan Sumber Data

Data secara etimologis merupakan bentuk jamak dari *datum* yang berasal dari Bahasa Latin dan berarti "sesuatu yang diberikan". Dalam pengertian sehari-hari data berarti fakta dari suatu objek yang diamati, yang dapat berupa angka-angka maupun kata-kata. Sedangkan definisi statistika dalam mengartikan data, maka data merupakan fakta-fakta yang akan digunakan sebagai bahan penarikan kesimpulan Siswandari (dalam Setyawan, 2009: 1). Data merupakan kumpulan fakta yang diperoleh dari suatu pengukuran. Suatu pengambilan keputusan yang

baik merupakan hasil dari penarikan kesimpulan yang didasarkan pada data atau fakta yang akurat. Sumber data dalam penelitian adalah responden yang mana data dapat diperoleh (Arikunto, 2010: 193). Apabila penelitian dilakukan dengan teknik observasi, maka sumber datanya adalah suatu proses, atau gerak, benda yang dijelaskan dalam bentuk narasi.

Menurut Lofland dalam Moleong (2009: 157) sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berkaitan dengan hal ini, jenis data dibagi ke dalam kata-kata, tindakan, sumber data tertulis, foto, dan lainnya. Dengan demikian, sumber data dalam penelitian ini dapat digolongkan kedalam dua jenis data, yaitu:

a. Data Primer

Data dasar yang diperoleh oleh peneliti dari orang pertama, dan belum diolah atau diuraikan orang lain. Dalam penelitian ini, data utama dapat diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap subjek penelitian, yakni ibu karir berkeluarga berprofesi sebagai dokter di Rumah Sakit, ibu karir berkeluarga yang berprofesi sebagai guru, ibu karir berkeluarga berprofesi sebagai karyawan perusahaan.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang dijadikan peneliti sebagai pendukung sumber utama. Peneliti tidak bergantung pada data sekunder, melainkan

sebagai penguat data primer. Dalam penelitian ini, sumber data sekunder berupa foto dan dokumentasi ketika penelitian berlangsung.

c. Triangulasi

Triangulasi merupakan penggunaan dua atau lebih sumber untuk mendapatkan gambaran yang utuh dan menyeluruh mengenai fenomena yang akan diteliti. Pada penelitian ini, penguat data penelitian mengenai fenomena *authentic happiness* wanita karir yang berkeluarga adalah pendapat ahli dari psikolog.

Tabel 3.1 Data dan Sumber Data

No	Data	Sumber Data
1.	Konsep <i>authentic happiness</i> pada wanita karir yang sudah berkeluarga	Subjek 1, Subjek 2, Subjek 3
2.	Faktor yang mendukung dan menghambat kebahagiaan sejati (<i>authentic happiness</i>)	Subjek 1, Subjek 2, Subjek 3
3.	Konsep dan faktor yang mendukung serta menghambat <i>authentic happiness</i> pada wanita karir yang sudah berkeluarga	Psikolog

Sumber: Metodologi Penelitian Kualitatif (Herdiansyah, 2012: 105)

E. Lokasi Penelitian

Peneliti melakukan penelitian kepada tiga subjek yang bekerja dan bertempat tinggal di Malang Raya.

F. Subjek Penelitian

Penelitian kualitatif memiliki istilah tersendiri terhadap sumber informasi, Pada umumnya peneliti kualitatif menyebutkannya dengan istilah subjek, responden, informan, narasumber, atau partisipan (Sugiyono, 2016: 50). Informan penelitian adalah mereka yang memahami informasi mengenai subjek penelitian, sedangkan subjek penelitian menjadi sasaran utama dalam penelitian (Bungin, 2007: 76).

Pada penelitian ini, yang menjadi sampel adalah tiga orang wanita karir yang sudah berkeluarga dan memiliki profesi berbeda. *Pertama* bekerja sebagai karyawan di salah satu instansi perguruan tinggi, *kedua* sebagai Guru di Sekolah Dasar dan *ketiga* sebagai Dokter di Instansi Rumah Sakit. Alasan peneliti memilih tiga wanita yang memiliki profesi berbeda adalah untuk mengetahui perbedaan *authentic happiness* wanita dari setiap profesinya berdasarkan pengalaman yang telah dialami. Pemilihan subjek ini, dicocokkan berdasarkan tema penelitian, dan jumlah subjek mengacu pada keinginan peneliti terhadap data yang ingin diketahui, tujuan pengambilan data, serta hal lainnya yang menunjang penelitian. Kriteria wanita karir yang berkeluarga dalam penelitian ini sesuai dengan ciri-ciri yaitu memiliki jam kerja dan mempunyai anak yang berumur dibawah sepuluh tahun. Selain itu dalam pemilihan subjek, perlunya mengetahui informan yang

paling dianggap memahami tentang apa yang peneliti harapkan, sehingga memudahkan peneliti menjelajahi situasi dalam penelitian (Sugiyono, 2016: 54). Dalam penelitian konvensional perlu ditentukan sampel sebagai sumber data. Pada penelitian kualitatif yang dijadikan sampel hanyalah sumber yang dapat memberikan informasi (Nasution, 2003: 32).

G. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dan strategis dalam melakukan penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengumpulan data dalam sebuah penelitian dapat dilakukan dalam berbagai cara. Melalui metode observasi (pengamatan), *interview* (wawancara), kuisisioner (angket), dokumentasi dan gabungan keempatnya (Sugiyono, 2016: 63).

Hasbiansyah (2008: 171) menjelaskan teknik terpenting pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang berfokus pada fenomenologi adalah wawancara mendalam dengan subjek penelitian. Untuk memperoleh hasil wawancara yang utuh, maka wawancara itu harus direkam dengan berbagai media. Selain itu peneliti dapat melengkapi data dengan memperdalam teknik lain, seperti observasi, partisipan, penelusuran dokumen.

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi merupakan dasar fundamental dari semua teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif. Observasi merupakan metode

yang membutuhkan kejelian dalam melibatkan seluruh kekuatan alat indera seperti pendengaran, penglihatan, perasa, sentuhan dan cita rasa berdasarkan fakta-fakta empiris (Hasanah, 2016: 25). Poin penting dalam metode observasi adalah pengamatan terhadap faktor-faktor di lingkungan sekitar, yang mampu mempengaruhi sikap dan perilaku yang ditampilkan, serta informasi yang disampaikan subjek. Nasution (dalam Sugiyono, 2016: 64) memaparkan bahwa observasi sebagai dasar dari semua ilmu pengetahuan. Melalui pengamatan peneliti belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut.

Metode pengamatan didasarkan pada tujuan penelitian dan pertanyaan penelitian. Pada saat penelitian berlangsung, peneliti akan menemukan banyak hal yang tidak dapat diungkapkan oleh metode wawancara atau metode lainnya, dan akan sangat sulit apabila menuliskan fenomena tersebut secara keseluruhan. Peneliti biasanya menjadi terlibat dengan sesuatu yang diamatinya sehingga salah satu unsur penting dalam penelitian yaitu fokus terhadap pertanyaan penelitian dapat diaplikasikan dengan baik (Creswell, 2015: 232).

Peneliti melakukan observasi non partisipan pada wanita karir yang berkeluarga, hal ini menjadikan peneliti *outsider* dari subjek yang sedang diteliti, menyaksikan dan membuat catatan lapangan dari kejauhan, dan memperoleh data tanpa terlibat langsung dengan aktivitas atau kegiatan subjek (Creswell, 2015: 232). Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan

aktivitas keseharian bersama, melainkan ia membatasi diri dari subjek penelitian (Hasanah, 2016: 31).

Tujuan observasi yang dilakukan untuk mendapatkan data tentang konsep *authentic happiness* wanita karir yang berkeluarga sehingga melahirkan teori atau hipotesis (pada penelitian kualitatif). Rahmat (dalam Hasanah, 2016: 29) menyatakan hal yang sejalan dengan tujuan empiris dari metode observasi berupa penjelasan secara deskriptif untuk menjelaskan, memberikan, dan merinci gejala yang terjadi, dan melahirkan teori dan hipotesis (pada penelitian kualitatif), atau menguji teori dan hipotesis (pada penelitian kuantitatif).

2. Wawancara

Metode wawancara adalah teknik pengumpulan data dan mengumpulkan informasi dengan bertanya langsung kepada responden. Wawancara juga bisa didefinisikan sebagai percakapan yang dilakukan oleh dua pihak dengan maksud tertentu (Moleong, 2016: 186). Wawancara merupakan bentuk pengumpulan data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Moleong (2016: 187) memberikan penjelasan bahwa interaksi dibangun antara peneliti yang memberikan pertanyaan dengan responden yang menjawab atau memberikan informasi. Teknik ini membutuhkan kontak langsung yang atau bertatap wajah antara peneliti dengan responden. Pada penelitian kualitatif peneliti harus bisa memberikan pertanyaan yang mendorong opini responden dalam menjawab. Peneliti

cenderung mengarah pada penemuan, perasaan, dan pemikiran responden (Rachmawati, 2007: 35).

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data, apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti. Teknik wawancara ini mendasari diri pada laporan tentang diri sendiri, atau setidaknya adalah keyakinan pribadi. Esterberg (dalam Sugiyono, 2016: 72) menjelaskan wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga ditemukan makna dalam suatu topik tertentu. Menurutnya wawancara merupakan inti dari penelitian sosial, karena penelitian sosial didasarkan pada *interview*, baik standar maupun mendalam.

Peneliti harus menggunakan prosedur wawancara yang baik selama melakukan penelitian, guna mengurangi kesalahan selama proses wawancara. Sikap sopan dan menghargai menjadi aspek penting dalam wawancara, menggunakan bahasa yang baik dan benar serta mudah dipahami oleh subjek memudahkan peneliti dalam menggali informasi. Pada aplikasinya, menentukan tipe wawancara sangatlah penting untuk menghasilkan informasi yang paling berguna dalam menjawab pertanyaan penelitian (Creswell, 2015: 231).

Teknik wawancara pada penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur. Argumen peneliti dalam menggunakan wawancara semi terstruktur, karena untuk menemukan permasalahan secara meluas dan terbuka, selain itu sumber data mudah diminta pendapat dan ide-idenya.

Wawancara semi-terstruktur lebih baik digunakan pada penelitian kualitatif dibandingkan penelitian lainnya. Metode wawancara semi-terstruktur memiliki kebebasan dalam memberikan pertanyaan, dan tetap berada dalam topik utama pembahasan mengenai aspek yang akan diteliti. Pada pelaksanaannya peneliti dapat mengimprovisasi sesuai alur alamiah percakapan dengan subjek (Sugiyono, 2016: 73).

Wawancara mendalam akan dilakukan peneliti untuk mendapatkan informasi menyeluruh mengenai konsep *authentic happiness* wanita karir yang berkeluarga. Peneliti akan melakukan wawancara kepada tiga wanita karir yang memiliki bidang profesi berbeda, hal ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman peneliti terhadap topik dalam penelitian. Wawancara dilakukan dengan model wawancara semi-terstruktur, yang dimulai dari isu yang tercakup dalam pedoman wawancara dan menjamin peneliti dapat mengumpulkan jenis data yang sama dari subjek. Peneliti dapat mengembangkan pertanyaan dan memutuskan sendiri mana isu yang dimunculkan, sehingga jawaban subjek tetap masuk pada konteks (Rachmawati, 2007: 36).

3. Dokumen

Dokumen merupakan salah satu cara pengumpulan data yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Bogdan (dalam Sugiyono, 2016: 83) menjelaskan bahwa sejarah pribadi, kehidupan masa lalu di sekolah, di rumah, di tempat kerja dan di masyarakat

sebagai penunjang bagi kredibilitas atau dapat dipercayanya metode observasi dan wawancara terhadap subjek.

Metode pengumpulan dalam bentuk dokumen sangat diperlukan bagi peneliti guna memperkuat deskripsi makna dari fenomena yang terjadi. Clandinin & Conelly (dalam Creswell, 2015: 224) menyarankan bagi peneliti untuk mengumpulkan teks lapangan melalui beragam sumber, seperti autobiografi, jurnal, catatan lapangan sang peneliti, surat, percakapan, cerita dari keluarga, dokumen, foto, dan artefak pribadi.

Peneliti mampu mendapatkan data mengenai subjek melalui sudut pandang media apabila menggunakan metode dokumentasi. Pada umumnya, dokumen pribadi digunakan peneliti kualitatif dalam melakukan proses penelitian. Bungin (dalam Nilamsari, 2014: 178) membagi dua jenis dokumen dalam penelitian, yaitu dokumen resmi dan dokumen pribadi. Kedua dokumen ini dapat dijadikan data, yang membedakan hanya konten mengenai subjek. Dalam penelitian, kajian dokumen memiliki urgensi tersendiri dalam mengolah dan menganalisa data. Kajian dokumen merupakan sarana pembantu peneliti dalam mengumpulkan data atau informasi dengan cara membaca surat-surat, pengumuman, iktisar rapat, pernyataan tertulis kebijakan tertentu dan bahan-bahan tulisan lainnya. Metode pencarian data ini sangat bermanfaat karena dapat dilakukan dengan tanpa mengganggu obyek atau suasana penelitian (Nilamsari, 2014: 179).

Tujuan peneliti menggunakan metode ini adalah untuk mendapatkan data penelitian dari sudut pandang media. Pada penerapannya, peneliti

mengumpulkan surat pribadi, atau autobiografi untuk dipelajari dan diseleksi sebagai data penelitian. Selain itu, metode dokumen memudahkan peneliti dalam menggali data melalui media recording, foto dan video, karena selama proses wawancara dan observasi recording memiliki peran penting dalam mengarsip data dari subjek. Nilamsari (2014: 179) menjelaskan bahwa pengumpulan data dalam penelitian perlu didukung pula dengan pendokumentasian yang berbentuk foto, video, dan VCD, dan dokumentasi ini akan berguna untuk mengecek data yang telah terkumpul.

H. Uji Keabsahan Data

Penelitian beriringan dengan uji keabsahan data, dalam penelitian uji keabsahan data biasanya hanya ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Tolak ukur utama penelitian terhadap hasil data adalah validitas, reliabilitas dan obyektivitas. Stainback (dalam Sugiyono, 2016: 118) menyatakan bahwa penelitian kualitatif menekankan pada aspek validitas. Validitas adalah ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti. Reliabilitas berkenaan dengan konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Validitas dan reliabilitas sebagai upaya untuk mengoptimalkan *rigor* penelitian. *Rigor* adalah tingkat atau derajat di mana hasil temuan dalam penelitian kualitatif bersifat autentik dan memiliki interpretasi yang dapat dipertanggungjawabkan. *Rigor* juga mampu dipahami sebagai derajat mengenai data-data yang diperoleh, data tersebut mampu mewakili dan menggambarkan maksud dan sudut pandang

yang sebenarnya dari subjek terhadap fenomena tertentu (Herdiansyah, 2012: 194-195).

Penelitian kualitatif memiliki uji keabsahan data meliputi validitas internal (*credibility*), validitas eksternal (*transferability*), reliabilitas (*dependability*), dan obyektivitas (*confirmability*). Pada penelitian ini uji kredibilitas atau validitas internal dapat dilakukan melalui berbagai cara, yakni:

1. Perpanjang Pengamatan

Peneliti membutuhkan waktu yang cukup panjang dalam melakukan pengamatan untuk mengetahui validitas internal dari sebuah penelitian. Peneliti harus memahami lingkungan yang ada di lingkungan penelitian, guna memahami data yang didapatkan secara utuh (Nasution, 2003: 114). Stainback (dalam Sugiyono, 2016: 123) menjelaskan hubungan peneliti dengan subjek akan semakin baik apabila sudah akrab, semakin terbuka, dan saling mempercayai. Respon subjek itu akan didapatkan melalui *good rapport* yang semakin terbentuk melalui perpanjang pengamatan. Tujuan dilakukannya cara ini untuk mendalami data hingga menemukan makna yang terkandung dari narasumber. Metode ini menuntut peneliti untuk terjun ke lokasi dengan waktu yang cukup panjang guna mendeteksi dan memperhitungkan distorsi yang memungkinkan merusak data. Padgett (dalam Herdiansyah, 2012: 200) menyatakan bahwa perpanjangan waktu antara peneliti dengan subjek yang diteliti dapat menghindarkan penelitian dari bias kereaktifan dan bias responden. Kedua sumber bias tersebut sering

kali terjadi pada awal penelitian karena di awal subjek dengan peneliti masih memiliki perbedaan sudut pandang.

2. Ketekunan atau Keajegan

Pengamatan yang dilakukan secara terus menerus, peneliti mampu memperhatikan sesuatu secara cermat dan lebih terperinci. Melalui ketekunan peneliti mampu mendeskripsikan secara cermat data yang sudah diperolehnya dari lapangan, dan lambat laun peneliti tidak mudah puas dan berusaha menggali data penunjang lainnya (Nasution, 2003: 115). Meningkatkan ketekunan merupakan cara yang mengharuskan peneliti cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan tergambarkan dalam penelitian secara sistematis. Pada proses ini, peneliti dapat melakukan pengecekan kembali, sehingga deskripsi data akurat dan mampu diterima oleh orang lain (Sugiyono, 2016: 124). Ketika peneliti ingin mendapatkan derajat keabsahan yang tinggi, maka jalan penting lainnya adalah dengan meningkatkan ketekunan dalam melakukan pengamatan di lapangan. Melalui pengamatan, semua panca indera dipaksa untuk bekerja, sehingga ketelitian muncul dari peneliti (Bungin, 2007: 256).

3. Triangulasi

Istilah triangulasi berasal dari navigasi dan survey tanah dalam pembuatan peta. Lokasi titik hanya dapat dipastikan bila diketahui posisinya terhadap

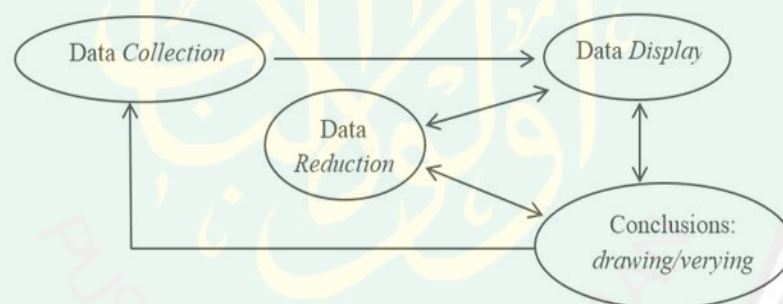
dua titik. Pada penelitian kualitatif data berasal dari satu sumber, maka kebenarannya belum dapat ditentukan dan dipercaya. Apabila kedua sumber atau lebih menyatakan hal yang sama, maka tingkat kebenarannya akan lebih tinggi (Nasution, 2003: 115). Dalam penelitian kualitatif, Denzin (dalam Herdiansyah, 2012: 201-202) menjelaskan tipe empat triangulasi yang dapat digunakan. Triangulasi teori, triangulasi metodologi, triangulasi data, dan triangulasi observer. Keempat bentuk ini dilakukan sebagai pengujian terhadap data. Dalam hal ini, jika analisis sudah menguraikan pola hubungan, dan menyertakan penjelasan yang muncul dari analisis, maka penting untuk mencari media pembanding data. Pada proses ini biasanya melibatkan bukti penguat dari beragam sumber yang berbeda untuk menerangkan tema atau sebuah perspektif (Creswell, 2015: 349). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi data. Data yang diperoleh melalui wawancara, dicek dengan metode lainnya, seperti observasi dan dokumentasi.

Metode pengujian keabsahan data yang diuraikan ini terkait perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, dan triangulasi, sesuai dengan fenomena yang diangkat dalam penelitian.

I. Teknik Analisis Data

Analisis isi adalah teknik penelitian untuk membuat inferensi, dan data yang sah adalah data yang memperhatikan konteksnya teknik analisis termasuk teknik penelitian yang objektif, sistematis, dan deskriptif (Bungin, 2007: 155-156).

Analisa data merupakan proses mencari dan menyusun data secara terpadu, data didapatkan melalui hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan ke dalam kategori hingga menemukan sebuah temuan. Nasution (dalam Sugiyono, 2016: 89) menerangkan bahwa analisis merupakan aktivitas yang sulit karena membutuhkan kerja keras. Analisis membutuhkan ide, inovasi yang cemerlang untuk bisa menjadikan data cocok dengan sifat penelitiannya. Analisis data kualitatif menurut Bogdan & Biklen (dalam Moleong, 2016: 248) adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah dan memilih data menjadi satuan yang dapat dikelola, menemukan pola, dan mampu dijelaskan kepada orang lain.



Gambar 3.1 Komponen dalam analisis data (*Interactive Model*)

Sumber : Memahami Penelitian Kualitatif (Sugiyono, 2016: 183)

Miles & Huberman (dalam Sugiyono, 2016: 95) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus hingga tuntas, sampai datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu:

1. Reduksi data (*data reduction*)

Data yang sudah diterima oleh peneliti akan dikumpulkan, dipelajari, dan ditelaah, maka langkah pertama untuk dilakukan dalam penelitian kualitatif adalah mengadakan reduksi data. Proses ini memilah dan memilih data, mana yang menjadi objek formil yang digunakan untuk membedah fenomena. Tujuan pokok dari mereduksi data adalah mengetahui lingkup penelitian, menyederhanakan data, dan memastikan data yang diperoleh sesuai dengan fenomena (Kasiram, 2010: 368). Mereduksi data berarti peneliti mengolah data dengan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Pada tahap ini peneliti mencatat hasil terjun lapangan dengan kode dan peringkasan kode. Analisis data ini berupaya menandai kata-kata kunci dan gagasan yang ada dalam data. Di tahap ini cara yang mudah bergerak maju adalah memecah-mecah inovasi ke dalam komponen komponen atau aspek-aspek khusus, sehingga menemukan tema-tema yang sesuai dengan data yang diperoleh (Sugiyono, 2016: 92-93).

2. Penyajian Data (*data display*)

Setelah peneliti melakukan reduksi terhadap data yang diperoleh, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif data disajikan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori,

flowchart dan sejenisnya. Tujuan dari penyajian data untuk memudahkan dalam memahami yang terjadi di lapangan, dan merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang dipahami (Sugiyono, 2016: 95). Pada tahap penyajian data, peneliti mengklasifikasikan dan membuat ikhtisar mengenai data yang diperoleh hingga makna dan pola serta hubungan-hubungannya dapat ditemukan (Creswell, 2015: 257). Mencari tema dan pola dari data yang diperoleh merupakan tujuan dari penyajian data. Peneliti ketika penyajian data membuat matriks, grafik, atau *networks*, guna memudahkan peneliti untuk menguasai data (Nasution, 2003: 129).

3. Kesimpulan (*conclusion*) atau Verifikasi (*verification*)

Tahap ini merupakan tahap yang selalu dilalui oleh proses penelitian kualitatif, pada tahap kesimpulan poin pentingnya adalah jawaban yang menjurus pada pertanyaan penelitian “*what*” dan “*how*” (Herdiansyah, 2012: 179). Kesimpulan pada dasarnya masih berupa sesuatu yang kabur, sangat tentative, dan diragukan, akan tetapi dengan bertambahnya data, maka kesimpulan itu lebih matang (Nasution, 2003: 130). Tahap akhir dalam menganalisa menurut Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2016: 99) adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Penarikan kesimpulan hanyalah sebagian dari satu kegiatan dari konfigurasi yang utuh. Kesimpulan-kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung. Verifikasi itu mungkin sesingkat pemikiran kembali yang melintas dalam pikiran peneliti selama ia menulis, suatu tinjauan ulang pada catatan-catatan lapangan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian pertama dilakukan di unit Pengembangan Teknologi Informasi dan Pangkalan Data (PTIPD). Lembaga ini merupakan unit yang bertanggung jawab terhadap pengelolaan dan pengembangan sistem informasi di lingkungan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Lembaga ini bertujuan untuk Mengembangkan infrastruktur jaringan kampus ke dalam sistem terintegrasi agar dapat membawa data, suara dan video ke sebagian besar ruang kuliah, laboratorium, kantor, dan ruang-ruang lainnya. Lembaga ini memiliki kantor yang bertempat di Gedung Ir. Soekarno lantai empat Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Bekerja sama dengan Perpustakaan, BAU, BAAK, Fakultas, Jurusan, dan unit-unit lainnya untuk mendirikan sumber informasi *online* yang terkini dan yang dipersiapkan untuk melayani administrasi baik secara lokal maupun internasional serta dipersiapkan untuk membuat jaringan dengan instansi lainnya. Mempersiapkan kebutuhan perangkat lunak dasar untuk perangkat kantor, laboratorium, dan proses belajar mengajar. Mempersiapkan penguasaan teknologi informasi baik untuk staf administrasi, mahasiswa, dan staf pengajar dengan menggunakan teknologi komunikasi modern dan sebagai pusat data *processing*

Pelaksanaan penelitian yang kedua dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Wandanpuro 1 Bululawang. Sekolah ini beralamat di Jalan Sidomulyo IV Wandanpuro, Kecamatan Bululawang, Kabupaten Malang Provinsi Jawa Timur.

Sekolah ini berakreditasi B dengan tenaga pengajar berjumlah delapan orang dan memiliki status yang berbeda. SDN Wandanpuro 1 memiliki siswa siswi yang berjumlah 140 orang.

Pelaksanaan penelitian ketiga dilakukan di salah satu yayasan sosial Malang. Yayasan Dana Sosial al Falah (YDSF) sebagai lembaga pendayagunaan dana yang amanah dan profesional, menjadikannya sebagai lembaga pengelola zakat, infaq, dan sedekah (ZIS) terpercaya di Indonesia.

YDSF yang dikukuhkan menjadi Lembaga Amil Zakat Nasional oleh Menteri Agama Republik Indonesia dengan SK No.523 tanggal 10 Desember 2001 menjadi entitas yang menaruh perhatian mendalam pada kemanusiaan yang universal. Melalui Divisi Penyaluran YDSF semakin meneguhkan pendayagunaan dana Anda secara syar'i, efisien, efektif & produktif.

B. Paparan Hasil Penelitian

1. Profil Subjek

a. Subjek 1

Nama	: FZ
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat Tanggal Lahir	: Malang, 13 Juni 1988
Umur	: 30
Suku	: Jawa
Alamat	: Malang

Status : Berceraai

Agama : Islam

b. Subjek 2

Nama : NM

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 11 November 1988

Umur : 30

Suku : Jawa

Alamat : Malang

Status : Menikah

Agama : Islam

c. Subjek 3

Nama : NW

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat Tanggal Lahir : Jember, 26 September 1987

Umur : 31

Suku : Jawa

Alamat : Malang

Status : Menikah

Agama : Islam

2. Konsep Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*)

Kebahagiaan berkaitan dengan sesuatu kejadian atau sebuah peristiwa, selain itu kebahagiaan berkaitan dengan keadaan yang lebih umum seperti kesenangan hidup atau kepuasan atas sesuatu. Rasa kebahagiaan merupakan konsep yang amat subjektif bergantung pada pelakunya. Kebahagiaan seseorang tidak dapat diukur atau digambarkan secara jelas, dan kebahagiaan dapat berubah-ubah mengikuti peredaran masa dan tempat.

a. Makna Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*)

Wanita karir memiliki dua prioritas yang berbeda, kewajiban terhadap keluarga dan tanggung jawab dengan pekerjaan di tempat mereka bekerja. Tujuan akhir dari kehidupan yang mereka jalani adalah kebahagiaan, dan setiap wanita memiliki pandangan yang berbeda dalam memaknai kebahagiaan yang dirasakan. Seperti halnya ketiga subjek memiliki pandangan masing-masing mengenai makna kebahagiaan. Pada subjek 1 memiliki makna kebahagiaan yang memandang wanita karir yang ia perankan saat ini sebagai poros utama dalam keluarga, menurutnya, kebahagiaan yang ia makna karena dirinya sebagai tulang punggung bagi keluarga.

“Kalau sebenarnya untuk mencari uang karena saya sebagai tulang punggung, saya sendiri mengurus anak, dan abah saya sudah meninggal. Kalau dulu juga ngga beda, karena uang juga, sebenarnya sejak dulu saya jauh dari orang tua”
(FZ.W1(1).30November2019.B66-75)

Subjek 1 juga memaknai kebahagiaan yang ia rasakan sebagai wanita karir karena adanya penghargaan dan perhatian yang didapatkan dari keluarga maupun rekan kerjanya

“Dihargain sama diperhatiin, semudah itu, contoh kecil aja, kita punya temen banyak, tapi ngga pernah diperhatiin dan dihargain itu percuma gitu” (FZ.W2(1).4Februari2019.B59-65).

Berbeda halnya dengan makna kebahagiaan yang dirasakan oleh subjek 2, baginya wanita karir yang ia jalani saat ini karena ia merasakan kenyamanan dengan profesi tersebut, sehingga ia mampu merasakan kebahagiaan terutama ketika menjalani aktivitas tersebut.

“Kemudian orang tua saya juga kebetulan guru, dan atas perintahnyalah saya kuliah jurusan keguruan. Berjalannya waktu saya merasa nyaman dengan kuliah saya hingga akhirnya saya memilih profesi sebagai guru. Saya mengambil profesi guru untuk anak SD, dan saya merasa nyaman dan enak disana” (NM.W1(2).1Desember2018.B27-39)

Subjek 2 memiliki pandangan bahwa ibu rumah tangga menurutnya adalah sesuatu yang membosankan, walaupun termasuk perbuatan yang mulia. Bagi dirinya profesi yang ia tekuni bisa menghadirkan makna kebahagiaan karena aktivitasnya mampu menghilangkan kejenuhan di rumah.

“Sebenarnya sama-sama baik mas, tetapi kalau di rumah walaupun banyak pekerjaanya, setidaknya bosan mas, karena kalau keluar itukan ngga bosan, walaupun yang namanya mikirin anak itu pasti tetap kepikiran mas” (NM.W1(2).1Desember2018.B195-203)

Selain ia merasakan kebahagiaan karena kenyamanan, subjek 2 memaknai kebahagiaannya sebagai niat baik untuk membantu suami

dalam perekonomian keluarga, terutama dalam kebutuhan dirinya sehari-hari.

“Saya dikasih pesan dari orang tua, kalau bisa perempuan punya pekerjaan, walaupun udah ada nafkah dari suami, tetapi kalau ada kebutuhan sendiri kalau bisa menggunakan duit sendiri”
(NM.W1(2).1Desember2018.B142-149)

Makna kebahagiaan bagi subjek 3 tidak dapat diukur, karena menurutnya kebahagiaan setiap individu berbeda.

“Saya rasa kebahagiaan itu parameternya berbeda-beda,
(NW.W1(3).8Februari2019.B211-213)

Hal yang berbeda bagi subjek 3, ia memaknai kebahagiaan dari peran wanita karirnya sebagai *passion* hidup.

“Karena profesi itu passion ya mas, jadi jalaninnya itu happy, sebenarnya saya suka eksak, tapi saya ngga bisa kerja sama mesin, saya lebih ke orang, walaupun saya juga ngga pandai bergaul, dan saya tipe altruistik, seneng ketika orang lain seneng”
(NW.W1(3).8Februari2019.B327-336)

b. Bentuk Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*)

Kebahagiaan memberikan dampak positif bagi para pelakunya dalam aspek kehidupan dan cenderung mengarah pada kehidupan yang lebih baik. Pada dasarnya kebahagiaan terlahir dari sebuah pengalaman dan suatu keadaan tertentu, sehingga individu dapat merasakan kebahagiaan dari pengalaman tersebut. Pengalaman yang muncul berupa perasaan senang dan damai yang di dalamnya terdapat kesejahteraan, kepuasan hidup dengan tidak adanya tekanan, termasuk memperbaiki

hubungan dengan orang lain, semua itu merupakan kondisi kebahagiaan yang semua individu dapat merasakannya.

Bentuk kebahagiaan wanita karir bermacam-macam, dari 3 subjek terdapat bentuk kebahagiaan yang serupa, dan di sisi lain terdapat bentuk kebahagiaan yang berbeda. Pada penelitian ini, terdapat lima bentuk kebahagiaan yaitu:

1) Emosi Positif (*Positive Emotions*)

Subjek 1 memiliki pengalaman kebahagiaan dengan emosi positif yang dirasakan. Dalam menjalani aktivitasnya ia mampu menemukan emosi positif, dan merasakan dampak dari energi tersebut.

“Saya mencoba dengan tersenyum, entah orang berpikir saya bermuka dua atau apa, tetapi saya semudah itu untuk menghilangkan rasa sedih” (FZ.W1(1).30November2018.B420-425)

Perwujudan emosi juga dirasakan oleh subjek 1, pengalaman dari emosi positif yang ia lalui ketika ia merenungi kebahagiaan dirinya dan keluarganya, dan hal tersebut memengaruhi suasana hati dalam dirinya.

“Pernah juga ketika saya melihat dan mencoba memperhatikan orang lain seperti adik saya bahagia ibu saya senang, terkadang terpikirkan “kenapa saya selalu memikirkan orang lain”, sedangkan saya tidak pernah memperhatikan diri saya sendiri” (FZ.W2(1).4Februari2019.B164-174)

Mood juga termasuk dari unsur emosi positif, sehingga subjek 1 merasakan mood yang baik ketika dirinya menemukan sesuatu yang baru, sehingga mampu mengatasi rasa bosan.

**“Kalau bosan ya pernah, tapi bisa diatasi dengan hal yang baru”
(FZ.W2(1).4Februari2019.B237-239)**

Lain halnya dengan subjek 2, bentuk kebahagiaan yang ia rasakan dari emosi positif yang ia alami didapatkan ketika dirinya merasakan sesuatu kesenangan dan cenderung memotivasi ketika berhadapan dengan anak didiknya.

**“Iya memang, justru disitu seni nya mas, saya belajar jadi guru yang baik, anak anak itu kadang ngeselin dan sering kali nyenengin mas”
(NM.W1(2).1Desember2018.B166-171)**

Sedangkan subjek 3 mampu mengalami emosi positif ketika masa sulit yang ia rasakan sudah teratasi melalui adaptasi anaknya ketika ditinggal bekerja.

**“Tapi sekarang udah tenang, karena anak saya sudah bisa beradaptasi, yang ketika dititipkan dulu nangis, sekarang sudah dadah-dadah, tetapi itu semua melalui proses”
(NW.W1(3).8Februari2019.B204-210)**

2) Komitmen (*Engagement*)

Selama aktivitas berlangsung ketiga subjek berusaha menggunakan waktunya untuk hal-hal yang penting, mendatangkan kebaikan bagi dirinya dan bagi sesamanya. Mereka terus memfokuskan hidupnya pada hal-hal yang berguna, penting termasuk pada sabahatnya, kerabat dan tetangganya.

Komitmen membutuhkan ketulusan hati, terutama saat berhubungan dengan orang lain di, subjek 1 merasakan bentuk

kebahagiaan ketika ia berkomitmen dengan amanah yang ia jalani dalam pekerjaannya.

“Sebenarnya lebih banyak lagi, kadang bagian ngurus *event* semisal ditugasi dari kampus, terkadang ngurus konsumsi apabila diamanahin sama atasan” (FZ.W1(1).30November2018.B191-196)

Relasi yang sudah dibangun membutuhkan ikatan dan komitmen yang kuat, seperti halnya subjek 1 dengan anak dan keluarganya, ia memaksimalkan usahanya untuk bisa tetap fokus dengan anak dan keluarganya.

“Saya kalau semisal padat dari Senin sampai Jum’at, saya usahakan Sabtu dan Minggu saya di rumah dan ngga boleh kemana-mana. Terkadang saya inisiatif buat ngajak dia keluar walaupun cuman makan, pokoknya yang saya harapkan gimana caranya bisa membangun ikatan emosional anak dengan bundanya” (FZ.W1(1).30November2018.B341-354)

“Ketika weekend, kalau ketemu temen itu sehabis pulang kerja. Saya selalu usahakan waktu dua hari itu harus bersama keluarga ngga boleh ketemu orang lain, semisal ada tambahan job, saya hanya menerima tiga jam, sisanya harus bersama keluarga” (FZ.W2(1).4Februari2019.B224-233)

Subjek 1 juga mementingkan manfaat dari nilai nilai komitmen terhadap rekan-rekannya, sehingga kebahagiaan pun akan mudah muncul

“Bisa bermanfaat bagi orang lain, jadi contoh hal kecil, ketika di Simfoni, dulu saya ajarin, anggota Simfoni, trus sekarang udah dapat job MC dimana mana, itukan berguna buat orang lain” (FZ.W2(1).4Februari2019.B48-55)

Hal yang tidak jauh berbeda ketika subjek 2 mengalami bentuk kebahagiaan dengan komitmen saat mengorbankan waktu demi sang buah hati.

“Dulu waktu anak saya ASI, setiap waktu istirahat saya pulang, jadi memanfaatkan waktu lima belas menit untuk menyusui si dede, terus kembali ke sekolah” **(NM.W1(2).1Desember2018.B75-81)**

Tidak hanya sebatas itu, subjek 2 juga membuat kesepakatan dengan sang suami untuk saling membantu dalam mengurus anak.

“Yang terpenting sama-sama komitmen dalam mengurus anak” **(NM.W1(2).1Desember2018B219-224)**

Lingkup pekerjaan juga menghadirkan bentuk kebahagiaan pada subjek 2, ia memberikan apa yang dimilikinya untuk siswanya yang sedang kesulitan.

“Saya pernah mas, contohnya gini mas, pernah ketika itu ada anak di sekolah dia itu ngga punya bapak sama ibu mas, ketika pulang dia suka melihat temen-temene dijemput sama orang tuanya, trus tak tanya, dia nangis dan dia bilang kangen sama ibu akhirnya saya coba gedein hatinya aja mas, soale kasian mas, akhirnya saya kasih sedikit nasihat” **(NM.W2(2).7Februari2019.B179-193)**

Hampir setiap ibu karir yang sudah berkeluarga akan mengorbankan dirinya untuk sang anak, begitupun subjek 3 ia mencoba membawa sang anak ke tempat ia bekerja hingga akhirnya mempercayai jasa *day care* untuk mengasuh sang anak.

“Saya sudah mulai masuk day care penitipan. Sudah berjalan sekitar empat bulanan mas, kalau dulu kemana-mana ikut saya dan sempat saya bawa ke tempat kerja” **(NW.W1(3).8Februari2019.B77-84)**

Profesi subjek 3 sebagai dokter juga menuntut dirinya untuk bisa sukarela dalam membantu orang lain.

“Semisal hari minggu saya tidak ada kegiatan saya diminta jaga posyandu lansia atau mengisi baksos atau apa” **(NW.W1(3).8Februari2019.B167-171)**

“Apabila liat orang sakit obsesi saya menyembuhkannya bagaimana orang tersebut bisa senyum kembali” (NW.W1(3).8Februari2019.B337-341)

3) Hubungan Positif (*Positive Relationship*)

Selain emosi positif dan komitmen, terdapat bentuk kebahagiaan lain yang meliputi hubungan dengan orang lain. Bentuk kebahagiaan di dalamnya terdapat unsur *attachment*, *social intelligence*, dan *trust*.

Subjek 1 menggunakan momen-momen penting dalam meraih hubungan positif dengan sang buah hati.

“Pulang kerja, saya fokuskan waktu saya hanya bersama anak saya. Paketan data saya matiin, HP saya silent, dan biasanya kalau anak ditinggal sama orang tuanya biasanya cenderung butuh perhatian dan ngga nempel ya, kalo Alya tuh ngga, dia justru nempel banget. Pokonya sehabis pulang kerja, terhitung sampai jam sembilan ketika dia tidur, saya sama anak saya harus bareng-bareng, mau ngapain aja bebas, terserah” (FZ.W1(1).30November2018.B297-314)

“Ketika pulang kerja, dia melihat saya, akhirnya anak saya lari dan memeluk” (FZ.W1(1).30November2018.B326-329)

Keluarga juga menjadi aspek penting bagi subjek 1 untuk bisa menjalin hubungan positif dalam menghadirkan bentuk kebahagiaan.

“Mengajak orang rumah jalan. entah itu makan di luar atau ke rumah sodara” (FZ.W2(1).4Februari2019.B200-202)

Dibalik status subjek 1 sebagai *single parent*, ia membutuhkan waktu dan seseorang untuk bisa menemaninya dalam kegiatan yang ia sukai, dari hal ini ia merasakan relasi yang positif dalam dirinya.

“Awal-awal itu saya punya boyfriend, dan biasanya ngga bisa ngajak Alya, soalnya dia betah di Rumah, jadi jalan aja berdua terus nonton.

Saya tuh paling suka sama nonton, nonton apa aja, terkadang pergi ke pasar malam, karena banyak jajanan yang jaman dulu, maupun barang barang yang dulu” (FZ.W2(1).4Februari2019.205-217)

Subjek 2 memiliki anggapan bahwa bentuk kebahagiaan dari hubungan positif ketika ia bisa menikmati momen-momen indah bersama keluarga dan membuat orang tua bahagia.

“Pertama itu ya anak, terus, ngumpul sama keluarga, terus jalan-jalan, dan bisa nyenengin orang tua” (NM.W2(2).7Februari2019.B55-58)

Tidak hanya sebatas itu, subjek 2 juga menikmati pekerjaan yang ia jalani saat ini karena di dalamnya berhubungan dengan orang lain dan anak-anak.

“Ya ngajar itu sih mas, saya merasa senang” (NM.W2(2).7Februari2019.B158-159)

Hal sama dirasakan oleh subjek 3, ketika ia menganggap jalan-jalan bersama anak dan keluarga adalah cara efektif untuk membangun attachment.

“Pas lagi jalan-jalan sama keluarga, itukan juga bahagia” (NW.W1(3).8Februari2019.B241-243)

4) Makna Hidup (*Meaning of Life*)

Persoalan makna hidup bagi setiap individu menjadi penting karena dampak dari makna hidup mampu menghadirkan kebahagiaan seseorang. Secara tidak langsung makna hidup menyadarkan individu alasan mereka berada dalam kehidupan.

Subjek 1 merasakan kebahagiaan dari makna hidup yang ia rasakan saat berusaha untuk membuat orang lain bahagia, karena baginya orientasi terhadap orang lain sangat penting.

“Kalo saya tuh, bahagia kalo buat orang lain bahagia” (FZ.W2(1).4 Februari2019. B3-5)

“Karena kalo andaikan kita sendiri yang bahagia, tapi orang lain ngga bahagia, itu kayanya cuma ngga ada gunanya.” (FZ.W2(1).4Februari2019.B5-9)

Selain itu, dirinya mampu menyadari kehidupan yang ia sedang jalani, ia sebagai wanita karir yang harus tetap bersosial dan membantu orang lain.

“Kalau saya gini mas, hidup yang kita jalani sekarang ini hanya sementara mas, jadi ketika saya hidup harus melakukan yang terbaik untuk orang lain. Jadi saya kadang berpikir ketika saya hidup, maka hiduplah untuk kebahagiaan sesama, bukan untuk keegoisan semata” (FZ.W2(1).4Februari2019.B17-28)

Berbeda halnya bagi subjek 2 dalam memaknai hidupnya untuk bisa menghadirkan kebahagiaan. Ia merasakan makna hidupnya saat memiliki waktu yang berkualitas dengan keluarganya.

“Kalau saya sih, pokoknya memiliki waktu yang berkualitas bersama keluarga sih mas” (NM.W2(2).7Februari2019.B4-5)

“Menurut saya mas, bahagia itu ketika saya memandang dan melihat kehidupan secara positif bersama keluarga, disana saya mampu menjalin kasih sayang, memiliki waktu khusus bersama mereka, dan menikmati segalanya bersama keluarga” (NM.W2(2).7Februari2019.B13-23)

Peran subjek 3 yang membuat dirinya berhubungan dengan banyak orang, tidak membuat dirinya kehilangan makna hidupnya, bahkan ia merasakan makna hidupnya dalam setiap peran yang ia emban saat ini.

“Kalau saya bahagia apabila menjalankan semua peran saya dengan baik, jadi ibu yang baik bisa, istri yang baik bisa, dan jadi anak yang baik juga bisa.” (NW.W1(3).8Februari2019.B215-220)

“Sebenarnya sih gini mas, hidup yang sekarang ini tidaklah mudah untuk dijalani, jadi saya merasa harus tangguh dalam menjalaninya dalam kondisi apapun, sehingga dari situ saya akan memaknai kebahagiaan saya di saat saya mendapatkan nilai yang baik dalam menjalani segala tanggungjawab dan peran yang saya emban, terutama sebagai ibu dari anak saya” (NW.W1(3).8Februari2019.B248-263)

Tidak sebatas itu, kehadirannya dirinya juga dimaknai untuk bisa memiliki orientasi pada orang lain.

“Saya itu orangnya lebih ke eksternal ya mas, jadi saya tuh bahagia kalo orang sekitar saya juga bahagia, saya soalnya sulit mendefinisikan bahagia untuk saya itu seperti apa” (NW.W1(3).8Februari2019.B231-237)

5) Prestasi (Accomplishment)

Hidup yang dijalani dengan baik tidak akan menghasilkan sesuatu yang sia-sia, tetapi menghasilkan buah-buahnya. Setiap pribadi memiliki pencapaian–pencapaian tersendiri terhadap prestasi dalam hidupnya, begitupun yang dirasakan oleh subjek 1, ia merasa bakat yang ia miliki dari segi suara mampu menghadirkan kebahagiaan seseorang dan akhirnya ia selalu berperan aktif dalam dunia *broadcast* di tempat kerjanya.

“Suara bisa buat banyak orang senang, misalkan saya bisa mengajarkan orang lain, dengan suara saya, saya bisa membawa cara orang lain. Apabila orang lain sudah senang dengan suara kita, nanti kita akan tetap *happy* dan merasa puas”
(FZ.W2(1).4Februari2019.B310-319)

Berbeda dengan subjek 3 yang merasakan pencapaian pada pribadinya ketika ia mampu menjadi wanita karir yang profesional atas segala peran yang dimiliki.

“Manfaat itu akan terasa apabila profesionalisme kita jalanin dengan baik” (NW.W1(3).8Februari2019.B221-224)

Tidak sebatas itu, subjek 3 juga menganggap prestasi yang ia dapatkan karena usaha dari belajar bahasa, hingga akhirnya banyak orang lain yang membutuhkannya karena kemampuannya.

“Mungkin saya gampang belajar bahasa, ini kebahagiaan saya sendiri, ketika nonton tanpa *subtitle* saya bisa, “hahahah”, kalau buat orang lain mereka selalu *request* terjemah malahan ke saya”
(NW.W1(3).8Februari2019.B370-378)

c. Cara untuk Mendapatkan Kebahagiaan Sejati

Masalah yang dihadapi wanita karir membuat mereka ingin terhindar dari masalah tersebut dan tentu ingin menjalani hidup penuh bahagia, suka cita, sukses, dan hal-hal positif lainnya. Sebuah persoalan tidak dapat dihindari, tetapi kebahagiaan dapat timbul dalam setiap aspek yang mereka jalani.

Pada penelitian ini, tiga subjek mampu menemukan kebahagiaan dalam kehidupannya melalui berbagai cara, ada yang memiliki kesamaan model dalam merasakan kebahagiaan, ada pula yang tidak.

1) Manajemen Waktu

Terdapat kesamaan antara subjek 2 dan subjek 3 dalam menghadirkan kebahagiaan dalam hidupnya, keduanya menemukan rasa bahagia ketika mampu mengatur waktu, walaupun waktu yang dimiliki sangat padat dan memiliki tekanan yang berbeda. Subjek 2 mengaku dirinya merasa harus pintar dalam mengatur waktu.

“Sebenere pinter-pinter kita bagi waktunya aja”
(NM.W2(2).7Februari2019. B100-101)

Begitupun pada subjek 3 yang harus merelakan beberapa aktivitasnya setelah menikah, dan membuat prioritas sebagai pengingat.

“Awalnya saya sudah mengatur jadwal saya sedemikian rupa biar ngga bentrok satu sama lain, jadi semenjak menikah saya menyedikitkan aktivitas, hanya kerja, kemudian ibu rumah tangga”
(NW.W1(3).8Februari. B157-165)

“Tanggung jawab yang lebih kita punya keluarga, bagaimana saya tetap menjadikan keluarga sebagai prioritas. Walaupun banyak tekanan, banyak pikiran yang harus dikuras tetapi yang kembali pada prioritas” (NW.W1(3).8Februari2019.B117-125)

2) Berbagi

Melalui berbagi ketiga subjek merasakan kebahagiaan, walaupun sesuatu yang diberikan berbeda. Pada subjek 1 ia mampu bahagia saat memberikan materi kepada orang lain.

“Kalau misal dapet gaji, bisa traktir temen-temen, ngajak makan keluarga” (FZ.W2(1).4Februari2019.B10-13)

“Ketika kecil, misal dikasih vitamin C, kemudian itu isi vitaminnya saya bagiin dan saya ngga minum, saya tuh pengen yang lain sehat, bukan cuman saya” (FZ.W2(1).4Februari2019.B75-81)

“Misal ada uang tambahan lemburan, biasanya buat anak yatimlah, atau yang butuh. Saya ngga tau itu ketanem dalam” diri aja”
(FZ.W2(1).4Februari2019.B103-108)

Berbeda dengan subjek 2, ia sesuatu yang ia berikan berupa nasehat kepada siswanya yang ada di sekolah.

“Saya coba gedein hatinya aja mas, soale kasian mas, akhirnya saya kasih sedikit nasehat” (NM.W2(2).7Februari2019. B190-193)

Menurut subjek 3 memberi tidak harus berupa materi tetapi aspek lainnya bisa diberikan, walaupun pada pengalamannya ia lebih sering memberi materi ketika ia sedang memiliki rezeki berlebih.

“Dan mungkin menurut saya memberi ngga mesti materi, bisa solusi, bisa tenaga” (NW.W1(3).8Februari. B277-280)

“Ketika ada kelebihan rezeki, atau ketika ada orang yang sedang ada masalah di depan kita, itu namanya tumbuh ketemu tutup, pas ada pas bisa ngasih. (NW.W1(3).8Februari2019. B268-274)

3) Penerimaan Diri

Ketika wanita karir dihadapkan dengan sebuah persoalan, yang dibutuhkan adalah penerimaan diri ketika menghadapi dan menjalaninya. Ketiga subjek mempunyai kemampuan penerimaan yang baik dan berbeda terhadap sebuah masalah.

Subjek 1 menganggap persoalan hanya lewat dan tidak terlalu menghiraukannya.

“Soalnya apabila saya kena masalah saya selalu beranggapan hanya lewat aja, karena saya pernah mengalami hal lebih berat”
(FZ.W2(1).4Februari2019. B150-155)

Sedangkan subjek 2 mendesak dirinya untuk mampu menerima persoalan yang dihadapi.

“Ya sebenere pernah mas ketika ada masalah itu, tapikan kita harus bisa menerima” (NM.W2(2).7Februari2019. B204-207)

Subjek 3 mencoba untuk menyadarkan dan memahamkan dirinya bahwa ia adalah seorang ibu rumah tangga.

“Fitrah wanita itukan sebagai ibu rumah tangga, jadi ya sadar akan kewajiban, dan *alhamdulillah* saya dimengerti oleh keluarga” (NW.W1(3).8Februari2019.B180-185)

4) Beraktivitas

Ketiga subjek memiliki aktivitas yang berbeda, tetapi dari keseluruhan subjek, hanya subjek 1 yang mampu menemukan model kebahagiaan di dalam kegiatannya.

“Saya kerja sejak 2007, jadi saya orangnya itukan ngga bisa diem dan mau tau, akhirnya saya sering mencicipi beberapa bidang kerja. Dan apapun kerja yang saya geluti, disitu harus paham” (FZ.W1(1).30November2018. B96-103)

“Saya ini bukan tipical yang diem, saya harus nyibukin diri, saya di rumah jualan, entah mukena, pakaian, makanan” (FZ.W1(1).30November2019. B154-159)

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Sejati (Eksternal)

Setiap individu mengalami daya yang timbul dari sesuatu (orang atau benda) dan ikut membentuk kondisi psikologis individu tersebut. Kondisi bahagia dirasakan oleh setiap manusia tanpa terkecuali, kondisi tersebut muncul melalui banyak sebab dan faktor, untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi individu bahagia cukup sulit, hal ini disebabkan karena adanya perbedaan

kepribadian dan lingkungan yang kondusif atau yang menyediakan kesempatan individu untuk mencapai kebahagiaan yang dibutuhkan atau yang diinginkan. Secara garis besar, ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, faktor eksternal (lingkungan) dan faktor internal (pengendalian diri). Faktor lingkungan meliputi beberapa unsur yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan merupakan gabungan dua unsur antara kondisi fisik dengan unsur lain di sekitar yang mempengaruhi, dan menjadi sebuah sistem dalam kehidupannya. Pada konsep kebahagiaan faktor lingkungan memiliki peran penting dalam memunculkan kebahagiaan bagi individu, melalui faktor lingkungan, individu mungkin mampu merasakan kondisi emosi terbaik dalam kehidupannya. Pada penelitian ini, ketiga subjek mampu merasakan kebahagiaan melalui faktor lingkungan, atau bahkan sebagai faktor yang menghambat mereka dalam menemukan kebahagiaannya.

1) Uang dan Harta

Dewasa ini uang merupakan kebutuhan penting bagi setiap manusia, Hampir semua hal memerlukan uang, dari membeli kebutuhan pokok, kebutuhan sekunder, sampai kebutuhan yang lainnya. Banyak individu yang menganggap uang adalah segalanya, dengan uang dan harta yang berlimpah manusia mampu melakukan hal yang diinginkan. Peran uang mampu mengangkat ego seseorang, ketika dirinya memiliki uang, harga diri bisa terangkat, rasa percaya diri bisa muncul, dan berani

mengambil tugas-tugas sosial. Sebaliknya, bila tidak mempunyai uang orang bisa merasa tidak percaya diri, dan rasa takut untuk terlibat pada aktifitas-aktifitas sosial. Pada ketiga subjek penelitian ini, setiap individu dari mereka merasakan dampak yang berbeda dari keberadaan uang dan kepemilikan harta terhadap kehidupannya, terutama aspek kebahagiaan yang ada pada dirinya.

Subjek 1 tidak merasakan dampak dari uang sebagai sumber kebahagiaan, karena ia telah melalui hidup yang sulit, walaupun pada dasarnya ia juga membutuhkan

“Kalau sebenarnya untuk mencari uang karena saya sebagai tulang punggung, saya sendiri mengurus anak, dan abah saya sudah meninggal. Kalau dulu juga ngga beda, karena uang juga, sebenarnya sejak dulu saya jauh dari orang tua, dan tinggal sama nenek, ngga tau kenapa saya merasa ngga enak kalau minta uang ke orang tua. Akhirnya saya niatkan untuk bekerja dengan maksud mencari uang untuk bayar kuliah”
(FZ.W1(1).30November2018.B51-64)

“Kalau saya ngga, karena dari dulu saya awalnya orang ngga punya, ngga punya dalam artian cari duit sendiri”(FZ.W3(1).19Februari2019.B4-7)

“Menurut saya duit itu bukan segalanya bikin *happy*”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B13-15)

Subjek 1 menganggap kalau dirinya merupakan orang yang tidak tega untuk meminta uang kepada orang tuanya, karena ia sudah mampu mencari uang sendiri.

“Saya tipe orang yang sungkan dengan meminta uang ke orang tua”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B46-48)

Berdasarkan pengalaman yang ia alami, subjek 1 mudah dalam menerima suatu keadaan, terutama ketika dirinya tidak memiliki uang, dan lebih memilih menerima keadaan yang ada.

“Ya saya terima aja pokoknya, apa yang saya dapet. Pernah dulu jaman SD dari saudara-saudara saya yang seumuran, saya yang paling sengsara dan pernah mengalami masa-masa tidak mengenakan” (FZ.W3(1).19Februari2019.B58-64)

Dampak uang dalam kehidupan subjek 2 berbeda dengan subjek 1, ia berpendapat bahwa uang memiliki dampak dalam kebahagiaan ketika menjalani kehidupan walaupun sedikit.

“Sedikit berpengaruh sih, cuman sing paling nemen iku, waktu sih menurutku mas, Cuman uang itu ada kebahagiaannya, dan ngga terlalu banyak juga” (NM.W3(2).20Februari2019.B4-9)

Subjek 2 mengaku sempat merasakan kesulitan saat tidak memiliki uang, walaupun tetap yakin kalau dari masalah yang ia dapati memiliki solusi.

“Kalau dalam kondisi kayak gitu sih, *yo pusing nyarie*, pusing gimana caranya supaya ada uang itu. Ya *sebenere* ngga bahagia juga soalnya kita butuh pas ngga ada, tapi ngga semuanya dari anu tok, memang *lek*, perbandinganya sedikit, ya tapi kalo ngga ada uang sih ya bingung sih mas, soalnya kan kebutuhan sekarang juga banyak” (NM.W3(2).20Februari2019B17-29)

“Pernah dan *alhamdulillah* saya tau solusinya” (NM.W3(2).20Februari2019.B34-35)

Hal yang sama dirasakan oleh subjek 3, ia menganggap uang akan menghadirkan kebahagiaan apabila cara mengelola uang tersebut baik. Selain itu ia memiliki penjelasan mengenai dampak uang yang berlebih.

“Kalo saya sih gini mas, sesuatu yang berlebih itu pasti ngga baik, uang itu baik asalkan ngga berlebihan. Artinya ketika kita bisa mengolah itu dengan baik, ya itu akan mendatangkan kebahagiaan”
(NW.W2(3).21Februari2019.B5-13)

“Dan apabila berlebih, kita akan mudah melakukan sesuatu yang tidak baik, dan disitu menimbulkan ketidakbahagiaan. Jadi intinya jawaban saya itu, uang itu memang berpengaruh, tapi ada batasnya”
(NW.W2(3).21Februari2019.B14-23)

Subjek 3 mengaku bahwa dirinya cemas dan merasa khawatir ketika uang yang dimilikinya menipis, tetapi karena pikiran positif yang ia dahulukan, menghadirkan kebahagiaan dalam dirinya.

“Sebenarnya masalah itu timbul ketika ada gap antara sumber daya dengan kebutuhan, kalau saya sih cemas pasti ada, khawatir pasti ada, tapi kita kembali lagi kita berpikir realistis dan positif, gituloh, pasti ada jalan keluarnya” (NW.W2(3).21Februari2019.B38-47)

Ia berpendapat bahwa kebahagiaannya tidak dapat diukur oleh satu kondisi saja. Ketika dalam kondisi tertentu subjek merasakan uang sebagai solusi dalam hidupnya dan dapat merasakan kebahagiaan setelahnya.

“Dan orang itu ngga bisa bahagia dan sedih dalam satu kondisi dan satu waktu mas, termasuk saya. Ketika ada masalah pasti susah dulu, dan ketika udah selesai masalah baru saya bahagia”
(NW.W2(3).21Februari2019.B56-64).

2) Kehidupan Sosial

Faktor kehidupan sosial yang berisikan kontak sosial dan komunikasi memiliki dampak terhadap kebahagiaan. Hubungan sosial di masyarakat bersifat dinamis, dan melalui kontak sosial terjadi hubungan timbal balik antara individu dengan individu lainnya. Pada kehidupan

sosial pola komunikasi tercipta antara dua pihak, di dalam proses tersebut mampu mempengaruhi perasaan, pikiran dan tindakan termasuk kondisi kebahagiaan seseorang.

Setiap subjek dalam penelitian ini memiliki perasaan yang berbeda dalam memandang kehidupan mereka, baik di dunia kerja maupun di dalam keluarga. Menurut tiga subjek kehidupan sosial berdampak dengan kondisi kebahagiaan mereka, walaupun beberapa dari subjek ada yang merasa sulit beradaptasi dengan lingkungan. Seperti yang dirasakan oleh subjek 1 ketika ia sudah menikah.

“Kalau untuk lingkungan keluarga, saya menyadari sendiri, semenjak saya sudah ada anak, saya malah sulit di dunia masyarakat. Karena sehari-hari saya harus kerja dan ngurus anak”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B78-84)

Subjek 1 justru merasa aktif di masyarakat ketika ia belum menikah dan belum bekerja sebagai pegawai kantoran, ia merasa bisa menggunakan amanah dan peran sosialnya dengan baik.

“Sebelum menikah saya aktif di masyarakat, sempat menjadi ketua pengurus TPQ di daerah rumah selama satu tahun setengah”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B85-89)

“Saya merasa guyub dengan orang-orang, saya ajak ini ajak itu. Dan setelah pindah ke kerja kantoran di sini, saya berusaha memberikan hal yang baik kayak senyuman sama orang lain”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B93-99)

Pengalaman subjek dengan lingkungan kantor membuat dirinya menyadari mengenai kebahagiaan di pekerjaan itu cukup berguna dan

berdampak pada dirinya. Cara bekerja dengan mengedepankan kekeluargaan membuat subjek 1 bahagia.

“Ketika dulu saya bekerja di penerbitan kampus, itu bekerja seperti keluarga, saling sapa, saling membantu, bahkan sampai saat ini saya bekerja di rektorat, saya tetap sering di sambut baik oleh teman teman saya di tempat penerbitan tersebut”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B108-117)

Namun berbeda ketika ia berpindah tempat dan posisi bekerja. Pada pekerjaannya yang sekarang, menurutnya kurang erat terkait kekeluargaan. Ia merasa harus mengkoordinir terlebih dahulu untuk menggugah para rekan kerjanya, sehingga ia merasa merasakan dua beban kerja dan terasa berat.

“Disini saya mengira kurang erat, walaupun disini fasilitasnya memadai, tetapi kalau faktor kekeluargaan menjadi patokan menurut saya kurang. Karena tipikal orang TI itu individu. Apabila ngga ada yang mengkoordinir maka itu akan terasa berat saat bekerja”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B121-130)

Walaupun dalam proses bekerja ia memiliki kondisi yang kurang mendukung untuk bahagia, tetapi ia menanamkan dalam dirinya untuk selalu berperilaku positif kepada yang lainnya.

“Kalau selama ini saya merasakan dekat sama orang yang dikenal siapapun itu, saya mencoba untuk negur dia, sapa dia”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B139-143)

Di balik pengalamannya dengan lingkungan pekerjaan dan masyarakat, subjek 1 merasa kehidupan keluarga sebagai tempat paling berpengaruh dengan kebahagiaanya.

“Lebih bahagia di rumah, karena ada alya, trus ada orang tua juga”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B106-108)

Subjek 2 memiliki anggapan yang tidak jauh berbeda mengenai kehidupan sosial dalam keluarga. Menurutnya keluarga sebagai pelipur masalah dalam kehidupannya.

“Di rumah bareng keluarga mas, tetep keluarga, soalnya kan lebih dekat, disini kan anak anak kedua setelah anak kandung saya walaupun saya juga nganggepe anak sendiri tapikan sebagai hiburan” (NM.W3(2).20Februari2019.B78-85)

Dalam memandang kehidupan sosial di keluarga, subjek 2 beranggapan apabila mengalami masalah di rumah tangga, ia lebih baik keluar dan fokus dengan pekerjaan yang dilakoninya.

“Misal ada permasalahan di rumah ya, entah masalah *opo ae*, kalo kita di luar kan *ono* hiburan mas, ya ini anak anak gitu mas, sedikit berkurang sih *sebenere*. Walaupun masalah tadi butuh penyelesaian, tapikan kalo *misale* kita keluar, kan ada jeda biar ngga mikir terus gitu loh mas” (NM.W3(2).20Februari2019.B42-52)

“Lagi pula kan kita harus profesional biar ngga mikir masalah terus” (NM.W3(2).20Februari2019.B54-56)

Menurut subjek 2 dalam lingkup kerja yang ia rasakan saat ini kebahagiaan muncul apabila memiliki rekan kerja yang ada kecocokan dengan dirinya.

“Kalo rekan rekan sih, ngga semuanya bisa sih mas, cuman yang sekiranya *hatine* pas sama kita aja. Tapi kalo anak anak kan pasti, kalo temen sing *pastine* belum tentu bisa” (NM.W3(2).20Februari2019.B61-67)

Subjek 2 juga beranggapan kehidupan sosial merupakan faktor lingkungan yang paling berpengaruh terhadap kebahagiaan dirinya.

Keluarga sebagai alasan utama bagi dirinya untuk bisa memunculkan kebahagiaan. Selain itu ia menganggap tetangga juga berdampak pada kebahagiaannya dengan mengedepankan sikap yang baik pada mereka.

“Saya sih sosial mas, dan lebih ke keluarga, walaupun butuh yang namanya materi tapi sosial keluarga itu lebih penting mas. Dan semisal sama tetangga *iku bahasane nitipno awak*, asal kita baik ya mereka juga baik. misalkan kita cocok juga bisa ngasih kebahagiaan juga mas, pokoknya bagaimana caranya kita bisa baik sama mereka” (NM.W3(2).20Februari2019.B240-252)

Kebahagiaan yang muncul karena faktor kehidupan sosial juga turut dirasakan oleh subjek 3, tetapi ia pernah mengalami kekecewaan apabila berhadapan dengan orang lain.

“Jadi sebenarnya mas ada masa-masa kita merasa kecewa ketika berhadapan dengan orang, apalagi setiap orang punya harapan sendiri dengan orang lain” (NW.W2(3).21Februari2019.B73-79)

Pada dunia kerjanya, ia akan bahagia apabila bekerja dengan kondusif dengan para mitranya.

“Ketika kerja seperti ini punya ekspektasi sama perawat saya, saya anggap mereka bisa gini, bisa gitu, tetapi ternyata mereka lalai, ya pasti saya kecewalah, disatu sisi kalau misal lingkungan kerja sudah kondusif, perawat sudah mengerti apa yang harus mereka lakukan, ya saya bahagia” (NW.W2(3).21Februari2019.B80-92)

Subjek 3 mengalami kebahagiaan karena faktor sosial di lingkup keluarga, walaupun kekecewaan juga pernah dialaminya.

“Begitupun ke keluarga, kalau ada keluarga yang bertindak sesuatu dan kita ngga suka ya pasti sedih kecewa, misalnya dirasani mas, udah jarang ketemu dirasani pisan, atau kita dihubungi ketika mereka ada maunya aja, ya sedikit mangkel sih mas, tapikan lebih banyak bahagianya kalau bersama keluarga. Karena bagaimana pun

yang ngebantu kan pasti keluarga kita sendiri”
(NW.W2(3).21Februari2019.B95-110)

Kehidupan bermasyarakat juga tidak diabaikan oleh subjek 3, walaupun ia menyadari profesi yang ia lakoni saat ini sangat membuat dirinya memiliki keterbatasan waktu. Ia berusaha menyempatkan waktu untuk bisa ikut bergabung dengan kegiatan masyarakat.

“Mungkin saya memiliki keterbatasan waktu dengan profesi saya, jadi ngga terlalu banyak waktu intens bersama tetangga”
(NW.W2(3).21Februari2019.B114-118)

“Tapi saya juga ngga pernah ada masalah sih, mengingat kontribusi ke tetangga dan lingkungan sekitar. Dan biasanya tetangga itu kan sukanya ngajak-ngajak gitu mas, kalo ada sakit ya dijenguk, kalo ada yang meninggal ya *takziah*, gitu loh mas, saya pribadi juga cukup bahagia dengan tetanga saya, dan ngga punya masalah berarti sama mereka” (NW.W2(3).21Februari2019.B125-139)

Hubungan dengan orang lain juga sebagai faktor penting baginya, ia lebih banyak mengalami kebahagiaan dengan orang lain dibandingkan rasa kecewa yang diterimanya. Subjek 3 mengedepankan prasangka baik agar bisa merasakan kebahagiaan terus-menerus saat melakukan Hubungan dengan orang lain.

“Saya lebih banyak di bahagiannya dibandingkan dengan kecewanya. Dan alhamdulillahnya saya orangnya ngga baperan dikit-dikit “*ya opo sih?*”, “hahaha”, yaweslah saya berusaha mendahulukan prasangka baik dulu sebelum menghakimi, jadi insyaAllah banyak bahagiannya kok” (NW.W2(3).21Februari2019.B143-155)

Seperti kondisi yang pernah membuat dirinya kecewa karena teman, tetapi ia mencoba untuk berbaik sangka dan menumbuhkan kebahagiaan.

“Saya punya teman, ketika mereka butuh dana dan mungkin kondisinya hanya kita yang bisa bantu, tapi pas mengembalikannya nggak sesuai waktu, tapi ya mau gimana lagi mas, orang teman sendiri, dan mungkin dia ada kebutuhan lain juga, yang itu mendesak, jadi saya nggak meneror teman saya” (NW.W2(3).21Februari2019.B161-173)

“Saya sih ada pandangan mas, selagi kita masih hidup dan dipinjem uangnya sama orang anggaplah itu sebagai tabungan yang suatu saat bisa diambil” (NW.W2(3).21Februari2019.B174-180).

3) Emosi Negatif

Emosi negatif tidak berkolerasi dengan kebahagiaan, emosi negatif (marah, sedih, takut) adalah kondisi yang wajar bagi setiap individu. Emosi negatif menjadi perasaan yang dapat menimbulkan akibat yang buruk, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Pada dasarnya emosi negatif mampu membuat individu kehilangan rasa suka cita dan larut dalam kesedihan, tetapi emosi negatif memiliki fungsi evolusioner yang penting. Fungsi evolusioner dimaksud untuk menggambarkan bahwa setiap individu yang mengalami energi negatif tidak berarti tercampakkan dari kehidupan yang bahagia. Ia mampu merasakan kebahagiaan walaupun kecil dibandingkan emosi negatif yang cenderung menguasai perasaan.

Setiap subjek dalam penelitian ini memiliki emosi negatif yang berbeda-beda, walaupun tidak sedikit yang memiliki kesamaan terkait masalah dengan ibu rumah tangga yang bekerja. Seperti yang dirasakan oleh subjek 1, bahwa dirinya merasa bersalah kepada anaknya dengan keadaan dirinya saat ini sebagai *single parent*.

“Saya merasa bersalah dari aspek lain, terbesit di pikiran sekarang dia sudah sebesar ini masih belum mengenal sosok bapak”, itu justru yang saya khawatirkan ” **(FZ.W1(1).30November2018. B260-266)**

Selain merasa bersalah kepada anaknya, subjek 1 juga menganggap dirinya telah berbuat kesalahan terhadap abahnya, karena ketika sakit, subjek 1 tidak merawatnya dengan maksimal.

“Yang buat saya merasa bersalah justru ketika saya ngga maksimal merawat orang tua ketika sakit, apalagi ketika Abah sakit hingga meninggal. Jadi kalau merasa bersalah kepada anak, saya ngga terlalu merasa, tidak sebesar rasa bersalah saya ke abah” **(FZ.W1(1).30November2018. B245-255)**

Rasa bersalah dirasakan sama oleh subjek 2 terhadap anaknya, setiap ingin bekerja, anaknya sedih dan meminta dirinya untuk menetap di rumah.

“Si anak malah ngerengek minta mamanya di rumah aja nemenin, saya jadi kasian dan ngga tega mas. Saya jadi merasa bersalah kalau kaya begitu” **(NM.W1(2).1Desember2018.B131-137)**

Selain itu subjek 2 memiliki keinginan untuk pindah kerja dan merasa tidak tega dengan anak kandung dan sulit merelakan anak-anak didiknya.

“Saya mau pindah mas, tetapi saya ngga tega sama anak saya kalau ditinggal jauh, sama anak didik saya di sekolah semisal saya tinggal” **(NM.W1(2).1Desember2018.B230-235)**

Hal yang berbeda dengan kedua subjek sebelumnya, subjek 3 merasakan pikiran yang tidak tenang apabila dirinya keluar rumah.

“Saya berusaha tenang, soalnya apabila di pikiran saya kacau maka di rumah” **(NW.W1(3).8Februari2019.B186-188)**

Emosi negatif yang muncul selain rasa bersalah adalah ketika mereka mengalami konflik peran ganda dalam proses berumah tangga. Subjek 1 mengalami konflik peran ganda saat dirinya sedang dilanda masalah perceraian. Mengakibatkan dirinya tidak fokus dan maksimal dalam urusan pekerjaan.

“Pikiran saya lagi ngga fokus. Saya bukan memikirkan pekerjaan, tapi memikirkan rumah, saya berpikir bagaimana caranya menyelesaikan perceraian” **(FZ.W1.(1).30November2019.B448-454)**

Subjek 1 juga mengalami kelalaian dalam merawat anak dan merasakan duka di lingkup kerja yang membuat dirinya kuat hingga saat ini. Pada kondisi ini, subjek mampu memanfaatkan kesedihannya dan dijadikan titik balik untuk tahan dengan kondisi lingkungan kerjanya.

“Dalam dunia kerja itu harus kuat, belum karena pekerjaan, belum lagi karena ada yang omongin, tidak suka atau apalah, belum lagi ketika anaknya terbengkalai” **(FZ.W1(1).30November2018. B163-169)**

Kesibukan subjek 2 di lingkungan kerja dijadikan sebagai media untuk menghilangkan kejenuhan dengan urusan rumah tangga. Walaupun di pikirannya tetap memikirkan anak di rumah.

“Tetapi kalau di rumah walaupun banyak pekerjaanya, setidaknya bosan mas, karena kalau keluar itukan ngga bosan, walaupun yang namanya mikirin anak itu pasti tetap kepikiran mas” **(NM.W1(2).1Desember2019. B196-203)**

Subjek 2 ketika dihadapkan dengan dua kondisi, yang ia pikirkan adalah waktu yang terbatas karena memiliki anak, sehingga dirinya harus segera kembali ke rumah.

“Waktue terbatas mas, udah punya anak jadi bawaanya kepengen cepet-cepet pulang” (NM.W2(2).7Februari2019. B69-73)

Konflik peran ganda yang dialami oleh subjek 3 cukup berbeda, walaupun anak merupakan alasan yang menjadikan dirinya harus bisa berkorban di peran publiknya. Subjek 3 mengaku kesulitan saat mencoba memaksimalkan ibu rumah tangga, sehingga ia tidak mampu mengatasi semua.

“Kan banyak ya mas, pekerjaan ibu rumah tangga, jujur saya ngga meng-handle semuanya” (NW.W1(3).8Februari2019.B134-137)

“Sulitnya itu ketika anak sakit, yo idealnya saya harus nyalahi, karena siapa lagi yang harus jaga” (NW.W1(3).8Februari2019.B145-148)

“Ya butuh perjuangan tersendiri, terutama ketika punya anak, saya mengambil cuti selama 3 bulan, dan hingga menurut saya kurang akhirnya saya perpanjang hingga 6 bulan, sebelum akhirnya dipaksa masuk rumah sakit lagi” (NW.W1(3).8Februari2019.B41-49)

Emosi negatif yang dirasakan oleh ketiga subjek dalam penelitian ini selain yang telah dijelaskan di atas, juga mengalami masa-masa sulit selama berumah tangga. Subjek 1 mengalami kesulitan saat awal menyandang sebagai status *single parent* atau janda.

“Untuk saat ini hanya itu, kalau dulu ketika di masa saya masih awal menyandang *single parent*” (FZ.W2(1).4Februari2019. B73-75)

Pada masalah lainnya, subjek 1 mengalami keluhan fisik ketika sedang mengurus masalah perceraian. Pada masa itu ia mengaku ASI untuk si anak tidak keluar.

“Imbasnya ke anak saya, jadi ASI saya ngga keluar sama sekali”
(FZ.W1(1).30November2018. B454-457)

Subjek 2 merasakan kesulitan ketika awal berumah tangga dan berupaya untuk beradaptasi dengan segala situasi.

“Ketika saya mencoba beradaptasi saat bujang, terus menikah, hingga akhirnya punya anak, itu menurut saya masa-masa sulit”
(NM.W1(2).1Desember2018.B93-98)

Subjek 3 menyadarkan dirinya dengan profesi yang berat dan amanah sebagai istri dan ibu. Tetapi emosi negatif dalam kondisi tersebut mampu diatasi dengan mengurangi rasa ego, terutama pasangan yang mendukung dirinya.

“Menikah di tahun 2015, dan justru bekerja saya itu lebih banyak peran sebagai dokter, yang artinya pasangan saya itu mendukung saya, ia rela mengorbankan waktu 64 jamnya dalam seminggu”
(NW.W1(3).8Februari2019.B28-36)

Konflik kerja juga merupakan kondisi yang dirasakan oleh beberapa subjek dalam penelitian ini kecuali subjek 3. Subjek 1 merasa dirinya direndahkan di lingkungan kerja saat memegang status sebagai janda.

“Ketika saya saat ini memegang status janda, walaupun memang janda itu ngga selamanya seperti anggapan banyak orang kerja , tetapi sejak saya memegang status sebagai janda, banyak orang yang merasa kalau saya itu dianggap remeh, kemudian mereka menjadi tidak sopan” (FZ.W1(1).30November2018. B385-396)

Pada subjek 2, ia mengaku mengalami konflik kerja, yaitu masalah dengan rekan kerjanya, sesuai saat ia hanya mengatakan rekan yang sesuai dengan hatinya ketika menjelaskan faktor kehidupan sosial.

“Hanya saja konflik terjadi karena lingkungan kerja, seperti teman”
(NM.W1(2).1Desember2018. B157-160)

Dibalik masalah di luar yang dialaminya, setiap subjek memiliki masalah personal yang berbeda satu dengan yang lainnya. Seperti yang dialami oleh subjek 1 yang mengaku depresi akibat merasa ketiadaan sosok suami dalam rumah tangganya. Selain itu ia mengalami masalah yang bertubi-tubi, dengan bercerai dan ditinggal oleh abahnya.

“Saya sempat bingung dan cenderung depresi, di buku nikah tercantum nama suami, tetapi kok saya ngga merasa ada sosok suami” (FZ.W1(1).30November2018. B201-206)

“Pada tahun 2016 saya mencoba bersabar dan membiarkan, di 2017 baru saya resmi bercerai. Dan ternyata tidak berhenti disitu, selang setahun kemudian Abah saya meninggal, jadi saya merasa cobaan saya datang bertubi-tubi” (FZ.W1(1).30November2019. B207-216)

Masalah personal yang dialaminya membuat subjek 1 tidak nyaman ketika menjalani aktivitas.

“Pernah saya mengalami hal yang ngga nyaman di kantor, entah karena ada masalah personal atau ada pikiran yang lain”
(FZ.W1(1).30November2019. B219-223)

Subjek 1 merupakan responden yang paling berbeda dengan kedua subjek lainnya, ia mengaku memiliki masalah dengan percintaannya. Subjek 1 merasa dirinya selalu gagal dengan masalah percintaan.

“Kalau masalah percintaan, saya ngga tau kenapa, kalau masalah ini entah pihak sananya yang kurang perhatian atau sayanya yang

kurang perhatian atau apa, saya selalu merasa sering gagal”
(FZ.W2(1).4Februari2019.B B113-123)

“Intinya ngga semulus seperti yang diharapkan. Kalau mau bertahan lama tuh kaya susah” (FZ.W2(1).4Februari2019. B138-144)

Berbeda dengan Subjek 2 merasa dirinya mengalami tekanan terhadap situasi sehingga terkadang membuat dirinya untuk berputus asa.

“Kalau kadang masalahe koyo misale, kita lagi pengen apa gitu ya tapi bukan materi, lebih ke tekanan gitu mas, biasanya pegel gitu mas *awake dewe pegel*. Cuman misal ngga ada solusi ya terpikir “apakah putus asa aja”, untungnya ada keluarga yang nguatin”
(NM.W2(2).7Februari2019. B212-222)

Subjek 3 mengalami sedikit kesamaan dengan subjek 1 yang mengalami masalah yang bertubi-tubi, sehingga kebahagiaan terasa jauh dari dirinya.

“Ketika masalah saya datang bertubi-tubi, seolah kebahagiaan itu jauh” (NW.W1(3).8Februari2019. B284-286)

Subjek 3 merasakan masalah tersebut ketika masa lalunya bersama keluarga yang membuat keluarganya mengalami sedikit keretakan.

“Ketika masalah keluarga, orang tua yang bertengkar hebat, kemudian salah satu harus pergi” (NW.W1(3).8Februari2019. B288-291)

Subjek 1 dan subjek 3 memandang kalau emosi negatif dalam dirinya muncul melalui rasa ketidakpuasan dengan beberapa aspek dalam kehidupannya. Seperti halnya subjek 1 memiliki keinginan untuk bisa membuat usaha.

“Belom puas” (FZ.W2(1).4Februari2019. B264)

“Saya tuh memiliki cita-cita tapi belum kesampean, saya tuh mau bikin usaha sendiri yang bisa menggandeng orang punya skill tanpa sekolah tinggi” **(FZ.W2(1).4Februari2019. B267-272)**

Sedangkan subjek 3 tidak puas karena selalu memperbarui keinginan dan harapannya.

“Kalau ditanya puas, manusia itu ngga pernah puas mas” **(NW.W1(3).8Februari2019. B354-356)**

“Tetapi akan ada target-target baru yang harus dicapai. Kalau kita masih hidup ngga baik dong kalo cepet puas” **(NW.W1(3).8Februari2019. B359-363)**

4) Spiritual dan Agama

Spiritual adalah aspek yang menghubungkan individu dengan Yang Maha Kuasa dan Maha pencipta, tergantung dengan kepercayaan yang dianut oleh individu. Dalam konsep kebahagiaan, faktor spiritual mampu memberikan kebahagiaan kepada individu. Faktor spiritual berhubungan erat dengan kepercayaan yang ada pada setiap insan, mempunyai kepercayaan atau keyakinan yang berarti mempercayai atau mempunyai komitmen terhadap sesuatu. Pada dasarnya kepercayaan sebagai modal utama dalam aspek spiritual, sehingga melalui modal utama, kepercayaan yang ada dalam diri setiap manusia memiliki penerapan terhadap sebuah tindakan.

Agama hadir sebagai organisasi kepercayaan, yang mengatur individu dengan kepercayaan yang dipertanggung jawabkannya. Melalui agama seseorang bisa mengungkapkan dengan jelas secara lahiriah mengenai spiritualitasnya. Agama adalah suatu sistem ibadah yang

terorganisir atau teratur. Dampak dari kebahagiaan yang dipengaruhi oleh spiritual berupa harapan yang menjadi energi dan bisa memberikan motivasi kepada individu untuk mencapai suatu prestasi hidup dan berorientasi kedepan.

Subjek 1 merasakan aspek spiritual cukup berpengaruh, terutama ketika ia dalam keadaan suntuk.

“Iya, merasa damai aja. Contoh nih, ketika saya suntuk banget nih, hal pertama saya lakukan adalah Jemaah sholat dzuhur. Walaupun ketika penat kerjaan trus kena air wudhu, itu merasa beda. Saya ngerasain, orang cuci muka sama wudhu tuh beda”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B163-173)

Selain itu, aspek spiritual memberikan ketentraman hati pada dirinya, dalam kondisi yang sama subjek 1 sudah tidak memiliki tempat curhat ketika di rumah, sehingga pelampiasannya adalah menangis ketika sendiri.

“Saya udah ngga ada tempat untuk curhat ya di rumah, jadi saya cuman bisa bangun malem trus nangis, padahal ngga sholat tapi nangis, kayak butuh banget ketentraman hati gitu”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B173-179)

Bagi subjek 1, faktor spiritual dapat meringankan masalah-masalah yang ia alami dan memberikan jawaban atas kegelisahan yang ia rasakan.

“Pernah saya ngerasain cuman megang al-Qur’an aja trus di depan kuburannya abah nangis. Trus masalah mulai lepas satu persatu. Jadi setiap saya merasa ada beban tuh saya selalu minta sama yang diatas” (FZ.W3(1).19Februari2019.B180-187)

“Kemarin saya deket sama orang, trus saya doa, sama Allah SWT “ya Allah berilah kejujuran kepada saya, tolong tunjukin ada apa”, dan akhirnya tiba-tiba lepas aja, putus hubungan saya entah ada

something apa, mungkin karena ini percaya sama gusti Allah kali ya” (FZ.W3(1).19Februari2019.B188-197)

Berbeda halnya ketika subjek 1 mengabaikan aspek spiritualnya, ia justru merasa terbebani dan merasa hina dengan dirinya sendiri.

“Kalau saya seminggu ngga baca quran tuh kayak kotor gitu” (FZ.W3(1).19Februari2019.B204-206)

“Pernah juga ketika itu, saya sholat cuman berdiri nungging doang, ada sekitar semingguan gitu, dan saya merasa beban saya tuh malah banyak banget dan numpuk. Jadi intinya harus ada keseimbangan antara dunia dan akhirat” (FZ.W3(1).19Februari2019.B208-217)

Bagi subjek 2, faktor spiritual sangat berpengaruh terhadap kebahagiaan dirinya, ketenangan diri yang ia dapatkan membuat dirinya bisa terhindar dari rasa sumpek.

“Ya banyak juga sih mas anunya, pengaruhnya, soale misal kita sumpek ya mas, terus kita wudhu merenung sendiri terus misale terus sholat, diem, kan otomatis *awake dewek iki* curhat nang gusti Allah. Jadi sedikit bisa meringankan beban dan bahagia juga kok” (NM.W3(2).20Februari2019.B94-103)

Kebahagiaan yang ia dapatkan karena faktor spiritual berupa ketentraman hati, seperti yang subjek 1 alami. Subjek 2 juga memanfaatkan ceramah sebagai cara untuk mendapatkan kebahagiaan, karena menganggap ceramah memiliki kandungan yang sesuai dengan kehidupan.

“Adem gitu rasane, koyok adem ae. Walaupun memang merasa teratasi tapi berdampak ngono mas. Kadang saya denger ceramah, atau pengajian, misale pertanyaan orang sama dengan yang kita rasakan, jadi saya bisa menjadi gambaran untuk melajarin iku mas” (NM.W3(2).20Februari2019.B106-116)

Berbeda dengan subjek 3, ia beranggapan pengaruh faktor spiritual sebagai batasan bagi dirinya dalam bertindak dan mampu memperkuat kepercayaan terhadap solusi terhadap sebuah masalah.

“Ya berpengaruh sekali kalau saya pribadi, karena agama itu kan petunjuk ya, disitu kita diajarkan bersikap yang baik, akhlak yang baik, dan itu sebagai rem kita gituloh, tidak gampang putus asa, kecewa, wong kita udah dijanjiin, ngga akan diberikan beban lebih berat dari yang kita bisa kan” (NW.W2(3).21Februari2019.B185-196)

Subjek 3 memiliki cara yang khusus untuk memanfaatkan faktor spiritual sebagai sumber kebahagiaan, ia menemukan ketenangan dengan cara beristighfar dan mencoba menginstropeksi diri terhadap kesalahan yang telah diperbuat.

“Kalau saya tenang tidak hanya cukup dengan wudhu mas, saya tilawah, sholat, perbanyak sholat sunnah, atau baca istighfar” (NW.W2(3).21Februari2019.B204-209)

“Saya sendiri berpikir mungkin, ketika saya tersakiti, saya sebelumnya menyakiti orang lain, dan saya menganggap sesuatu yang rasakan akibat kesalahan-kesalahan saya dahulu. Jadi seringnya lebih banyak *isthighfar* aja, kan emang begitu mas, siapa yang menanam maka akan dituai. Seperti ini aja mas, energi negatif dari tubuh kita, maka nanti setelah dikeluarkan akan kembali ke kita” (NW.W2(3).21Februari2019.B209-225)

5) Kesehatan

Kesehatan merupakan keseimbangan yang dinamis antara fungsi dan bentuk tubuh dalam kaitannya dengan lingkungan sekitar yang mempengaruhi kedua elemen tersebut. Apabila individu mampu menjalankan fungsi-fungsi organ tubuhnya secara normal dalam

aktivitasnya, maka kondisi tersebut merupakan keadaan yang mampu memberikan kebahagiaan bagi setiap individu.

Subjek 1 memiliki pandangan terhadap kesehatan, ia merasa dirinya bisa bahagia dalam setiap kondisi, baik itu keadaan sehat maupun dalam keadaan sakit. Subjek 1 meyakini bahwa kebahagiaan yang ia rasakan berasal dari penerimaan terhadap kondisi apapun.

“Kalo saya menyikapi kesehatan, ya semuanya menurut saya mengandung kebahagiaan, kalo saya sehat berarti jiwa saya sehat, bisa beribadah, bisa bikin orang *happy*”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B229-235)

“Kalau saya ngga sehat berarti saya menyimpulkan “oh berarti saya harus istirahat, oh berarti Allah lagi sayang sama saya”. Kan katanya semisal kita sakit dan ikhlas maka dosa kita sedang diampuni, paling yang sulit ketika itu kita ngeluh aja”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B236-243)

Hal yang sama dirasakan oleh subjek 2, ketika ia sehat maka ia bisa melakukan aktivitas apa saja terutama bersama anak dan cenderung akan merasakan kebahagiaan.

“Ya penting dan sangat bisa mempengaruhi kebahagiaan lek menurutku, kalo sakit iku kan mas ngga enak, ngga bisa makan enak, ngga bisa maen sama anak, ngga bisa kemana-mana, ya di rumah tok ngerasano sakit, yang penting kesehatan iku sih mas”
(NM.W3(2).20Februari2019.B120-129)

Ketika dalam kondisi sakit, menurut subjek 2 ia mampu merasakan kebahagiaan, ia menyadari ketika ia sakit banyak orang yang peduli dan menjeguk sehingga dari situ timbul kebahagiaan.

“*Misale* gini, kita jauh dari seseorang *misale*, dan orang itu yang kita kangen, kalau kita sakit kan otomatis mereka ngumpul, dan dalam

kondisi itu kan ngga enak mas sebenere, walaupun karena sakitnya kita mereka kumpul dan mendatangkan kebahagiaan”
(NM.W3(2).20Februari2019.B134-144)

Pada faktor kesehatan, subjek 3 kesehatan menurutnya adalah aset utama, karenanya ia bisa menjalankan profesinya. Selain ia mementingkan kesehatan fisiknya, ia juga memperhatikan kondisi kesehatan jiwanya.

“Menurut saya sehat itu adalah aset utama ya, saya ngga bisa menjalankan peran saya apabila saya sakit, tapi ketika saya sakit, ya saya berpikir “saya udah sakit secara fisik, maka saya akan menjaga saya tidak sakit secara mental”, jadi penting bagi saya untuk tetapi waras ketika saya sakit” (NW.W2(3).21Februari2019.B231-243)

Gaya yang subjek 3 lakukan ketika keadaan sakit ialah menjaga perasaan dan memaksimalkan waktu bersama keluarga.

“Ketika saya sakit itu mencoba tetap *happy*, melakukan kegiatan yang buat saya senang, seperti jalan-jalan, atau makan sama keluarga, dan ternyata itu lebih gampang sembuhnya”
(NW.W2(3).21Februari2019.B244-251)

6) Usia

Faktor usia mampu memberikan pengaruh pada kebahagiaan manusia. Usia sebagai satuan waktu yang menjelaskan keberadaan makhluk, di dalamnya terdapat pengalaman-pengalaman yang pernah dilaluinya. Pada ketiga subjek memiliki pandangan yang berbeda terhadap usia mereka. Subjek 1 memiliki anggapan bahwa dirinya di usia sekarang sudah melewati masa-masa suka maupun duka, dari usai mudanya hingga usia saat ini.

“Saya memandang dengan umur yang segini, sudah melalui banyak liku-liku kehidupan, pernah jatuh kemudian bangun lagi”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B247-251)

Selain itu subjek 1 sedang bingung di usianya sekarang untuk meyakinkan dirinya dalam merawat sang anak. Dan ia belum ada berkeinginan untuk mencari pasangan baru untuk menemaninya.

“Dan saya juga ngga menduga-duga anak udah gede, saya juga cerai, jadi bingung juga ketika nanti dia makin besar, “apakah saya bisa membimbing dia dari agama, pendidikan juga?”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B261-268)

“Saya juga sedang memikirkan bagaimana adek ketika nikah, dan saya ngga memikirkan untuk berpasangan”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B257-261)

Subjek 2 memiliki hal yang berbeda dalam memandang usia, ia memiliki anggapan bahwa di usianya saat ini mencoba untuk merasakan usia-usia ketika ia muda dahulu. Pada masalah yang dihadapinya pun ia beranggapan, bahwa usia saat ini adalah waktu untuk menjalani segalanya dan cenderung untuk tetap fokus.

“Saya merasa apa ya mas, kadang saya kepingin ketemu temen lama ngono mas, walaupun saya ngga kecewa tapi saya *koyok* pingin ketemu gitu mas. Dan sedikit ada perasaan “kok hidup saya *ngene-ngene ae*”, tapi sedikit demi sedikit hilang ya dijalani aja mas, di lakoni ae” (NM.W3(2).20Februari2019.B147-156)

“*Soale* waktu ya berjalan mas, kalo *misale* kita nyesel terus ya masa gitu gitu aja, nyesel-nyesel tok, mikir-mikir tok, gitu aja, terus kelanjutan hidupnya gimana? Kan gitu sih mas”
(NM.W3(2).20Februari2019.B162-168)

Subjek 3 mempunyai anggapan dalam memandang usianya, walaupun ia merasa sedikit kecewa dengan beberapa pencapaian yang gagal, tetapi ia juga merasa sudah banyak yang di raihinya.

“Saya melihat targetan yang saya tetapkan begitu, ya ada pencapaian-pencapaian tapi belum tercapai, itu yang membuat saya kecewa, tapi ketika saya melihat apa yang sudah saya raih saat ini, ya udah berumah tangga, punya anak, punya pekerjaan yang sesuai, mungkin saya jadi merasa bahagia dengan itu” (NW.W2(3).21Februari2019.B255-268)

Usia saat ini bagi subjek 3 sebagai masa pembelajaran, dan ia menganalogikan dengan usia rasulullah SAW. Selain itu menurut subjek 3 usianya saat ini adalah waktu baginya dalam memanfaatkan kesempatan.

“Menurut saya usia 30 tahun itu masih bisa berkiprah dimana-mana, rasulullah aja dulu diutus jadi nabi dan rasul usai 40 tahun, berarti ini masih usai pembelajaran” (NW.W2(3).21Februari2019.B268-275)

“Dan saya pribadi selama umur masih ada, saya pikir masih ada kesempatan buat meraih sesuatu yang lebih baik” (NW.W2(3).21Februari2019.B276-280)

7) Jenis Kelamin

Setiap individu memiliki pandangan yang berbeda terhadap jenis kelaminnya. Beberapa dari subjek merasa jenis kelamin nya saat ini sebagai wanita mampu berdampak pada kebahagiaan, justru ada juga yang mengalami kondisi berbeda. Subjek 1 misalkan, ia mengaku dirinya baru menyadari bahwa wanita adalah makhluk yang dijaga dan lembut, karena sebelumnya ia mengaku cenderung seperti laki-laki.

“Saya merasa jadi wanita seutuhnya ketika masuk pondok, karena saya kesel kenapa sih anak cewe harus feminim harus make rok?, dan saya tomboy banget dulu kan”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B272-278)

Subjek 1 merubah pandangannya ketika ia dihadapkan dengan kondisi yang memaksanya untuk mengubah *mindset* wanita dalam dirinya. Dan menurutnya ia mampu merasakan kebahagiaan saat dirinya menemukan pekerjaan yang sesuai dengan jati dirinya sebagai wanita.

“Semua berubah ketika saya masuk pondok, harus make ini harus make itu, jadi kecil itu saya ngga seneng seneng amat. Dan saya pun baru ngerasain bahagia ketika saya mulai kerja dan merasa cocok dengan dunia ini. Ketika dulu saya ikut ekstrakurikuler dan akhirnya saya seneng saat menemukan jati diri”
(FZ.W3(1).19Februari2019.B283-294)

Subjek 2 memiliki pandangan yang berbeda dengan subjek 1 dalam memandang jenis kelamin, menurutnya kebahagiaan yang muncul dari jenis kelamin ketika ia berumah tangga. Wanita yang memiliki tuntutan untuk membahagiakan anggota keluarganya dan berusaha beradaptasi.

“*Sek awal-awal* dulu kita kaget, jadi waktu iku kan kita ngga kepikiran sih mas, nikah itu koyok apa, ngga mikirin yang enak-enak tok, disitu kan juga ada harus kerja, harus bisa ngehasilin uang, dan punya anak juga saya mas, jadi memang kita adaptasi”
(NM.W3(2).20Februari2019.B172-181)

Peran wanita dalam berumah tangga tidak sebatas itu, bagi subjek 2 ketika ia sudah mampu menjalankan tugasnya sebagai ibu rumah tangga ia merasa bahagia.

“Saya menikmati jadi ibu mas, kita bisa tau cara merawat anak ngene, apalagi waktu itu anak saya pertama kali masuk TK, ketika saya nganter itu ya saya seneng gitu mas, bahagia sih. Rasa bahagia saya ya, ketika merawat anak, nyiapin baju suami ketika pulang, di tuangin makannya, mandiin anak, nyuapin anak”
(NM.W3(2).20Februari2019.B183-195)

Subjek 3 berpendapat bahwa wanita bahagia karena memiliki beban yang lebih ringan dibandingkan laki-laki, tetapi dibalik itu semua, dirinya berusaha menjadikan dirinya ibu rumah tangga yang bertanggung jawab dan menemukan kebahagiaan melalui peran tersebut.

“Sebenarnya gini ya mas, saya pribadi alhamdulillah terlahir sebagai wanita, karena yang bertanggung jawab itu adalah laki-laki”
(NW.W2(3).21Februari2019.B285-289)

“Jadi saya berusaha untuk memaksimalkan peran saya sebagai wanita, kan peran utamanya mengasuh anak, berbakti dan melayani suami, walaupun saya punya profesi yang menuntut konsentrasi penuh dan waktu yang banyak. Tapi saya usahakan untuk tidak menzholimi peran saya sebagai istri dan ibu”
(NW.W2(3).21Februari2019.B290-303)

Walaupun ia merasa bahagia dalam menjalankan peran wanitanya, tetapi ia pernah mengalami kekecewaan dengan orang tua mengenai wanita.

“Saya pernah mengalami, rasa kecewa ketika orang tua saya menganggap hanya anak laki-laki saja, soalnya dulu saya anak pertama, adik saya perempuan juga, baru setelah itu yang diharapkan oleh orang tua lahir anak laki-laki”
(NW.W2(3).21Februari2019.B308-316)

“Saya sempat merasa, apa ya, kenapa sih harus anak laki-laki yang diinginkan?, ngga cukupkah anak perempuan dua ini, itu saya mengalami sendiri mas, tapi kemudian dengan berjalannya waktu

dan kedewasaan pun tiba akhirnya mengerti”
(NW.W2(3).21Februari2019.B317-327)

Subjek 3 berpendapat bahwa kesadaran wanita terhadap perannya muncul ketika dalam kondisi sadar akan amanah tersebut. Bagi subjek 3 faktor spiritual dan faktor jenis kelamin ini memiliki pengaruh dan saling ketergantungan, terutama dalam masalah petunjuk dalam agama dan peran wanita.

“Menurut saya mengetahui peran itu tumbuh dari kesadaran mas, kalau wanita itu setelah melahirkan pasti naluri keibuannya muncul”
(NW.W2(3).21Februari2019.B334-339)

“Berhubungan juga dengan spiritualitas, dengan ajaran agama yang kita punya, itu kan banyak petunjuk dalam berkeluarga, hingga akhirnya kita mencocokkan, mana konsep yang kita dapetin sebelum menikah dan bagaimana aplikasi atau penerapannya setelah menikah. Dan gampangannya gini mas, saya menyadari peran wanita setelah tugas itu datang, dan sesuai dengan perintah atau petunjuk agama yang saya anut” (NW.W2(3).21Februari2019.B346-364)

“Kalau saya pribadi beranggapan peran wanita itu bukan setelah menikah saja, justru sebelum menikah pun juga, menjadi anak, wajib berbakti pada orang tuanya, wajib menuntut ilmu juga”
(NW.W2(3).21Februari2019.B365-372)

8) Ras

Pengaruh ras terhadap kebahagiaan cukup signifikan, ketiga subjek mengaku bahagia dengan ras yang ada pada dirinya. Subjek 1 merasa ras memberikan dampak bagi kepribadiannya sebagai wanita yang “tomboy”

Dan dulu saya tinggal di Bekasi kan yang rata-rata Bekasi itu orang Betawi dan di Malang yang jawanya keras kayak gini, jadi makin tomboy saya” (FZ.W3(1).19Februari2019.B278-283)

Berbeda halnya dengan subjek 2 rasa bahagianya timbul karena ia bangga dengan tempat kelahirannya.

“Seneng sih mas, justru saya lebih bangga jadi orang Malang, ya memang dari kecil saya dari sini, dan saya juga terlanjur betah”
(NM.W3(2).20Februari2019.B200-204)

Subjek 3 mengaku bangga sekaligus merasa bahagia dengan ras nya, ia juga mengaku bahwa paham ini didapatkan dari latar belakang keluarganya.

“Dulu itu saya sempet fanatisme dengan orang Jawa, karena faktor nenek, saya dipahamkan kalau orang Jawa lebih baik dari pada orang Madura, Dayak, atau suku manapun”
(NW.W2(3).21Februari2019.B378-385)

Hingga akhirnya subjek 3 menyadari bahwa ras bukan sebagai tolak ukur setiap orang, dan seiring berjalannya waktu menuju dewasa, subjek 3 merasa semua orang itu sama.

“Kita paham kalau itu tuh ngga penting dan sama aja gitu mas, dan saya untuk saat ini sudah membuang jauh rasa kesukuan itu, dan saya mikirnya sama sama manusia”
(NW.W2(3).21Februari2019.B386-393)

“Ketika mulai dewasa, jadi usia SMA, soalnya SMP tuh ya ngga mikirin hal yang kaya gitu-gitu mas, pikirannya kan masih main sama temen, soalnya mas semakin tinggi kita mengenyam pendidikan, maka semakin banyak dan beragam lingkungannya”
(NW.W2(3).21Februari2019.B400-410)

9) Iklim

Subjek 1 tidak merasa ada dampak untuk kebahagiaannya yang berasal dari iklim. Hal yang sama dengan subjek 2 dan 3. Subjek 2

merasa dirinya sulit untuk hidup di cuaca dingin, karena penyakit yang pernah dideritanya.

“Kalau iklim sih sebenere cenderung ngga suka dingin mas, lek dingin iku susah, soale saya kan punya asma, ya kalo dingin iku ngga seneng aja, soale kumat malah sakit-sakitan”
(NM.W3(2).20Februari2019.B208-214)

Sedangkan subjek 3 juga merasa hal yang tidak jauh berbeda dengan subjek 2, ia sedikit bermasalah dengan masalah cuaca. Ia berasal dari tempat yang kondisi cuacanya berbeda dengan tempat yang ia tinggali saat ini. Subjek 3 mengaku tidak kuat untuk berada di cuaca ekstrim, baik panas maupun dingin.

“Saya berasal dari daerah yang berbeda jauh dengan Malang, Jember itu panas mas, jadi ketika kesini dapet iklim yang dingin, bahkan saya ngga tahan AC, ketika kuliah fakultas saya make AC dan saya ngga tahan itu” (NW.W2(3).21Februari2019.B414-422)

“Tapi *so far*, alergi saya ngga muncul di Malang, soalnya kalau dingin ya saya kambuh, flu gitu mas, asalkan jangan ekstrim mas, baik esktrim panas atau dingin” (NW.W2(3).21Februari2019.B423-429)

10) Pendidikan

Pendidikan merupakan sebuah proses pembelajaran yang sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Dewasa ini pendidikan dijadikan sebagai sumber kebahagiaan karena tidak sedikit orang yang menganggap semakin tinggi pendidikan maka akan semakin mudah sukses. Berbeda hal yang dirasakan oleh subjek 1, ia merasa kesuksesan bukan diukur dari pendidikan, tetapi pengalaman justru lebih mempengaruhi.

“Saya merasa beruntung bisa S1, dan sekarang saya sadar, saya bisa bantu banyak orang bukan karena saya S1, tapi memang karena pengalaman saya bekerja” **(FZ.W3(1).19Februari2019.B299-304)**

“Saya sering dibutuhin banget sama orang, suruh buat konsep acaralah, kayak ketua TPQ lah, jadi semua itu bukan dari sekolah, walaupun itu dasarnya. Memang sekarang saya kerja di bagian TI nya kampus, tapikan bagian administrasi, surat menyurat ngga diajarin pas kuliah, semuanya didapetin dari pengalaman” **(FZ.W3(1).19Februari2019.B305-316)**

Dan bagi subjek 1, banyak orang menganggap pendidikan sebagai batu loncatan untuk mempermudah dalam mencari uang. Walaupun di balik pendapatnya ia selalu menghargai dan menganggap ilmu yang ia dapatkan dimana saja adalah sesuatu yang bermanfaat.

“Dan menurut saya sekarang pendidikan hanya sebagai bayaran saja, semakin tinggi maka semakin besar bayarannya” **(FZ.W3(1).19Februari2019.B319-323)**

“Saya ngga pernah mengeluhkan saya pernah sekolah dimana kerja dimana, menurut saya semuanya bermanfaat” **(FZ.W3(1).19Februari2019.B327-331)**

Subjek 2 mengaku bahwa pendidikan itu penting dan menghadirkan kebahagiaan. Ia juga berpendapat bahwa faktor uang dan harta juga memiliki keterkaitan terhadap faktor pendidikan.

“Ya penting mas, bisa meraih kebahagiaan, soale kan sekarang nyari kerja sulit sih, kalau misalkan kita nyari kerja tapi sekolah cuman pendidikannya rendah kan nyari kerja yo sulit” **(NM.W3(2).20Februari2019.B221-227)**

“Misal kerja sebagai pemenuhan hidupe sehari-hari gitu mas, dan berhubungan sih mas sama duek, sekarang kan kita juga butuh uang

mas, misal pendidikan tinggi ya nyari uang juga enak”
(NM.W3(2).20Februari2019.B228-235)

Berbeda dengan subjek 1 dan 2, subjek 3 merasa pendidikan adalah sebuah kewajiban dan sudah ditanamkan sejak kecil oleh orang tuanya. Selain itu baginya pendidikan sebagai sarana untuk mengasah pola pikir.

“Kalau saya pribadi sejak kecil sudah ditanamkan kalau pendidikan itu nomer satu, jadi kalau orang tua dulu, anak sekolah itu biar ngga senasib kaya orang tuanya, tapi seiring saya merasakan pendidikan, ternyata bukan hanya untuk mencari nafkah saja, tetapi bagaimana bisa mengambil keputusan, bisa berkreasi, menggunakan pikiran kita, nah itulah pentingnya pendidikan, semakin banyak ilmu kita, semakin bisa kita mengambil keputusan, dan semakin kita bisa menambah input lah gitu” (NW.W2(3).21Februari2019.B434-454)

Menurut subjek 3, wanita harus mendapatkan pendidikan, baik itu di lembaga pendidikan, maupun di lingkungan, yang terpenting mendapatkan proses belajar.

“Dan menurut saya mas, pendidikan itu ngga harus di sekolah, tetapi lingkungan, apa yang kita baca, dari temen-temen kita, jadilah wanita yang terbuka dalam ilmu”
(NW.W2(3).21Februari2019.B458-464)

“Pendidikan itu intinya penting bagi wanita. kecuali saya mengambil kedokteran ya mas, itukan yang merasakan adalah orang lain, ilmunya untuk orang lain”
(NW.W2(3).21Februari2019.B467-473)

11) Perkawinan

Perkawinan atau pernikahan bisa dikatakan sebuah ritual yang mengikat antara perempuan dengan laki-laki, pada umumnya pernikahan

atau perkawinan merupakan momen yang bahagia, karena melaksanakan ibadah atau melaksanakan sebuah janji dengan orang yang disukai.

Kondisi lain dikatakan oleh subjek 1, ia merasa pernikahan bukan sesuatu yang istimewa, melainkan hanya sebuah kontrak.

“Cuman kontrak, ngga lebih dari sekedar kontrak”
(FZ.W4(1).26Februari2019.B115-116)

Subjek 1 merasa dirinya belum siap bersama orang yang tidak ia cintai, bahkan itu ia rasakan hingga menjelang kehamilannya.

“Ketauan saya hamil, dan itu bener-bener yang shock ngga karuan, dan kata-kata yang keluar dari mulut saya pertama kali ke bidan itu, bu bisa ngga kalo hamilnya ditunda?, akhirnya saya mikir kalo nunda berarti kan bunuh bayi ya, dan semua itu saya lontarin begitu aja. Itu semua karena saya menganggap saya belum siap, saya belum menerima dia” (FZ.W4(1).26Februari2019.B125-137)

Selama masa kehamilan ia memikirkan dirinya dengan suaminya yang ia rasa seperti tidak memiliki suami. Dampak yang dirasakan itu membuat subjek 1 masuk rumah sakit dan keadaan kehamilannya terganggu.

“Saya setelah itu masuk rumah sakit karena shock ngga karuan, saya belum merasa kalau saya itu punya suami, ngga pernah terpikirkan “eh mau masakin ini, mau buat itu”, semua itu *nothing, that impossible*” (FZ.W4(1).26Februari2019.B140-147)

“Saya tuh kurus banget ketika masa kehamilan cuman 30 berapa gitu, makanya saya sempet stres sampe harusnya kan alya itukan kembar, tapi kembarannya gugur”
(FZ.W4(1).26Februari2019.B170-176)

Bagi subjek 1 suaminya tidak memiliki rasa peduli terhadapnya. Ia merasa di urus oleh ibunya dan ini membuat dirinya kecewa dengan sosok suaminya.

“Ketika ia maen ke Malang, yaudah dia hidup sendiri, harusnya kan yang namanya orang hamil itukan dimanja, atau apa, ini malah engga sama sekali, dia asik sendiri, beli bakso sendiri lah, dan yang ngurus saya tuh ya *my mom*” (FZ.W4(1).26Februari2019.B181-189)

Berbeda dengan subjek 2 yang memiliki makna tersendiri dengan pernikahannya. Ia merasa bahagia karena puas selama menjalin ikatan pernikahan.

“*Alhamdulillah* sejauh ini puas, menurut saya mas pernikahan itu bukan hanya sebuah janji, tetapi itu adalah ikatan dengan seseorang yang kita inginkan, yang kita sukai gituloh mas” (NM.W4(2).1Maret2019.B3-9)

Dan menurut subjek 2 salah satu ukuran ia merasa puas adalah kalau mereka sudah memiliki anak.

“Ya, seperti saat ini saya sudah memiliki anak, kan memang itu sih mas tujuan iku kan yo punya anak, atau misale punya keturunan” (NM.W4(2).1Maret2019.B12-16)

Subjek 3 mengalami hal yang tidak jauh berbeda dengan subjek 2 mengenai pemaknaan kebahagiaan melalui faktor pernikahan ini.

“Ya kalau sejauh ini sih merasa puas, maksudnya itu kalau dibuat skala 1-10 itu mungkin sekitar 8” (NW.W3(3).29Februari2019.B4-7)

Namun subjek 3 tidak merasa puas total, ia menganggap ada beberapa alasan yang membuat kepuasan menikah itu tidak seratus

persen. Subjek 3 memiliki anggapan bahwa masa pernikahan yang ia jalani merupakan proses yang berat.

“Ngga mungkin mas puas banget itu ngga mungkin. Karena pernikahan itu mas menurut saya pribadi itu fase yang berat gitu. Apalagi saya yang tadinya *free*, ngambil keputusan itu saya sendiri, tapi sekarang ada suami, harus selalu ijin, penuh pertimbangan juga. Jadi menurut saya itu harus ada ego-ego yang ditekan dalam diri saya” (NW.W3(3).29Februari2019.B8-21)

“Yang bikin dua poin itu ngga ada mungkin karena kebebasan itu sedikit berkurang, kemudian kalo yang laen kenapa kok puas, karena terbantu dalam nyelesein masalah sendiri, ada yang bantu mikir, ada yang ikut mencari solusinya” (NW.W3(3).29Februari2019.B24-33)

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Sejati (Pengendalian diri)

Pengaruh kebahagiaan bukan hanya timbul akibat faktor lingkungan saja, tetapi faktor kebahagiaan yang muncul karena pengendalian diri (internal) memiliki dampak yang cukup berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang. Pengendalian diri yang dimiliki individu mencakup tiga komponen mengenai rentang waktu yang berbeda berawal dari masa lalu, masa kini, hingga masa depan.

a. Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Individu dalam menjalani kehidupan selalu berpaut dengan waktu, segala bentuk momen dan pengalaman yang telah dilalui merupakan masa lalu yang tidak akan berulang kembali. Masa lalu bisa merupakan hal yang bahagia dan menimbulkan kerinduan atau terasa menyakitkan ketika diingat. Masa lalu bisa saja memiliki dampak terhadap

kebahagiaan apabila individu mampu untuk tidak berintegrasi dengan momen yang diingat sehingga menghalangi diri dalam beraktivitas pada masa kini. Ada beberapa unsur yang membuat individu dapat memunculkan kebahagiaan melalui masa lalu yakni:

1) Mengubah Pandangan

Unsur ini merupakan bentuk yang mampu memberikan kepuasan individu terhadap masa lalunya. Cara ini memunculkan emosi positif terhadap individu, sehingga dampak masa lalu yang menyakitkan tidak mempengaruhinya.

Setiap subjek pada penelitian ini memiliki perasaan yang berbeda terhadap masa lalunya, ada yang menganggap masa lalu mereka adalah masa yang indah atau bahkan menyakitkan, tetapi ketiga subjek mampu berdamai dengan masa lalunya melalui berbagai model. Pada subjek 1 dan subjek 2 memiliki cara yang berbeda, subjek 1 mengubah pandangannya terhadap masa lalu ketika dihadapkan kondisi yang membuatnya jengkel.

“Saya itu tidak memperkenalkan anak saya dengan bapaknya, tetapi itu termasuk PR saya ke depan. Pada awalnya dulu saya berniat untuk mengajak Alya menjenguk ayahnya, tetapi saya mendengar cerita dari keluarga kalau ternyata mantan suami saya berbicara yang tidak pantas, akhirnya saya berubah pikiran. Sebenarnya kembali ke orangnya lagi sih, kita mau tetep di bawah selimut yang orang stagnan disitu aja, atau mau bangkit”
(FZ.W4(1).26Februari2019.B95-111)

Sedangkan subjek 2 mampu mengubah pandangannya dan merasakan kepuasan terhadap masa lalu karena aktivitas yang dijalannya secara rutin dan membuat lupa dengan yang sudah lewat.

“*Sebenere yo susah mas, tapikan karena rutinitas, kesibukan saya juga jadi teralihkan gitu mas ditambah lagi kan saya ngurus keluarga juga*” (NM.W4(2).1Maret2019.B40-45)

2) Bersyukur

Realitas yang telah terjadi terkadang membuat individu merasa lupa dengan tujuan hidup yang sudah dibuatnya. Kepuasan hidup tidak serta merta muncul begitu saja, tetapi sikap individu dalam memahami situasi dan menyadari akan hal tersebut membuatnya mampu bersyukur dan menimbulkan perasaan puas ketika berhadapan kembali dengan masa lalu.

Subjek 1 memandang masa lalu dengan cara bersyukur apabila ia menyadari secara komprehensif masalah tersebut.

“Setiap masa lalu pasti ada sebel nya, ada *happy* nya, kalo saya tergantung masa lalu yang mana, karena ngga semua masa lalu itu indah dan ngga semua masa lalu itu suram. Tapi yang paling penting kenapa saya bisa bangkit sampe hari ini, bisa selalu happy sampe hari ini, karena saya selalu mensyukuri apapun yang terjadi” (FZ.W4(1).26Februari2019.B5-17)

Bagi subjek 1 masa lalu sebagai bahan yang membentuk dirinya menjadi dewasa dengan melalui banyak masa-masa sulit dalam hidupnya secara beruntun. Selain itu ia memaknai sehingga muncul kejutan-kejutan yang diberikan kepadanya.

“Dan pada saat itu saya hamil besar, sebenarnya belum pisah sih, udah pisah ranjang, itu bener-bener cobaan yang menurut saya paling gede, dan pada kejadian itu ibaratnya nyuruh saya buat dewasa” (FZ.W4(1).26Februari2019.B39-46)

“Sudah terlewati ada gong lebih besar lagi, abah saya dipanggil sama Allah. Terus saya mikir “saya tuh belom bisa apa-apa, kok tuhan jahat sih”. Tapi ternyata dibalik itu semua ada a b c d e f gitu, jadi menurut saya maknai aja hidup ” (FZ.W4(1).26Februari2019.B51-59)

Subjek 2 dan subjek 3 memiliki kesamaan dalam bersyukur terhadap masa lalu. Keduanya menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran dan menemukan kepuasan tersendiri.

“Menurut saya sih mas, masa lalu itu saya jadikan pelajaran *ngono* mas, *lek* misal kan karena masa lalu kan kita bisa berjalan seperti ini. *Lek* menurut ku sih gitu mas” (NM.W4(2).1Maret2019.B19-24)

“Saya sih lebih dijadikan sebagai pembelajaran ya mas, harus tetap di syukuri. Dan karena hal hal yang sulit itu kita menjadi seperti yang sekarang. Ya sebenarnya ujian itu bisa berupa kesenangan dan juga kesedihan, tapi kan kita syukurin aja semuanya. Namun seberat apapun ujiannya kita harus bisa nerima, kita ambil hikmahnya trus kita jadiin untuk pembelajaran di masa depan” (NW.W3(3).29Februari2019.B39-55).

3) Memaafkan dan Melupakan

Model dalam menemukan kepuasan terhadap masa lalu tidak sebatas pada mengubah pandangan dan bersyukur saja, memaafkan dan melupakan juga termasuk unsur menuju kepuasan. Memaafkan dan melupakan membuat individu mampu menerima hal yang telah terjadi.

Subjek 1 mengaku bahwa dirinya sulit untuk berdamai dengan masa lalu, ia sulit melupakan dan memaafkan tetapi ketika waktu berjalan, ia akan terlupakan dengan sendirinya dan mengalir begitu saja.

“Kalo tersakiti kayanya sulit untuk memaafkan, susah banget malah, yang paling susah. Kalau memaafkan kondisi malah bukan memaafkan, tapi lebih mengalir, atau mengikuti aja takdir tuhan kalo kata orang” (FZ.W4(1).26Februari2019.B65-72)

Contoh kondisi yang dihadapinya ketika ia dipengaruhi oleh pihak lain di sekitarnya.

“Contoh mantan suami, itu pasti ada aja orang yang manas-manasin, yang buat saya pingin marah lagi. dan kalo bahas ini sama keluarga mereka cenderung masih tidak bisa memaafkan” (FZ.W4(1).26Februari2019.B77-84)

Subjek 2 memandang masa lalu dengan baik, karena ia tidak berkeinginan berlarut dan membuat dirinya tersiksa. Karena ia mencoba melihat dan menerima masalah sesuai porsinya.

“Saya sih kayak tadi mas, belajar dari pengalaman-pengalaman, dari permasalahan masa lalu tadi iku, bisa tambah dewasa juga sih, termasuk pemikirannya juga” (NM.W4(2).1Maret2019.B29-35)

“Saya gimana ya mas, *lek* saya *iku* semisal masa lalu yaudah gitu mas berlalu walaupun di hati masih kesel ada, cuman kan jadi stres sendiri saya mas kalo mikir itu. Lagi pula mas susah juga buat lupain yang udah bekas di hati mas, jadi sebenarnya masalah itu kembali ke porsinya mas, masalahnya apa, orangnya itu siapa” (NM.W4(2).1Maret2019.B50-61)

Subjek 2 juga mengaku kesulitan apabila bertemu pihak-pihak yang dulu pernah berdampak buruk terhadap dirinya di masa lalu. Namun ternyata itu adalah perasaan awal saja, dan tidak berkepanjangan.

“Ya pernah mas, ya kesel gitu sih, trus semisal kita kesel terus-terusan ya dampake kembali ke hidup kita sih mas, makanya kalo yang dulu mungkin awal-awal masih keinget nemen, tapi sekarang ngga lek ketemu lagi ya gitu lagi tapi udah di reda” (NM.W4(2).1Maret2019.B73-81)

Sedangkan subjek 3 salah satu orang yang diakuinya sebagai orang yang paling sulit melupakan. Bagi dirinya luka yang pernah dirasakannya tidak dapat dihilangkan tetapi melupakan perlahan dilakukannya.

“Kalau saat ini ada beberapa yang belum saya bisa lupakan ya, ya *I cant the cover it*, belum bisa saya lupakan sepenuhnya. Mungkin memaafkan tetapi yang namanya memaafkan itu kan belum tentu melupakan. Okelah memaafkan iya tapi masih membekas di hati saya” (NW.W3(3).29Februari2019.B58-68)

Subjek 3 berbeda dalam menghadapi pihak yang membuat masa lalunya menjadi kelam. Ia lebih berwaspada dan tidak memiliki rasa kesal.

“Mungkin saya lebih berhati-hati saya, saya ngga ingin disakitin dia lagi, seperti itu. Saya ngga kesel tapi saya lebih berwaspada” (NW.W3(3).29Februari2019.B73-78)

b. Optimisme Terhadap Masa depan

Masa depan selalu bersandingan dengan tujuan, dan meraih tujuan merupakan dasar bagi kebahagiaan. Individu tidak mampu melihat masa depan, tetapi hanya mampu merencanakan dan diikuti dengan rasa percaya dan keyakinan akan keberhasilannya di masa depan.

Subjek 1 memiliki pandangan positif terhadap masa depan, walaupun ia merasa kalau sisi positif dan negatif masih sama seimbang.

Selain itu ia menjadikannya sebuah bahan intropeksi untuk lebih baik ke depannya.

“Hmmm”, kalo saya jadikan persen, itu fifty fifty”
(FZ.W4(1).26Februari2019.B192-193)

“Positif itu kayak kedepannya ngga mikirin kehidupan, jadi mikirin kematian aja, negatifnya itu kalo ke masa depan kalo ada umur ya, saya akan jadi orang baik ngga sih, atau malah buruk”
(FZ.W4(1).26Februari2019.B204-210)

“Kayak lebih intropeksi diri, “abah aja yang punya banyak jemaah belum tentu dijamin akhiratnya, apalagi saya yang ngga punya jemaah, siapa yang mau doain?”. Saya tuh suka mikir sampe sono-sono” (FZ.W4(1).26Februari2019.B219-227)

Harapan subjek 1 mengenai masa depannya adalah anak dan memberikan kebaikan kepada yang membutuhkan.

“Saya tuh cuman pengen punya umur yang panjang dan sampe alya itu punya cucu, karena gini, dia kan pasti kalo punya nenek cuman ada satu, kalo saya ngga ada, cucu saya malah ngga punya nenek”
(FZ.W4(1).26Februari2019.B230-238)

“Selain itu saya pengen banget punya rumah singgah yang diisi oleh anak yang pengen sekolah tapi ngga punya duit. Awalnya tuh timbul dari bisnis kos-kosan tapi ternyata setelah sadar denger cerita sodara banyak anak dari daerah yang sekolah disini merasa sulit untuk mencari tempat tinggal walaupun mereka sudah beasiswa. Ya saya pengen banget, entah kapan tapi ya, kasihan aja liat mereka yang ngga ada rumah tinggal” (FZ.W4(1).26Februari2019.B240-255)

Ketika subjek menjelaskan mengenai keyakinannya terhadap masa depan ia mengaku belum sepenuhnya yakin, karena menurutnya ia belum memiliki sosok yang menopangnya.

“Hmm” cuman 70 persen, soalnya saya tuh belum bulet tekadnya”
(FZ.W4(1).26Februari2019.B259-261)

“Ya saya bingung, saya tuh masih linglung, saya pun ngga ada pegangan, karena saya kalo tumbang bakal lari kemana saya ngga tau” **(FZ.W4(1).26Februari2019.B265-269)**

Subjek 2 memiliki keyakinan yang sudah bulat dengan masa depannya nanti. Ia menganggap apabila tidak semuanya setidaknya yang ia rencanakan banyak tercapai.

“Ya sangat positif sekali mas, paling nggalah semisal ngga mencapai seratus persen, ya yakin aja, kita bia meraih masa depan” **(NM.W4(2).1maret2019.B91-95)**

Subjek 2 memiliki sedikit kesamaan dengan subjek 1 mengenai harapan di masa depan. Keduanya memiliki harapan yang memprioritaskan keluarganya.

“Ya tentu ada mas, kayak saya ini punya niatan untuk merasakan hidup yang bahagia, bisa bahagiain keluarga, trus bahagiain orang tua. Trus ya mas, lek misalkan uang mungkin saya belum bisa membalas apa yang sudah diberikan sama orang tua, tapikan setidaknya saya berusaha mas” **(NM.W4(2).1maret2019.B99-109)**

Selain itu subjek 2 juga sedikit ada keinginan untuk mendapatkan materi lebih untuk memenuhi kebutuhan hidupnya walaupun ia masih ragu karena siswa-siswinya.

“Sebenarnya gitu mas, sekarang kan ya apa-apa mahal kan mas, namanya kan saya disini kan sama aja kayak ngabdi kan, tapi dulu pernah kepikiran mas “oh iya kan kebutuhan sehari-hari juga banyak” tapi saya jadi ngga enak mas saya tuh udah sulit kalo sudah emang lekat sama anak-anak SD, intinya mas saya itu punya keinginan itu” **(NM.W4(2).1maret2019.B116-128)**

Selain itu subjek 2 mengaku harapan yang ia buat mampu mempengaruhi kebahagiaanya saat ini, karena prosesnya yang dijalannya melibatkan anak-anak.

“Ya iya mas, mungkin kalo berpengaruh itu terkait sama anak anak mas, mungkin *misale* ada masalah kan ada anak-anak jadi lupa, mereka jadi obat kalo di sekolah. Yang soal materi itu ngga begitu berpengaruh sih mas” (NM.W4(2).1maret2019.B132-139)

Subjek 3 memiliki pendapat bahwa masa depan harus direncanakan dan diusahakan sebaik-baiknya.

“Gini, prinsip saya selama saya dikasih umur, pasti nanti rejeki itu ada. Jadi apa ya, masa depan itu yasudah kita rencanakan saja sebaik-baiknya, kan pernah ada yang bilang berusaha seolah-olah akan hidup seribu tahun lagi, tapi juga sisi lain hidup seakan akan mati besok pagi, jadi saya berpegang itu aja, ya ngga apa apa kita merencanakan masa depan, memandang positif, kalo dikasih ujian ya itukan rencana Allah yaudah ngalir aja hidupnya” (NW.W3(3).29Februari2019.B84-102)

Harapan yang dimiliki oleh subjek 3 cenderung untuk memperbaiki dirinya dan membuat dirinya baik terlebih dahulu, menurutnya ia tidak biasa dalam menuntut orang lain.

“Mungkin saya itu harapannya lebih ke saya pribadi mas, saya paling ngga bisa menuntut orang lain soalnya” (NW.W3(3).29Februari2019.B105-109)

“Saya lebih disiplin, saya lebih pengertian, saya lebih optimis dan tertarget, kayak gitu mas. Jadi saya itu intinya ingin mengembangkan soft skill dulu, pengembangan karater dulu, nah nanti menurut saya sudah terpenuhi gampang merencanakan yang lebih materialistik, jadi pengembangan diri dulu baru pengembangan ke luar” (NW.W3(3).29Februari2019.B120-134)

Selain harapan terhadap dirinya subjek memiliki harapan yang lebih materialistik.

“Saya mau sekolah lagi, kemudian merencanakan masukin anak gitu ya ke pondok al-Qur’an, maksa suami buat sekolah lagi misalkan, “hahaha” itu sulit sih mas, atau mungkin kalau lebih materialistik itu kayak naik haji dan umroh, atau bareng orang tua” (NW.W3(3).29Februari2019.B140-150)

Bagi subjek 3 kebahagiaan yang dirasakan karena di pengaruhi faktor-faktor optimisme ini, dan model yang ia jalani adalah dengan fokus berada pada tujuan.

“Selama kita *on the track*, kita menempuh jalan kesana, nanti pasti nyampe, jadi saya percaya seperti itu. Kalo kita mandeg, jegreg ngga ngapa-ngapain, yaudah harus gimana mau berhasil, usaha aja ngga gitu” (NW.W3(3).29Februari2019.B158-167)

“Ya sangat berpengaruh, rasa bahagia itu timbul kalo pikiran kita itu positif, kalo kita cemas terus kan ngga akan bahagia dong perasaanya” (NW.W3(3).29Februari2019.B177-182)

c. Kebahagiaan pada Masa Kini

Individu pada umumnya harus mampu menempatkan diri pada dimensi waktu yang benar dapat agar merasakan kebahagiaan. Apabila dihayati, banyak hal yang bermanfaat yang bisa di lakukan dan ditemukan. Masa kini merupakan waktu yang sedang dijalani, sehingga setiap individu harus bisa memanfaatkan waktu tersebut dengan baik dan melakukan hal yang berguna.

Ketiga subjek pada penelitian ini memiliki kegiatan atau aktivitas yang menimbulkan emosi positif dan perasaan senang, sehingga

menimbulkan kebahagiaan. Subjek 1 lebih suka bermain *game* dibandingkan harus berkuat dengan masalah, baginya bermain *game* dapat melupakan *problem* yang dihadapinya.

“Saya suka nge *game*, bisa banget buat saya lupa dari masalah, sama nyanyi sih sebenarnya. Dulu nge *game* sampe sekarang keterusan. Tapi saya suka *game* hape bukan *game-game online* jaman sekarang” (FZ.W4(1).26Februari2019.B281-289)

Selain itu ia merasa senang dengan acara-acara sosial yang biasa diadakan oleh temannya, walaupun ia mengaku kalau dirinya kurang suka apabila ikut di acara tersebut, ia lebih menyukai berkontribusi di belakang.

“*Hmm*” ada tapi ngga continue, saya berusaha berkontribusi di acara itu tapi di balik layar, contoh nih, ada temen saya ngadain baksos, saya selalu ikut nyumbang doang tapi ngga ikut acaranya” (FZ.W4(1).26Februari2019.B291-298)

Sedangkan subjek 2 merasa hal yang membuat ia lupa dengan masalah dan menghadirkan kebahagiaan adalah berkumpul bersama teman dan menjaga anak.

“Saya sih ngumpul sama temen-temen mas, sebenere itu ngga lupa waktu sih mas, cuman ya nyenengin aja gitu mas, momong anak juga seneng saya, terus juga kumpul keluarga itu sih mas. Pokok ada waktu gitu loh mas, waktu dimana kita sedang butuh temen, temen deket, dan ada kalanya kita nyisain buat keluarga” (NM.W4(2).1maret2019.B143-154)

Semua yang ia jalani dapat merasakan kebahagiaan, ia merasa terhibur dengan aktivitas tersebut.

“Kalo itu ya menyenangkan mas, *soale* kan kita sama sama terhibur jadi lupa sama masalah yang ada pada waktu itu”
(NM.W4(2).1maret2019.B160-164)

Subjek 2 berbeda dengan subjek 1 yang memiliki rasa ketertarikan dengan sosial, ia cenderung kurang aktif dan terlibat dengan kegiatan sosial.

“Saya sih mas kurang bisa kalo untuk masalah sosialisasi, lek misal kaya pkk gitu saya sih ngga mas, saya cuman ya di SD aja gitu, saya kurang seneng *sebenere*” (NM.W4(2).1Maret2019.B169-174)

Setiap subjek pada penelitian ini berbeda dalam menemukan gratifikasi, dengan berbelanja subjek 3 mampu merasakan kebahagiaan ketika ia suntuk. Selain itu dengan makan, ia bisa menemukan kebahagiaanya walaupun sesaat.

“Ada, *shopping*, “hahaha”, itu ibu-ibu banget. Jadi mulai saya mahasiswa kalo saya kesitu walaupun ngga beli cuman muter aja, saya kesana kalo lagi suntuk” (NW.W3(3).29Februari2019.B205-210)

“Adasih, hmmm makan, tapi bukan sembarang makan mas, ini makan soto kesukaan saya. Makan soto di lantai 3 mall Malang Plaza mas, itu pelarian sesaat tapi saya menemukan kebahagiaan, dan saya lebih enak sendiri aja” (NW.W3(3).29Februari2019.B223-231)

Sedangkan subjek 3 diantara subjek yang lain memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap sosial, karena dirinya memiliki peran dan tanggung jawab lebih. Dan subjek merasa dirinya senang dengan kegiatan ibu karena interaksi yang asyik dengan orang yang lebih tua.

“Ada, saya jaga posyandu lansia,dan itu rutin setiap bulan di Singosari, minggu pekan ketiga. Saya bahagia karena bisa bertemu

mbah-mbah, sering interaksi akhirnya cair suasana. Atau ada juga acara kayak baksos-baksos gitu, itu sih isidental mas”
(NW.W3(3).29Februari2019.B234-243)

C. Pembahasan

1. Konsep Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*)

Kebahagiaan merupakan bentuk yang universal, pada dasarnya individu melihat kebahagiaan dengan pandangan mereka masing-masing. Kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) membentuk makna kebahagiaan menjadi spesifik, yang berarti tujuan akhir (Arif, 2016: 19).

2. Makna Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*)

Kehidupan yang menyenangkan tidak lebih baik dibandingkan kehidupan yang memiliki makna. Menemukan tujuan akhir dari kehidupan merupakan salah satu cara untuk mengaitkan diri dengan sesuatu yang lebih besar yaitu kebahagiaan sejati (Seligman, 2005: 18).

Wanita karir memiliki makna terhadap kebahagiaan, dan pada umumnya mereka menjadikan makna tersebut sebagai tujuan akhir. Tujuan wanita karir dalam memilih untuk berkarir berlandaskan motivasi yang berbeda, dan mayoritas keadaan tertentu yang membuat mereka memutuskan untuk berkarir dibandingkan menetap di rumah sebagai ibu rumah tangga. Keadaan rumah tangga setiap orang selalu dinamis dan tidak stagnan, sehingga tuntutan hidup untuk mencari uang dimaknai oleh wanita karir, wanita yang menjadi sosok tulang punggung memiliki peran besar dan tanggungjawab lebih, sehingga mereka menemukan

makna kebahagiaan mereka ketika bekerja dan menjadi sebuah tuntutan hidup (FZ.W1(1).30November2019.B66-75). Alasan seorang wanita memilih berkarir karena menjadi tulang punggung biasanya ketika mereka dalam keadaan terdesak. Dibalik makna yang tersimpan dari seorang wanita yang bekerja terdapat alasan yang memiliki pengaruh pada pribadi setiap wanita yang berkarir tersebut. Kebutuhan yang banyak dan sulit untuk didapatkan menjadi salah satu alasannya, selain itu tren kota besar yang memiliki biaya hidup tinggi menjadi pemicu mereka untuk bekerja (Yulia, 2007: 6). Keadaan-keadaan pada saat ini menjadi sebuah hal yang biasa ketika wanita menggerakkan peran publiknya di luar, justru mereka menemukan makna kebahagiaan dalam dirinya ketika menjalani perannya sebagai tulang punggung keluarga. Hal ini merupakan salah satu cara untuk menggapai tujuan yang mereka inginkan yaitu mendapatkan uang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Secara tidak langsung istri memiliki pengaruh besar dalam menunjang ekonomi keluarga sehingga keluarga bisa tercukupi dalam segi finansial (Ramadani, 2016: 2).

Tuntutan dalam pemenuhan kebutuhan rumah tangga juga pada umumnya untuk membantu perekonomian suami, walaupun suami sebagai tulang punggung, tetapi sebagian istri bekerja untuk meringankan beban suami, mereka menyadari seorang wanita juga memiliki kebutuhan sendiri untuk mereka nikmati sendiri sehingga akan sulit bagi mereka meminta suami untuk menafkahi hanya karena kebutuhan individu

mereka, walaupun hal tersebut sudah menjadi kewajiban bagi seorang suami (NM.W1(2).1Desember2018.B142-149). Beberapa dari wanita karir bekerja karena keterpaksaan dalam dirinya sehingga sulit untuk bisa memaknai kebahagiaan dalam perannya sebagai wanita yang berkarir, namun ketika mereka mendapatkan kebebasan di luar, mendapatkan persamaan hak, mampu bersosial dengan lingkungan maka itu merupakan hal-hal positif yang hadir dalam diri wanita karir yang mampu menghadirkan kebahagiaan, meskipun tujuan utama dari mereka bukan mengenai hal itu. Aspek-aspek penunjang tersebut ditambah dengan gaji yang mencukupi untuk menutupi kebutuhan pribadi mampu berdampak pada diri mereka (wanita karir), mereka akan segera mengetahui makna kebahagiaan mereka terdapat pada kondisi tersebut (Chalke, 2003:8).

Fenomena wanita karir sudah menjadi hal yang lumrah dalam kehidupan, hampir setiap bagian dalam perusahaan terdapat jabatan atau posisi penting yang diduduki oleh wanita. Selain pemaknaan kebahagiaan dalam berkarir dikarenakan tuntutan hidup, mereka juga berdiri di atas harga diri mereka sebagai manusia. Tumpuan harga diri menjadi nilai yang cukup besar bagi wanita untuk berkarir, mereka membutuhkan perhatian dan sebuah penghargaan dari orang lain baik keluarga maupun orang yang ada di sekitarnya (FZ.W2(1).4Februari2019.B59-65). Prestise merupakan hal yang penting bagi wanita karir, dengan adanya penghargaan dari orang lain, menyebabkan mereka mampu

mengasosiasikan dirinya sebagai individu yang memiliki kualitas diri yang baik. Ketika mereka (wanita karir) bisa mendapatkan hal tersebut, maka wanita karir akan memiliki kebanggaan tersendiri terhadap dirinya. bukan perilaku yang salah apabila seorang wanita membutuhkan penghargaan dari orang lain, karena setiap individu membutuhkan penghargaan dan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. ketika mereka sudah menemukan dan mendapatkan prestise maka ia secara tidak langsung memaknai kebahagiaannya sebagai wanita karir (Kuenzel & Halliday, 2008: 296).

Keputusan ibu rumah tangga untuk berkarir juga terkadang dibarengi dengan rasa bosan dan jenuh ketika menetap di rumah, mereka terkesan melakukan hal yang sama setiap harinya, pekerjaan rumah tangga yang selalu sama, merawat dan mengasuh anak, serta kondisi tempat yang tidak pernah berubah, sehingga memunculkan kejenuhan. Beberapa dari mereka berpikir dengan bekerja di luar mereka bisa lebih leluasa, tidak mudah bosan dan tidak monoton, bahkan mereka menganggap mampu merasakan kebahagiaan apabila menghilangkan kebosanan mereka dari pekerjaan rumah tangga (NM.W1(2).1Desember2018.B195-203). Rasa bosan yang dirasakan ibu rumah tangga pada umumnya sama seperti mereka yang bekerja di luar, karena keduanya melakukan kegiatan yang sama hanya kondisi tempat saja yang berbeda. Keadaan jenuh memang mampu diatasi dengan cara bekerja di luar, karena mereka akan lebih banyak bertemu orang lain,

bersosial, dan bisa menikmati suasana yang berbeda-beda. Pemaknaan kebahagiaan yang akan dirasakan oleh mereka adalah ketika menjadi *professional mother*, status tersebut menjadi sesuatu yang baik bagi wanita karir yang berkeluarga (Maya & Wido, 2006: 35).

Rasa bosan yang hadir dalam peran ibu rumah tangga mampu dihilangkan ketika mereka bekerja di luar, sehingga yang muncul adalah rasa nyaman dengan profesi yang dijalani pada saat itu. Bentuk kenyamanan yang dirasakan oleh wanita karir dalam profesinya adalah cerminan dari pemaknaan kebahagiaan dirinya dalam melakukan segala proses aktivitas yang ada pada pekerjaannya (NM.W1(2).1Desember2018.B27-39). Maslow (dalam Koeswara, 1986: 120-121) menjelaskan mengenai kenyamanan sebagai kebutuhan yang mendorong individu untuk memperoleh ketentraman dan kepastian, dan keteraturan dari keadaan lingkungan. Wanita karir yang memiliki ketertarikan dengan profesinya akan merasakan kenyamanan, begitupun lingkungan sekitarnya. Kemampuan atau kapasitas dalam tugas pekerjaan seorang wanita karir dalam menjalankan tanggungjawabnya memiliki dampak dalam kenyamanan mereka, selain itu kondisi kerja, lingkungan kerja termasuk unsur yang mendukung mereka (wanita karir) merasakan kenyamanan saat bekerja sehingga hasil yang didapatkan pun maksimal dan kebahagiaan dirasakan oleh mereka (Fitria, 2016: 12)

Aktivitas wanita karir bukan hanya dilakukan untuk bisa mendapatkan kenyamanan, terhindar dari rasa bosan atau mendapatkan

gaji, tetapi tidak sedikit dari wanita karir yang memiliki bakat dan merasa cocok dengan pekerjaan yang ia lakoni saat ini (NW.W1(3).8Februari2019.B327-336). Ketika wanita karir memahami dirinya dan mengetahui *passion* yang dimiliki akan mudah bagi mereka untuk bisa mendapatkan karir yang gemilang, bukan hanya tumbuh sebagai seseorang yang memiliki bakat, tetapi mereka akan memaknai kebahagiaan mereka karena *passion* yang sudah ada dan diaplikasikan dalam pekerjaan. Kemampuan sekecil apapun yang dimiliki wanita karir, apabila mereka mampu memahaminya dengan baik maka akan menjadikan mereka maju dalam hal karir sehingga tujuan akhir mereka yakni makna hidup dalam dirinya bisa didapatkan (Yulia, 2007: 11). *Passion* bukan hanya lahir secara alami, tetapi didapatkan ketika ia memiliki kebutuhan akan aktualisasi diri, tidak sedikit dari mereka (wanita karir) merasa ingin mengaktualisasikan diri mereka, terutama yang dilatar belakangi pendidikan tinggi, dengan perasaan tersebut individu bisa memperoleh kepuasan dirinya sendiri (*self fulfilment*) menyadari semua potensi dirinya, menjadi apa saja yang mereka dapat melakukannya, bahkan mereka cenderung kreatif dan bebas mencapai puncak prestasi potensinya (Alwisol, 2009:206).

Psikolog menjelaskan mengenai korelasi makna kebahagiaan dan paparan pembahasan yang didapatkan, pandangan yang diungkapkan dalam teori Seligman mengenai kebahagiaan yang berbeda-beda dan relatif bergantung pada setiap individu yang menjalaninya disepakati

olehnya, ia menyampaikan bahwa kebahagiaan itu sangat bermacam-macam dan kebahagiaan yang tercipta dalam diri wanita karir bergantung dengan sesuatu yang menjadi prioritas, baik itu memaknainya sebagai tulang punggung keluarga, sebagai sarana pengembangan diri dengan aktualisasi, atau bahkan hanya sebagai sarana untuk mendapatkan prestise.

a. Bentuk Kebahagiaan Sejati (*Authentic Happiness*)

Pemaknaan yang berbeda setiap individu terhadap kebahagiaan membuat mereka memiliki pengalaman yang berbeda pula mengenai kebahagiaannya. Hidup yang berlimang kesenangan dan kenikmatan bukan berarti hidup yang baik, melainkan hidup yang ditandai oleh kesadaranlah yang berbuah menjadi hidup yang bermakna. Makna yang dirasakan oleh seseorang akan didayabaktikan dengan penuh bagi dirinya sendiri dan terlebih bagi orang lain, baik keluarga maupun masyarakat (Arif, 2016: 20).

Kondisi seseorang dan makna kebahagiaan yang dirasakan melebur dan menjadikan sebuah kebahagiaan menjadi berbagai bentuk. Macam bentuk kebahagiaan yang hadir dapat digunakan seseorang pada setiap bidang yang ada di kehidupannya (Seligman, 2005: 17). Pada penelitian ini kekuatan kebahagiaan dialokasikan pada emosi positif (*positive emotions*), komitmen (*engagement*), hubungan positif (*positive*

relationship), makna hidup (*meaning of life*), dan Prestasi (*accomplishment*), berikut penjelasannya:

1) Emosi Positif (*Positive Emotions*)

Wanita karir akan selalu dihadapkan dengan berbagai risiko dalam menjalani kedua perannya, dan akan sangat mudah bagi mereka untuk bisa memicu sikap agresi ketika sedang menjalani aktivitas, baik ketika di lingkup kerja, ataupun lingkup keluarga. Risiko-risiko tersebut dapat diminimalisir dengan keadaan diri yang positif, apabila mereka menyadari, emosi positif akan selalu hadir dan membawa ketenangan bagi mereka, dan mampu menghadirkan kebahagiaan. Ketika wanita karir mencoba menanggapi suatu masalah dengan senyuman, maka memiliki kemungkinan untuk bisa terbawa suasana, dan cenderung memberikan kesenangan, sehingga terhindar dari rasa sedih (FZ.W1(1).30November2018.B420-425). Perubahan fisiologis tersebut terjadi secara otomatis, ketika dihadapkan dengan hal yang runyam, dan emosi positif hadir dengan media senyuman, seketika dan secara tidak langsung hal tersebut akan berkurang. Dorongan-dorongan ini hadir dan mendasari emosi, penting bagi mereka wanita karir dalam menyadari hal tersebut, sehingga aktivitas yang dijalani selama ini selalu bersandingan dengan emosi positif (Arif, 2016: 51-52). Pengalaman dari dorongan emosi positif tersebut bisa menjadi hal terbaik dalam meleburkan pandangan-pandangan buruk terhadap masalah wanita karir. Sedikit yang

menyadari peristiwa-peristiwa yang pada hakikatnya baik untuk individu justru dianggap negatif bagi mereka, apabila mereka (wanita karir) bisa menghadirkan kebajikan, emosi positif, bukan hal yang aneh apabila dalam menjalani kehidupan ia selalu bahagia (Shepherd, 2018: 194).

Sebagian besar dari wanita karir saat bekerja akan memikirkan anggota keluarganya di rumah, dan terkadang hal tersebut yang membuat mereka lelah dan tidak mampu fokus dengan keadaan tersebut. Cara mereka dalam merenungi keluarganya seringkali pada hal-hal negatif, curiga, khawatir, maka dari itu akan memengaruhi suasana hati dalam dirinya. Terkadang ketika wanita karir lebih cenderung memikirkan dirinya dibandingkan keluarganya akan bisa mengurangi rasa negatif yang hadir, karena dengan memikirkan diri sendiri bisa membuat mereka menyadari dan akan memberikan hal positif untuk tubuhnya (FZ.W2(1).4Februari2019.B164-174). Emosi positif yang masuk ke dalam diri mampu menghadirkan hal positif juga, saat wanita karir dalam keadaan lelah, repot, frustrasi, ditambah dengan pikiran negatif, akan sangat mungkin mereka terluka, namun berbeda ketika mereka berpikiran positif dengan menghadirkan emosi positif seperti momen indah bersama anak, suami, maka akan lebih bahagia (Yulia, 2007: 79). Momen indah menjadi sebuah hal yang baik bagi individu yang sedang berada dalam keadaan yang sulit, bagi wanita karir memikirkan momen indah bersama keluarga atau membayangkan sesuatu yang disukainya merupakan perasaan-perasaan positif yang penumbuhkembangan kekuatan dan

kebajikannya pada perasaan yang autentik, di dalamnya terdapat nilai-nilai kebahagiaan yang menguntungkan bagi individu (Seligman, 2005: 10).

Wanita karir seringkali dihadapkan dengan masalah di sekitar mereka, seperti rekan kerja atau kondisi tempat kerja yang buruk, semua hal tersebut mampu memengaruhi suasana hati. Namun ketika dalam kondisi negatif mereka bisa memaknainya secara positif maka mereka menghadirkan emosi atau perasaan positif yang berdampak pada dirinya. Sebagian dari mereka melihat dari sudut pandang yang berbeda, melihat lebih luas agar tidak mudah terbawa oleh emosi negatif (NM.W1(2).1Desember2018.B166-171). Pandangan setiap individu berbeda, seperti halnya mereka yang beranggapan bahwa wanita karir selalu berhadapan dengan masalah, mereka telah memutuskan pilihan yang salah, namun dibalik itu, wanita karir bisa menjadi semakin dewasa, mereka menjadi sosok yang mandiri, mampu mengaktualisasikan diri mereka, mereka bisa menyalurkan potensi dalam dirinya. Sehingga tekanan-tekanan yang muncul mampu dinetralkan dengan baik oleh pikiran positif yang berdampak pada nilai-nilai positif (Chalke, 2003: 9).

Masa sulit menjadi momok yang cukup ditakuti oleh wanita karir dalam berumah tangga, masa masa sulit setiap wanita karir berbeda, namun pada umumnya ketika anak pertama hadir maka banyak yang harus dikorbankan dan harus menguras pikiran. Hal tersebut dialami oleh mayoritas ibu karir sehingga bagi mereka yang memiliki pekerjaan akan

sulit untuk bisa fokus pada pekerjaannya, namun ketika mereka bisa mengatasi masa sulit tersebut maka akan mudah bagi mereka menghadirkan emosi positif dan cenderung bahagia ketika dihadapkan dengan masa sulit (NW.W1(3).8Februari2019.B204-210). Bahagia yang dirasakan individu dalam masa sulit akan muncul karena upaya mereka sendiri, mereka mampu membuat perubahan, dan hasilnya akan memengaruhi tingkat kebahagiaan. Dengan memahami unsur dari emosi negatif tersebut seseorang bisa menemukan siasat untuk mengatasinya (Shepherd, 2018: 105-106). Terkadang emosi negatif dapat menetasakan sebuah kekuatan kebajikan, karena dalam segala bentuk yang berkaitan dengan negatif memberikan tekanan pada individu dan ketika mereka sudah terlatih atau mendapatkan celah, maka kebajikan dan energi positif tidak sulit untuk dirasakan (Khavari, 2000: 205).

2) Komitmen (*Engagement*)

Konsep komitmen melibatkan diri sepenuh hati secara keseluruhan dan dengan sukarela, selain itu tidak sedikit dari individu mengikat risiko dengan komitmen yang sudah ada. Pada bentuk kebahagiaan ini, seseorang ingin memberikan apapun yang terbaik dari dirinya, bagi orang lain, kelompok atau suatu tujuan. *Engagement* dapat terjadi pada relasi intim, persahabatan, sekolah, bahkan pengabdian terhadap pekerjaan, dari proses komitmen tersebut individu mampu menemukan kebahagiaan karena ia mampu memberikan yang terbaik untuk yang lainnya (Arif,

2016: 172). Pengabdian terhadap pekerjaan dirasakan oleh beberapa wanita karir yang memiliki banyak amanah dalam sebuah perusahaan atau instansi. Tanggungjawab yang diemban menjadi bertambah membuat mereka semakin semangat untuk bisa melaksanakannya. Sebagian mereka menganggap bentuk kebahagiaan akan dirasakan ketika mereka mampu menyelesaikan amanah atau tanggungjawab dengan baik serta berkontribusi bagi orang lain (FZ.W1(1).30November2018.B191-196). Kontribusi yang maksimal dilakukan bukan karena sebuah keterpaksaan, hal ini hadir dengan rasa keterikatan terhadap organisasi dan dipengaruhi oleh faktor emosional dan rasional. Komitmen yang utuh terhadap sesuatu timbul karena sebuah kecintaan dan ketulusan, sehingga dasar tersebut mampu membentuk kebahagiaan dalam sebuah komitmen (Rachmawati, 2010: 55).

Sebuah ikatan tidak hanya sebatas pada individu dengan kelompok, bahkan peran wanita karir dalam keluarga termasuk dalam unsur *engagement*, di dalamnya terdapat sebuah ikatan yang didasari dengan penuh emosional antara anak dengan ibu. Segala kesibukan wanita karir yang berkeluarga biasanya akan membuat jarak antara mereka dengan sang buah hati, namun ketika wanita karir tersebut sudah memiliki komitmen dengan dasar yang kuat, maka mereka akan melakukan segala cara agar mereka dengan sang buah hati tetap dalam jalinan yang kuat (FZ.W1(1).30November2018.B341-354). Dalam sebuah ikatan antara ibu dan anak komitmen perlu dimunculkan oleh ibu, sebagai pengikat anak

dengan dirinya. hal tersebut berguna ketika sang anak memunculkan sikap timbal baliknya kepada pengasuh utamanya. Sebagai wanita karir, mereka hanya memiliki waktu yang singkat sehingga memiliki kemungkinan untuk bisa menjalin hubungan yang baik di antara mereka, namun dengan upaya dan pengorbanan yang maksimal, ikatan emosial keduanya sulit untuk terputus (Taylor, 2009: 292). Segala usaha diperlukan bagi wanita karir untuk menjaga status mereka sebagai ibu dari buah hatinya, ketika pulang kerja menyempatkan bermain bersama anak dan meninggalkan segala hal yang berbau pekerjaan, selain itu tetap mengontrol sang anak ketika bekerja dan tetap memberikan perhatian yang utama bagi mereka (Maya & Wido, 2006: 74).

Keterkaitan ibu dengan anak sulit untuk bisa dilepas, namun apabila mereka (wanita karir) tidak mementingkan hal tersebut maka akan sangat mudah ikatan emosional terlepas, ibu karir menunjukkan rasa cintanya kepada sang anak dengan mengorbankan waktu kerja mereka untuk kebutuhan sang anak, seperti menyusui, atau keadaan darurat lainnya (NM.W1(2).1Desember2018.B75-81). Waktu yang telah dikorbankan, harus mampu dimaksimalkan oleh wanita karir, karena waktu mereka tidak sebanyak para ibu rumah tangga yang menetap di rumah. Menikmati kebersamaan bersama sang buah hati menjadi bentuk kebahagiaan tersendiri karena buah dari komitmen yang diterapkan oleh wanita karir, pengorbanan tersebut membuat sang buah hati mampu

merasakan bahwa mereka (anak) merasa dikasihi dan mendapat penting di hati sang ibu (Yulia, 2007: 27).

Selain peran wanita karir dengan buah hati, ikatan juga terjalin dengan rekan kerja dan masyarakat sekitar, ketika mereka membutuhkan sebuah solusi dan bantuan, maka dengan suka rela mereka membantunya, dalam proses ini terdapat kebahagiaan yang muncul dalam diri mereka (wanita karir) karena bisa melakukan sesuatu yang dimiliki untuk orang lain (NW.W1(3).8Februari2019.B167-171). Bentuk kebahagiaan pada komitmen menurut Seligman (dalam Arif, 2016: 173) serupa dengan *good life* yang menciptakan kepuasan batin dalam diri seseorang, ketika mereka sepenuhnya memiliki hasrat untuk membantu orang lain, baik mereka yang membutuhkan ataupun tidak. Terkadang keinginan seseorang untuk membantu orang lain diikuti dengan niat lain dan tidak sepenuhnya tulus, namun hal tersebut tidak akan menjadi sebuah kebahagiaan, karena di dalamnya terdapat harapan yang ditujukan pada individu tersebut, lain halnya ketika mereka memiliki niat yang tulus secara suka rela untuk membantu, maka kepuasan dapat dirasakan sehingga bentuk kebahagiaan muncul (Shepherd, 2018: 40).

3) Hubungan Positif (*Positive Relationship*)

Fenomena saat ini mengenai hubungan menjadi sebuah hal positif maupun negatif, relasi terkadang membuat seseorang bahagia dan juga menderita. Relasi positif menjadi suatu hal yang esensial bagi individu

dalam merasakan bentuk dari kebahagiaan, di dalamnya terdapat *attachment, love, kindness, social intelligence, empathy, compassion*, dan *trust*. Dalam kehidupan manusia relasi menjadi sebuah urgensi tersendiri karena manusia memiliki status sebagai makhluk sosial, sehingga untuk mendapatkan sesuatu yang baik diawali dengan relasi yang positif, dan dari situ akan timbul momen-momen baik dengan relasi setiap individu (Arif, 2016: 189-190). Momen-momen penting dirasakan oleh wanita karir dalam menjalani kehidupannya, dari relasi yang ia bangun mampu menumbuhkan kebahagiaan. Relasi yang dimiliki adalah keluarga, relasi positif yang dibangun antara anak dengan sang ibu mampu menghadirkan sebuah waktu yang berkualitas di antara mereka, ketika pulang kerja, atau bahkan ketika sang ibu sedang libur tanpa kesibukan (FZ.W1(1).30November2018.B297-314). Relasi positif disini juga hadir sebagai cerminan seseorang dalam menghargai orang lain, ketika individu sedang membangun relasi dengan pihak lain yang nampak di permukaan pertama kali adalah sebuah kepercayaan, begitupun ketika anak dan ibu memiliki relasi, keduanya harus didasari dengan rasa *trust* dalam diri mereka sehingga relasi tersebut menjadi *positive relationship* yang memunculkan kebahagiaan dalam diri individu (Santrock, 2012: 43).

Kebahagiaan yang muncul juga didapatkan ketika relasi wanita karir dengan pasangannya yang didasari rasa cinta. Mereka memiliki waktu yang bermutu untuk bisa melakukan sesuatu yang mereka sukai

dan mereka mampu untuk melakukannya, seperti rekreasi atau nostalgia (FZ.W2(1).4Februari2019.205-217). Rasa cinta antara keduanya menjadi pondasi utama sebelum terjalin ikatan dan terbangun sebuah relasi, kebahagiaan ini sebagai penggerak setiap pasangan dalam menjalani kehidupan, karena cinta konstruktif mengarah individu pada hal positif dan berorientasi pada tujuan yakni kebahagiaan, dan menemukan makna dalam kehidupan (Khavari, 2000: 140). Selain itu relasi positif selalu bersandingan dengan gratifikasi seseorang, karena di dalamnya terdapat aktivitas-aktivitas yang memungkinkan individu merasakan kebahagiaan dan menciptakan kesan dan momen bahagia tersendiri (Seligman, 2005: 144).

. Berawal dari relasi dengan pasangan, relasi bersama keluarga hadir dalam bentuk kebersamaan dengan keluarga, seperti melakukan perjalanan rekreasi bersama, bermain bersama, dan menciptakan momen lucu dalam aktivitas yang dijalani (NW.W1(3).8Februari2019.B241-243). Segala upaya ditempuh oleh sebuah keluarga, untuk mencapai relasi positif, keluarga yang harmonis selalu menyediakan waktu bersama keluarganya, baik itu hanya sekedar berkumpul, makan bersama, menemani anak bermain dan mendengarkan masalah dan keluhan-keluhan anak, dalam kebersamaan ini anak merasa dirinya dibutuhkan dan diperhatikan oleh orang tuanya, sehingga setiap anggota keluarga tergugah dan merasa memiliki (Yulia, 2007: 33).

Relasi tidak hanya pada keluarga, kebutuhan akan relasi positif juga dibutuhkan wanita karir, mereka memiliki relasi dengan rekan kerja pada peran publiknya, mereka berupaya membangun relasi yang positif guna menjaga performa mereka selama bekerja, karena relasi positif cukup signifikan dalam memberikan pengaruh di lingkup kerja, dan memiliki kemungkinan kesan bahagia akan didapatkan melalui relasi positif (NM.W2(2).7Februari2019.B158-159). Dalam lingkup kerja, relasi positif akan berorientasi pada kepuasan, kenyamanan dan, produktivitas dalam bekerja, dari aspek-aspek inilah wanita karir mampu merasakan bentuk dari kebahagiaan (Robbins, 2007: 45). Dalam sebuah relasi, konsep interpersonal juga turut hadir dalam memudahkan individu untuk meraih hubungan positif, karena melalui interpersonal individu merasakan kepercayaan, sikap suportif, dan memiliki sikap terbuka yang memudahkan setiap individu dalam membangun relasi hingga menjadi sebuah relasi yang di dalamnya terdapat nilai-nilai baik atau positif (Rakhmat, 2011: 127)

4) Makna Hidup (*Meaning of Life*)

Wanita karir memiliki makna kebahagiaan yang berbeda-beda, namun pemaknaan hidup bagi mereka cenderung berorientasi terhadap orang lain, baginya hidup yang ia tempuh selama ini harus berdampak baik pada orang lain, menjadi manusia yang berguna bagi orang sekitarnya dan tidak berfokus pada dirinya sendiri merupakan makna

dasar dalam menjalani kehidupan (FZ.W2(1).4Februari2019.B17-28). Cialdini (dalam Taylor, 2009: 472) memiliki rasa peduli terhadap orang lain menyebabkan diri seseorang merasa lebih baik dan mampu mengurangi perasaan buruk manusia. Makhluk-makhluk hidup secara alami dalam menjalani kehidupan sudah terprogram untuk saling bekerja sama dan saling peduli, sikap mementingkan orang lain dan membantunya menjadi hal yang penting terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan bagi individu yang menjalani konsep ini (Khavari, 2000: 182).

Pemaknaan hidup lainnya pada wanita karir ketika mereka sadar akan waktu ketika bersama keluarga, dengan memanfaatkan waktu yang berkualitas bersama keluarga, mereka bisa mengurangi segala hal negatif yang dihadapi. Mencari waktu dan momentum yang tepat bersama keluarga tidaklah mudah apabila melihat kesibukannya sebagai wanita karir yang memiliki jam kerja, ketika ia memanfaatkan waktunya untuk keluarga hingga kesempatan tersebut menjadi suatu hal yang berkualitas, maka itu adalah makna hidup yang wanita karir rasakan (NM.W2(2).7Februari2019.B13-23). Amato (dalam Taylor, 2009: 487) menjelaskan ketika individu yang memiliki jadwal padat mendeskripsikan waktu yang pernah diluangkan untuk orang lain, mayoritas dari mereka meluangkan waktunya untuk keluarga, teman dan kerabat dekat. Menggunakan waktu untuk keluarga dan kerabat terdekat adalah momen penting. Keluarga dan kerabat dekat merupakan unsur

penting bagi setiap wanita karir yang sudah berumah tangga, ikatan emosional akan timbul pada dirinya dan keluarga berdasarkan kualitas waktu yang diciptakan, walaupun pada umumnya sulit untuk menjalaninya karena keterikatan dengan jam kerja (Yulia, 2007: 140).

Mendapatkan waktu yang berkualitas merupakan hal yang didambakan oleh setiap wanita karir, tidak hanya itu ketika mereka bisa memaksimalkan peran mereka dengan baik, maka hal tersebut menjadi sesuatu yang diidamkan. Konflik peran ganda menjadi sebuah momok yang cukup menekan wanita karir, sehingga salah satu makna hidup mereka ketika mencoba dan mampu memaksimalkan perannya hingga mendapatkan nilai yang baik dalam kehidupan berkeluarga (NW.W1(3).8Februari.B248-263). Crosby (dalam Taylor, 2009: 449) mengemukakan banyak dari wanita yang menikmati perannya, bahkan peran yang beragam membuat hidup menjadi menarik. Hal yang sesuai dijelaskan mengenai peran-peran yang hadir bagi wanita akan berkaitan dengan anak dan suami, keberadaan dirinya sebagai ibu rumah tangga yang bekerja sangat berdampak dengan keluarganya. Keseimbangan yang tepat akan peran antara pekerjaan dan dirinya sebagai *career woman* mampu membentuk tanggung jawab dan disiplin diri untuk bisa berkomitmen terhadap kedua hal yang berbeda tersebut, dari kondisi tersebut individu mampu merasakan makna dalam hidupnya (Chalke, 2003: 164).

5) Prestasi (*Accomplishment*)

Pencapaian seseorang terhadap sesuatu merupakan sebuah kebanggaan tersendiri bagi setiap individu. Setiap individu memiliki pengalaman dalam meraih prestasinya, termasuk wanita karir yang didasari bakat yang ada pada diri mereka. Apabila dikaitkan dengan makna hidup wanita karir, bakat yang mereka miliki mampu berdampak pada orang lain sehingga pencapaian tersebut menjadi sebuah nilai yang positif (FZ.W2(1).4Februari2019.B310-319). Bakat yang dimiliki oleh wanita karir mampu menghadirkan kebahagiaan dan memberikan pengaruh pada mereka yang mengetahui bakat wanita karir tersebut, bagi wanita karir yang memiliki orientasi terhadap orang lain, hal tersebut menjadi suatu hal yang memuaskan dan termasuk dari pencapaian karena bisa membantu dan berkontribusi untuk orang lain. Selain itu secara tidak langsung mereka bisa menggunakan unit kehidupan dalam diri mereka dan memanfaatkannya untuk orang lain (Khavari, 2000: 385). Unit kehidupan disini adalah bakat dan potensi yang hadir dalam diri individu, dengan dasar potensi yang selalu diasah maka hal tersebut akan semakin baik, sehingga akan mudah mereka (wanita karir) mampu meraih prestasi atau pencapaian dalam kehidupan, dan hal tersebut mampu berefek pada orang lain (Suryanto, 2008: 148).

Prestasi wanita karir juga tidak selalu didasari oleh bakat dan potensi, namun ketika mereka mampu menghadirkan sisi positif dari sebuah masalah yang mereka alami termasuk dalam pencapaian. Konflik peran ganda menjadi masalah utama bagi setiap wanita karir, banyak masalah-masalah lain yang timbul diakibatkan ketidakmampuan wanita karir dalam menjalani perannya. Sehingga bentuk kebahagiaan yang ia rasakan apabila mereka mampu untuk bersikap profesional dalam memainkan peran sebagai ibu rumah tangga dan wanita karir (NW.W1(3).8Februari2019.B221-224). Sikap profesional memang menjadi sesuatu yang diidamkan bagi setiap wanita karir, karena tidak perlu keahlian khusus untuk bisa mendapatkannya, hanya perlu hati (perasaan) dan tekad (usaha) mereka. Ketika niat yang kuat bagi mereka sudah hadir maka profesionalisme dalam berperan ganda akan didapatkan dan mampu meringankan beban (Maya & Wido, 2006: 44). Terdapat rasa bangga yang dimiliki wanita karir ketika ia bisa merasakan bentuk kebahagiaan dengan alasan bisa mengatur peran dengan baik, bagi mereka hal tersebut sangatlah penting karena kedua peran ini bersinggungan langsung dengan dua aspek kehidupan mereka yaitu keluarga dan pekerjaan (Yulia, 2007: 92).

b. Cara untuk Mendapatkan Kebahagiaan Sejati

Pandangan tentang kebahagiaan manusia dan cara pencapaiannya tidak dapat dilepaskan dari fitrah kesempurnaan manusia, karena bahagia

merupakan salah satu fitrah yang dimiliki oleh manusia (Fuad, 2015: 122). Pada kaum perempuan yang memiliki status dan peran beragam, tampaknya sumber kebahagiaannya akan beragam pula. Schimmel (dalam Patnani, 2012: 57) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan penilaian individu terhadap keseluruhan kualitas hidupnya. Sehingga banyak cara yang diupayakan setiap individu menuju kebahagiaan.

1) Manajemen Waktu

Masalah yang dialami oleh ibu karir salah satunya adalah ketika kesulitan dalam membagi waktu. Tuntutan kerjaan terkadang membuat para ibu karir sulit untuk menentukan waktu mereka, terutama ketika membagi waktu untuk keluarga. Oleh karena itu dibutuhkan sistem manajemen waktu yang baik agar keduanya bisa mendapatkan waktu yang sama, seperti melakukan perencanaan, mengatur waktu perjalanan, hingga mencari tempat bekerja yang dekat dengan rumah hal ini dibarengi dengan kesadaran mereka dan mau berupaya dalam mengatur waktu dengan baik (NM.W2(2).7Februari2019.B100-101). Purwanto (dalam Nurhidayati, 2016: 26) menjelaskan bahwa manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, Aktivitas harian, pendelegasian tugas, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif.

Selain waktu yang berkaitan dekat dengan wanita karir, peran sebagai ibu karir juga akan mengalami berbagai macam tekanan, baik tekanan di tempat kerja, maupun masalah yang dihadapi di rumah.

Masalah atau tekanan yang hadir dalam diri ibu karir diakibatkan oleh kebingungan mereka terhadap pilihan-pilihan yang harus diutamakan. Apabila individu mampu membuat prioritas, maka tekanan yang dirasakan dapat diatasi melalui prioritas dalam setiap aktivitasnya (NW.W1(3).8Februari2019.B117-125). Prioritas dengan membuat *time management* sangat efektif, karena *time management* yang bagus sangat penting untuk mengatasi tekanan-tekanan dari dunia modern ini tanpa mengalami terlalu banyak stres. *Time management* yang bagus tidak berarti melakukan banyak pekerjaan, melainkan berfokus pada tugas setepatnya (Atosökhi, 2014: 780). Selain itu pentingnya *time management* mampu mengurangi kondisi agresi dalam diri manusia seperti marah, kesal, hingga kepanikan. Dengan kondisi seperti itu, sulit bagi ibu karir dalam menjalani aktivitas seterusnya, namun dengan pengaturan waktu yang terjaga dan disiplin akan menimbulkan kesan yang baik kepada diri sendiri hingga keluarga di rumah setelah bekerja (Yulia, 2007: 80).

2) Berbagi

Kehidupan merupakan pola yang dijalani oleh setiap individu, di dalamnya terdapat aktivitas antara individu dengan individu lainnya. Perilaku berbagi bukan hal asing dalam kehidupan, justru berbagi membuat kehidupan menjadi beragam. Norma-norma dan tanggung jawab sosial memberikan basis kultural untuk perilaku prososial, setiap

individu secara tidak sadar memiliki potensi untuk berbagi ataupun menolong, baik berupa materi, ataupun hal lainnya (Taylor, 2009: 462). Memiliki perilaku berbagi yang bermacam-macam, baik dengan materi, tenaga dan nasehat. Sedangkan situasi dalam kehidupan yang dijalani oleh wanita karir tidak hanya untuk kepentingan diri mereka, melainkan mereka menemukan kebahagiaan ketika berbagi (NW.W1(3).8Februari.B277-280).

Perilaku berbagi menjadi model bagi setiap subjek untuk mendapatkan kebahagiaan. Pekerjaan yang dilakoni oleh setiap wanita karir pasti akan membuahkan hasil, dan mendapatkan upah (gaji) yang sesuai dengan hasil kerja mereka. Gaji yang mereka peroleh tidak semata-mata dinikmati untuk dirinya sendiri melainkan ia berikan kepada pihak-pihak yang membutuhkannya. Beberapa dari ibu karir akan merasa bahagia apabila harta yang ia peroleh dengan jerih payahnya bisa digunakan untuk membantu orang lain (FZ.W2(1).4Februari2019.B10-13). Efek dari berbuat kebajikan seperti memberi, menolong akan membuahkan kepuasan, yakni kebahagiaan karena mereka telah melakukan hal yang benar dan mengalahkan dorongan untuk berbuat sebaliknya (sikap buruk) (Khavari, 2000: 175). Dorongan untuk berbagi kepada orang lain, membantu orang yang sedang sengsara, dan meringankan beban orang yang mendapatkan masalah adalah perbuatan mulia yang harus dimiliki setiap individu. Ketika manusia melakukan penemuan kebutuhan untuk manusia lainnya maka ia adalah pribadi

yang baik dan secara tidak langsung kembali pada diri mereka (Suryanto, 2008: 242).

Model berbagi lainnya juga dialami oleh ibu karir, pada dasarnya berbagi tidak melulu berupa materi (uang dan barang) melainkan dengan tenaga, pikiran hingga waktu, dan berbagi dalam bentuk selain materi tidak mengurangi substansi kebahagiaan yang dirasakan. Kemampuan dasar ibu karir mengenai intelektual sudah tidak diragukan lagi, mereka sudah melewati berbagai macam pengalaman belajar dan kehidupan, mudah bagi mereka untuk bisa berbagi solusi dengan orang yang membutuhkan, sehingga mereka bisa merasa berguna dan dari situ mampu menghadirkan kebahagiaan (NM.W2(2).7Februari2019.B190-193). Dalam perspektif pengambilan keputusan, membantu seseorang bergantung pada keputusan pribadi apakah bantuan itu perlu diberikan atau tidak, selain itu menolong (berbagi) bergantung pada bantuan berupa apa yang dibutuhkan, berupa materi, moril, atau solusi (Taylor, 2009: 466). Eagly & Crowley (dalam Taylor, 2009: 478) menjelaskan bahwa bentuk bantuan perempuan secara umum berupa peran sosial wanita yang cenderung menekankan pada perilaku prososial pengasuhan, merawat anak, menghibur teman. Bantuan wanita menjurus pada bantuan personal kepada kawan dan memberi nasehat untuk mengatasi *problem* personal.

Berbagi menjadi sebuah model yang cukup baik untuk mendapatkan kebahagiaan, beberapa individu menganggap itu adalah suatu tindakan yang terpuji, dengan mengorbankan diri mereka untuk

orang lain, ketika seorang ibu karir merasa memiliki sesuatu yang berlebih dan sesuatu tersebut layak diberikan untuk orang lain maka ia memilih untuk memberikannya kepada pihak-pihak yang membutuhkan (NW.W1(3).8Februari2019.B268-274). Variasi perilaku berbagi setiap subjek menggambarkan bahwa dari mereka memiliki cara dan motif yang berbeda dalam mengutarakan kebahagiaan melalui perilaku tersebut. uraian yang sama pada motif prososial yang dimaksud bervariasi, mulai dari dorongan yang mengarahkan perilaku menolong orang lain untuk kepentingan diri sendiri sampai kepada tingkah laku mengorbankan diri sendiri untuk kepentingan orang lain. Perkembangan motif menolong penting, melalui perkembangan motif atau perilaku berbagi, individu akan lebih mudah dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya. Dampak yang lebih luas lagi, akan tercipta kehidupan sosial yang damai, peka pada kebutuhan orang lain (Ginting, 2010: 306).

3) Penerimaan Diri

Penerimaan diri menurut Ryff (dalam Lestiani, 2016: 111) merupakan dasar dalam memilih dan mengejar tujuan yang penting sebagai upaya untuk mencapai kebahagiaan baik kebahagiaan jangka pendek maupun jangka panjang. Penerimaan diri termasuk sikap positif seseorang untuk menerima dirinya secara keseluruhan dalam berbagai aspek kehidupan baik pada masa kini maupun masa lalu. Begitupun pada identitas wanita tidak dapat dihilangkan bahwa mereka adalah istri dari

suami dan ibu dari anak-anak mereka, walaupun mereka aktif pada peran publik mereka (Chalke, 2003: 8). Wanita karir yang sudah berkeluarga, mereka menyadari tugas yang diemban cukup berat, fitrahnya sebagai wanita adalah ibu rumah tangga, dan itu menjadi sebuah dilema tersendiri terhadap kehidupan yang harus dijalannya, karena mereka memiliki tanggungjawab besar di lingkup keluarga (NW.W1(3).8Februari2019.B180-185).

Ibu karir membutuhkan sikap penerimaan diri dalam menghadapi keadaan tertentu, baik kondisi negatif maupun positif. Terutama dalam kondisi negatif, karena pada dasarnya ketika mereka (ibu karir) telah menetapkan pilihan untuk bekerja dan terikat dengan jam kerja, maka masalah akan muncul dengan sendirinya. Mereka harus memposisikan dirinya dengan baik ketika berhadapan dengan masalah (NM.W2(2).7Februari2019.B204-207). Masalah-masalah yang hadir akan hilang secara perlahan ketika wanita karir bisa bersikap baik dan menerima diri mereka dengan keadaan. Schneiders (dalam Paramita, 2013: 94) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah berbagai macam respon yang dikeluarkan individu sebagai usaha mengatasi hambatan, rintangan, konflik, frustrasi dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan tuntutan individu tersebut, baik itu yang berasal dari dalam maupun lingkungan tempat individu itu berada. Sama halnya terjadi pada kehidupan wanita karir yang berperan sebagai karyawan yaitu terdapatnya beberapa masalah atau hal-hal yang membuat mereka mengalami stres dan

seringkali merasa tidak bahagia. Dalam suatu perusahaan atau organisasi bisa terdapat berbagai masalah yang mempengaruhi karyawan yang berada di dalamnya seperti masalah pekerjaan, masalah dengan budaya organisasi, kesulitan menjalin kerjasama dengan atasan maupun rekan kerja, beban pekerjaan, tekanan yang berat dan lainnya sangat mempengaruhi sehingga menyebabkan ketidakbahagiaan (Lestiani, 2016: 110).

Keadaan yang sulit dialami oleh kebanyakan wanita karir, mulai dari masalah yang berat untuk dijalani hingga *problem* yang mudah untuk ditemukan solusinya. Terkadang masalah-masalah kecil yang dihadapi dianggap ringan karena mereka merasa pernah mengatasi masalah yang lebih besar sebelumnya, hingga akhirnya muncul sikap acuh terhadap persoalan tersebut (FZ.W2(1).4Februari2019.B150-155). Chaplin (dalam Devy & Triana, 2016: 67) memaparkan mengenai Keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri. Menurut Hurlock (dalam Uraningsari & Djalali, 2016: 20) penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan dan mampu untuk merasa bahagia.

Penerimaan diri sebagai model untuk mendapatkan kebahagiaan disepakati oleh psikolog, menurutnya penerimaan diri adalah menerima segala keadaan baik itu kelebihan maupun kekurangan. Penerimaan diri bisa dijadikan sebagai penguat diri ketika menghadapi masalah-masalah yang dialami wanita karir. Ketika seorang ibu karir menerima segala sesuatu yang negatif terjadi, maka dengan penerimaan diri mampu dijadikan sesuatu yang positif dan dapat diterima (NF.W1(4).28Maret2019.B233-247). Aryanti (dalam Uraningsari & Djalali, 2016: 21) menjelaskan mengenai penerimaan diri yang ditujukan pada orang yang selalu terbuka terhadap setiap pengalaman serta mampu menerima setiap masukan dan kritikan dari orang lain. Penerimaan diri sebagaimana adanya adalah suatu tahapan yang harus dilakukan karena akan membantu dalam menyesuaikan diri, yang merupakan salah satu dari aspek kesehatan mental.

4) Beraktivitas

Kesibukan yang dilakukan oleh manusia berawal dari sebuah keinginan yang muncul terus menerus. Bekerja dengan diri sendiri adalah satu hal yang positif, seperti halnya wanita ingin mengalami kegembiraan, menjadi bahagia, dan tetap menguasai kehidupan mereka seperti yang mereka inginkan (Moran, 1999: 178). Selain kesibukan yang dijalani, aktivitas lain juga hadir dan menandai pencapaian pertumbuhan psikologis seseorang. Segala sesuatu yang dilakukan oleh individu dan

hal tersebut disukai akan menumbuhkan emosi-emosi positif (Seligman, 2005: 156). Kesibukan yang ditekuni oleh ibu karir tidak menghambat mereka untuk tetap beraktivitas, ketika mereka bisa memiliki aktivitas lain selain bekerja dan mengurus anak, berarti ibu karir tersebut mampu mengendalikan kondisi dirinya dan aspek di sekitarnya. memiliki aktivitas lain diluar tanggungan bukan sesuatu yang merepotkan, justru ketika mereka memiliki aktivitas diluar tanggungan mereka mampu menghadirkan kebahagiaan (FZ.W1(1).30November2019.B154-159).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Sejati (Eksternal)

Lingkungan memiliki peran dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Dan sebagian faktor lingkungan memang mengubah kebahagiaan menjadi lebih baik, tetapi di sisi lain, kebahagiaan membutuhkan upaya dan tidak praktis (Seligman, 2005: 64).

a. Uang atau Harta

Uang dan kebutuhan manusia tidak dapat dipisahkan, hampir segala bentuk aktivitas dan kebutuhan manusia memerlukan uang. Tidak sedikit dari individu berupaya mencari uang hingga banting tulang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Salah satu tujuan wanita memilih untuk berkarir adalah tuntutan hidup yakni memenuhi segala kebutuhannya (FZ.W1(1).30November2018.B51-64). Kebutuhan yang banyak sulit didapatkan karena biaya yang begitu besar pada saat ini membuat banyak dari wanita termotivasi untuk mengaktifkan peran publiknya dengan

baik. beberapa dari ibu karir akan menganggap gaji yang ia terima dari hasil kerja sebagai dukungan keuangan istri terhadap suaminya (Yulia, 2007: 6). Eliana & Ratina (dalam Majid & Handayani, 2012: 3) menyatakan bahwa semakin banyak jumlah tanggungan keluarga, maka semakin tinggi curahan waktu tenaga kerja perempuan untuk bekerja. Begitu pula, bagaimana suatu rumah tangga mengatur siapa yang bersekolah, bekerja dan mengurus rumah tangga, yang bergantung pada jumlah anggota keluarga.

Kontribusi uang sebagai faktor utama ibu karir bekerja banyak dijumpai saat ini. Uang memiliki pengaruh yang cukup besar dalam keberlangsungan kehidupan rumah tangga, bermacam-macam kebutuhan dan keperluan harus selalu terpenuhi, ditambah lagi ketika ibu karir harus memenuhi pendidikan sang anak, Namun tidak sedikit dari mereka yang menganggap uang bukanlah tujuan, dan menghadirkan kebahagiaan (FZ.W3(1).19Februari2019.B13-15). Finn (dalam Rindila & Sjabadhyni, 2014: 4) memandang fenomena di beberapa orang yang merasakan uang sebagai kebutuhan, tetapi sebagian yang lain merasa bersalah memiliki banyak harta. Di luar ada yang merasa malu tidak memiliki uang tetapi ada yang merasa takut memiliki uang, sehingga uang tidak melulu menghadirkan kebahagiaan.

Ketergantungan wanita karir terhadap uang (gaji) yang didapatkan cukup besar, uang bisa dijadikan sebagai sumber kebutuhan, namun bukan berarti uang adalah segalanya. Bagi mereka (*career women*) gaji

yang diperoleh sebagai bentuk kebebasan dan mengurangi beban suami, sehingga kebutuhan wanita mampu di beli dengan uangnya sendiri. Beberapa dari mereka ada yang merasakan uang memiliki dampak dalam kebahagiaannya walaupun sedikit (NM.W3(2).20Februari2019.B4-9). Korelasi antara mempunyai uang dan merasakan kebahagiaan itu lemah. Uang dijadikan hal yang penting ketika manusia tidak memilikinya, dan masalah yang muncul adalah budaya konsumtif yang membuat setiap manusia selalu merasa kurang (Khavari, 2000: 128). Korelasi antara uang dan kebahagiaan mungkin dirasakan bagi setiap kalangan, tanpa memandang ekonomi ke bawah, menengah maupun keatas, baik itu lemah maupun kuat. Besar kecilnya pengaruh uang bergantung pada ibu karir dalam menyikapinya, karena motivasi mereka bekerja tidak hanya untuk uang semata (Yulia, 2007: 8).

Salah satu sumber yang membuat tidak bahagia berkaitan dengan filsafat hidupnya yang kurang memahami mengenai harta dan uang yang didapatkannya. “Harta adalah sumber segala kejahatan”, kalimat ini menggambarkan dampak uang dan harta mampu memberikan nilai negatif pada manusia. Walaupun pada hakikatnya uang dan harta adalah kebutuhan dasar dan nilai positif terkandung pada niat manusia dalam memiliki harta tersebut (Suryanto, 2008: 271). Pendapat ini dirasakan oleh beberapa ibu karir ketika berhadapan dengan uang dan harta miliknya. Adakalanya ketika wanita karir yang perekonomiannya menengah ke bawah tidak memiliki uang akan cukup membuat mereka

kesulitan, karena pendapatan suami yang kurang dan kebutuhan menumpuk, namun ketika mereka tidak mampu mengelolanya dengan baik maka sangat sulit bagi mereka untuk bisa melepas ketergantungan dengan uang tersebut. Segala yang berlebihan dapat menimbulkan hal negatif, tetapi apabila mampu mengelolanya maka akan berimbas baik (NW.W2(3).21Februari2019.B5-13).

Setiap ibu karir memiliki perbedaan dalam menyikapi uang sebagai faktor kebahagiaan mereka, ada yang dari mereka menganggap uang hanya sebagai pemenuhan kebutuhan, ada yang memang benar-benar sandaran hidup, dan ada pula uang bukan sebagai kebahagiaan. Senada dengan pendapat psikolog terkait uang sebagai faktor kebahagiaan, apabila ada dari ibu karir kurang menganggap uang sebagai sumber kebahagiaan, maka dapat dilihat latar belakang hidupnya, dan perlunya untuk melihat tujuan akhir dari mereka apakah orientasinya adalah uang atau ada tujuan lain yang karenanya mampu merasakan kebahagiaan (NF.W1(4).28Maret2019.B277-288).

Pada teori kebahagiaan, uang sebagai faktor kebahagiaan diukur dari status negara, namun pada dasarnya kembali pada keputusan individu dalam berpandangan. Penilaian seseorang terhadap uang memengaruhi kebahagiaannya secara tidak langsung, dan sifat materialisme tampak kontraproduktif (Seligman, 2005: 70). Kebutuhan terhadap uang pun kembali pada motivasi wanita karir mereka menyatakan bahwa ada dua alasan pokok yang melatarbelakangi

keterlibatan perempuan dalam bekerja. *Pertama*, adalah keharusan, sebagai refleksi dari kondisi ekonomi rumah tangga yang rendah, sehingga bekerja untuk meningkatkan pendapatan rumah tangga menjadi sesuatu yang penting. *Kedua*, “memilih” untuk bekerja, sebagai refleksi dari kondisi *social* ekonomi pada tingkat menengah ke atas. Bekerja bukan semata-mata diorientasikan untuk mencari tambahan dana untuk ekonomi keluarga tapi merupakan salah satu bentuk aktualisasi diri, mencari afiliasi diri dan wadah untuk sosialisasi (Nilakusmawati & Susilawati, 2012: 27).

b. Kehidupan Sosial

Sebagai makhluk sosial, individu merespons konteks terdekat dengan lingkungannya. Pengaruh lingkungan berdampak signifikan bagi setiap individu, termasuk aspek-aspek dalam diri seseorang (Myers, 2010: 8). Senada dengan pemahaman mengenai kelekatan orang tua dengan anak, sehingga timbul relasi sosial yang saling mempengaruhi (Santrock, 2004: 290). Kebahagiaan wanita yang berkarir dan sudah berkeluarga tidak muncul begitu saja, melainkan muncul karena faktor-faktor yang masuk dalam banyak aspek di kehidupannya, seperti kebahagiaan ibu karir didukung oleh lingkup keluarga baik itu suami maupun anak, karena mereka adalah orang-orang terdekatnya (FZ.W3(1).19Februari2019.B106-108).

Keluarga termasuk dalam lingkup kehidupan manusia yang terdekat sebagai seorang wanita. Prioritas terhadap anak menjadi penting bagi mereka (ibu karir), karena beban anak cenderung pada peran wanita sebagai ibu. Berbagai cara ditempuh untuk bisa mengutamakan anak dibandingkan hal lainnya, faktor sosial dapat berjalan dengan baik dan memengaruhi kebahagiaan mereka apabila mereka memprioritaskan anak dan sedikit mengurangi kegiatan kemasyarakatan (FZ.W3(1).19Februari2019.B78-84). Hal ini sesuai dengan salah satu fungsi keluarga adalah pemeliharaan anak, yang didalamnya terdapat konteks mengurus, menjaga dan membentuk karakter sang anak (Silalahi & Meinarno, 2010: 6). Banyak kontribusi peran ibu dalam fungsi keluarga seperti fungsi pendidikan yang berkaitan dengan kegiatan yang meningkatkan kemampuan maupun sikap dan perilaku anggota-anggota keluarga untuk mendukung proses penciptaan kehidupan dan penghidupan keluarga yang sejahtera. Selain itu fungsi sosialisasi sebagai kegiatan yang ditujukan untuk menanam dan mengembangkan nilai-nilai sosial atau kebersamaan bagi anggota keluarga untuk menciptakan suasana harmonis dalam kehidupan keluarga dan masyarakat (Iklima, 2014: 79).

Lingkungan masyarakat masuk ke dalam unsur dari kehidupan sosial, kehidupan bermasyarakat tidak dapat dilupakan, karena mereka menjadi pihak-pihak yang membantu saat berada dalam kesulitan. Dibalik kesibukan ibu karir dengan pekerjaan dan keluarganya, ia harus

mampu menyeimbangkan agar tetap bergaul dengan tetangga, sehingga kebahagiaan muncul karena mereka merasa menyatu dan nyaman dengan masyarakat yang ada di sekitar (FZ.W3(1).19Februari2019.B93-99). Peran sosial memberikan dampak pada seseorang, lingkungan baik akan memiliki efek pada individu begitupun sebaliknya. Keteraturan sosial akan menciptakan integrasi antara individu dengan anggota masyarakat sekitar (Hakim, 2015: 49).

Selain lingkungan di masyarakat, dunia kerja masuk ke dalam kehidupan wanita karir, lingkup ini menjadi bagian yang cukup penting dalam kehidupan sosial mereka, secara tidak langsung hampir sehari-hari mereka berada di lingkungan kerja, sehingga sudah banyak hal yang dialami oleh ibu karir pada dimensi ini. Beberapa dari mereka memiliki berbagai pengalaman di lingkungan kerja, seperti sempat mengalami rasa kekeluargaan di tempat ia bekerja (FZ.W3(1).19Februari2019.B108-117). Kelompok-kelompok sosial yang ada di perusahaan sangat besar pengaruhnya terhadap tingkah laku individu dan ikatan emosional di antara mereka. Emosi-emosi positif individu dalam perusahaan berdampak pada kinerja, apabila emosi positif dan pola komunikasi dalam kelompok sosial terpadu dengan baik, maka akan mudah menciptakan kesejahteraan sosial di dalam perusahaan (Anorogo & Widiyanti, 1993: 17). Dengan lamanya waktu berada bersama dalam kelompok kerja, akan menimbulkan kelekatan, timbul sikap toleran terhadap yang lain. Semakin tertarik individu dengan lingkup kerja maka

akan semakin mudah untuk menumbuhkan nilai-nilai positif (Munandar, 2014: 228).

Individu akan merasa bosan apabila mereka berada di tempat yang sama dalam kurun waktu yang cukup lama, hal tersebut dirasakan oleh ibu rumah tangga, karena ia merasa jenuh dengan kehidupan rumah yang cenderung monoton. Beberapa dari wanita karir memiliki motivasi untuk bekerja karena ingin mengatasi rasa bosan di rumah dan melupakan sejenak masalah-masalah dalam keluarga, sehingga kehidupan sosial bagi sebagai pengalihan dari masalah yang ia alami di rumah dan menjaga emosi positif dalam dirinya (NM.W3(2).20Februari2019.B42-52). Wanita karir mampu merasakan kebahagiaan apabila memiliki kesibukan dan berkesempatan untuk bercanda ria dan bercengkerama dengan rekan kerja. Walaupun risiko yang muncul adalah meninggalkan anak di rumah (Yulia, 2007: 12). Diener (dalam Taylor, 2009: 154) menjelaskan bahwa kebahagiaan sebagai media untuk mempertahankan emosi positif dari waktu ke waktu dan motivasi hidup ini akan memengaruhi cara mereka berpikir dalam menghadapi masalah dan mengenai kehidupan mereka.

Macam faktor kebahagiaan banyak dirasakan oleh setiap manusia, beberapa dari wanita karir merasakan bahwa faktor kehidupan sosial adalah pengaruh paling besar, karena di dalamnya terdapat aspek pertemanan, aspek kekeluargaan dan berhubungan langsung dengan orang terdekat. Bagi beberapa ibu karir, faktor kehidupan sosial mampu memengaruhi mereka untuk merasakan kebahagiaan

(NM.W3(2).20Februari2019.B240-252). Daya tarik selektif merupakan kemungkinan yang terjadi dalam diri manusia. Pada umumnya individu menggunakannya dalam memilih teman atau partner hidupnya (Taylor, 2009: 303). Orang-orang yang sangat berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan kebanyakan dari mereka bersosialisasi. Orang yang memiliki kecenderungan sikap terbuka dengan lingkungan akan memperkaya kehidupan sosialnya dan lebih banyak kebahagiaan (Seligman, 2005: 72).

Ibu karir pada dasarnya membuat jaringan dengan pihak-pihak lain, dan mungkin adakalanya apabila jaringan yang sudah dibuat dari awal akan rusak dan merasa kecewa saat berhadapan dengan orang lain di lingkungan sosialnya. Rasa kecewa itu menjadi suatu hal yang wajar dirasakan pada lingkup kerjanya, karena tidak semua pihak akan memuaskan dan sesuai apa yang diharapkan, walaupun begitu mereka juga merasakan kebahagiaan di dalamnya (NW.W2(3).21Februari2019.B80-92). Berhubungan dengan orang lain menyimpan potensi untuk konflik, yang diawali dengan rasa kekecewaan, seperti perbedaan-perbedaan pendapat hingga harapan yang tidak terpenuhi (Khavari, 2000: 309). Hal tersebut senada dengan konsep loyalitas yang berarti menunggu secara pasif dan tetap optimis sampai situasi membaik, konsep ini menunjukkan sikap konservatif untuk menjaga status dalam situasi kerja (Taylor, 2009: 360).

Selain itu wanita karir dalam kehidupan sosial cukup memberikan pengaruh terhadap kebahagiaanya dengan berupaya berprasangka baik, walaupun dirinya pernah mengalami kekecewaan terhadap faktor ini (NW.W2(3).21Februari2019.B143-155). Seligman (dalam Wenas, dkk, 2015: 533) kebahagiaan yang sebenarnya berasal dari pemahaman terhadap kekuatan karakter yang dimiliki dan menanamkan serta menggunakannya dalam setiap aspek kehidupannya keluarga, pasangan, pekerjaan, dan lingkungan sekitar. Keterlibatan respons dapat diartikan sebagai respons sikap individu terhadap orang lain mengenai isu dan kondisi yang terjadi. Dalam keterlibatannya individu memperhatikan kualitas respons atau kontribusi terhadap isu tersebut (Taylor, 2009: 192). Dalam menghadapi masalah, cara terbaik adalah meleburkan pandangan dengan berbagai macam sudut pandang, diawali dengan pandangan positif, tumbuh rasa cinta, hingga tahap kebahagiaan yang tercipta (Shepherd, 2018: 193).

c. Emosi Negatif

Emosi negatif hadir sebagai titik balik untuk merasakan emosi positif dalam kehidupan. Terbukti ketika penderitaan yang melanda pada seseorang, bukan berarti dirinya tidak dapat merasakan keriang. Walaupun begitu, terdapat korelasi negatif antara emosi positif dengan emosi negatif (Seligman, 2005: 73). Wanita karir mampu mengaktualisasikan dirinya di luar, mereka bisa merasakan pengalaman

bekerja di perusahaan, namun dibalik itu, terdapat hal yang negatif dirasakan oleh mereka, beberapa dari subjek memiliki kesamaan, dan ada yang merasakannya secara personal, seperti penjelasannya sebagai berikut:

1) Rasa Bersalah Terhadap Anak

Hetherington (dalam Santrock 2012: 55) menjelaskan bahwa pasangan yang telah bercerai (pria dan wanita) akan mengeluh, muncul rasa bersalah, merasa kesepian, kehilangan harga diri, cemas, ketidaktahuan akan kehidupan selanjutnya. Perasaan bersalah terasa menyiksa dan membuat individu menjadi menyesal, rasa ini menciptakan penderitaan sehingga sulit bagi yang mengalaminya untuk berubah (Vries, 2007: 47). Hal yang sama dirasakan oleh wanita karir yang mengalami perceraian dalam rumah tangganya. Ibu karir yang menyandang status sebagai janda dan merasa kehilangan sosok bapak bagi anak-anaknya akan membuat mereka memutar balik pikirannya, karena peran ayah sangat penting dalam menunjang pertumbuhan sosial anak (FZ.W1(1).30November2018.B260-266).

Rasa bersalah akan timbul pada wanita karir, mereka harus merelakan momen penting bersama keluarga dan memilih untuk bekerja. Secara umum terdapat waktu-waktu penting dalam sehari yang membutuhkan peran ibu dalam berumah tangga, seperti ketika pagi sebelum anak bangun dan bersiap untuk ke sekolah, selain itu suami

sebelum ia berangkat untuk bekerja, apabila sang ibu tidak pandai dalam memaksimalkan hal tersebut maka rasa bersalah akan muncul akibat tuntutan peran sebagai ibu saat kondisi tertentu tersebut (NM.W1(2).1Desember2018.B131-137). Menjadi orang tua membutuhkan usaha yang besar, peran orang tua merupakan sesuatu yang harus direncanakan dan dikembangkan sesuai kondisi dan situasi (Santrock, 2012: 59). Dengan seringnya para ibu karir meninggalkan sang anak di rumah, maka ada saat-saat yang terlewatkan ketika mereka tidak disampingnya. Sang anak akan terus tumbuh sementara mereka (*career woman*) selalu sibuk tanpa menyadari pentingnya prioritas bagi keluarga (Yulia, 2007: 18).

Keseharian para ibu karir yang sibuk dengan pekerjaan, terkadang membuat mereka merasa bersalah pada dirinya, tidak sedikit yang berpikir kalau rasa bersalah sebagai masalah pokok yang menjadikan mereka sulit untuk berkonsentrasi di tempat kerja, dengan keadaan seperti itu akhirnya mereka merasakan pikiran yang tidak tenang ketika merasa bersalah saat meninggalkan rumah dan anaknya (NW.W1(3).8Februari2019.B186-188). Penyesalan akan timbul ketika kewajiban dapat ditinggalkan, sehingga terjadi ketidakseimbangan energi yang menciptakan ketidakbahagiaan, merugikan orang lain, tidak bertindak adil hingga menurunnya hubungan antarmanusia (Suryanto, 2008: 376). Rasa bersalah yang dialami wanita karir terkadang menjadi sesuatu yang masuk akal dan tidak masuk akal, karena mereka terkadang

terlalu berlarut dengan perasaan bersalah tersebut. Apabila rasa bersalah tersebut muncul dan dapat diketahui penyebabnya maka para ibu karir harus segera menyelesaikannya dan jangan pernah untuk menampik dan mencoba mengabaikannya. Namun rasa bersalah yang tidak masuk akal ditandai dengan perasaan yang samar-samar, remang-remang dan mengganggu diri mereka tanpa diketahui penyebabnya (Chalke, 2003: 57).

2) Konflik Peran Ganda

Terbebani dengan peran sudah menjadi hal yang lazim dialami oleh ibu karir, menjalani menjalani dua peran sekaligus, sebagai seorang pekerja sekaligus sebagai ibu rumah tangga, tidaklah mudah. Karyawan wanita yang telah menikah dan punya anak memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih berat daripada wanita *single*. Bagi mereka wanita karir yang sudah bercerai, atau sedang berada di masa perceraian sulit bagi mereka dan justru akan menambah beban mereka, para ibu karir semakin tidak fokus dalam menjalani aktivitasnya dan pikirannya terpecah (FZ.W1.(1).30November2019.B448-454). Stres dan kebingungan dialami bagi pasangan yang mengalami perceraian, perceraian dianggap tantangan bagi setiap pasangan (Santrock, 2012: 55). Greenhaus & Beutell (dalam Rahayuningsih, 2013: 75) menjelaskan konflik disebabkan ketegangan yaitu konflik yang terjadi ketika ketegangan dari satu peran mempengaruhi kinerja peran yang lain. Hal tersebut terjadi

ketika ketegangan dari satu peran bersamaan dengan pemenuhan tanggungjawab dari peran lain. Sumber konflik peran antara lain tuntutan emosional dan stres di tempat kerja yang menimbulkan depresi, kelelahan dan kecemasan.

Konflik peran ganda akan sulit dihindari apabila ibu karir tidak mampu untuk menciptakan sesuatu yang lebih seperti membuat prioritas dan sebagainya. Dibalik kesibukan di pekerjaan, mereka tetap memikirkan anak di rumah karena itu termasuk dari tanggungjawab sebagai orang tua (NM.W1(2).1Desember2019.B196-203). Wanita memiliki peran dalam urusan rumah tangga (peran domestik), apabila sibuk dengan pekerjaan maka, peran ini menjadi berkurang karena lamanya waktu yang digunakan untuk aktivitas diluar rumah tangga (peran publik). Perlu disadari orang tua adalah orang-orang terdekat yang dapat mempengaruhi perkembangan anak, mereka sebagai pemegang amanah terbesar anak, maka akan sangat mungkin apabila mereka (ibu karir) sulit untuk bisa fokus pekerjaan tanpa memikirkan anak (Rapini & Kritiyana, 2013: 63). Fungsi ibu dalam keluarga salah satunya adalah ibu rumah tangga yang berhubungan segala sesuatu dalam lingkup keluarga, ditangannyalah keberlangsungan pola kehidupan dalam keluarga (Iklima, 2014: 79).

Konflik peran ganda dapat menimbulkan keterbatasan seperti, membatasi perilaku-perilaku yang diharapkan, selain itu memengaruhi pada waktu, dan pada akhirnya waktu begitu terbatas yang berlaku bagi

ibu karir, sehingga mereka tidak leluasa dalam melakukan aktivitas untuk dirinya sendiri (NM.W2(2).7Februari2019.B69-73). Greenhaus & Beutell (dalam Akbar, 2017: 37) menjelaskan bahwa waktu termasuk dari macam konflik peran ganda yang diistilahkan dengan *time-based conflict*. Istilah tersebut merupakan waktu yang dibutuhkan untuk menjalankan salah satu tuntutan (keluarga atau pekerjaan) dapat mengurangi waktu untuk menjalankan tuntutan yang lainnya (pekerjaan atau keluarga).

Masalah konflik peran ganda bagi wanita karir cukup merepotkan, masalah ini merasuki segala aspek dalam kehidupan para wanita. sulit bagi mereka untuk bisa berkompromi dengan hal tersebut, karena konflik peran ganda ini juga melibatkan pihak-pihak terdekatnya, pihak-pihak yang memberikan dukungan kepada ibu karir. Peran publik dan peran domestik merupakan dualisme para wanita karir dan akan ada diantara dua hal tersebut dia mampu untuk dikendalikan, seperti misalnya tanggung jawabnya di peran domestik (NW.W1(3).8Februari2019.B134-137). Hasan (dalam Maya & Wido, 2006: 48) memaparkan bahwa perlu disadari wanita karir tidak boleh untuk mengartikan bekerja itu secara sempit, karena secara tidak langsung memberikan efek negatif pada mereka. Konflik peran ganda memang berkaitan pada lingkungan sekitar kita, tetapi perlu diingat ketika wanita karir sudah memiliki kesiapan dan kekuatan maka hal negatif atau masalah akan terminimalisir. Catherine (dalam Chalke, 2003: 209) menjelaskan ketika menjadi orang tua, segala sesuatu menjadi lebih tidak terduga, bertambahnya tanggungjawab,

meningkatnya beban pada setiap peran, hingga tugas-tugas bagi mereka yang bekerja di luar.

Kondisi tertentu juga terkadang merepotkan ibu karir, kondisi-kondisi tersebut terjadi dalam lingkup keluarga yang bersifat insidentil. Konflik peran ganda yang sulit untuk diatasi membuat peran-peran wanita yang diembannya semakin berat, terutama ketika anak lahir dan harus fokus dengan segala kebutuhannya (NW.W1(3).8Februari2019.B41-49). Hal ini sesuai dengan Frone, dkk (dalam Akbar, 2017: 40) mengenai indikator konflik keluarga dan pekerjaan salah satunya adalah kurangnya keterlibatan sebagai istri, peran istri mengukur tingkat seseorang dalam memihak secara psikologis pada perannya sebagai pasangan (istri). Keterlibatan sebagai istri bisa berupa kesediaan sebagai istri untuk menemani suami dan sewaktu dibutuhkan suami atau bahkan mengorbankan waktu untuk anak setiap waktu.

Konflik peran ganda disepakati oleh psikolog, bahwa itu adalah masalah utama bagi para ibu karir, karena mereka harus fokus dan maksimal pada dua tempat yakni keluarga dan pekerjaan. Tetapi menurutnya konflik peran ganda ini bisa menjadi titik balik mereka para wanita karir untuk bisa lebih profesional dalam menjalankan perannya, walaupun hal tersebut tidak ditemukan pada subjek dalam penelitian ini (NF.W1(4).28Maret2019.B324-334). Secara keseluruhan hubungan antara emosi negatif dengan positif bukanlah oposisi dua kutub,

melainkan di dalamnya terdapat korelasi yang cukup nyata. Penderitaan-penderitaan individu yang dialaminya, sebagai modal mereka untuk bisa maju menciptakan energi positif (Seligman, 2005: 74). Emosi negatif merupakan mekanisme bagi responsivitas manusia pada ancaman bagi kesejahteraan diri atau dunianya, sehingga individu dapat berusaha dengan cepat dan maksimal untuk menyelamatkan diri dan mempertahankan diri pada sisi positif (Arif, 2016: 55).

3) Masa Sulit dalam Berumah Tangga

Masa-masa sulit sudah hal yang lazim dialami oleh setiap manusia. Masa sulit setiap orang pun berbeda, terkadang masa sulit mampu diatasi oleh individu yang berpikiran dan bertindak secara positif. Namun melewati masa sulit bukan sesuatu yang mudah, bagi wanita karir masa sulit mereka bermacam, dari perubahan status keluarga hingga beradaptasi dengan lingkungan, begitupun yang dialami pada ibu karir yang mengalami perceraian, mereka harus menghadapi fakta untuk menyangkal status sebagai janda (FZ.W2(1).4Februari2019.B73-75). Sulit bagi individu untuk bisa merasakan kebahagiaan di masa sulit, mereka akan selalu tidak nyaman dengan dampak yang dirasakan ketika masa sulit, seperti melawan fakta dan kondisi yang menekan (Shepherd, 2018: 105). Wanita karir perlu memahami dan mengenali ketegangan yang timbul di masa sulit, seperti keseimbangan pekerjaan dengan kehidupan berkeluarga. Diperlukan sebuah kepandaian dalam

menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi atau beradaptasi (Chalke, 2003: 28).

Masa-masa sulit yang menghadirkan ketegangan dalam berkeluarga tidak hanya memengaruhi kondisi mental (psikis) seseorang, pada wanita karir melewati masa sulit adalah sesuatu yang berat sehingga memengaruhi kondisi fisiknya (FZ.W1(1).30November2018.B454-457). Ketegangan yang ditimbulkan oleh stres mengakibatkan masalah serius, walaupun ketegangan merupakan keadaan alamiah tetapi memengaruhi kondisi kesehatan, menurunnya sistem kekebalan tubuh, hingga memunculkan perilaku kompulsif (Vries, 2007: 4). Masalah sebenarnya pada fisik individu dalam masa sulit adalah terlalu sering mencoba untuk meringis dan menanggungnya, sehingga dampaknya memengaruhi fisik dengan berbagai macam keluhan. Apabila individu cepat mengambil tindakan untuk mengurangi dampak maka keluhan fisik akan kecil kemungkinan dirasakan bagi mereka yang dilanda masalah (Chalke, 2003: 30)

Transisi peran dalam keluarga terjadi ketika ada penambahan atau pengurangan anggota keluarga, transisi peran juga disebabkan oleh waktu. Peralihan dari masa muda, menikah dan memiliki anak (Cahyo, dkk, 2008: 49). Hal lainnya dari Luthar & Cicchetti (dalam Naufalisari & Andriani : 2013: 266) mendefinisikan bahwa perubahan seseorang sebagai suatu proses dinamis meliputi adaptasi positif terhadap keadaan yang sulit, dan ini terjadi pada seseorang dalam sejumlah cara dan waktu

yang berbeda, serta mempunyai respon berbeda dalam menanggapi stressor dan kondisi tertentu. Situasi ini terjadi pada wanita yang merasa sulit ketika harus beradaptasi dengan lingkungan barunya, ketika mereka sebelumnya sebagai wanita *single* kemudian menikah, dari proses ini banyak kesulitan yang muncul terutama dalam masalah penyesuaian diri dengan keluarga, kemudian memiliki anak yang menuntut mereka (ibu karir) untuk memenuhi kebutuhan sang anak (NM.W1(2).1Desember2018.B93-98).

Ketika wanita karir salah memaknai peran mereka, maka masa sulit yang dijalannya akan membuat mereka geram dan lebih menguras energi dibandingkan mereka yang menjalani masa sulit dengan positif. Segalanya akan terkuras ketika peran yang mereka terima sebagai ibu dan pekerja di tempat kerjanya, lain halnya apabila masa sulit dibantu oleh peran pasangan dalam melewati masa tersebut (NW.W1(3).8Februari2019.B28-36). Keseimbangan peran merupakan tuntutan bagi setiap wanita yang berperan di dua lingkup. Kesulitan yang dialami mampu menguras fisik, tenaga, pikiran (Rapini & Kritiyana, 2013: 63). Serupa dengan penjelasan mengenai pentingnya dukungan suami dalam masa sulit, karena dengan dukungannya ibu karir diberikan kebebasan secara tidak langsung untuk maju dan berkembang (Yulia, 2007: 107).

4) Konflik di Lingkungan Kerja

Setiap manusia pasti mengalami konflik, pada wanita karir konflik bisa dirasakan di lingkup keluarga maupun di pekerjaannya. Konflik dalam lingkup kerja dirasakan oleh para ibu karir dikarenakan masalah-masalah komunikasi, hubungan pribadi dengan rekan kerja atau masalah di rumah yang dibawa ke tempat kerja. Konflik kerja menambah mereka menjadi semakin berat dalam menjalani tanggungan perannya, sehingga mereka merasa terganggu dengan keberadaan konflik tersebut. seperti status janda yang didapatkan oleh ibu karir yang sudah resmi bercerai membuat orang di sekitar lingkungannya meremehkan dirinya (FZ.W1(1).30November2018.B385-396). Perasaan-perasaan buruk muncul dalam diri seseorang dapat menimbulkan masalah, perasaan buruk tidak muncul dari dalam diri saja, tetapi ketika sikap-sikap orang lain memandang individu termasuk ke dalamnya. Kecewa, amarah dan merasa diremehkan merupakan bentuk ekspresi perasaan buruk yang menyebabkan perasaan terluka (Khavari, 2000: 228).

Pergesekan dan konflik menjadi hal biasa dalam pekerjaan, timbulnya pendapat yang berbeda berpotensi menimbulkan perpecahan antara rekan kerja. Bagi wanita karir yang sudah memiliki beban berat dengan peran gandanya, kemunculan konflik kerja yang dialami oleh mereka akan berdampak pada kondisi diri mereka, walaupun memang pada dasarnya hubungan dengan rekan kerja tidak selamanya mulus (NM.W1(2).1Desember2018.B157-160). Pandangan yang berbeda antar

individu di tempat kerja sering berpotensi terjadinya pergesekan, sakit hati, dan lain-lain. Konflik dapat juga berakibat stres yang secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap kepuasan dan kebahagiaan karyawan (Afrizal, dkk, 2014: 2). Selain itu konflik mampu menyebabkan seseorang tidak berfungsi secara optimal atau menyebabkan seseorang jatuh sakit. Lingkungan kerja sangat memengaruhi kondisi psikis dan fisik individu, sehingga peran individu tersebut tidak berfungsi dengan benar (Munandar, 2014: 380).

5) Masalah Personal

Dukungan pasangan (suami) dalam sebuah pernikahan sangat dibutuhkan bagi setiap istri, terutama mereka yang menjalani peran sebagai ibu karir. Peran ganda yang di embannya terkadang membuat mereka lelah dan pada dasarnya dukungan seseorang yang dekat secara emosional dibutuhkan saat itu. Hal ini tidak dirasakan oleh wanita karir yang memiliki masalah dengan suaminya. Ketiadaan sosok suami membuat mereka bingung dan tidak mampu berbuat apapun, ia merasa depresi selama masa pernikahan (FZ.W1(1).30November2018.B201-206). Bandura dkk (dalam Taylor, 2009: 547) menjelaskan kejadian yang negatif seperti tidak dapat dikontrol atau tidak terduga pada umumnya lebih membuat stres dibandingkan kejadian yang diprediksi. Perceraian termasuk perasaan duka cita, ketika pasangan mengalami situasi sulit ini,

trauma emosional akan menyelimuti dan rentan terhadap masalah kesehatan (Vries, 2007: 33).

Bagi mereka (ibu karir) yang pernah mengalami perceraian, mereka akan menganggap itu adalah sebuah bentuk pukulan yang dirasakan oleh mereka. Ketika para ibu karir sedang berada dalam masalah-masalah kehidupannya, kasih sayang atau cinta dibutuhkan untuk mengobati luka psikis yang dialami oleh mereka, namun hal itu jauh dari mereka, ada yang beranggapan bahwa mereka selalu merasa gagal dengan perihal percintaan (FZ.W2(1).4Fberuari2019.B113-123). Guerrero, dkk (dalam Santrock, 2012: 49) menjelaskan mengenai kegagalan dalam cinta merupakan hal yang bijaksana tetapi berdampak buruk seperti depresi, disfungsi seksual, hingga menghukum diri sendiri. Memikirkan hal tersebut akan diwarnai dengan emosi yang menggelora. Sternberg (dalam Fatimah, 2018: 27) menjelaskan bahwa cinta memegang peranan penting dalam suatu hubungan (*relationship*), karena dengan cinta seseorang dapat memperoleh kebahagiaan dan kesuksesan dalam hubungannya tersebut.

Ketika dihadapkan dengan masalah, adakalanya para ibu karir berpikir untuk menyerah, karena mereka merasa tidak berdaya dengan kemampuan yang mereka miliki, selain itu pikiran negatif mengisi pikiran mereka bahwa masalah tersebut tidak dapat diselesaikan, beban mereka sangat berat sehingga tidak sedikit dari mereka yang berputus asa ketika dihadapkan masalah yang sulit dijalani

(NM.W2(2).7Februari2019.B212-222). Pada saat seseorang sudah memiliki hilang harapan ataupun tidak mempunyai harapan lagi, maka seseorang tersebut dapat dikatakan telah berhenti berharap. Sikap putus asa yang terjadi karena munculnya sikap berhenti berharap (Pulungan, 2017: 58). Senada dengan penjelasan bahwa keputusan diakibatkan dari beberapa masalah yang telah menumpuk seperti masalah keluarga, masalah kerja, atau kesukaran-kesukaran lainnya, dari situ timbulah rasa inferioritas (Vries, 2007: 134)

Segala bentuk ujian hadir dalam kehidupan manusia, ada beberapa dari mereka yang mampu mengatasi ujian tersebut dan adapula yang gagal dan akhirnya berputus asa. Pada wanita karir, masalah banyak diterima oleh mereka, seperti kesulitan dalam mengatur waktu, konflik peran, dan masalah dualisme lainnya, ditambah masalah yang dialami secara personal pada masing masing dari mereka, sehingga mereka merasa mendapatkan cobaan terus-menerus (NW.W1(3).8Februari2019.B284-286). Malapetaka dianggap sebagai cobaan yang sulit, mengubah pandangan cobaan menjadi positif adalah hal yang sulit, ujian yang didapatkan individu dapat mengancam kesejahteraan dalam menjalani kehidupan (Khavari, 2000: 195).

6) Ketidakpuasan Terhadap Kehidupan

Setiap orang memiliki penilaian tersendiri terhadap kepuasan dalam dirinya. kepuasan muncul ketika harapan dan keinginan terpenuhi

dengan baik. Setiap orang memiliki harapan yang ingin dipenuhi termasuk wanita karir juga memiliki keinginan dalam dirinya, karena pada dasarnya dengan kepuasan maka akan timbul kebahagiaan, begitupun sebaliknya. Mereka mengaku merasa sedikit ada yang kosong yang cukup mengganggu karena dirinya belum menggapai keinginannya untuk membuat usaha bagi orang-orang yang tidak mampu (FZ.W2(1).4Februari2019.B267-272). Bingkai manusia dalam kehidupannya memiliki berbagai macam harapan, baik lingkup kerja maupun di luar. Kekosongan yang dirasakan wanita karir membuat mereka merasa hampa, dan panggilan hati merupakan salah satu macam dari orientasi hidup yang menggambarkan niat baik individu, sehingga muncul kepuasan dalam dirinya ketika mencapai hal tersebut (Seligman, 2005: 215). Konsep kepuasan dalam hidup adalah evaluasi subjektif individu terhadap suatu hal, sehingga apabila sudah sampai pada target, akan ada target baru untuk dicapai (Taylor, 2009: 362).

Mengenai faktor emosi negatif, pada penelitian ini menggambarkan bahwa setiap subjek tidak mengalami kebahagiaan dari emosi negatif. Berbeda dengan pendapat psikolog bahwa emosi negatif pasti dialami oleh setiap ibu karir, karena ketika seorang ibu sudah memilih untuk bekerja, secara tidak langsung mereka memilih untuk menerima konsekuensi, mulai dari kesulitan mengatur waktu, konflik peran ganda, kurangnya komunikasi dengan keluarga, hingga stres kerja. Menurutnya dengan menyadari konsekuensi tersebut, para ibu karir memiliki cara

untuk mengatasinya (NF.W1(4).28Maret2019.B26-34). Perbedaan kaum pria dan wanita dalam menjalani kehidupannya bukan suatu hal yang membatasi kaum wanita tidak boleh melakukan sesuatu yang lebih. Dengan tuntutan zaman, dan pergeseran waktu, semakin banyak wanita yang berintelektual, bahkan memiliki potensi yang besar. Wanita karir pada umumnya memahami tugas domestik dan mengetahui risiko buruk ketika memilih untuk bekerja, sehingga mereka sudah mempersiapkan diri dengan baik (Yulia, 2007: 2).

d. Spiritual dan Agama

Tuhan sudah mengatur kehidupan sedemikian rupa bagi setiap makhluknya untuk mencapai kesehatan, kebahagiaan, dan kesejahteraan sebagai manusia (Suryanto, 2008: 164). Sejalan dengan cinta yang diberikan tuhan kepada makhluknya, dengan memberikan pengaruh-pengaruh positif dan mendorong manusia mencapai tujuan (Khavari, 2000: 45). Hubungan harapan akan masa depan dan keyakinan beragama sebagai landasan mengapa keimanan begitu efektif melawan keputusasaan dan justru meningkatkan kebahagiaan, karena faktor ini berkaitan dengan kekuatan tuhan (Seligman, 2005: 78). Senada dengan pengalaman yang dialami oleh para ibu karir, masalah yang dihadapi ibu karir tidaklah mudah mereka harus tetap konsisten fokus terhadap peran publik dan peran domestiknya, ketika mereka sedang dilanda masalah, maka akan sulit bagi mereka untuk bisa merasakan ketenangan, namun

akan berbeda ketika aspek spiritual masuk dalam dirinya, dan mereka memposisikan diri sebagai makhluk tuhan yang taat memberikan ketentraman dalam dirinya merasa aspek spiritual mampu menggugurkan masalah-masalah yang ia hadapi (FZ.W3(1).19Februari2019.B173-179).

Ketika manusia memiliki keyakinan terhadap tuhan dan mengedepankan hal tersebut akan berbeda dampaknya dengan yang tidak. Ketika ibu karir ditumpuk dengan banyak persoalan, adakalanya mereka bersandar dan mencoba untuk mementingkan unsur spiritual, sehingga faktor tersebut mampu meringankan beban dalam diri (NM.W3(2).20Februari2019.B94-103). Konsep *tasdid* (dukungan Allah SWT), berupa dukungan yang diberikan Allah SWT mencakup sesuatu yang tersirat maupun tersurat, dengan dukungan yang diberikan kepada makhluk-Nya, derita-derita yang diterima oleh setiap hamba-Nya dapat dilupakan dan berubah menjadi positif (Ridha, 2006: 101). Sifat spiritual merupakan kekuatan dasar yang dimiliki manusia, karena manusia adalah makhluk spiritual yang selalu bergantung pada Sang Maha Pencipta, apabila konsep kepercayaan telah masuk menjadi bagian hidup individu maka ia mendapatkan banyak kesempatan untuk menentukan pilihan-pilihan baik dalam hidup (Khavari, 2000: 43).

Kehidupan dunia merupakan keadaan yang bersifat sementara dan memiliki banyak pengaruh, baik positif maupun negatif, spiritual dan agama hadir sebagai pedoman bagi manusia untuk mengetahui dan memahami dalam menyikapi kehidupan. Wanita karir ketika mereka

berkecimpung di dunia luar akan menemukan banyak pengaruh negatif, pada umumnya berasal dari lingkungan kerja, maka dari itu untuk spiritual mampu menghadirkan kebahagiaan apabila aspek spiritual dipandang sebagai pembatas dalam berperilaku (NW.W2(3).21Februari2019.B185-196). Tuhan menghadirkan dalam diri manusia sifat mulia yang terbentuk dalam kekuatan moral. Pengendalian diri merupakan kekuatan moral yang berfungsi sebagai perilaku yang mengekspresikan individu dalam memilih perihai yang benar dan salah (Khavari, 2000: 52). Hal serupa dengan Al Ghazali (dalam Suryanto, 2008: 355) menjelaskan formula yang diberikan agama dan faktor spiritual untuk bisa bahagia dengan shalat dan berzikir mampu menekan makna-makna batin yang menghadirkan kekhusyuan, ketenangan dan kebahagiaan. Pikiran yang terfokus pada ilahi, kehadiran hati untuk merendah kepada Allah SWT atas perbuatan terdahulu merupakan proses untuk berupaya mencapai ketinggian akhlak dan kebahagiaan lahir batin.

Faktor spiritual menjadi bagian yang sulit dipisahkan dengan kebahagiaan, sependapat dengan psikolog yang menyampaikan bahwa spiritual berdampak sekali pada kebahagiaan. Wanita karir yang sedang dalam masalah, berada dalam kondisi terpuruk, ketika mereka mengingat apa yang telah tuhan berikan kepada mereka selama hidup itu termasuk sikap spiritual seseorang (NF.W1(4).28Maret2019.B343-351). Tiliouine, dkk (dalam Mayasari, 2014: 96) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan kebahagiaan . Dengan demikian,

bahwa semakin tinggi religiusitas seseorang semakin ia mengalami kesejahteraan psikologis. Salah satu dimensi kebahagiaan adalah tujuan hidup. Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup.

e. Kesehatan

Kesehatan menjadi poin penting dalam kehidupan manusia, kesehatan menjadi faktor yang sangat berharga di dalam hidup. Tubuh yang sehat sanggup meringankan individu dalam melakukan bermacam-macam pekerjaan dan kesibukan tanpa kendala. Karena dengan mempunyai raga yang bugar, tentu saja akan menghasilkan jiwa yang damai dan perasaan yang seimbang. Begitupun halnya dirasakan pada wanita karir, dengan keadaan yang sehat mampu menghadirkan kebahagiaan, karena dengan sehat mereka bisa menjalankan peran dengan baik tanpa ada hambatan, baik itu di dunia kerja maupun lingkup keluarga seperti merawat anak dan melayani suami (FZ.W3(1).19Februari2019.B229-235). Eddington & Shuman (dalam Prasetyo, 2015: 175) menyebutkan domain kehidupan dalam memperoleh kebahagiaan, yang meliputi diri sendiri, keluarga, waktu, kesehatan, keuangan, dan pekerjaan. Pengaruh kebahagiaan pada

seseorang relatif kecil pada beberapa orang yang tidak memedulikannya, berlaku sebaliknya pada individu yang menganggap kesehatan penting, maka kebahagiaan akan dekat dengan dirinya (Khavari, 2000: 130).

Melihat kehidupan saat ini, kesehatan menjadi sesuatu yang berharga, pola kehidupan yang tidak teratur merasuki kebanyakan manusia pada saat ini. Kesibukan wanita karir yang membuat mereka sulit untuk bisa meluangkan sedikit waktunya untuk menjaga kesehatan. Apabila mereka menyadari gaya hidupnya yang sibuk maka para ibu karir mencoba mementingkan kesehatan fisik dan jiwanya (NW.W2(3).21Februari2019.B231-243). Kesehatan yang dipengaruhi oleh gaya hidup dapat mempengaruhi kepuasan yang menghadirkan kebahagiaan (Santrock, 2012: 10). Senada dengan perilaku sehat yang berarti meningkatkan pola hidup untuk menunjang kesehatannya, berawal dari konsep ini maka akan menemukan keyakinan kesehatan yang berkaitan dengan dampak-dampak positif dari kesehatan (Taylor, 2009: 540).

f. Usia

Keterpurukan dan kebangkitan merupakan hal yang lazim bagi setiap manusia, kualitas hidup manusia terbentuk dari proses tersebut. Keterarahan dan kebutuhan termasuk cara dalam memaknai usia, yang dibagi menjadi tujuan dan pemenuhan. Dalam kehidupan individu mampu berorientasi pada kondisi masa depan seperti fokus dengan

harapan, hidup bahagia, mendapatkan cinta (Santrock, 2012: 97). Para ibu karir sudah melewati banyak pengalaman, baik itu hal buruk maupun sesuatu yang baik. pada beberapa momen mereka beranggapan usia sebagai faktor kebahagiaan karena mereka telah mendapatkan banyak pelajaran (FZ.W3(1).19Februari2019.B247-251).

Kehidupan yang sudah dijalani oleh wanita karir terkadang membuat mereka lupa mengenai usaha-usaha yang sudah mereka lakukan ketika muda, hingga sesekali dari mereka terbesit untuk kembali merasakan usia muda seperti dahulu (NM.W3(2).20Februari2019.B147-156). Kepuasan hidup cenderung meningkat sejalan dengan usia, pada usia muda perubahan emosi yang selalu bergejolak menjadikan usia muda begitu berwarna, kesan yang hadir di usia muda mempengaruhi keinginan individu untuk mengulangnya kembali (Arif, 2016: 38). Pada studi-studi tentang faktor usia, kebahagiaan akan lebih sering timbul pada kaum muda ketimbang kaum tua, karena kaum muda memiliki waktu dan harapan yang lebih besar dan banyak kesempatan (Khavari, 2000: 129).

Wanita karir merasa ingin fokus dengan usianya saat ini tanpa memikirkan masalah, kesadaran yang ditumbuhkan oleh ibu karir terkait dengan usia mereka, para ibu karir berpandangan bahwa usia mereka sudah tidak lagi muda dan memikirkan sesuatu yang lebih. Kesadaran tersebut menjadikan mereka untuk mau dan berkeinginan fokus terhadap tujuan agar bisa merasakan makna kebahagiaan (NM.W3(2).20Februari2019.B162-168). Pertumbuhan pribadi

merupakan proses yang harus dijalani, ditandai dengan usia yang semakin bertambah, kepribadian yang semakin matang. Memilih tindakan yang tepat untuk diri pribadi dan memfokuskan diri merupakan tindakan yang jujur dan satu-satunya cara untuk memperoleh kebahagiaan yang tulus dan abadi (Shepherd, 2018: 78).

g. Jenis Kelamin

Secara umum jenis kelamin tidak terlalu berpengaruh terhadap kebahagiaan individu, namun yang perlu dipahami adalah keunikan perempuan yang cenderung lebih intens dalam penghayatan emosi (Arif, 2016: 39). Apabila dorongan hasrat jiwa (jati diri) terbesar telah ditemukan, maka segala aspek dalam kehidupan akan mendukung dan berefek positif seperti kepuasan dan kebahagiaan bagi kehidupan (Suryanto, 2008: 219). Kondisi berbeda dirasakan kepada setiap subjek dalam penelitian ini, wanita karir merasa jenis kelamin (gender) memiliki pengaruh terhadap kebahagiaannya saat menemukan pekerjaan yang sesuai dengan jati dirinya sebagai wanita. Penting bagi mereka (ibu karir) untuk bisa mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan potensi dan fitrah mereka (FZ.W3(1).19Februari2019.B283-294).

Pandangan berbeda bagi beberapa wanita karir, mungkin sebagian dari mereka berpandangan pekerjaan disesuaikan dengan fitrah mereka sebagai wanita, namun sebagian merasa kebahagiaan sebagai wanita muncul setelah ia telah mendapatkan kehidupan baru, yaitu dengan

berumah tangga, dalam kehidupan ini mereka bisa mengaktifkan peran domestiknya dengan baik (NM.W3(2).20Februari2019.B172-181). Senada dengan kebahagiaan dari memaknai berumah tangga adalah kecenderungan yang sedikit dalam merasakan tekanan fisik maupun emosional yang menyebabkan carut-marutnya jasmani seperti depresi, kecemasan, dan lainya (Santrock, 2012: 54).

Mengingat peran wanita yang begitu besar terhadap aspek-aspek kehidupannya, maka perlu disadari bagi para ibu karir untuk peka dan menyadari peran sebagai wanita yang memiliki banyak peran dan tanggungjawab (NW.W2(3).21Februari2019.B290-303). Pengungkapan mengenai feminitas merupakan konsep terhadap harga diri wanita, individu yang nyaman dengan dirinya berdampak penting pada energi positif (Taylor, 2009: 429). Myers & Gonda (dalam Taylor, 2009: 430) menjelaskan bahwa feminitas terkait dengan kesadaran wanita akan peran dalam keluarga sebagai pengasuhan.

Ketentuan dalam hidup diajarkan oleh agama dan spiritual, segala hal yang ada pada manusia selalu bersangkutan dengan spiritual, begitupun ketika wanita karir bertindak dan beraktivitas, dalam spiritual sudah diatur dengan baik mengenai peran wanita sesuai tuntunan agama. Penting bagi wanita karir untuk menyadari bahwa faktor spiritual berhubungan dengan faktor jenis kelamin mengenai peran wanita dalam keluarga menurut ajaran agama (NW.W2(3).21Februari2019.B346-364). Ilyas (dalam Warsito, 2013: 152) menyebutkan tugas-tugas seorang istri

berdasarkan Al-Qur'an surat An-Nisa ayat 34 yaitu, *pertama*, melaksanakan kewajiban-kewajiban untuk melayani suami, *kedua*, menjaga harga diri, rumah tangga dan harta suami ketika suami tidak berada di rumah. *Ketiga*, menjaga rahasia suami. Zuhrah (dalam Abdullah, 2001: 25) mengatakan bahwa pekerjaan yang sesungguhnya bagi wanita adalah mengurus rumah tangganya. Pengaturan kerjasama antara pria dan wanita harus sejalan; pria mencari nafkah untuk penghidupan dan wanita berada di rumah untuk mengurus keluarga.

Pendapat psikolog mengenai faktor jenis kelamin sebagai sumber kebahagiaan disepakati olehnya, ia berpandangan bahwa kodrat wanita dan lelaki sudah digariskan dan tidak bisa untuk dilangkahi. Maka ketika ada ibu karir yang melakukan pekerjaan lelaki dan ia tidak menyanggupinya itu adalah sesuatu yang wajar, sehingga tidak menghadirkan kekecewaan (NF.W1(4).28Maret2019.B381-387). Dalam beberapa ajaran kedudukan perempuan berada pada posisi yang mulia dan setara dengan laki-laki. Pengakuan kedudukan perempuan yang mulia dalam agama dibuktikan dengan penghapusan tradisi-tradisi yang bersifat diskriminatif terhadap mereka. Islam juga telah mengatur peran dan tugas perempuan. Dalam keluarga, seorang perempuan memiliki peran sebagai ibu rumah tangga yang bertugas merawat anak dan melayani suami (Warsito, 2013: 149).

h. Ras

Setiap individu memiliki latar belakang yang berbeda, ras dan etnis menjadi salah satu unsur yang mewadahi latar belakang seseorang. Karakter wanita juga dipengaruhi oleh ras yang ada di belakangnya, tidak sedikit dari wanita yang merasakan bahwa ras memengaruhi dan membentuk kepribadian mereka (FZ.W3(1).19Februari2019.B278-283). Linton (dalam Kodiran, 2004: 12) menjelaskan bahwa enkulturasi merupakan penerusan kebudayaan terhadap individu, yang mempengaruhi *personality structure* (kepribadian umum) yang terbentuk oleh latar belakang kebudayaan dan sub kebudayaan dari lingkungan sosial tempat individu tersebut diasuh dan dibesarkan.

Rasa bangga terhadap ras menjadi kebahagiaan tersendiri bagi beberapa individu, pada dasarnya ras sebagai identitas pembeda antara individu dengan individu lainnya. Ada yang merasa karena ras, mereka mudah dalam beraktivitas, ada pula yang merasa bangga karena sebagai tanah kelahirannya (NM.W3(2).20Februari2019.B200-204). Ras dan budaya dapat membawa suatu rasa identitas bagi para individu yang termasuk di dalamnya, artinya budaya mampu menanamkan rasa bangga menjadi bagian ras tersebut (Kabalmay dkk, 2015: 34). Apabila melihat definisi ras menurut Marger (dalam Yufandar, 2016: 3) bahwa ras bila dilihat dari sudut pandang biologis, memiliki pengertian adalah populasi manusia yang terbagi menjadi kelas-kelas sosial yang sesuai dengan

karakteristik keturunan yang membedakan antara satu grup atau kelompok manusia dengan kelompok yang lain.

Kebudayaan adalah warisan sosial yang diturunkan secara turun-temurun, di dalamnya ditanamkan rasa cinta dan bangga terhadap kebudayaan yang ditanamkan secara media formal maupun informal (Kodiran, 2004: 10). Pendidikan mengenai ras dan etnis menjadi penting bagi setiap individu, dengan hal tersebut seseorang bisa paham terhadap identitasnya. Hal serupa mengenai proses penanaman nilai ras dan kebudayaan oleh keluarga (NW.W2(3).21Februari2019.B378-385).

Menurut psikolog, ras mampu menghadirkan kebahagiaan pada wanita karir karena ras, etnis dan kebudayaan lahir karena pola pikir manusia. Setiap subjek dalam penelitian ini merasakan faktor ras memengaruhi kebahagiaan mereka walaupun cara yang didapati berbeda dengan pendapat psikolog (NF.W1(4).28Maret2019.B364-371). Ras di beberapa negara tidak ada kolerasi dengan kebahagiaan, namun dilihat dari faktor ekonomi, keadaan tersebut mampu membuat level kebahagiaan seseorang meningkat (Seligman, 2005: 76).

i. Iklim

Tingkat individu dalam menghadapi iklim bervariasi, orang yang diterpa musim dingin akan menganggap orang yang merasakan sinar matahari lebih bahagia, tetapi pada kenyataannya tidak serupa (Seligman, 2005: 75). Berbeda dengan beberapa wanita karir yang menganggap

faktor iklim tidak berpengaruh pada kebahagiaanya, karena riwayat penyakit yang dideritanya, sehingga penyakit tersebut mampu memberikan efek negatif pada kondisi tubuhnya dan sulit untuk menjalani segala aktivitasnya (NM.W3(2).20Februari2019.B208-214).

Cuaca yang tidak menentu juga menyulitkan bagi wanita karir dalam beraktivitas, beberapa kegiatannya terhambat, semisal jadwal bekerja, jadwal keluar bersama anak, dan bahkan keadaan iklim yang tidak menentu ini berdampak pada kesehatan mereka. Mungkin beberapa dari ibu karir tidak mampu menghadapi cuaca ekstrem yang menimbulkan sakit (NW.W2(3).21Februari2019.B414-422). Pada saat ini secara global dunia mengalami masalah perubahan iklim. Adapun dampak perubahan iklim ini sangat kompleks mencakup berbagai aspek kehidupan manusia. Dampak perubahan iklim yang sangat dirasakan adalah terjadinya peningkatan suhu, peningkatan curah hujan dan terjadinya perubahan iklim ekstrem. Perubahan iklim ini akan berpengaruh terhadap kesehatan manusia baik secara langsung maupun secara tidak langsung (Raksanagara, dkk, 2015: 45). Psikolog mengungkapkan bahwa iklim tidak berkorelasi dengan kebahagiaan, karena apabila melihat teori, ungkapan mengenai iklim adalah sebuah keinginan individu terhadap sesuatu yang belum dirasakannya (NF.W1(4).28Maret2019.B400-407). Hal ini sesuai dengan teori bahwa beberapa orang yang tinggal di daerah dingin mengalami depresi musim

dingin, mereka melihat orang yang ada di iklim tropis sangat nyaman, begitupun sebaliknya (Seligman, 2005: 75).

j. Pendidikan

Penting bagi ibu karir menempuh pendidikan yang cukup, karena dengan pendidikan yang cukup akan mudah bagi mereka untuk mengaktualisasikan dirinya. Sebagian dari mereka (*career women*) merasakan pendidikan bukan hal yang menentukan kesuksesan (FZ.W3(1).19Februari2019.B299-304). Senada dengan faktor pendidikan dalam teori kebahagiaan, bahwa pendidikan tidak memiliki tempat yang penting dalam memengaruhi kebahagiaan, pendidikan bukan sarana menuju kebahagiaan yang lebih besar, melainkan hanya sedikit bagi beberapa orang tertentu (Seligman, 2005: 75). Selain itu penjelasan mengenai pendidikan dan kebahagiaan cukup dirasakan bagi ibu karir yang memiliki motivasi utama untuk bekerja karena aktualisasi diri dan prestise (Yulia, 2007: 10).

Kondisi lain dirasakan oleh wanita karir yang menganggap pendidikan termasuk jalan yang harus ditempuh dalam kehidupan. Karenanya pendidikan mampu membuat individu menjadi lebih baik, dengan itu dampak yang dirasakan karena pendidikan terlihat memiliki peran penting bagi kebahagiaanya (NM.W3(2).20Februari2019.B221-227). Pendidikan merupakan pondasi yang kokoh dan tepat untuk meningkatkan kualitas individu, kedisiplinan, etos kerja, nilai dan moral

sebagai aspek yang dibangun dalam pendidikan menuju kesuksesan. Kontribusi pendidikan juga mampu memudahkan setiap manusia mendapatkan penghasilan (uang) untuk memenuhi kebutuhan (Muhardi, 2004: 480).

Pentingnya pendidikan dirasakan oleh setiap kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Justru pendidikan menjadi modal utama bagi wanita karir dalam kehidupannya, karena peran domestik mereka menuntut untuk bisa menjadi pendidikan pertama bagi anak-anak mereka. Kehadiran pendidikan dalam kehidupan bersifat wajib karena di dalamnya mampu mengasah pola pikir (NW.W2(3).21Februari2019.B434-454). Pendidikan merupakan hal terpenting untuk membentuk kepribadian dan melatih cara berpikir seseorang. pendidikan itu tidak selalu berasal dari pendidikan formal seperti sekolah atau perguruan tinggi. Pendidikan informal dan non formal pun memiliki peran yang sama untuk membentuk kepribadian (Inanna, 2018: 28). Selain itu keluarga merupakan lingkungan pendidikan yang pertama dan utama bagi anak-anak. Keberhasilan pendidikan anak tergantung pada didikan dari lingkungan keluarga. Ketika di dalam rumah anak tidak mendapatkan perhatian lebih, maka berdampak pada pendidikan yang sedang dijalannya sehingga pendidikan anak tersebut terancam putus ditengah jalan (Rahman, 2017: 27).

Pendidikan sebagai faktor kebahagiaan tidak disepakati oleh psikolog, ia menganggap kebahagiaan sebagai pola pikir, apabila individu sudah memiliki pikiran positif terhadap sesuatu maka hal tersebutlah yang mengadirkan kebahagiaan, karena tidak menjamin orang yang memiliki pendidikan tinggi akan semakin bahagia (NF.W1(4).28Maret2019.B411-422). Hal tersebut berbeda dengan Seligman (dalam Arif, 2016: 38) yang menjelaskan bahwa pendidikan memengaruhi kebahagiaan seseorang, apabila individu memperoleh pendidikan dengan baik, maka *input* yang diterima oleh individu tersebut akan baik pula sehingga mudah bagi mereka merasakan kebahagiaan.

k. Perkawinan

Perkawinan merupakan salah satu budaya dan bagian dari siklus hidup manusia. Hal ini merupakan landasan bagi terbentuknya suatu keluarga (Oktarina, 2015: 75). Perkawinan adalah sebuah peristiwa yang digambarkan sebagai bentuk proklamasi, dimana secara resmi sepasang pria dan anita diumumkan untuk saling memiliki satu sama lainnya (Kartono, 2006: 207). Pandangan lain bagi ibu karir yang mengalami masalah dalam rumah tangganya, keretakan rumah tangga disebabkan salah satunya karena muncul perselisihan antara suami dengan istri, sehingga ada yang merasa perkawinan hanya sebuah kontrak (FZ.W4(1).26Februari2019.B115-116).

Bagi wanita karir yang sudah berkeluarga, kehilangan sosok suami menjadikan mereka hanya sebuah perempuan yang biasa, dan harus bisa menafkahi anak sekaligus merawatnya. Berawal dari masalah-masalah kecil hingga membesar serta harus mengurus perceraian, membuat beberapa dari mereka geram dengan keadaannya, sehingga selama masa perceraian mereka merasakan ketiadaan sosok suami selama status menikah (FZ.W4(1).26Februari2019.B181-189). Kartono (dalam Matondang, 2014: 147) menjelaskan apabila keluarga menjadi berantakan disebabkan oleh perceraian, atau salah satu orang tua “kabur” dan hidup bersama tidak sah dengan patner baru, ataupun bercerai dan kawin lagi maka munculah runtunan kesulitan.

Perkawinan secara umum adalah sebuah acara yang sakral dan mengadirkan kebahagiaan bagi setiap individu yang menjalaninya. Keadaan ini dijadikan momen yang tidak dapat dilupakan, karena kebanyakan dari pasangan suami istri diikat oleh rasa cinta dan tujuan untuk memiliki keturunan. Senada dengan fenomena perkawinan pada umumnya, peristiwa ini menjadi faktor kebahagiaan dan merasakan kepuasan (NM.W4(2).1Maret2019.B3-9). Perkawinan merupakan tiket menuju kebahagiaan, walaupun di dalamnya terdapat banyak kesulitan tetapi menjalankannya dengan bersama-sama akan menghadirkan kebaikan. Sebuah pernikahan memiliki tujuan tradisional yaitu memiliki anak, kehadiran anggota baru membuat pasangan semakin erat (Khavari, 2000: 133). Dalam islam perkawinan juga hadir sebagai bentuk sunah

nabi Muhammad SAW, di dalamnya diisyaratkan supaya manusia mempunyai keturunan dan keluarga yang sah menuju kehidupan yang bahagia di dunia maupun di akhirat, di bawah naungan cinta kasih dan ridha Allah SWT (Wibisana, 2016: 185).

Kepuasan dalam perkawinan membantu ibu karir dalam meringankan tanggungjawab mereka sebagai peran ganda, kepuasan tersebut hadir sebagai obat dalam mengatasi konflik yang dihadapi. Faktor-faktor dalam perkawinan juga perlu diperhatikan untuk kelangsungan wanita karir dalam berumah tangga, sehingga kepuasan dalam perkawinan merupakan hal yang penting, karena kepuasan dalam perkawinan menghadirkan kebahagiaan (NW.W3(3).29Februari2019.B4-7). Dilihat dari sudut pandang perempuan, perkawinan merupakan sesuatu hal yang menimbulkan kepuasan tetapi diikuti berbagai konsekuensi sosial dan menjadi sebuah kewajiban sosial yang harus dilakukan. Dalam perkawinan yang bersifat konvensional, perempuan tidak diberi kebebasan seperti laki-laki. Perbedaan pandangan dan makna dalam perkawinan inilah yang kadang menyebabkan perempuan, tidak bisa memaknai perkawinan sesuai dengan keinginan atau makna secara pribadi, melainkan lebih pada mengikuti berbagai tuntutan dan aturan sosial masyarakat (Oktarina, 2015, 78-79).

Pendapat psikolog mengenai perkawinan sebagai faktor kebahagiaan disepakati olehnya, walaupun tidak ada yang menjamin perkawinan berbanding lurus dengan kebahagiaan. Menurut

kebahagiaan karena perkawinan bergantung pada individu dalam menyikapi sebuah persoalan dalam rumah tangga (NF.W1(4).28Maret2019.B439-448). Perkawinan terkadang menjadi situasi yang berubah-ubah, terkadang dicerca sebagai belenggu dan terkadang dipuji sebagai kenikmatan abadi. Secara keseluruhan data yang didapatkan mendukung bahwa perkawinan menghasilkan kebahagiaan. Individu yang sudah menikah akan cenderung lebih bahagia daripada mereka yang belum menikah. Kebahagiaan dalam sebuah perkawinan dinilai faktor kebahagiaan yang positif karena didalamnya menyediakan keintiman psikologis dan fisik, bertujuan untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, mengafirmasi identitas, serta melakukan peran sosial sebagai orang tua (Seligman, 2005: 71).

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Sejati (Pengendalian Diri)

Pada faktor ini, psikologi positif memberikan penekanan terbesar pada *voluntary control* karena kebahagiaan yang didapatkan tergantung pada karakter dari pribadi yang bersangkutan. Seperti pilihan-pilihannya saat menyikapi siapa dirinya, ketika individu dalam keadaan tertekan, hingga ketika individu dalam keadaan putus asa (Arif, 2016: 40). Bentuk pengendalian diri menjadi 3, sebagai berikut:

a. Kepuasan Akan Masa Lalu

Memiliki pengalaman buruk di masa kecil bukan berarti akan gagal di masa depan, dan tidak melulu memiliki pengalaman baik di masa kecil, akan sukses di masa yang akan datang. Tidak sedikit individu yang berpikir bahwa mereka akan baik apabila pengalaman mereka baik, begitupun sebaliknya, sehingga mereka terperjara oleh masa lalu (Seligman, 2005: 85). Kebahagiaan hadir untuk individu apabila menghadapi masa lalu melalui 3 cara, yakni:

1) Mengubah Pandangan

Manusia sebagai makhluk yang mampu untuk berpikir, mereka mampu mengungkapkan pandangan-pandangan mengenai masalah yang dialami. Pandangan yang di terima oleh manusia memengaruhi cara individu tersebut dalam mengarahkan kehidupannya (Dweck, 2006: 19). Rasa marah, jijik, kesal mampu memunculkan efek negatif maupun positif bagi manusia, dengan perasaan tersebut seseorang akan lebih bertenaga dan fokus mengejar tujuan. Pandangan seseorang akan teralihkan dari kemarahan menjadi energi positif (Muhammad, 2011: 85). Wanita karir yang mengalami banyak masalah-masalah dalam kehidupannya akibat konsekuensi yang mereka pilih, seperti konflik peran ganda, yang menghadirkan kebingungan peran. Kebahagiaan akan muncul ketika mereka mampu berpikir positif dan menganggap kegagalan mereka terhadap peran domestik bukanlah sesuatu yang besar,

justru ketika mereka menghadapi masalah malah membuat hal tersebut menjadi jengkel (FZ.W4(1).26Februari2019.B95-111).

Kesibukan wanita karir yang berkeluarga terkadang dipandang sebagai masalah, karena dengan kesibukan di tempat kerja tidak sedikit keluarga menjadi terbengkalai. Namun apabila mereka mampu merubah pandangannya menjadi lebih positif, justru aktivitas menjadi senjata utama bagi mereka untuk mengubah pandangan masa lalunya (NM.W4(2).1Maret2019.B40-45). Menghadapi transisi dari masalah yang rumit hingga menemukan solusi merupakan masa yang tidak mudah. Individu akan mengancam pikiran mereka dengan segala kekurangan dan kelemahan, berbeda hasil ketika salah satu dari mereka memilih menghadirkan kesibukan yang dijalani atau melakukan suatu hal yang bermanfaat (Dweck, 2006: 95). Selain itu menjadi *profesional mother* merupakan harapan setiap wanita yang memilih untuk berkarir, menjadi ibu yang hebat dalam mengatur waktu membutuhkan pikiran dan energi positif dalam menjalaninya (Maya & Wido, 2006: 45).

2) Bersyukur

Bentuk lain untuk merasakan kepuasan terhadap masa lalu adalah dengan cara bersyukur. Apabila dikaitkan dengan wanita karir, segala persoalan, masalah, dan kesulitan yang dialami oleh mereka akan membuat mereka lebih memaknainya menuju hal yang baik, dan para ibu karir cenderung tidak terlibat dengan sesuatu yang negatif dalam

memandang sebuah masalah. Menurut mereka konsep bersyukur mampu memberikan pemaknaan bahagia bagi setiap individu. Menyadari secara komprehensif sebuah masalah mampu membuat individu bersyukur (FZ.W4(1).26Februari2019.B5-17). Peterson (dalam Haryanto, 2016: 110) menjelaskan mengenai konsep bersyukur yang digambarkan dengan kondisi ketika individu sadar dan berterima kasih atas segala hal baik dan buruk yang terjadi. Individu dalam hal ini dituntut juga untuk bisa mengekspresikan maupun mengungkapkan rasa terima kasih.

Bukan menjadi hal yang asing apabila wanita karir dihadapkan dengan berbagai masalah dalam kehidupan. Segala bentuk konflik yang dialami baik di rumah maupun di tempat kerja terkadang membuat mereka memunculkan sikap agresif, namun mereka mampu mengatasinya dengan rasa syukur, konsep ini mampu membentuk kedewasaan bagi individu (FZ.W4(1).26Februari2019.B39-46). Orang yang pandai bersyukur memiliki kesadaran terhadap dirinya, ia mampu mengekspresikan kebesyukurannya dengan sederhana dan menjadi insan yang dewasa (Nawawi, 2011: 105). Kesukaran-kesukaran sering kali menjadi guru terbaik dalam hidup. Kesukaran akan menjanjikan sesuatu yang lebih, seperti perkembangan diri yang matang, dan kebaikan bersama. Kesukaran akan melatih kekuatan spiritual, intelektual dan emosional pada diri individu (Khavari, 2000: 206).

Kehadiran konsep bersyukur dalam kehidupan manusia membuat mereka lebih memahami mengenai arti dari kehidupan. Begitu pula

dirasakan oleh para wanita karir, dengan segala macam problematika yang dihadapinya mereka memiliki cara dalam memaknai kehidupan dan menjadikan kebersyukuran sebagai pembelajaran dan merasa puas (NM.W4(2).1Maret2019.B19-24). Kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang sangat berperan dalam menciptakan suasana hati tenang dan bahagia. William (dalam Mubarak 2017: 74) menjelaskan kebersyukuran atau *gratitude* sebagai faktor yang dapat memunculkan kesejahteraan atau ketentraman pada psikologis dikarenakan dia mampu mengatasi kerentanan dan memahami ujian sebagai pembelajaran. Dimafhumi bahwa problematika pemahaman syukur bukan sesuatu yang baru dibahas. Namun, ibarat seumur manusia, bahasan syukur telah ada mulai dari adanya manusia hingga hari ini dan nanti. Informasi ini bisa didapat dari berbagai sumber, khususnya dalam al-Qur'an yang secara nyata menjelaskan dan membuktikan kepada semua manusia tentang syukur dari satu masa ke masa yang lain. Pada intinya adalah syukur adalah kunci kebahagiaan dan kesuksesan bila setiap manusia mampu mengamalkannya secara maksimal (Mahfud, 2014: 379).

3) Memaafkan dan Melupakan

Memaafkan dan melupakan sesuatu bukan lah hal yang mudah, memaafkan merupakan sikap yang ditempuh individu ketika memiliki konflik dengan individu lain (Afif, 2015: 19). Hal ini juga sejalan dengan pendapat Arif (dalam Alentina, 2016: 170) menyatakan bahwa meminta

maaf sangat efektif dalam mengatasi konflik interpersonal, karena permintaan maaf merupakan sebuah pernyataan tanggung jawab tidak ber-syarat atas kesalahan dan sebuah komitmen untuk memperbaikinya. Akan sangat positif apabila konsep wanita karir memaafkan diterima oleh banyak pihak. Apabila melihat perkara ibu karir dalam kehidupannya, mereka sulit untuk bisa akur dengan *problem* yang dirasakan. Sikap damai dengan masalah akan sangat membantu individu menuju kebahagiaan, karena dengan hal ini, mereka mampu memaafkan dan melupakan masalah, melalui media waktu (FZ.W4(1).26Februari2019.B65-72).

Tidak mudah untuk bisa memaafkan dan melupakan kesalahan orang lain, kondisi seseorang juga memengaruhi bagaimana mereka untuk bisa menerima segala bentuk masalah, kesalahan dan sebagainya. Sehingga ketika siap dengan pemaafan dan melupakan waktu berperan penting pada diri manusia (NW.W3(3).29Februari2019.B58-68). Ketika individu mencoba melupakan dan memaafkan seseorang atau pihak yang pernah berselisih, justru sebenarnya ia telah mengingatnya dengan cara yang berbeda, sama halnya dengan pemaafan, luka batin akan menguasai kembali apabila diatasi dengan waktu. Apabila seseorang mampu berhasil dalam proses pemaafan dan melupakan, akan terjadi secara alamiah berupa penyembuhan luka dan ketenangan yang menghadirkan kebahagiaan (Afif, 2015: 75).

Kondisi berbeda dirasakan oleh beberapa wanita karir, untuk bisa mendapatkan kebahagiaan, perlu melewati pemaafan dan melupakan dengan pihak-pihak yang berselisih. Ada beberapa dari mereka dengan mudah dalam melakukan pemaafan dan tidak berlarut (NM.W4(2).1maret2019.B50-61). Kekuatan individu mampu mengubah sesuatu yang negatif baginya menjadi positif ketika mereka pandai mengelolanya dengan media pemaafan (Muhammad, 2012: 112). Sikap sabar dalam memaafkan dibutuhkan oleh individu ketika berada dalam masalah. Perasaan agresi akan timbul dan menyulitkannya untuk terhindar dari masalah apabila dikaitkan dengan faktor masalah (Suryanto, 2008: 258).

Pandangan psikolog pada hasil mengenai kepuasan terhadap masa lalu disepakati olehnya, tiga teknik atau cara dilakukan oleh setiap individu dalam masalahnya, teknik yang dilakukan pun berbeda disesuaikan dengan masalah dan kepribadian individu tersebut, dan begitupun pada hasilnya yang akan berbeda dengan lainnya (NF.W1(4).28Maret2019.B468-477). Penting dipahami oleh individu dalam merasakan kebahagiaan karena kepuasan akan masa lalu, untuk bisa merasakannya perlu disesuaikan dengan kepribadian individu tersebut. kepuasan ini mampu menggerakkan emosi ke arah yang lebih positif (Seligman, 2005: 81).

b. Optimisme Terhadap Masa Depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan dan optimisme. Harapan dan optimisme merupakan konsep yang memberikan daya tahan bagi setiap manusia dalam menghadapi depresi tatkala bergelut dengan masalah (Seligman, 2005: 108). Optimisme dalam memandang masa depan dapat memengaruhi pikiran manusia untuk sadar dengan segala hal yang telah dilalui dan membangkitkan energi kecerdasan menuju kesuksesan (Suryanto, 2008: 213). Hal ini serupa mengenai kesibukan atau rutinitas yang dijalani oleh wanita karir, mereka berusaha untuk melakukan yang terbaik demi tujuan atau motivasi mereka untuk bekerja, sikap optimis memandang masa depan menyadarkan manusia untuk selalu berpikiran positif (FZ.W4(1).26Februari2019.B204-210).

Beberapa dari ibu karir ada yang menginginkan untuk bisa mendapatkan umur yang panjang, mereka selalu menginginkan untuk bisa melakukan sesuatu yang terbaik bagi sang buah hati, mereka ingin melihat buah hati memiliki anak dan menjadi keluarga yang baik (FZ.W4(1).26Februari2019.B230-238). Dalam sebuah penelitian Giltay (dalam Arif, 2016: 156) optimisme dan harapan dapat memprediksi kecenderungan untuk panjang umur. Rasa kepercayaan diri seseorang mampu memberikan daya dan kekuatan lebih kepada mereka dalam segala aspek kehidupannya, ketika wanita karir menjalani kesibukannya terkadang memikirkan harapan-harapan di masa depan

NM.W4(2).1maret2019.B91-95). Scheier & Carver (dalam Kurniawan, dkk, 2015: 277) menjelaskan bahwa optimisme akan menentukan masa depan, individu yang memiliki keyakinan dengan masa depannya, maka harapan positifnya akan terjaga. Optimisme dapat membantu seseorang dalam mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian target.

Salah satu tujuan dari wanita bekerja adalah untuk mendapatkan kesejahteraan, kepuasan dan prioritas cenderung pada keluarga. ketika semuanya sudah terpenuhi maka kebahagiaan dari rasa kepercayaan diri akan muncul. Para ibu karir membantu suami mencari penghasilan tambahan untuk mendapatkan upah yang sesuai dengan kebutuhan keluarga terutama anak (NM.W4(2).1maret2019.B99-109). Menurut Snyder (dalam Indrawati dkk, 2018: 74), niat merupakan dorongan yang meliputi adanya kebulatan tekad dan komitmen untuk membantu menggerakkan individu ke arah tujuan yang diinginkan. Sehingga dengan kekuatan tekad tersebut rasa bahagia dapat dimunculkan. Senada dengan kesejahteraan sebagai sesuatu yang menjadikan individu merasa bebas, begitupun yang dirasakan oleh individu yang membutuhkan. Anggota-anggota masyarakat adalah bagian-bagian yang tidak terpisahkan dalam sebuah keseluruhan, sehingga kesejahteraan satu orang adalah kesejahteraan orang lain pula (Khavari, 2000: 181).

Bekerja adalah melakukan kegiatan untuk membantu dan menghasilkan barang atau jasa dengan maksud memperoleh penghasilan

berupa barang atau uang. Ibu karir tidak semata-mata bekerja untuk dirinya, melainkan untuk membantu suami dalam memenuhi kebutuhan anak. Dibalik pekerjaan ibu karir terdapat motivasi tersebut dan harus untuk selalu dikuatkan kembali, salah satu caranya dengan mengingat harapan, karena itu harapan menjadi sebuah hal yang penting dan harus diupayakan dengan sungguh-sungguh agar mendapatkan buah darinya (NW.W3(3).29Februari2019.B84-102). Ketika individu mengalami kegagalan, sikap optimis hadir dan cenderung untuk menguatkan seseorang bahwa kebahagiaan harus diupayakan dengan baik, sehingga dengan upaya-upaya yang telah diciptakan berdampak pada kebahagiaan diri (Kurniawan dkk, 276: 2015).

Setiap individu pada dasarnya ingin melakukan perubahan, dan pada penelitian ini, subjek mencoba untuk meningkatkan segala aspek positifnya seperti kedisiplinan, gaya hidup yang lebih tertarget, dan melakukan pengembangan diri (NW.W3(3).29Februari2019.B120-134). Snyder (dalam Sembiring, 2012: 3) mengemukakan harapan sebagai pemikiran yang diarahkan pada tujuan (*goal*) dimana individu menggunakan *pathway thinking* (kapasitas yang dirasakan untuk menemukan jalan menuju tujuan-tujuan yang diinginkan) dan *agency thinking* (motivasi yang diperlukan untuk menggunakan jalan atau jalan itu). Kemampuan seseorang yang tidak disangka-sangka sering kali terdorong ke luar oleh stres (tekanan) dan keinginan. Ketika individu mampu menguasai tujuan dan harapannya dengan pikiran positif, maka

akan semakin mudah ia mencapai target yang ia harapkan (Heartsill, 2008: 124).

Psikolog menyepakati faktor kebahagiaan masa kini bisa membuat orang menjadi bahagia. Ketika wanita karir memiliki orientasi masa depan, maka rasa kepercayaan dirinya semakin tinggi (NF.W1(4).28Maret2019.B483-490). Seligman (dalam Arif, 2016: 167) menjelaskan mengenai perbedaan yang signifikan antara orang yang optimis dengan pesimis ketika mereka dihadapkan dengan hal-hal yang buruk. Setiap manusia harus mampu membangkitkan energi positif atau semangat dalam memunculkan optimisme, sehingga ia akan cenderung mengedepankan nilai-nilai positif ke dalam dirinya.

c. Kebahagiaan Pada Masa Kini

Kebahagiaan pada masa kini memiliki perbedaan dengan kepuasan di masa lalu dan optimisme di masa depan. Di dalamnya terdapat dua unsur yang terkandung, *pleasure* (kenikmatan) dan *gratification* (gratifikasi). Kenikmatan adalah kesenangan yang dirasakan oleh setiap manusia karena membutuhkan kesadaran inderawi untuk merasakannya. Berbeda dengan gratifikasi yang membutuhkan usaha untuk menemukannya (Seligman, 2005: 132). Pada penelitian ini, setiap subjek mengalami gratifikasi dalam hidupnya, sebagai berikut:

1) Gratifikasi

Kebahagiaan yang muncul karena gratifikasi hanya diperoleh melalui aktivitas yang sejalan dengan kemampuan individu. Pada gratifikasi, kebahagiaan berkaitan dengan kekuatan dan kualitas. Adapun cara untuk memperolehnya melalui pengerahan berbagai kekuatan personal (lewat usaha) (Seligman, 2005: 153). Hal ini senada dan akan berkaitan dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan aktivitas yang disukai oleh ibu karir. Gratifikasi membutuhkan waktu untuk bisa mewujudkannya, hal ini menandakan para ibu karir meluangkan waktu dan memanfaatkannya untuk menemukan waktu bagi dirinya. Beberapa dari mereka beranggapan bahwa bakat yang dimiliki mampu menghibur dirinya dari kepenatan masalah-masalah pekerjaan, bahkan potensi dalam diri seseorang mampu menghadirkan keuntungan bagi mereka, setelah berupaya untuk berlatih (FZ.W2(1).4Februari2019.B296-308). Potensi dalam diri seseorang mampu dikembangkan dengan baik bergantung pada individu yang memilikinya, bagi individu yang menyadari bakatnya maka akan mudah memanfaatkannya dalam segala aspek kehidupan, sebagai penghibur diri, sebagai sumber penghasilan atau bahkan potensi tersebut menjadi sumber kebahagiaan dirinya (Khavari, 2000: 387). Hal lain juga mengungkapkan bahwa aktivitas yang dilakukan oleh wanita karir di luar pekerjaan dan keluarganya sangatlah penting, karena pada umumnya orang mengetahui bahwa mereka selalu disibukkan dengan dua tugas tersebut. perlu bagi setiap wanita karir untuk *refreshing*,

mereka pantas mendapatkan hadiah agar energinya diperbaharui dan meraih kebahagiaan melalui aktivitas tersebut (Yulia, 2007: 90).

Keadaan yang begitu runyam dan sibuk mampu menguras begitu banyak energi, perlu waktu dan sebuah formula untuk bisa memulihkan keadaan energi pada ibu karir. Mereka dituntut untuk bisa menjadi *profesional mother* yang harus mampu membagi waktu dengan baik, bahkan waktu untuk dirinya sendiri. Mungkin ada yang merasa ketika mengisi *quality time* untuk dirinya dengan cara menghadirkan orang-orang terdekatnya untuk dijadikan sebagai motivasi. Berkumpul dengan teman dan keluarga menjadi aktivitas yang membuat masalah dapat terlupakan (NM.W4(2).1maret2019.B143-154), hasil penelitian yang dilakukan Lee (dalam Elfida, dkk, 2014: 47) memperlihatkan bahwa hubungan dengan orang-orang yang signifikan merupakan respon jawaban paling sering muncul sehubungan dengan faktor yang mendatangkan kebahagiaan. Kehidupan rumah tangga memiliki dampak baik bagi kebahagiaan setiap anggotanya, setiap keluarga memiliki agenda yang mempertemukan mereka. Islam mengungkapkan bahwa kehidupan rumah tangganya seperti “*Baiti Jannati*” yang mengilustrasikan bahwa kehidupan rumah tangga yang harmonis, bahagia, dan penuh dengan ketenangan (Choliq, 2015: 79).

Secara umum ibu karir menyukai belanja sebagai pengisi waktu luang mereka, padahal secara tidak langsung kegiatan tersebut mampu mengurangi kepenatan yang mereka rasakan sebelumnya di tempat kerja

maupun ketika menghadapi konflik di rumah. Apabila mereka mampu memaknai dan memanfaatkan momen tersebut, maka berbelanja menjadi aktivitas yang mampu menghilangkan kesedihan yang dilakukan oleh ibu karir (NW.W3(3).29Februari2019.B205-210) individu mampu mendalami karakter kebahagiaan yang didapat ketika membelanjakan harta baik untuk sendiri, anak, dan keluarga (Kusayer, 2009: 321). Konsep eudaimonia yang diungkapkan Aristoteles (dalam Arif, 2016: 20) menjelaskan bahwa kehidupan yang dijalani bukan melulu tentang kenikmatan saja, melainkan hidup ditandai dengan kesadaran dan direfleksikan sehingga berbuah makna dan kebijaksanaan di dalamnya. Dengan aktivitas yang dijalannya mampu terhindar dari segala kesulitan ataupun penderitaan.

Kebahagiaan tidak muncul dengan sendirinya, bahkan pengaruhnya pun tidak selalu dirasakan oleh diri sendiri, segala usaha yang mereka (ibu karir) lakukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya menghasilkan upah yang seharusnya tidak dirasakan oleh diri sendiri dan keluarga. Ketika mereka menyadari bahwa di sekitar lingkungan banyak yang membutuhkan, maka mereka secara sadar akan memberikan harta mereka dan merasakan kebahagiaan, hal itu akan lebih bermakna dan memiliki usaha dibandingkan anda menggunakan uang tersebut hanya untuk memenuhi kebutuhan ragawi saja. Sehingga penting untuk mengadakan kegiatan sosial agar memicu kebahagiaan diri ibu karir (NW.W3(3).29Februari2019.B234-243). Partisipasi sosial memiliki

pengaruh kuat bagi individu lainnya. Ketika seseorang mengabdikan dirinya untuk berpartisipasi maka secara tidak langsung ia merealisasikan peningkatan kualitas yang diinginkan bagi orang lain, melalui aktivitas ini seseorang bisa lebih bahagia, lebih percaya diri, dan lebih interaktif (Myers, 2010: 354). Senada dengan penjelasan bahwa berkontribusi adalah karakter dan perilaku yang indah dan lahir dari sifat qana'ah seseorang, kontribusi individu dianggap positif karena mencurahkan materi, tenaga, dan waktu. Kedermawanan dan pembenaran merupakan dampak dari sifat qana'ah yang diaplikasikan menjadi suatu hal yang produktif bagi seseorang (Kusayer, 2009: 334).

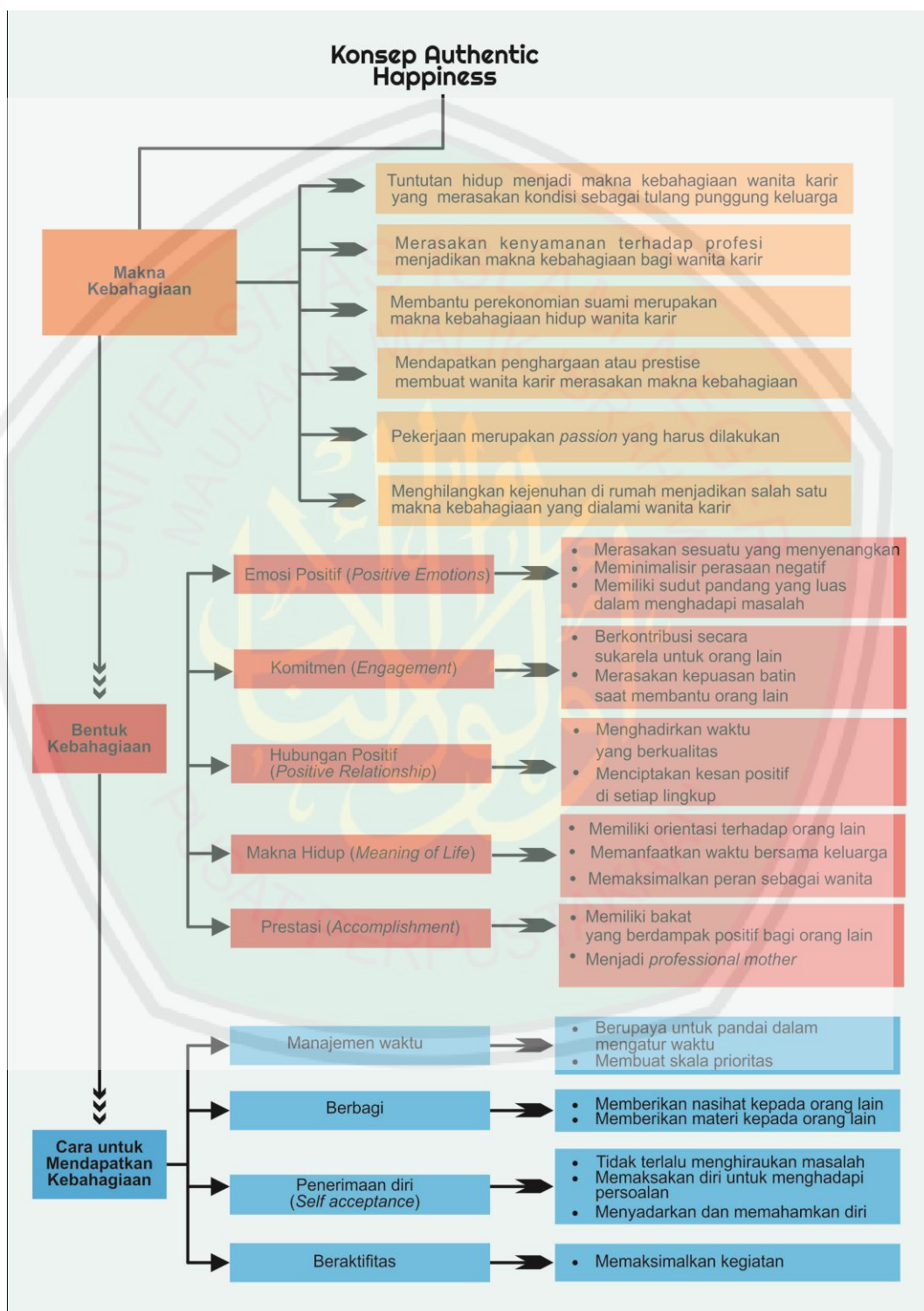
Selain itu semua, tidak sedikit dari ibu karir yang memiliki kemampuan baik di bidang seni, apabila itu menjadi sebuah hobi, maka dengan menyalurkan bakat dan menghasilkan karya akan menjadi sesuatu yang memberikan penghargaan bagi dirinya, dan menghasilkan kebahagiaan. Berhubungan dengan kebahagiaan personal, ibu karir bisa membuat kerajinan tangan dan hasilnya dapat dijual dan meraup keuntungan (FZ.W2(1).4Februari2019.B233-237). Hobi menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi wanita karir, karena ketika mereka menjalankan hobinya, mereka mampu mengurangi kepenatan akibat masalah-masalah yang dialami. Aktivitas atau hobi yang dikembangkan akan memberikan relaksasi pada diri merek (*career woman*), dan secara tidak langsung mereka mengasah diri mereka dan mengembangkan bakat mereka (Yulia, 2007: 100).

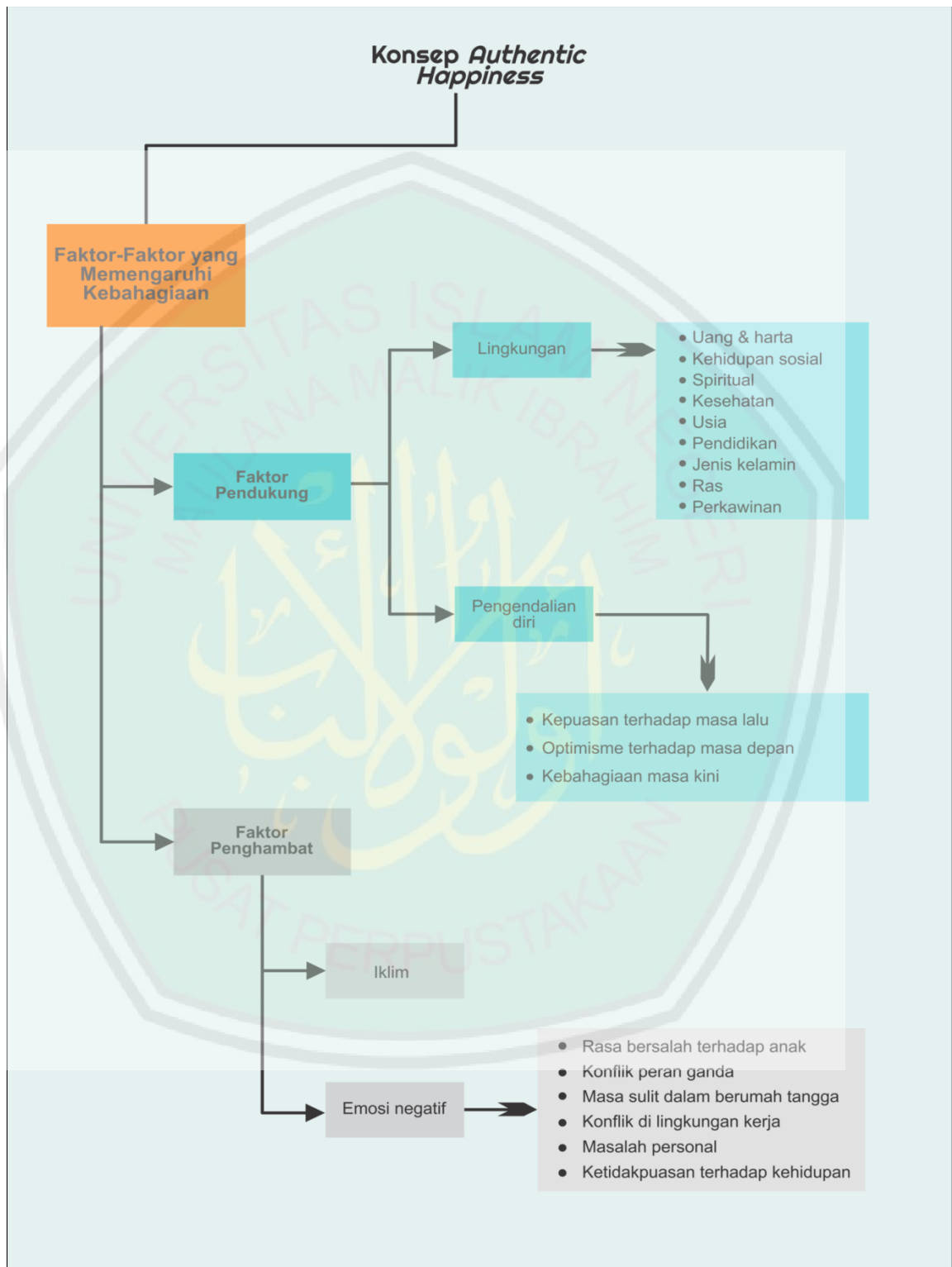
Pendapat psikolog mengenai hasil temuan ini disepakati olehnya, ia menganggap bahwa perlu bagi ibu karir untuk meluangkan waktu bagi dirinya sendiri, kesibukan yang dijalani seharusnya mampu dikendalikan oleh mereka untuk bisa memanfaatkan *quality time* yang mereka miliki. Gratifikasi bagi psikolog adalah sesuatu yang membantu manusia menuju jalan kebahagiaan, karena di dalamnya terdapat sesuatu yang bermutu dan berguna, walaupun memerlukan usaha dan tidak mudah untuk mendapatkannya (NF.W1(4).28Maret2019.B529-542). *Goal* dalam diri seseorang membutuhkan usaha untuk mencapainya. Usaha seseorang tersebutlah yang menentukan keberhasilannya, namun dibalik jerih payah yang diupayakannya, terdapat kebahagiaan yang dirasakan ketika berusaha hingga mencapai hasil tersebut (Arif, 2016: 109). Unsur lain menjelaskan mengenai kebahagiaan masa kini adalah gratifikasi yang merupakan kesenangan yang muncul dari kegiatan atau aktivitas yang disukai oleh individu. Hal ini hadir tidak disertai dengan perasaan-perasaan dasar, tetapi gratifikasi membuat manusia merasa terlibat sepenuhnya dengan kebahagiaan. Kenikmatan ini bertahan lebih lama daripada kenikmatan dan melibatkan lebih banyak pemikiran serta interpretasi, dan gratifikasi ditopang oleh kekuatan dan kualitas individu (Seligman, 2005: 145).

Penjelasan di atas menggambarkan mengenai hasil pembahasan dari penelitian ini, berawal dari ulasan mengenai makna hidup subjek sebagai wanita karir yang bermacam-macam sesuai dengan *grand theory*

yang diangkat pada penelitian. Kemudian terdapat temuan-temuan baru dalam penelitian yang sudah dilakukan, seperti bentuk kebahagiaan dan model untuk mendapatkan kebahagiaan yang lahir dari makna kebahagiaan setiap subjek. Pada faktor-faktor kebahagiaan terdapat beberapa perbedaan dengan teori, menurut teori terdapat sebelas faktor lingkungan dan tiga faktor pengendalian diri (internal) yang membuat individu bahagia, namun pada penelitian ini hanya sembilan faktor kebahagiaan yang mampu memberikan dampak kebahagiaan pada manusia, faktor iklim dan faktor emosi negatif justru menjadi faktor penghambat individu untuk meraih kebahagiaan.

D. Peta Konsep *Authentic Happiness* Wanita Karir yang Berkeluarga





Gambar 4.1 Peta Konsep *Authentic Happiness* Wanita Karir yang Berkeluarga

Sumber: Wawancara & Observasi Narasumber, 2019

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data penelitian tentang *authentic happiness* wanita karir yang berkeluarga, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Makna *authentic happiness* wanita karir yang berkeluarga

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan terdapat makna kebahagiaan wanita karir yang berbeda-beda, makna kebahagiaan dirasakan saat berperan sebagai tulang punggung bagi keluarganya, selain itu makna kebahagiaan muncul ketika memilih berkarir untuk membantu suami dalam perekonomian keluarga. Tidak hanya pada hal tersebut, bertambahnya harga diri wanita karir akan dimaknai sebagai sebuah kebahagiaan sejati bagi mereka. Motivasi yang kuat wanita karir untuk menghilangkan rasa jenuh dengan keadaan rumah menjadi sebuah pemaknaan kebahagiaan. Kesadaran subjek dengan pekerjaan yang dijalani sebagai *passion* mampu memicu subjek untuk bisa merasakan makna kebahagiaan, hingga akhirnya subjek bisa merasakan kenyamanan dengan profesi yang sedang dijalani.

2. Faktor pendukung *authentic happiness* wanita karir yang berkeluarga

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan terdapat sembilan faktor lingkungan dan tiga faktor pengendalian diri yang memengaruhi

kebahagiaan pada subjek. Faktor eksternal (lingkungan) seperti uang dan harta, kehidupan sosial, spiritual dan agama, kesehatan, usia, jenis kelamin atau gender, ras, pendidikan, perkawinan. Sedangkan pada faktor pengendalian diri termuat faktor penunjang kebahagiaan yaitu kepuasan terhadap masa lalu seperti mengubah pandangan, bersyukur, memaafkan dan melupakan, selain itu ada optimisme terhadap masa dengan dan kebahagiaan masa kini melalui gratifikasi yang dialami oleh subjek.

3. Faktor penghambat *authentic happiness* wanita karir yang berkeluarga
Berdasarkan hasil penelitian ditemukan terdapat dua faktor penghambat kebahagiaan yaitu emosi negatif berupa rasa bersalah terhadap anak, konflik peran ganda, masa sulit dalam berumah tangga, konflik di lingkungan kerja, masalah personal hingga ketidakpuasan terhadap kehidupan, selain itu ada faktor iklim yang menghambat kebahagiaan subjek.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian dan mendapatkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran, yakni :

1. Bagi subjek penelitian
 - a. Wanita yang memiliki karir dan sudah berkeluarga sebaiknya mengetahui risiko dan konsekuensi ketika memilih untuk berperan aktif di luar. Sehingga ia mampu menghadirkan kebahagiaan sejati dan

mampu menghadapi emosi negatif dengan solusi-solusi yang sudah ia tetapkan sebelumnya.

- b. Setiap wanita yang memilih untuk berkarir dan sudah berkeluarga hendaknya mampu mengatur waktu dengan baik, sehingga mereka bisa mempunyai waktu yang berkualitas untuk dirinya sendiri dan waktu bersama anak serta suami, dan waktu-waktu yang berkualitas tersebut mampu menghadirkan kebahagiaan sejati bagi subjek
 - c. Kepada wanita karir yang berkeluarga sebaiknya mampu menemukan banyak sumber-sumber kebahagiaan sejati melalui kegiatan-kegiatan yang positif, seperti kegiatan sosial, melatih potensi yang dimiliki, dan memberdayakan hobi yang bermanfaat bagi orang lain.
2. Bagi peneliti selanjutnya
- a. diharapkan mampu menelusuri tema *authentic happiness* lebih dalam, dengan mengaitkan beberapa aspek terdekat dalam kehidupannya, seperti menggali informasi pada suaminya atau rekan kerjanya.
 - b. Penelitian selanjutnya diharapkan memberikan macam-macam cara untuk mengatasi masalah yang dialami oleh wanita karir yang berkeluarga sehingga hasil penelitian tersebut dapat memengaruhi dan

mampu diaplikasikan dengan baik untuk menghadirkan kebahagiaan sejati.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, F.A. (2001). *Menjadi Ibu Ideal*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Afif, A. (2015). *Pemaafan, Rekonsiliasi & Restorative Justice: Diskursus Perihal Pelanggaran di Masa Lalu dan Upaya-Upaya Melampauinya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Afrizal, R. P, Musadieg, A. M & Ruhana, I. (2014). Pengaruh Konflik Kerja dan Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja (Studi pada Karyawan PT. TASPEN (PERSERO) Cabang Malang). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*. 8(1), 1-10.
- Ahmatika, D. (2015). Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa dengan Pendekatan *Inquiry* atau *Discovery*. *Jurnal Euclid*. 3(1), 377-525.
- Akbar, A. D. (2017). Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja. *An Nisa'a: Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 12, 33-48.
- Alentina, C. (2016). Memaafkan (*Forgiveness*) dalam Konflik Hubungan Persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9(2). 168-174.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amriani, N. (2015). Perempuan Maskulin. *Jurnal Equilibrium*. 3(1). 57-66.
- Anorogo, P & Widiyanti, N. (1993). *Psikologi dalam Perusahaan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Anshary, H.A & Yanggo, T.H. (2002). *Ihdad Wanita Karir, Problematika Hukum Islam Kontemporer (II)*. Jakarta : Pustaka Firdaus.
- Ardhana, W. (1985). *Pokok-pokok ilmu jiwa umum*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Arif, S. I. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia
- Arifin, T. (2013). *Teori dan Teknik Pembuatan Desain Penelitian*. Sumedang.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Atosökhi, A. (2014). *Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien*. *Humaniora*. 5(2), 777-785.
- Bakkar, K.A. (2007). *Agar Bahagia Abadi Selamanya*. Surakarta: Aulia Press Solo.
- Bastaman, D.H. (1996). *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: PT. Temprint.
- Basuki, A. R. (2005). *Perempuan (di mata Budaya Jawa). Bende Media Informasi Seni dan Budaya*. Surabaya: Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Jawa Timur.
- Bennhold, K. (2010, July), *The Stigma of Being a Housewife*. New York Times. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2010/07/21/world/europe/21iht-LETTER.html>.
- Bungin, B.M. (2007). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Jakarta Putra Grafika.
- Cahyo, K, Rimawati, E, Widagdo, L & Solikha, A. (2008). Kajian Adaptasi Sosial Psikologis Pada Ibu Setelah Melahirkan (Post Partum) Di Ruang Rawat Inap RSUD Kota Semarang. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 3(1), 48-54.
- Chalke, S. (2003). *Orang tua Karier: Mengasuh Anak Tanpa Meninggalkan Pekerjaan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Choliq, A. (2015). Manajemen Bimbingan Keluarga Bahagia Menurut Agama Samawi: Islam dan Kristen Saksi-Saksi Yehuwa. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 78-95.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Comin, S.C, dkk. (2012). From Authentic Happiness to Well-Being: The Flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Repl exão e Crítica*, 26(4), 663-670.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2002). *Mushaf Al-Qur'an Terjemah*. Depok: Kelompok Gema Insani.
- Devi, V. B & Triana, N. E. (2016). Penerimaan Diri Perempuan yang Sudah Pernah Melakukan Hubungan Seks Pranikah. *Empowering Self*. 1(2), 65-75.

- Dweck, S.C. (2006). *Change Your Mindset, Change Your Life*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta
- Elfiky, I. (2010). *Dahsyatnya Berperasaan Positif*. Jakarta: Penerbit Zaman.
- Ermawati, S. (2016). Peran Ganda Wanita Karier (Konflik Peran Ganda Wanita Karier Ditinjau dalam Perspektif Islam). *Jurnal Edutama*, 2, 59-69.
- Fajriah, S. & Junaedi, D. & Maimun, M. (2016). *Al-Falah dan Al-Farah* (Studi Ma'anil Qur'an dan Tafsir Tematik dalam Tafsir Al-Azhar). *Diya al-Afkar*. 4(2), 107-128.
- Fakhrani, Y. (2007). *Kitab Cinta: Mengubah Hidup Anda Penuh Cinta & Mengajarkan Bagaimana Anda Mencinta*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Fatimah, S. (2018). Hubungan Cinta Komitmen dengan Kepuasan Pernikahan dimoderatori oleh Kebersyukuran. *Psikodimensia*. 17(1), 27-35.
- Faturochman. (1999). Keadilan Sosial. *Buletin Psikologi*. 7(1), 13-27.
- Fitria, L. (2016). Pengaruh Kenyamanan kerja Pustakawan Terhadap Kualitas Layanan Perpustakaan (Suatu Perbandingan Kenyamanan Kerja Pustakawan Uin Ar-Raniry dan Unsyiah). Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam.
- Fridayanti. (2013). Pemaknaan Hidup (*Meaning in Life*) dalam Kajian Psikologi. *Psikologika*. 18(2). 189-198.
- Fuad, M. (2015). Psikologi Kebahagiaan Manusia. *Jurnal Komunika*. 9(1), 112-130.
- Ginting, H. (2010). Spiritualitas dan Motivasi Menolong Pada Mahasiswa. *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3(2), 305-310.
- Hakim, A.S. (2015). *Pengantar Studi Masyarakat Indonesia*. Malang: Madani
- Handayani, R.H. & Majid, F. (2012). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Perempuan Berstatus Menikah untuk Bekerja (Studi Kasus Kota Semarang). *Diponegoro Journal of Economics*. 1(1), 1-9.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial). *Jurnal at-Taqqaddum*. 8, 21-46.

- Harmaini, & Yulianti, A. (2014). Peristiwa-Peristiwa yang Membuat Bahagia. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 1(2), 109-119.
- Haryanto, C, H & Kertamuda, E. F. (2016). Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan. *Insight*. 18(2), 109-118.
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. *Mediator*. 9(1), 163-180.
- Heartsill, W. (2008). *The Miracle of Positif Thinking: Mukjizat Berpikir Positif*. Yogyakarta: Quills Book Publisher.
- Herbyanti, D. (2009). Kebahagiaan (*Happiness*) pada Remaja di Daerah Abrasi. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. 11(2), 60-73.
- Herdiansyah, H. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hermayanti, D. (2014). Kebermaknaan Hidup dan Konflik Peran Ganda pada Wanita Karier yang Berkeluarga di Kota Samarinda. *Ejournal Psikologi*. 2(3), 269-278.
- Iklima. (2014). Peran Wanita Karir dalam Melaksanakan Fungsi Keluarga (Studi Kasus PNS Wanita yang Telah Berkeluarga di Balai Kota Bagian Humas dan Protokol Samarinda). *eJournal Sosiaatri Integratif*. 2(3), 77-89.
- Inanna. (2018). Peran Pendidikan dalam Membangun Karakter Bangsa yang Bermoral. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*. 1(1), 27-33.
- Indrawati, F, Sani, R & Ariela, J. (2018). Hubungan antara Harapan dan Kualitas Hubungan pada Dewasa Muda yang Sedang Menjalani Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 5(1), 72-85.
- Jailani, S.M. (2013). Ragam Penelitian Qualitative (Ethnografi, Fenomenologi, *Grounded Theory*, dan Studi Kasus). *Edu-Bio*. 4(1), 41-50.
- Jusmiati. (2017). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal. *Rausyan Fikr*. 13(2), 359-374.
- Kabalmay, J, Hubies, V, Dirdjosuparto, S & Susanty, R. (2015). Pengaruh Budaya Organisasi terhadap Komitmen Pegawai Politeknik Perikanan Negeri TUAL. *Juima*. 5(1), 34-42.
- Kartono, K. (2006). *Psikologi Wanita I : Mengenal Gadis Remaja & Wanita Dewasa*. Bandung : Penerbit Mandar Maju.

- Kasali, R. (2014). *Self Driving, Menjadi Driver atau Passenger?*. Bandung: Mizan.
- Kasiram, M. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*. Malang: UIN Maliki Press
- King, A. L. (2008). *The Science of Psychology. An Appreciative View*. New York: The McGrawHill Companies, Inc
- Khavari, A.K. (2000). *The Art of Happiness: Mencipta Kebahagiaan dalam Setiap Keadaan*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Kodiran. (2004). Pewarisan Budaya dan Kepribadian. *Humaniora*. 16(1), 10-16.
- Koeswara, E. (1986). *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: Eresco
- Kuenzel, S & Halliday, S, V. (2008). *Investigating antecedents and consequences of brand identification*. *Journal of Product & Brand Management*. 17(5), 293-304.
- Kurniawan, S, Priyatama, N. A & Karyanta, A. (2015). Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(1), 275-285.
- Kusayer, A.T. (2009). *Seni Menikmati Hidup: Cara Menggapai Kebahagiaan dan Kesuksesan Hidup*. Jakarta: Tarbawi Press.
- Lestari, I. (2017). Meningkatkan Kematangan Karir Remaja Melalui Bimbingan Karir Berbasis Life Skills. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. 3(1), 17-27.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9(2), 109-119.
- Mahfud, C. (2014). The Power of Syukur (Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an). *Episteme*. 9(2). 378-399.
- Manizar, E. (2016). Mengelola Kecerdasan Emosi. *Tadrib*. 2(2), 2-16.
- Manz, C.C. (2003). *Emotional Dicipline: 5 langkah Menata Emosi untuk Merasa Lebih Baik Setiap Hari*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.
- Martoyo, S. (2007). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPFE.
- Matondang, A. (2014). Faktor-faktor yang Mengakibatkan Perceraian dalam Perkawinan. *Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik*. 2(2), 141-150.

- Maya, I & Wido, N. (2006). *Professional Mother: Karier OK Keluarga OK*. Jakarta: Prestasi Mother.
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Al-Munzir*. 7(2), 82-100.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Moran, V. (1999). *Bahagia dalam Kesibukan: How to Create a Charmed Life*. Jakarta: PT Aksara Pratama.
- Mubarak, Umi. (2017). Korelasi antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*. 13(1), 73-80.
- Muhammad, A. (2011). *Cara Kerja Emosi dan Pikiran Manusia*. Yogyakarta: Diva Press.
- Muhardi. (2004). Kontribusi Pendidikan dalam Meningkatkan Kualitas Bangsa Indonesia. *Mimbar*. 20(4), 478-492.
- Munandar, S. A. (2014). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Tangerang: UI Press.
- Myers, G. D. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- Nasution, S. (2003). *Metode Penelitian Naturalistik-Kualitatif*. Bandung: PT. Tarsito Bandung
- Naufaliasari, A & Andriani,F. (2013). Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal Pasca Kematian Pasangan. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. 2(2), 264-269.
- Nawawi, S.F. (2011). *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Nilakusmawati, E, P & Susilawati, M. (2012). Studi Faktor-Faktor yang Memengaruhi Wanita Bekerja di Kota Denpasar. *Piramida*. 8(1), 26-31.
- Nilamsari, N. (2014). Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif. *Wacana*. 13(2), 177-181.

- Nurhidayati, D. D.(2016). Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* pada Siswa. *Psikopedagogia*. 5(1), 24-32.
- Oktarina, P, Wijaya, M, & Demartoto, A. (2015). Pemaknaan Perkawinan: Studi Kasus pada Perempuan Lajang yang Bekerja di Kecamatan Bulukerto Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Analisa Sosiologi*. 4(1), 75-90.
- Paramita, R & Margaretha. (2013). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus. *Jurnal Psikologi Undip*. 12(1), 92-99.
- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan Pada Perempuan. *Jurnal Psikogenesis*. 1(1), 56-64.
- Permatasari, D. (2016). Tingkat Kerendahan Hati Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*. 1(2), 83-87.
- Pradina, T. (2017). Hubungan Antara Pengendalian Diri dengan Kematangan Emosi Siswa Kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 1(1). 2-8.
- Prasetyo, R. A. (2015). Gambaran *Happiness Plan* pada Dosen. *Jurnal Psikologi Undip*. 14(2), 174-182.
- Pulungan, R. H. (2017). Memaknai Putus Asa dalam Paradigma Henti. *Fitrah Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*. 3(1), 57-74.
- Putri, A. D, Sukarti & Rachmawati, A. M. (2016). Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Guru Sekolah Inklusi. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 8(1), 21- 40.
- Qu'ayyid, H.B.I. (2004). *Hidup Bahagia dan Sukses*. Jakarta: Maghfirah Pustaka.
- Qurthubi. (2006). *Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an*. Cet. 1, Beirut: Muassasah al-Risalah
- Rachmawati, N. I. (2007). Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 11, 35-40.
- Rachmawati, M. (2013). Employee Engagement Sebagai Kunci Meningkatkan Kinerja Karyawan. *Among Makarti*. 6(12), 52-65.
- Rahayu, P.T. (2016). Determinan Kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. 19(1), 149-170.

- Rahayuningsih, I. (2013). Konflik Peran Ganda pada Tenaga Kerja Perempuan. *Jurnal Psikososial*. 5(2), 73-86.
- Rahmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rahman, A. S. (2017). Peranan Wanita Karier dalam Keluarga, Pola Asuh dan Pendidikan Anak (Studi Kasus Pada Wanita Karir Jl. Anggrek Rt 002/018 Pondok Benda Pamulang Tangerang Selatan). *Jurnal Ilmiah Sumber Daya Individu*. 1(2), 25-44.
- Raksanagara, S, Arisanti, N & Rinawan, F. (2015). Dampak Perubahan Iklim Terhadap Kejadian Demam berdarah di Jawa Barat. *JSK*. 1(1), 43-47.
- Ramadani N. (2016). Implikasi Peran Ganda Perempuan dalam Kehidupan Keluarga dan Lingkungan Masyarakat. *Sosietas*. 6(2), 1-15.
- Rapini, T & Kristiyana, N. (2013). Dampak Peran Ganda Wanita Terhadap Pola Asuh Anak (Studi Pada Wanita Pegawai Lembaga Keuangan Perbankan di Ponorogo). *Jurnal Ekuilibrium*. 11(2), 62-69.
- Ridha, A. (2006). *Kiat Sukses Mencapai Kebahagiaan Hidup*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Rindila, N & Sjabadhyni. (2014). Hubungan antara Sikap terhadap Uang dan Kebahagiaan pada Karyawan. *Jurnal ilmiah Psikologi*. 2(4), 1-18.
- Robbins, Stephen P & Timothy A. J. (2007). *Perilaku Organisasi*. Ed.12. Jakarta: Salemba Empat
- Safuwani, (2007). Gaya Hidup, Konsumerisme dan Modernitas. *Jurnal SUWA Universitas Malikussaleh*. 5(1), 38-46.
- Santrock, W.F. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Sanusi, A. (2006). *Jalan Kebahagiaan*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Saraswati, U. (2016). Kuasa Perempuan dalam Sejarah Indonesia Kuno. *Sejarah dan Budaya*. 10(1), 105-113.
- Sarwono, S. W. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Rajawali Press.

- Schueller, S.(2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. 5(4), 2553-263.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif* . Bandung: Mizan Pustaka.
- Sembiring, A. E & Fauzia, R. (2012). Harapan akan Kesuksesan Perkawinan pada Individu yang Melakukan Perkawinan Semarga pada Suku Batak (*Hope of Marital Success In Individuals Who Did The Same-Clan Marriage In Batak Ethnic*). *Predicara*. 1(2), 1-11.
- Setyawan, D. A. (2013). *Pengantar Statistika – Jurusan Terapi Wicara*. Handout Pengantar Statistika. 2-12.
- Shaeful, A. (2017). Rahasia Kebahagiaan. *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat*. 2(1), 97-104.
- Shepherd, P. (2018). *The Positive Approach*. Yogyakarta: Mitra Media Nusantara
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sihombing, R. C. (2016). Perbedaan Makna Hidup Ibu Ditinjau dari Status Bekerja (Bekerja & Tidak Bekerja) di Salatiga. *Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana*.
- Silalahi, K, & Meinarno, A.K. (2010). *Keluarga Indonesia: Aspek dan Dinamika Zaman*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Simamora, H. (2006). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Bagian Penerbitan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YKPN.
- Subhan, Z. (2004), *Qodrat Perempuan Taqdir atau Mitos*. Yogyakarta:Pustaka Pesantren.
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sumanto. (2006). Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup. *Buletin Psikologi*. 14(2), 115-135.
- Sumantri, U. (2013, September), *Konflik Peran Ganda?*. Retrieved from <https://www.kompasiana.com/ikautamisumantri/55293fc46ea834eb1c8b45f3/konflik-peran-ganda>.

- Supriyadi, A. (2016). *Peran Istri yang Bekerja sebagai Pencari Nafkah Utama di dalam Keluarga*. Lampung : Universitas Lampung.
- Suryanto, A.B. (2008). *Six Basic Energy*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Talita. (2010, Agustus), *Dampak Positif dan Negatif Wanita karir*. Retrieved from <https://www.kompasiana.com/berthathalita/55001d3d8133119f19fa720c/dampak-positif-dan-negatif-wanita-karir>.
- Taylor, E.S, Peplau, A.L, & Sears, O.D. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Prenadamedia.
- Uraningsari, F & Djalali, M. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. 5(1), 15-27.
- Vida, D. H. (2011). Konstruksi Perempuan dalam Rubrik “CC Single” di Majalah Cita Cinta Edisi Januari –Desember 2009. *Journal Communication Spectrum*. 1(1), 17-40.
- Vries, D. J. (2007). *Emotional Healing: Mengendalikan Emosi & Kecemasan*. Surabaya: Selasar Surabaya Publishing.
- Warsito. (2013). Perempuan dalam Keluarga Menurut Konsep Islam dan Barat. *Profetika Jurnal Studi Islam*. 14(2), 148-163.
- Wenas, E, Opod, H & Pali, C. (2015). Hubungan Kebahagiaan dan Status Sosial Ekonomi Keluarga di Kelurahan Artembaga II Kota Bungin. *Jurnal e-Biomedik*. 3(1), 532-538.
- Wibisana, W. (2016). Pernikahan dalam Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam – Ta’lim*. 14(2), 185-193.
- Widiyastuti, S.H. (2007). Perempuan Menerjang Hambatan Budaya: Catatan dari Lapangan. *Jurnal Reformasi Ekonomi*. 8(1). 50-72.
- Yulia, A. (2007). *Working Mom & Kids*. Jakarta: PT Gramedia.



LAMPIRAN

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Hilmi Aulia Rahman
 NIM : 15410193
 Dosen Pembimbing : Muhammad Jamaluddin, M.Si
 Judul : *Authentic Happiness* Wanita Karir yang Berkeluarga

No	Waktu Konsultasi	Materi	Paraf
1	14 November 2018	Konsultasi judul	
2	20 November 2018	Revisi BAB 1	
4	04 Desember 2018	Ganti judul	
5	7 Desember 2018	Revisi BAB 1	
6	20 Desember 2018	Acc BAB 1	
7	26 Desember 2018	Revisi BAB 3	
8	02 Januari 2019	Acc BAB 3	
9	1 Februari 2019	Konsul BAB 4	
10	7 Februari 2019	Konsul Verbatim	
11	15 Februari 2019	Konsul Paparan penelitian	
12	8 Maret 2019	Pelaksanaan Seminar	
		Proposal	
13	21 Maret 2019	Konsultasi verbatim dan kategorisasi koding	

14	5 April 2019	Revisi BAB 4	
15	10 April 2019	Revisi BAB 4	
14	24 April 2019	Revisi BAB 4	
15	26 April 2019	Acc BAB 4 dan Kesimpulan	

Malang, 26 April 2019

A.n. Dekan

Wakil Dekan I

Dr. Ali Ridho, M.Si

NIP: 19780429 200604 1 001

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Muhammad Jamaluddin, M.Si

NIP: 19801108 200801 1 007



Pedoman Observasi (*Observation Guide*)

1. Mengamati dari dekat kondisi lokasi penelitian.
2. Mengamati kondisi subjek penelitian pada saat wawancara berlangsung.
3. Mengamati kondisi subjek penelitian dalam mengikuti kegiatan-kegiatan di lokasi penelitian.
4. Mengamati secara langsung keadaan sekitar lokasi penelitian.
5. Mengamati kondisi lingkungan tempat subjek bekerja



Pedoman Wawancara Untuk Subjek penelitian

A. Pandangan kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) menurut subjek

1. Ukuran seseorang dapat dikatakan bahagia seperti apa?
2. Ukuran bahagia untuk anda sendiri seperti apa?
3. Sebutkan hal apa saja yang membuat anda bahagia?
4. Apakah anda selama ini merasa kesulitan untuk meraih kebahagiaan?
5. Bagaimana anda dapat menemukan kebahagiaan dibalik kesibukan yang anda miliki?
6. Apakah anda sudah merasa puas dengan kehidupan selama ini?
7. Apakah anda memiliki kelebihan dalam diri anda yang dapat membantu untuk meraih kebahagiaan?

B. Pandangan kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) berdasarkan teori Seligman (2005)

- a. Lingkungan (*Circumstances*)
 1. Bagaimana menurut anda, uang dan harta dapat memunculkan kebahagiaan? Sertakan alasan!?
 2. Bagaimana anda memandang dunia sosial anda, baik di dunia kerja maupun lingkungan keluarga?
 3. Apakah dunia sosial memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan anda?
 4. Apakah anda lebih sering merasakan kebahagiaan atau kesedihan, ketika percaya dan memiliki hubungan dengan orang lain?

5. Apakah aspek spiritual atau agama berdampak pada diri anda untuk mencapai kebahagiaan?
 6. Bagaimana kondisi kesehatan anda selama ini? Apakah dapat berpengaruh pada kebahagiaan anda?
 7. Bagaimana anda memandang perkawinan anda?, sertakan alasannya?
 8. Bagaimana anda dalam memandang usia anda?
 9. Menurut anda, apakah ras, gender, iklim yang anda miliki dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan anda?
 10. Seberapa penting pendidikan bagi anda?
- b. Pengendalian Diri (*Voluntary Control*)
- 1.) Kepuasan terhadap masa lalu
 1. Apakah anda memandang masa lalu sebagai sesuatu yang menyakitkan atau disyukuri? Berikan alasannya!?
 2. Apakah anda mampu memaafkan masa lalu anda, terutama pada pihak yang pernah melakukan sesuatu kepada anda maupun ketika anda melakukan sesuatu terhadap orang lain?
 - 2.) Optimisme masa depan
 1. Seberapa positif anda memandang masa depan?
 2. Apa harapan anda untuk masa depan? Berikan alasannya!?
 3. Apakah anda cukup optimis dalam memandang masa depan anda?

4. Menurut anda, bagaimana optimisme, harapan, kepercayaan dapat mempengaruhi kebahagiaan anda?

3.) Kebahagiaan masa kini

1. Kegiatan apa yang anda sukai hingga lupa akan waktu?
2. Apakah anda suka kegiatan sosial? Apakah memiliki pengaruh pada kebahagiaan anda?



Pedoman Wawancara Untuk Ahli

1. Bagaimana menurut pandangan anda mengenai wanita karir?
2. Bagaimana anda memandang masalah wanita karir?
3. Menurut anda, apakah wanita karir mampu mengatasi masalah yang dihadapinya?
4. Apakah wanita karir yang sudah berkeluarga mampu menemukan kebahagiaan?
5. Menurut anda apa saja kiat-kiat mereka (wanita karir yang berkeluarga) untuk merasakan kebahagiaan?
6. Apakah faktor uang mampu memperngaruhi kebahagiaan?
7. Apakah faktor lingkungan sosial mampu mempengaruhi kebahagiaan?
8. Apakah spiritual mampu mempengaruhi kebahagiaan?
9. Apakah kesehatan dapat mempengaruhi kebahagiaan?
10. Apakah pendidikan, ras, gender, dan iklim dapat mempengaruhi kebahagiaan?
11. Menurut anda, ketika masa lalu wanita karir yang dihadapi penuh masalah, bagaimana cara mereka untuk bisa merasakan kebahagiaan?
12. Apakah wanita karir yang dihadapkan dengan masalah dapat memandang masa depan dengan optimisme?
13. Bagaimana cara mereka (wanita karir yang berkeluarga) memanfaatkan waktu ketika dihadapi masalah?

VERBATIM WAWANCARA NARASUMBER 1

Wawancara Ke : 1

Nama Subjek : FZ

Tanggal : 30 November 2018

Pukul : 15.30-17.00 WIB

Lokasi : Kantor Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data (PTIPD) di Gedung Rektorat Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana no: 50 Malang, Jawa Timur.

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema	Observasi	Baris
1.	Peneliti Subjek	Bekerja sebagai apa bu? Pusat administrasi pelayanan IT kampus, bekerjanya di IT lebih ke surat menyurat. Awalnya saya sebagai pengelola <i>website</i> , kemudian ngerangkap sebagai neraca dan perencanaan.	<i>Jobdisk</i> Pekerjaan	Subjek duduk berhadapan dengan peneliti di ruang tunggu kantor Kantor Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data (PTIPD). Subjek duduk dengan tangan diatas paha, lalu menyapa peneliti dengan senyuman. Subjek terlihat sedang santai, setelah berdiri dari tempat duduk di bangku bagian	1 5 10 15

				administrasi sebelah pintu masuk kantor.	20
2.	Peneliti Subjek	Pernah lembur atau menggunakan waktu <i>weekend</i> bu? Pernah dong, soalnya saya selain kerja sebagai pusat pelayanan, saya juga memegang <i>website</i> , jadi ketika ada informasi atau kegiatan pada hari itu dan harus di update, <i>mau ngga mau</i> kita masuk kantor.	<i>Jobdisk</i> Pekerjaan	Ketika peneliti memulai wawancara subjek dengan memberikan pertanyaan, subjek menjawabnya dengan santai dan tenang.	25 30
3.	Peneliti Subjek	Apa yang ibu niat ibu untuk bekerja? Saya berusaha kerja karena Allah gitu.	Dorongan Bekerja	Peneliti memberikan pertanyaan, lalu subjek terlihat sedikit bingung ketika ingin menjawab, namun setelah itu ia bisa menjawabnya dengan baik sembari membenarkan	35 40 45

				posisi duduknya. Subjek terlihat sedang menghela napasnya sembari menunggu pertanyaan.	50
4.	Peneliti Subjek	Kalau ada tambahan pekerjaan, ibu tetap masuk dan menyelesaikan pekerjaan? Ya <i>tetep</i> masuk dong!,	Dorongan Bekerja	Dalam menjelaskan jawaban dari pertanyaan ini , subjek selalu menggerakkan tangannya untuk memeragakan cerita yang disampaikan.	55 60
5.	Peneliti Subjek	Sebenarnya motivasi ibu bekerja itu apa? Kalau sebenarnya untuk mencari uang karena saya sebagai tulang punggung, saya sendiri mengurus anak, dan abah saya sudah meninggal. Kalau dulu juga ngga beda, karena uang juga, sebenarnya	Dorongan Bekerja	Subjek selalu menjelaskan dengan santai dan lugas, dia menggelengkan kepalanya saat mengucapkan “ <i>ngga enakan</i> ” . Subjek menguap ketika di tengah jawabannya, lalu mengangkat kedua tangannya seraya meminta maaf	65 70 75

		sejak dulu saya jauh dari orang tua, dan tinggal sama nenek, ngga tau kenapa saya merasa ngga enak kalau minta uang ke orang tua. Akhirnya saya niatkan untuk bekerja dengan maksud mencari uang untuk bayar kuliah. Secara tindak langsung sebenarnya saya awalnya bekerja untuk mencari pengetahuan dan pengalaman, kemudian uang merupakan balasan bagi saya dan saya gunakan untuk bayar kuliah.		kepada peneliti.	80
					85
					90
6.	Peneliti Subjek	Sudah berapa lama ibu bekerja, terhitung sejak awal? Saya sejak kuliah, “hahaha”, saya kerja sejak 2007,	Ruang Lingkup Pekerjaan	Ketika sedang melontarkan pertanyaan, subjek sempat teralihkan perhatiannya karena rekan kerjanya ingin	95

[illegible]

		Waktu itu saya ditawari sebagai sekretaris percetakan di UIN Malang, dan saya merasa bisa yaudah saya ambil dan kebetulan saya juga merangkap sebagai bendahara, dan itu di tahun 2012. Nikah di umur 2014 saya memilih berhenti bekerja, kemudian 2015 saya melahirkan Alya, pada tahun itu saya berniat fokus sama dia, ternyata ada tawaran ke saya kalo kampus lagi butuh pekerja yang memiliki latar belakang <i>broadcast</i> , akhirnya saya coba <i>terima</i> tapi dengan persyaratan kalau saya bekerja ketika anak saya umur enam bulan.		menjawab dengan senyum dan terkadang melihat jam dinding. Saat subjek menjelaskan mengenai usaha yang ia jalani matanya terpejam sebentar untuk menyebutkan barang yang dijualnya.	130 135 140 145 150
8.	Peneliti	Bagaimana ibu,	Ruang	Mata subjek	

	Subjek	ketika harus bekerja dan di rumah juga ada tanggungan? Ya saya jalani, dan saya ini bukan <i>tipical</i> yang <i>diem</i> , saya harus <i>nyibukin</i> diri, saya di rumah <i>jualan</i> , <i>entah</i> mukena, pakaian, makanan.	Lingkup Pekerjaan	menghadap keatas seolah-olah memikirkan sesuatu, ketika itu subjek sedang menjawab pertanyaan.	155
9.	Peneliti Subjek	Bagaimana ibu memandang pekerjaan ibu? Dalam dunia kerja itu harus kuat, belum karena pekerjaan, belum lagi karena ada yang omongin, tidak suka atau apalah, belum lagi ketika anaknya terbengkalai.	Ruang Lingkup Pekerjaan	Subjek duduk tegak dengan posisi tangan di atas paha, dan menjelaskan ketidaksukaannya terhadap rekan kerjanya dengan nada penekanan.	160 165
10.	Peneliti Subjek	Berarti ibu sibuk dalam kesehariannya? Kalo dibilang sibuk ya memang sibuk, soalnya disini setiap	Ruang Lingkup Pekerjaan	Subjek mengerjakan tangannya untuk memeragakan kalimat yang dikemukakan.	170 175

[illegible]

	Subjek	harus bisa fokus kerja padahal anak masih butuh bu? <i>Nah</i> disitu saya sempat bingung dan cenderung depresi, di buku nikah tercantum nama suami, tetapi <i>kok saya ngga</i> merasa ada sosok suami. Pada tahun 2016 saya mencoba bersabar dan membiarkan, di 2017 baru saya resmi bercerai. Dan ternyata tidak berhenti disitu, selang setahun kemudian Abah saya meninggal, jadi saya merasa cobaan saya datang bertubi-tubi	Karir	dengan pertanyaan yang telah dilontarkan oleh peneliti, kemudian ia menjawab dengan mudah. Kemudian subjek bersandar ke sofa sembari menjawab dan sedikit mengangkat kaki dan menggerakkan kakinya.	200 205 210 215
14.	Peneliti Subjek	Apakah ibu pernah jenuh dengan pekerjaan ibu? Pernah saya mengalami hal yang <i>ngga</i> nyaman di	Persoalan Wanita Karir	Beberapa saat kemudian subjek memanggil dua peserta magang yang lewat didepannya	220

		kantor, <i>entah</i> karena ada masalah personal atau ada pikiran yang lain.		dengan membawa tas “ <i>hey</i> , kalian berdua mau kemana?” lalu mereka berdialog sejenak dan subjek menyalami kedua peserta magang tersebut yang ingin pulang dan mengatakan “hati-hati ya”. Kemudian setelah dua peserta magang keluar kantor, subjek bercerita sedikit mengenai kedua peserta tersebut.	225 230 235 240
15.	Peneliti Subjek	Apakah ibu pernah merasa bersalah meninggalkan anak pergi? Untuk saat ini <i>sih ngga</i> , yang <i>buat</i> saya merasa bersalah justru ketika saya <i>ngga</i> maksimal merawat orang tua ketika sakit, apalagi ketika	Persoalan Wanita Karir	Di pertanyaan ini subjek juga menggerakkan tangannya untuk menjelaskan jawaban yang dikemukakannya, ia mencontohkannya dengan beberapa jari.	245 250

		Abah sakit hingga meninggal. Jadi kalau merasa bersalah kepada anak, saya <i>ngga</i> terlalu merasa, tidak sebesar rasa bersalah saya ke Abah.			255
16.	Peneliti Subjek	Berarti selama ini ibu, tidak terlalu merasa bersalah ya? Justru saya merasa bersalah dari aspek lain, terbesit di pikiran “sekarang dia sudah sebesar ini masih belum mengenal sosok bapak”, itu justru yang saya khawatirkan. Saya menganggap dia mengenal sosok abah sebagai pemeran pria untuk dia, dan sampai sekarang PR besar untuk saya, adalah bagaimana saya menceritakan sosok	Persoalan Wanita Karir	Pada pertanyaan ini, subjek sedikit mengecilkan suaranya dan mengangkat alisnya dan menggelengkan kepalanya ke kanan. Di tengah jawabannya subjek mengangkat jari telunjuk dan jari tengah pada kedua tangannya dan melakukan penekanan nada pada kata “PR besar”. Lalu setelah itu subjek sedikit mengangkat pundaknya dan	260 265 270 275

		ayah ke anak saya, untuk saat ini mungkin ia tidak mengerti, tetapi semakin besar dia akan bertanya.		membetulkan posisi duduknya. Tidak sekali subjek membetulkan posisi duduknya, sembari membenarkan rok yang digunakan pada sesi wawancara tersebut, guna mencari kenyamanan selama menjawab.	280 285 290
17.	Peneliti Subjek	Berarti ketika masa-masa itu sulit ya bu? Ya menurut saya sibuk, tetapi ketika saya sudah pulang kerja, saya fokuskan waktu saya hanya bersama anak saya. Paketan data saya <i>matiin</i> , HP saya <i>silent</i> , dan biasanya kalau anak ditinggal sama orang tuanya biasanya cenderung butuh perhatian dan <i>ngga nempel</i> ya,	Peran Orang Tua	Pada pertanyaan ini subjek meminta peneliti untuk mengulang pertanyaannya, lalu peneliti mengulang pertanyaannya hingga subjek paham dan menjawab pertanyaannya. Subjek juga beberapa kali menggerakkan kakinya, dengan	295 300 305

		bertanya “memey bawa apa?”, dia selalu menanyakan sesuatu, karena dia merasa senang dengan sesuatu pemberian orang yang dia sayangi.			335
19.	Peneliti	Selain maksimalkan Tiga Jam setelah pulang kerja, ada acara lain buat memaksimalkan waktu bersama anak?	Peran Orang Tua	Subjek bergumam sejenak, sebelum menjawab pertanyaan dari peneliti, lalu ia menjelaskan dengan menggerakkan tangan kanannya dan sesekali memegang dadanya. Setelah itu subjek melihat ke <i>handphone</i> peneliti, dan menanyakan “ <i>kerekam ngga?</i> ” lalu wawancara sejenak terhenti dan peneliti mengeceknya. Setelah itu subjek melanjutkan	340
	Subjek	Ada, saya kalau semisal padat dari Senin sampai Jum’at, saya usahakan Sabtu dan Minggu saya di rumah dan ngga boleh kemana-mana. Terkadang saya inisiatif buat ngajak dia keluar walaupun cuman makan, pokoknya yang saya harapkan gimana caranya bisa membangun ikatan			345
					350
					355

		emosional anak dengan bundanya.		pertanyaannya sembari mendekatkan <i>handphone</i> milik peneliti agar terdengar suaranya.	360 365
20.	Peneliti Subjek	Bagaimana ketika waktu istirahat digunakan untuk bekerja? Lagi pula saya <i>single parent</i> , dan <i>ngga</i> ada yang dilayanin, di rumah ada anak saya doang Alya jadi ya ngurus Alya aja.	Fenomena Orang tua	Subjek duduk dengan bertopang dagu, lalu menjawab pertanyaan dengan nada rendah. Di pertanyaan selanjutnya subjek membenarkan lengan bajunya dan membenarkan posisi duduk hingga tegak sembari bercerita sesuai pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.	370 375 380
21.	Peneliti Subjek	Bagaimana pandangan ibu dengan dunia kerja? Apalagi ketika saya saat ini memegang status janda,	Fenomena menjadi orang tua	Pada cerita ini, ada beberapa kalimat yang di tekan pada penjelasan mengenai status dirinya saat ini.	385

		walaupun memang janda itu <i>ngga</i> selamanya seperti anggapan banyak orang kerja , tetapi sejak saya memegang status sebagai janda, banyak orang yang merasa kalau saya itu dianggap remeh, kemudian mereka menjadi tidak sopan.		Subjek sesekali menggerakkan bahunya dan membenarkan posisi duduknya.	390 395
22.	Peneliti Subjek	Bagaimana ketika waktu istirahat digunakan untuk bekerja? Ya masuk, cara <i>nerapinnya</i> saya dulu <i>diajarin sama</i> orang tua untuk suka <i>nyumbangin</i> , misalkan kita <i>dapet duit gede gitu ya</i> sumbangin aja, pasti bakal kembali ke kita. Misalkan kepikiran “ <i>ah aku mau bantu masjid ah, trus aku</i>	Perilaku Positif	Subjek saat mengatakan kata “ <i>ya masuk</i> ” diucapkannya dengan nada penekanan, lalu subjek membenarkan kerudung yang ia kenakan, saat menjelaskan jumlah uang, ia memperagakannya dengan tanganya, sehingga peneliti memahami apa yang di jelaskan	400 405 410

		sumbangin misalnya 50.000 ribu atau lebih, terus beberapa saat kemudian, ngga lama duit itu kembali dengan jumlah yang lebih banyak, ngga tau dari mana, sering aku tuh ngalamin kaya gitu”.		olehnya.	415
23.	Peneliti Subjek	Selama ini yang membuat ibu mampu ngejalaninnya apa? Saya mencoba dengan tersenyum, entah orang berpikir saya bermuka dua atau apa, tetapi saya semudah itu untuk menghilangkan rasa sedih.	Perilaku Positif	Di pertanyaan ini subjek mencontohkan gaya senyum yang ia ceritakan, lalu menggerakan kepalanya. kemudian subjek tertawa kecil.	420 425
24.	Peneliti Subjek	Menurut ibu, kalau disuruh untuk memilih ibu rumah tangga atau ibu pekerja, ibu lebih memilih apa?	Rumah Tangga	Wajah subjek menghadap keatas seperti sedang mikirkan sesuatu, lalu bergumam sejenak dan	430

		“Hmmm”, saya lebih memilih ibu rumah tangga, karena cikal bakal seseorang terlahir dari seorang ibu, belajar dari pengalaman, ibu dan saya kurang <i>deket</i>. Menurut saya, di rumah banyak pekerjaan yang harus diselesaikan, dan bekerja tidak harus di tempat kerja, jadi semisal disuruh memilih, saya memilih ibu rumah tangga.		dilanjutkan dengan jawaban sesuai dengan pertanyaan yang dilontarkan.	435 440
25.	Peneliti Subjek	Saya ulangi ya bu, kesulitan apa yang ibu terima saat menjalani rumah tangga? Ketika pikiran saya lagi <i>ngga</i> fokus. Saya bukan memikirkan pekerjaan, tapi memikirkan rumah,	Masalah rumah tangga	Subjek mengerutkan wajahnya sejenak lalu menjawab dengan nada yang sedikit rendah.	445 450

		saya berpikir bagaimana caranya menyelesaikan perceraian. Dan akhirnya imbasnya ke anak saya, jadi ASI saya <i>ngga</i> keluar sama sekali.			455



VERBATIM WAWANCARA NARASUMBER 1

Wawancara Ke : 2

Nama Subjek : FZ

Tanggal : 04 Februari 2019

Pukul : 16.00-16.30 WIB

Lokasi : Kantor Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data
(PTIPD) di Gedung Rektorat Universitas Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana no: 50 Malang,
Jawa Timur.

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema	Observasi	Baris
1.	Peneliti Subjek	Ukuran seseorang dapat dikatakan bahagia seperti apa bu? <i>Kalo</i> saya tuh, bahagia <i>kalo</i> buat orang lain bahagia, karena <i>kalo</i> andaikan kita sendiri yang bahagia, tapi orang lain <i>ngga</i> bahagia, itu kayanya <i>cuma</i> <i>ngga</i> ada gunanya. Contoh hal kecil kalau misal dapet gaji, bisa traktir	Makna kebahagiaan	Pada pertanyaan pertama, subjek sedang dalam keadaan memegang map setelah berbincang dengan rekannya di kantor. Subjek menjawab pertanyaan pertama dengan baik sembari senyum.	1 5 10

[illegible]

		berbagi <i>sih</i>		menjadi “berbagi”	
4.	Peneliti Subjek	Berarti berbagi tanpa pandang bulu ya? Iya, <i>bener</i> yang penting saya bisa <i>bahagiain</i> orang lain juga, terutama keluarga. Apalagi sekarang ya, abah <i>udah ngga</i> ada, otomatis yang saya <i>bahagiain</i> tiga orang, pertama <i>my mom</i> , kedua anakku, ketiga adikku.	Model untuk Bahagia	Subjek mengangkat kedua tangannya untuk menjelaskan jawaban darinya. Kemudian di tengah jawaban subjek batuk, dan menepuk kecil dadanya.	35 40 45
5.	Peneliti Subjek	Adakah ukuran lain sekalin berbagi? “Hmm”, bisa bermanfaat bagi orang lain, jadi contoh hal kecil, ketika di Simfoni, dulu saya ajarin, anggota Simfoni, <i>trus</i> sekarang <i>udah dapet</i> job MC <i>dimana mana</i> ,	Peristiwa Bahagia	Subjek sempat bergumam dengan “ <i>hmm</i> ” lalu merespon jawaban dengan baik, kemudian subjek menggerakkan tangan kirinya seraya menjelaskan jawaban.	50 55

		<i>itukan</i> berguna buat orang lain.			
6.	Peneliti Subjek	Sebutkan hal apa saja yang membuat ibu bahagia? <i>dihargain sama diperhatiin,</i> semudah itu, contoh kecil aja, kita punya temen banyak, tapi <i>ngga</i> pernah <i>diperhatiin</i> dan <i>dihargain</i> itu percuma gitu, jadi kita kaya hidup sendiri. Kalau di keluarga, kita kerja, pergi pagi pulang <i>malem</i> , tapi mereka <i>ngga</i> pernah <i>perhatiin</i> kita, itu percuma.	Bentuk kebahagiaan	Subjek menggaruk pahanya sembari menjawab pertanyaan yang diberikan.	60 65 70
7.	Peneliti Subjek	Apakah ada hal lainnya? Untuk saat ini hanya itu, kalau dulu ketika di masa saya masih awal menyandang <i>single parent</i> yang	Bentuk kebahagiaan	Subjek bergeser tempat duduk sembari membenahi rok yang dikenakannya, kemudian subjek menjawab, seperti	75

		paling bikin <i>happy</i> adalah perkembangan anak. Jadikan itu di luar nalar kita sebagai orang tua, terbesit “<i>ih</i> anakku <i>udah</i> bisa jalan, <i>ih</i> anakku <i>udah</i> bisa baca surat pendek, itu adalah sesuatu yang <i>happy</i> banget. Itu <i>kalo</i> seorang ibu melihat anaknya berkembang positif pasti <i>happy</i> banget. Atau ketika disuruh <i>ngapain</i> deh, <i>seneng</i> ngeliatnya.		pertanyaan sebelumnya, subjek menggunakan media kedua tangannya untuk meragakan cerita.	80 85 90
8.	Peneliti Subjek	Apakah ada hal lainnya? Hal lucu, juga ada ketika kecil, misal dikasih vitamin C, kemudian itu isi vitaminnya saya <i>bagiin</i> dan saya <i>ngga</i> minum, saya <i>tuh</i> <i>pengen</i> yang	Model untuk Bahagia	Ketika peneliti menjelaskan pertanyaan, subjek batuk dan memegang dada, sehingga ia meminta untuk diulangi pertanyaannya. Lalu suubjek	95 100

		lain sehat, bukan cuman saya. Padahal dulu vitaminnya dikasih untuk saya dan saya sendiri sampai <i>ngga</i> minum itu. Sampai sekarang misal ada uang tambahan lemburan, biasanya buat anak yatimlah, atau yang butuh. Saya <i>ngga tau itu ketanem</i> dalam diri aja, <i>entah</i> dari mana asalnya.		menjawab dengan menahan batuknya, kemudian dia sedikit tertawa dan berkata “maaf ya mas”.	105
9.	Peneliti	Apakah anda selama ini merasa kesulitan untuk meraih kebahagiaan?	Kendala	Subjek bersandar ke sofa dan menjawab dengan menggerakkan kedua jarinya untuk	110
	Subjek	Kalau masalah percintaan iya, kalau masalah sosial itu <i>ngga</i> ada masalahnya. Kalau masalah percintaan, saya <i>ngga tau</i> kenapa,		memahamkan jawabannya kepada peneliti. Kemudian subjek dipanggil oleh rekannya dan meminta map ya	115
					120

		kalau masalah ini entah pihak sananya yang kurang perhatian atau sayanya yang kurang perhatian atau apa, saya selalu merasa sering gagal.		ditangannya, lalu melanjutkan jawabannya.	125
10.	Peneliti Subjek	Berarti ibu selalu merasa gagal dalam aspek percintaan? Iya, tapi rata-rata yang mengusahakan bertahan itu saya, ketika berusaha bertahan mereka menjauhi dan membiarkan aja gitu. Atau mungkin karena faktor lain, karena orang tuanya atau mungkin yang lainnya, intinya <i>ngga</i> semulus seperti yang diharapkan. Kalau mau bertahan lama	Kendala dalam mendapatkan kebahagiaan	Subjek kembali bersandar pada sofa dan sesekali mengecek <i>handphone</i> miliknya.	130 135 140 145

		tuh kaya susah. Tapi sampai sekarang saya ngga pernah punya dendam saya mantan-mantan saya bahkan kita sekarang berteman baik, kecuali mantan suami.			
11.	Peneliti Subjek	Apakah ada yang lain bu? Belum ada sih, soalnya apabila saya kena masalah saya selalu beranggapan hanya lewat aja, karena saya pernah mengalami hal lebih berat dari hanya sekedar putus dengan pacar.	Kendala dalam mendapatkan kebahagiaan	Subjek melipat kakinya dan membenahi jilbabnya, kemudian datang seseorang yang mencarinya, lalu ia menginformasikan “iya, nanti dulu ya bentar” kemudian subjek melanjutkan jawabanya.	150 155 160
12.	Peneliti Subjek	Atau ada kasus suatu kejadian lain bu? Pernah juga ketika saya melihat dan mencoba	Peristiwa Bahagia	Subjek terlihat mengerutkan wajahnya dan menekan nada pada jawabannya ketika	165

		memperhatikan orang lain seperti adik saya bahagia ibu saya senang, terkadang terpikirkan “kenapa saya selalu memikirkan orang lain”, sedangkan saya tidak pernah memperhatikan diri saya sendiri.		mengungkapkan isi pikirannya. Lalu subjek membenarkan posisi duduknya.	170
13.	Peneliti Subjek	Apakah perasaan itu sering timbul? Timbulnya ketika semua orang di sekitar saya <i>happy</i> . Jadi sering timbul tanda tanya aja “kenapa saya <i>kok</i> susah bahagia”, tapi itu hanya lewat dalam pikiran saya. Kalau <i>diitung</i> satu sampai sepuluh ya paling <i>cuman</i> dua, <i>soalnya</i> hanya sekilas.	Kendala dalam mendapatkan kebahagiaan	Subjek kembali mengerutkan wajahnya sembari menjawab dan mengungkapkan isi pikiran yang terbesit tersebut.	175 180 185

14.	Peneliti Subjek	Bagaimana ibu dapat menemukan kebahagiaan dibalik kesibukan yang ibu miliki? Mungkin kalau ketika masih sendiri dengan cara nyari makanan, <i>trus</i> nyari makanan, atau ketemu sama <i>temen</i>. Alesannya kalau sama temen ada pengalaman baru <i>gitu</i>. Tapi kalau yang sekarang ini yang bisa adalah mengajak orang rumah jalan. <i>entah</i> itu makan di luar atau ke rumah <i>sodara</i>	Peristiwa Bahagia	Subjek duduk menyamping dan menghadap ke arah peneliti, lalu menjawab pertanyaan. Di tengah jawaban subjek kembali batuk kemudian mengambil tisu yang berada di meja tempat ia bertugas.	190 195 200
15.	Peneliti Subjek	Apakah ada cara lain bu? Atau ketika saya statusnya menjadi janda, awal awal itu saya punya <i>boyfriend</i>, dan	Peristiwa Bahagia	Subjek mengecek <i>handphone</i> yang dimilikinya saat peneliti melontarkan pertanyaan. Lalu subjek menjawab	205

		biasanya <i>ngga</i> bisa <i>ngajak</i> Alya, soalnya dia betah di Rumah, jadi jalan aja berdua terus <i>nonton</i> . Saya <i>tuh</i> paling suka sama <i>nonton</i> , <i>nonton</i> apa aja, terkadang pergi ke pasar <i>malam</i> , karena banyak jajanan yang <i>jaman</i> dulu, maupun barang barang yang dulu. Saya <i>tuh</i> kurang suka mengikuti zaman, saya cenderung lebih suka sesuatu yang berbeda.		dengan nada sedikit dipelankan, dan terdengar sedikit gemuruh kursi bergeser dikarenakan rapat di kantornya yang telah usai.	210 215 220
16.	Peneliti Subjek	Kalau mengajak keluarga itu biasanya kapan? <i>Ya</i> ketika <i>weekend</i> , kalau ketemu <i>temen</i> itu sehabis pulang kerja. Saya selalu usahakan waktu dua hari itu	Peristiwa Bahagia	Subjek menggerakkan kepalanya terlihat seperti pegal duduk, kemudian ia menjawab dengan senyum	225 230

		harus bersama keluarga <i>ngga</i> boleh ketemu orang lain, semisal ada tambahan <i>job</i> , saya hanya menerima tiga jam, sisanya harus bersama keluarga			
17.	Peneliti Subjek	Apakah pernah merasa bosan dengan aktivitas yang sekarang? Kalau bosan ya pernah, tapi bisa diatasi dengan hal yang baru	-	Subjek mengangkat pundaknya dan mengangkat kedua tanganya dan menadah keatas sembari berkata “tapi bisa diatasi dengan hal yang baru”	235 240
18.	Peneliti Subjek	Dengan hal baru bisa senang <i>gitu bu?</i> <i>Ya ngga</i> melulu itu, pokoknya baru dan berbeda dengan orang lain. Karena hobi saya juga suka sama yang namanya <i>ngebuat</i> sesuatu	Peristiwa bahagia	Subjek mencoba mengambil pulpen yang jatuh dari sofa, dan meminta untuk mengulang pertanyaan, kemudian subjek menjawabnya dengan sedikit tertawa saat mengungkapkan	245 250

		kaya puasa kemarin itu bikin parsel coklat trus dijualin. Ya itung itung buat ngilangin kengangguran saya, soalnya kalo puasa, tempat kerja selesai asar, trus masak, ya masak palingan hanya sekedar itu aja.		"itung itung buat ngilangin kengangguran".	255 260
19.	Peneliti Subjek	Apakah ibu sudah merasa puas dengan kehidupan selama ini? Belom puas	Kepuasan	Subjek sedikit mengerutkan dahinya dan bibir sedikit tersenyum.	
20.	Peneliti Subjek	Kenapa bisa belum puas? Contoh dari hal, cita-cita, saya tuh memiliki cita-cita tapi belum kesampean, saya tuh mau bikin usaha sendiri yang bisa menggandeng orang punya skill tanpa sekolah tinggi. Soalnya	Kepuasan	Subjek mengepalakan kedua tangannya dan menepuk pahanya seraya menjawab pertanyaan. Kemudian terdengar suara ketukan pintu, lalu subjek melihat ke belakang, dan memanggil	265 270 275

		<i>alesan</i> itu ketika saya melihat keluarga saya sendiri banyak yang menganggur itu <i>gregetan</i>, terutama <i>liat</i> ibu rumah tangga cuman dirumah dan <i>ngerumpi</i>, itu paling <i>ngga</i> betah saya liatya		rekannya untuk menerima tamu yang datang	280
21.	Peneliti Subjek	Apakah ada sesuatu yang belum terpuaskan? Yang kedua itu yang buat saya belum puas karena <i>ngga</i> semua orang yang saya <i>sharingin</i> ilmu itu bisa berguna bagi yang lainnya. Jadi mereka cuman <i>dapet</i> ilmu tapi <i>ngga</i> bisa <i>sampeinnya</i>.	Kepuasan	Subjek membenarkan posisi duduknya kemudian mendekat ke arah peneliti, hingga suara subjek terdengar jelas.	285 290
22.	Peneliti	Apakah ibu memiliki kelebihan dalam diri ibu	Model untuk bahagia	Subjek terlihat sedikit bingung dan memejamkan	

	Subjek	yang dapat membantu untuk meraih kebahagiaan? “Hmmm”, mungkin kelebihan suara kali ya, karena dulu waktu SMA, dan saya di pesantren. Saya berkhayal dan suka <i>ngomong</i> sendiri, walaupun banyak <i>temen</i> dulu yang suka ngejek “ <i>ah ngga mungkin</i> ”, ternyata setelah itu saya selalu berlatih, walaupun awalnya <i>ngga</i> kepikiran masuk TV atau radio.		matanya sejenak, lalu bergumam “hmm”, hingga akhirnya ia menjawab dan menggunakan jari di tangan kanannya untuk menjelaskan. Setelah menjawab pertanyaan wawancara, subjek segera berlari dan menghampiri rekan kerjanya yang dipanggilnya tadi.	295
					300
					305
		Alasan saya memilih suara karena suara bisa buat banyak orang senang, misalkan saya bisa mengajarkan orang lain, dengan suara saya, saya bisa			310
					315

		membawa cara orang lain. Apabila orang lain sudah senang dengan suara kita, nanti kita akan tetap <i>happy</i> dan merasa puas.			



VERBATIM WAWANCARA NARASUMBER 1

Wawancara Ke : 3

Nama Subjek : FZ

Tanggal : 19 Februari 2019

Pukul : 16.30-16.50 WIB

Lokasi : Kantor Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data
(PTIPD) di Gedung Rektorat Universitas Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana no: 50 Malang,
Jawa Timur.

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema	Observasi	Baris
1.	Peneliti	Apakah menurut anda uang dan harta dapat memunculkan kebahagiaan?	Lingkungan (Uang atau harta)	Pada wawancara ketiga ini, subjek mengawalinya dengan bersandar di sofa yang biasa menjadi tempat duduk peneliti dengan subjek. Subjek segera memegang bantal dan duduk dengan melipat kakinya, dan menatap peneliti.	1
	Subjek	Kalau saya <i>ngga</i> , karena dari dulu saya awalnya orang <i>ngga</i> punya, <i>ngga</i> punya dalam artian <i>cari duit</i> sendiri, terus di nenek pun <i>duit ngga</i> dikasih setiap hari, apalagi <i>bude ku</i> punya warung makan, jadi bisa makan enak dengan meminta makan di warung			5 10 15

		itu jadi menurut saya <i>duit</i> itu bukan segalanya bikin <i>happy</i> .			
2.	Peneliti Subjek	Berarti ibu itu, <i>ngga</i> menganggap uang sebagai faktor kebahagiaan? Iya	Lingkungan (Uang atau harta)	Di pertanyaan kedua, subjek tampak mengamati pertanyaan dengan fokus segera menjawab dengan segera	20
3.	Peneliti Subjek	Kalau semisal ibu sedang <i>ngga</i> ada uang, dan kebutuhan banyak bagaimana? Pernah ketika itu merasa <i>duit</i> menipis, bukan habis loh ya, dan kebutuhan banyak, lalu doa “ <i>ya Allah saya pengen punya job</i> ”, dan entah memang <i>chemistry</i> atau <i>gimana</i> , <i>malemnya</i> tiba tiba ada panggilan <i>job</i> jadi MC dimana misal, yaudah tetep	Lingkungan (Uang atau harta)	Subjek menjelaskan dengan lugas, dan sedikit menggelengkan kepala saat mengatakan “ <i>entah memang chemistry</i> ” kemudian menggerakkan kedua tanganya sembari menjelaskan cerita.	25 30 35

		saya ambil.			
4.	Peneliti Subjek	Apakah pernah mengalami kondisi lain seperti ini? Dulu juga pernah ketika saya masih kuliah, dan bekerja di TV, tetapi belum digaji sama sekali, yang biasanya <i>bude ngirim</i> makanan ke tempat saya tinggal, tetapi ini udah lama <i>ngga ngirim</i> , sedangkan saya tipe orang yang sungkan dengan meminta uang ke orang tua. Tiba tiba pas meriksa almari, ada makanan <i>tau-tau</i> saya goreng, entah udah berapa lama itu makanan, dan akhirnya saya makan.	Lingkungan (Uang dan harta)	Subjek menjelaskan dengan tersenyum dan menaikkan nada bicaranya saat mengucapkan kalimat “ <i>tau-tau</i> saya goreng”, kemudian subjek memegang dada dan sedikit menahan tawa.	40 45 50
5.	Peneliti	Saya artikan ibu berarti bisa merasa bahagia walau dalam kondisi	Lingkungan (Uang dan harta)	Subjek mendengarkan pertanyaan yang dilontarkan oleh	55

	Subjek	seperti itu? Karena pengalaman? Ya saya terima aja pokoknya, apa yang saya dapat. Pernah dulu <i>jaman</i> SD dari saudara-saudara saya yang seumuran, saya yang paling sengsara dan pernah mengalami masa-masa tidak mengenakan, dinding rumah dari bambu, bocor, itu udah biasa.		peneliti sembari membenarkan sandal yang dikenakannya, kemudian, ia meminta penjelasan ulang dengan berkata “<i>gimana mas?</i>”, sebelum peneliti menyelesaikan pertanyaan, subjek sudah langsung memotongnya dengan jawaban, yang menandakan ia paham dengan soal.	60 65 70
6.	Peneliti Subjek	Bagaimana pandangan ibu dalam memandang kehidupan sosial, baik dunia kerja maupun keluarga? Kalau untuk lingkungan keluarga, saya menyadari sendiri, semenjak saya sudah ada anak, saya malah sulit di	Lingkungan (Kehidupan sosial)	Subjek saat menjelaskan jawabannya terlihat sedang melihat ke atas sembari berpikir, kemudian subjek menganggukkan kepalanya saat menjelaskan kalau dirinya pernah mendapat peran penting di desa.	75 80 85

		dunia masyarakat. Karena sehari-hari saya harus kerja dan ngurus anak, sebetulnya sebelum menikah saya aktif di masyarakat, sempat menjadi ketua pengurus TPQ di daerah rumah selama satu tahun setengah. Di sana saya <i>ngga</i> mengajar tapi memberikan konsep untuk TPQ nya. Dan selama itu saya merasa <i>guyub</i> dengan orang-orang, saya <i>ajak ini</i> <i>ajak itu</i> . Dan setelah pindah ke kerja kantoran di sini, saya berusaha memberikan hal yang baik <i>kayak</i> senyuman sama orang lain, walaupun tidak sedikit yang bicarain sih mas, “ <i>ih kok arek iki</i>			90
					95
					100

		<i>senyum-senyum dewek”.</i>			
7.	Peneliti	Apakah anda merasa lebih bahagia di rumah atau di tempat bekerja?	Lingkungan (Kehidupan sosial)	Saat pertanyaan dilontarkan terdapat suara musik yang sedikit mengganggu jalannya wawancara, kemudian subjek menutup sedikit pintu kantornya, lalu duduk kembali dan membetulkan posisi duduknya.	105
	Subjek	Ya lebih bahagia di rumah, karena ada alya, <i>trus</i> ada orang tua juga. Ketika dulu saya bekerja di penerbitan kampus, itu bekerja seperti keluarga, saling <i>sapa</i> , saling membantu, bahkan sampai saat ini saya bekerja di rektorat, saya tetap sering di sambut baik oleh teman teman saya di tempat penerbitan tersebut.		Setelah itu subjek menatap peneliti dan meminta untuk melanjutkan pertanyaan.	110 115
8.	Peneliti	Lalu bagaimana dengan lingkungan sosial di tempat kerja saat ini bu?	Lingkungan (Kehidupan sosial)	Subjek ketika pertanyaan ini, di ajak berbicara sejenak oleh anak magang di kantor tersebut, lalu	120
	Subjek	Kalau disini saya mengira kurang			

		erat, walaupun disini fasilitasnya memadai, tetapi kalau faktor kekeluargaan menjadi patokan menurut saya kurang. Karena <i>typical</i> orang TI itu individu. Apabila <i>ngga</i> ada yang mengkoordinir maka itu akan terasa berat saat bekerja. Palingan ketika ada perlu baru saling sapa, saling ngobrol dan koordinasi.		subjek mengatakan “ <i>sebentar ya, itu disana, di taro disana</i> ”. lalu subjek tersenyum dan meminta maaf, kemudian ia meminta melanjutkan sembari menatap <i>handphone</i> yang ia genggam.	125 130
9.	Peneliti Subjek	Ketika ibu memiliki relasi atau hubungan dengan orang lain, lebih banyak merasakan bahagia atau kekecewaan? “ <i>Oh</i> ”, kalau selama ini saya merasakan <i>deket</i> sama orang yang dikenal siapapun itu, saya mencoba untuk	Lingkungan (Kehidupan sosial)	Subjek memandang ke arah pintu lalu seolah ada yang masuk dan ia menyapanya “ <i>hei bu</i> ” lalu ketika temannya masuk subjek berkata “ <i>nanti dulu ya, aku lagi interview</i> ”, dan sedikit tertawa. Lalu	135 140 145

		<i>negur</i> dia, sapa dia, walaupun terkadang banyak temen saya yang memanfaatkan saya ada maunya. Saya <i>tuh dari dulu orangnya</i> sulit percaya sama orang lain, ketika ada yang <i>minjem duit</i>, temen minta <i>sejuta</i> ya saya kasih dua ratus. Sampai saat ini saya masih baik baik aja, bahkan sama mantan saya yang keluarganya kenal dengan saya, masih baik-baik aja. Dan menurut saya, <i>sudah ya sudah gitu</i>.		subjek meminta subjek untuk kembali mengulang pertanyaan, hingga akhirnya subjek mempertegas pertanyaan dengan bertanya kembali “maksudnya ketika kenal dengan orang lain?”, kemudian subjek baru paham dan segera menjawab.	150 155
10.	Peneliti Subjek	Aspek spiritual atau agama apakah mempengaruhi kebahagiaan ibu? Iya, merasa damai aja. Contoh <i>nih</i>, ketika saya suntuk banget <i>nih</i>, hal pertama saya	Lingkungan (Spiritual)	Pada pertanyaan ini subjek sedikit diam sebelum menjawab, tidak seperti biasanya yang cepat setelah dilontarkannya pertanyaan. Setelah diam	160 165

		lakukan adalah <i>Jemaah</i> sholat dzuhur. Walaupun ketika penat kerjaan <i>trus</i> kena air wudhu, itu merasa <i>beda</i> . Saya <i>ngerasain</i> , orang cuci muka sama wudhu <i>tuh beda</i> . Dan sekarang kan, saya <i>udah ngga</i> ada tempat untuk curhat ya di rumah, jadi saya cuman bisa bangun <i>malem trus nangis</i> , padahal <i>ngga</i> sholat tapi <i>nangis</i> , kayak butuh banget ketentraman hati gitu. Atau pernah saya <i>ngerasain</i> cuman megang al-Qur'an aja <i>trus</i> di depan kuburannya abah <i>nangis</i> . <i>Trus</i> masalah mulai lepas satu persatu. Jadi setiap saya merasa ada beban <i>tuh</i> saya selalu minta sama	sejenak, subjek lalu menjawabnya dengan nada sedikit dipelankan.	170
				175
				180
				185
				190
				195

		yang diatas. Contoh waktu itu kemarin saya <i>deket</i> sama orang, <i>trus</i> saya doa, sama Allah SWT “ <i>ya Allah berilah kejujuran kepada saya, tolong tunjukkan ada apa</i> ”, dan akhirnya tiba-tiba lepas aja, putus hubungan saya entah ada <i>something</i> apa, mungkin karena ini percaya sama <i>gusti</i> Allah kali <i>ya</i> .			
11.	Peneliti Subjek	Apakah ibu hanya dengan sholat bisa memaknai aspek spiritual ibu?, atau ada faktor lain? Dan spiritual itu <i>ngga mesti</i> sholat aja, walaupun penting unsur itu. Kalau saya seminggu <i>ngga baca quran tuh kayak kotor gitu</i> , mungkin karena	Lingkungan (Spiritual)	Subjek mendengarkan pertanyaan dengan fokus, kemudian suara gemuruh langkah kaki mendekati tempat dilangsungkannya wawancara. Kemudian anak magang yang ada di kantor menghampiri subjek dan pamit	200 205 210

		<i>udah</i> terbiasa juga <i>kali ya</i>. Pernah juga ketika itu, saya sholat cuman berdiri <i>nungging doang</i>, ada sekitar semingguan <i>gitu</i>, dan saya merasa beban saya tuh <i>malah</i> banyak banget dan <i>numpuk</i>. Jadi intinya harus ada keseimbangan antara dunia dan akhirat.		sembari bersalaman, subjek mengucapkan “<i>hati-hati yo rek</i>” dan menjawab salam dari anak magang. Setelah itu subjek menceritakan sedikit anak magang dan beberapa <i>volunteer</i> yang sedang praktek di kantor tersebut.	215 220
12.	Peneliti Subjek	Bagaimana menurut ibu mengenai kesehatan, apakah bisa merasakan bahagia ketika sehat? Atau bahkan ketika sakit juga merasa bahagia? Kalo saya menyikapi kesehatan, ya semuanya menurut saya mengandung kebahagiaan, <i>kalo</i> saya sehat berarti jiwa saya sehat, bisa	Lingkungan (Kesehatan)	Subjek terlihat memperhatikan pertanyaan dan merespons dengan segera, lalu subjek berkata “<i>mentang-mentang saya abis sakit, ditanyan kesehatan</i>”, lalu subjek tertawa. Kemudian subjek menjawab sembari membenarkan gelang yang ia kenakan.	225 230 235

[illegible]

		padahal saya dengan usia segini, tetapi ketika di keluarga inti saya harus bisa dewasa. Dan saya juga sedang memikirkan bagaimana adek ketika nikah, dan saya <i>ngga</i> memikirkan untuk berpasangan. Dan saya juga <i>ngga</i> menduga-duga anak udah <i>gede</i>, saya juga cerai, jadi bingung juga ketika nanti dia makin besar, “<i>apakah saya bisa membimbing dia dari agama, pendidikan juga?</i>”.		subjek menjawabnya dengan santai hingga di akhir ia kembali melakukan hal yang sama di awal jawabannya ia mengakhiri dengan kalimat tanya dan menadahkan matanya ke atas.	260 265
14.	Peneliti Subjek	Bagaimana ibu memandang iklim, <i>gender</i>, ras yang ibu alami saat ini? Saya merasa jadi wanita seutuhnya ketika masuk pondok, karena saya kesal “<i>kenapa sih</i>	Lingkungan (Iklim, <i>gender</i>, ras)	Posisi duduk subjek mulai mendekat ke peneliti, subjek mendekatkan telinganya karena suara di lantai atas sedikit mengganggu,	270 275

		<i>anak cewe harus feminim harus make rok?”</i>, dan saya tomboy banget <i>dulu</i> kan. Dan <i>dulu</i> saya tinggal di Bekasi <i>kan</i> yang rata-rata Bekasi itu orang Betawi dan di Malang yang jawanya keras kayak <i>gini</i>, jadi makin tomboy saya. Dan semua berubah ketika saya masuk pondok, harus <i>make</i> ini harus <i>make</i> itu, jadi kecil itu saya <i>ngga seneng seneng amat</i>. Dan saya pun baru ngerasain bahagia ketika saya mulai kerja dan merasa cocok dengan dunia ini. Ketika dulu saya ikut ekstrakurikuler dan akhirnya saya <i>seneng</i> saat menemukan jati diri.		setelah ia paham dengan pertanyaan, ia menjawab sembari membetulkan rok, hingga akhir kalimatnya ia membenarkan jamnya.	280 285 290

15.	Peneliti	Bagaimana pandangan ibu dengan pendidikan? Bisa berpengaruh dengan kebahagiaan?	Lingkungan (Pendidikan)	Subjek terlihat sedikit melebarkan mulutnya tersenyum saat menjelaskan pendidikannya.	295
	Subjek	Saya merasa beruntung bisa S1, dan sekarang saya sadar, saya bisa bantu banyak orang bukan karena saya S1, tapi memang karena pengalaman saya bekerja. Semisal saya sering dibutuhin banget sama orang, suruh buat konsep acaralah, kayak ketua TPQ lah, jadi semua itu bukan dari sekolah, walaupun itu dasarnya. Memang sekarang saya kerja di bagian TI nya kampus, tapi kan bagian administrasi, surat menyurat <i>ngga diajarin pas kuliah,</i>		Subjek seperti sedang mengingat sesuatu dan matanya menatap ke arah kanan dari tempat ia duduk. Lalu subjek tertawa kecil sembari menjawab pertanyaan.	300
					305
					310
					315

		semuanya <i>didapetin</i> dari pengalaman.			
16.	Peneliti Subjek	Lalu apakah pendidikan itu berdampak kepada ibu? Dan menurut saya sekarang pendidikan hanya sebagai bayaran saja, semakin tinggi maka semakin besar bayarannya. <i>Cuman</i> kalau misal latar belakang keluarga, dari pihak ibu mementingkan pendidikan jadi ya saya harus bisa S1. Dan saya <i>ngga</i> pernah mengeluhkan saya pernah sekolah dimana kerja dimana, menurut saya semuanya bermanfaat.	Lingkungan (Pendidikan)	Subjek sedikit menggerakkan bahunya dan menjawab pertanyaan. Setelah itu subjek berdiri dengan segera, dan meregangkan badannya lalu duduk kembali, lalu subjek menceritakan kalau dirinya dari tadi duduk terus dan masih belum terlalu sehat.	320 325 330

VERBATIM WAWANCARA NARASUMBER 1

Wawancara Ke : 4

Nama Subjek : FZ

Tanggal : 26 Februari 2019

Pukul : 15.30-16.30 WIB

Lokasi : Kantor Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data
(PTIPD) di Gedung Rektorat Universitas Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana no: 50 Malang,
Jawa Timur.

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema	Observasi	Baris
1.	Peneliti	Bagaimana ibu memandang masa lalu? apakah sebagai sesuatu yang menyakitkan atau disyukuri?	Kepuasan terhadap masa lalu	Ketika di kantor, subjek terlihat sedang berada di depan <i>computer</i> dan	1
	Subjek	Setiap masa lalu pasti ada <i>sebel</i> nya, ada <i>happy</i> nya, kalo saya tergantung masa lalu yang <i>mana</i> , karena <i>ngga</i> semua masa lalu itu indah dan <i>ngga</i> semua masa lalu itu suram. Tapi yang paling penting kenapa saya bisa bangkit <i>sampe</i>		mempersilahkan peneliti untuk duduk. Selang beberapa menit kemudian subjek menghampiri peneliti, lalu dia mengambil bantal dan bertopang dagu. Ketika memulai wawancara, subjek terlihat	5
					10
					15

		hari ini, bisa selalu <i>happy sampe</i> hari ini, karena saya selalu mensyukuri apapun yang terjadi.		antusias mendengarkan pertanyaan, terlihat dari wajahnya dan sorot matanya seperti memperhatikan peneliti. Sebelumnya ia bercerita mengenai keadaan kantor sebelum peneliti tiba.	20 25 30
2.	Peneliti Subjek	Bagaimana contoh kondisi yang ibu alami? Contoh nih, saya nikah tanpa ada dasar cinta, saya disuruh nikah walaupun itu sama <i>sodara</i>, yang saya <i>ngga</i> ada rasa sama sekali, saya nikah dipaksa dan tiba tiba saya pisah. Dan pada saat itu saya hamil besar, sebenarnya belum pisah <i>sih</i>, <i>udah</i> pisah	Kepuasan terhadap masa lalu	Subjek terlihat mulai menggerakkan tangannya untuk menjelaskan jawabannya. Subjek bercerita sembari membetulkan bantal yang ia peluk selama wawancara berlangsung.	35 40 45

		ranjang, itu <i>bener-bener</i> cobaan yang menurut saya paling <i>gede</i>, dan pada kejadian itu ibaratnya nyuruh saya buat dewasa walaupun <i>toh</i> saya anaknya nyaman sama orang dan dasarnya manja sama pasangan. Ternyata setelah kejadian itu sudah terlewati ada gong lebih besar lagi, abah saya dipanggil <i>sama</i> Allah. Terus saya mikir “<i>saya tuh belum bisa apa-apa, kok tuhan jahat sih</i>”. Tapi ternyata dibalik itu semua ada a b c d e f <i>gitu</i>, jadi menurut saya maknai <i>aja</i> hidup.			50
					55
3.	Peneliti	Apakah anda mampu memaafkan kondisi masa lalu tersebut? dan apakah bisa memaafkan pihak-pihak yang pernah	Kepuasan terhadap masa lalu	Beberapa kali subjek memeluk bantal dan tangannya berada di atas bantal tersebut	60
					65

	Subjek	menyakiti? Kalo tersakiti kayanya sulit untuk memaafkan, susah banget malah, yang paling susah. Kalau memaafkan kondisi malah bukan memaafkan, tapi lebih mengalir, atau mengikuti aja takdir tuhan <i>kalo</i> kata orang. Karena pada dasarnya kita <i>ngga</i> tau bakal ngapain, besok <i>mao</i> apa, Cuma kalo misal saya sudah ada masalah dengan orang lain, contoh mantan suami, itu pasti ada aja orang yang <i>manas-manasin</i> , yang buat saya <i>pingin</i> marah lagi. dan kalo bahas ini sama keluarga mereka cenderung masih tidak bisa memaafkan.		sambil bertopang dagu. Selama pertanyaan ini subjek lebih lama bertopang dagu sembari menjawab yang dilontarkan oleh peneliti.	70 75 80
4.	Peneliti	Lalu bagaimana cara	Kepuasan	Subjek mencoba	85

		Sebenarnya kembali ke orangnya lagi <i>sih</i> , kita mau <i>tetep</i> di bawah selimut yang orang stagnan disitu <i>aja</i> , atau mau bangkit.			
5.	Peneliti	Bagaimana, anda dalam memandang perkawinan? Apakah anda merasa puas? Cuman kontrak, <i>ngga</i> lebih dari sekedar kontrak. saya <i>kan</i> nikah bulan Mei ya, trus saya dibawa kesana, bulan Juni awal <i>sampe</i> bulan Juli saya disini untuk kerja karena masih ada kontrak sama kerjaan yang disini, kita pisah. Tiba-tiba saya balik kesana, beberapa minggu kemudian ketauan saya hamil, dan itu bener-bener yang <i>shock ngga</i> karuan, dan kata-kata yang keluar dari mulut	Lingkungan (Perkawinan)	Subjek terlihat mengerutkan bibir dan dahinya. Subjek tetap bertopang dagu selama menjawab pertanyaan ini. Kemudian saat ia bercerita mengenai kehamilannya, subjek mengecilkan suaranya dan tetapi melanjutkan cerita, diikuti dengan gerakan tangan seperti pertanyaan-pertanyaan sebelumnya.	115 120 125 130 135

		saya pertama kali ke bidan itu, <i>“bu bisa ngga kalo hamilnya ditunda?, akhirnya saya mikir kalo nunda berarti kan bunuh bayi ya”</i> , dan semua itu saya lontarin begitu aja. Itu semua karena saya menganggap saya belum siap, saya belum menerima dia.			
6.	Peneliti Subjek	Bagaimana kondisi anda selama masa pernikahan? Saya setelah itu masuk rumah sakit karena <i>shock ngga karuan</i>, saya belum merasa kalau saya itu punya suami, <i>ngga pernah terpikirkan “eh mau masakin ini, mau buat itu”</i>, semua itu <i>nothing, that impossible</i>, dan disana tuh saya cuman <i>dateng</i>, tidur dan keluarga mereka <i>ngga welcome</i> ke	Lingkungan (Perkawinan)	Ketika pertanyaan ini, subjek sedikit menekan pada beberapa intonasi suaranya, ketika ia berbicara terpikirkan <i>“eh mau masakin ini, mau buat itu”</i>, semua itu <i>nothing, that impossible</i>, subjek kemudian menggelengkan kepala ketika di akhir	140 145 150 155

		saya. Justru disana saya merasa <i>kayak pura-pura</i> sakit, entah memang adatnya berbeda atau <i>gimana</i> , soalnya kakaknya mantan suami saya itu kebanyakan hamil <i>ngga</i> sakit, jadi ketika saya sakit mereka mikirnya “ <i>ah paling dibuat-buat, ah paling cuman boongan</i> ”.		jawabannya.	160
7.	Peneliti Subjek	Apakah kondisi itu terus bertahan selama masa kehamilan? Saya <i>tuh</i> ketika hamil <i>kaga</i> bisa makan, <i>saya inget banget cuman</i> makan pagi dengan energen, trus dikamar cuman nonton tv doang, dan dikasih makanan <i>tuh</i> saya selalu <i>nolak</i> . Dan saya <i>tuh</i> kurus <i>banget</i> ketika masa kehamilan cuman 30 berapa <i>gitu</i> , makanya	Lingkungan (Perkawinan)	Subjek menjelaskan pertanyaan ini dengan antusias, ia sebelumnya membetulkan posisi duduknya dan meletakkan bantal yang dipeluknya ke samping kanannya dan ia menatap peneliti. Subjek menceritakan dan tangannya	165 170 175

[illegible]

				apabila ia persentasekan pendapatnya.	200
10.	Peneliti Subjek	Maksudnya, <i>fifty</i> yang positif seperti apa?, dan yang <i>fifty</i> negatif seperti apa? Positif itu kayak kedepannya <i>ngga</i> mikirin kehidupan, jadi <i>mikirin</i> kematian aja, negatifnya itu kalo ke masa depan kalo ada umur ya, saya akan jadi orang baik <i>ngga</i> sih, atau malah buruk. Jadi saya kaya mikir itu mengenai kematian setelah abah udah <i>ngga</i> ada, karena <i>gini</i> , dulu saya <i>hepi-</i> <i>hepi aja, ah</i> umur saya masih segini, tenang aja, lalu ketika pulang itu <i>pas</i> buka pintu didepannya ada makan abah, itu <i>tuh</i> rasanya <i>beda</i> , jadi <i>kayak</i> lebih	Optimisme terhadap masa depan	Subjek sebelumnya membenarkan jilbabnya, lalu setelah paham dengan pertanyaan ia langsung menjawabnya. Subjek membetulkan gelang yang ia kenakan saat itu.	205 210 215 220 225

		intropeksi diri, “ <i>abahnya yang punya banyak jemaah belum tentu dijamin akhiratnya, apalagi saya yang ngga punya jemaah, siapa yang mau doain?</i> ”. Saya tuh suka mikir <i>sampe sono-sono</i> .			
11.	Peneliti Subjek	Apa harapan ibu di masa depan? “ <i>Hmmm</i> ”, saya tuh cuman <i>pengen</i> punya umur yang panjang dan <i>sampe</i> alya itu punya cucu, karena gini, dia kan pasti kalo punya nenek cuman ada satu, kalo saya <i>ngga</i> ada, cucu saya malah <i>ngga</i> punya nenek, “ <i>hahahah</i> ”.	Optimisme terhadap masa depan	Subjek menggeram sedikit kemudian ia memandang ke atas dan di akhir jawabannya ia tertawa.	230 235
12.	Peneliti Subjek	Apakah ada harapan lain? Selain itu saya <i>pengen banget</i> punya rumah singgah yang diisi oleh anak yang	Optimisme terhadap masa depan	Ketika ia menjawab pertanyaan ini, subjek tiba tiba ditanya oleh peserta magang	240

		<i>pengen</i> sekolah tapi <i>ngga</i> punya duit. Awalnya <i>tuh</i> timbul dari bisnis kos-kosan tapi ternyata setelah sadar <i>denger</i> cerita <i>sodara</i> banyak anak dari daerah yang sekolah disini merasa sulit untuk mencari tempat tinggal walaupun mereka sudah beasiswa. Ya saya <i>pengen banget</i>, entah kapan tapi <i>ya</i>, kasihan aja liat mereka yang <i>ngga</i> ada rumah tinggal.		mengenai tanda tangan lalu subjek merespons pertanyaan tersebut dan mengatakan, “<i>yu saja yu, iya kamu yang tanda tangan</i>”. Setelah itu subjek melanjutkan jawabannya	245 250 255
13.	Peneliti Subjek	Apakah ibu cukup optimis dalam melihat masa depan? “<i>Hmm</i>” <i>cuman</i> 70 persen, soalnya saya <i>tuh</i> belum <i>bulet</i> tekadnya.	Optimisme terhadap masa depan	Subjek menggeram sejenak lalu ia memegang dadanya sembari menjawab pertanyaan.	260
14.	Peneliti Subjek	Yang buat ibu <i>ngga</i> opitimis tuh apa? Ya saya bingung, saya <i>tuh</i> masih <i>linglung</i>, saya pun	Optimisme terhadap masa depan	Subjek dihampiri oleh beberapa mahasiswa yang berperan sebagai <i>volunteer</i> dan	265

		<i>ngga</i> ada pegangan, karena saya kalo tumbang bakal lari kemana saya <i>ngga</i> tau. Kalo saya <i>mao</i> ngobrol sama ibu, beliau masih rapuh banget, <i>kalo ama adek</i> juga belum terpikirkan sampai kesana.		peserta magang yang ingin pamit pulang, mereka bersalaman dan setelah itu subjek menceritakan kisah lucu mengenai salah satu peserta magangnya.	270 275
15.	Peneliti Subjek	Apakah ada kegiatan yang buat ibu <i>keaysikan</i> dengan kegiatan tersebut, hingga ibu lupa waktu? Saya suka <i>nge game</i> , bisa banget <i>buat</i> saya lupa dari masalah, sama nyanyi <i>sih</i> sebenarnya. Dulu <i>nge game</i> sampe sekarang keterusan. Tapi saya suka <i>game hape</i> bukan <i>game-game online jaman</i> sekarang.	Kebahagiaan pada masa kini	Subjek tersenyum ketika ia menjawab kalau bermain <i>game</i> adalah kesukaannya, subjek sesekali juga menggerakkan tangannya mencontohkan gaya ia bermain <i>game</i> .	280 285
16.	Peneliti	Apakah anda suka dengan kegiatan	Kebahagiaan pada masa	Terdengar suara orang bermain	290

	Subjek	sosial? “hmm” ada tapi <i>ngga</i> <i>continue</i> , saya berusaha berkontribusi di acara itu tapi di balik layar, contoh nih, ada <i>temen</i> saya ngadain baksos, saya selalu ikut nyumbang <i>doang</i> tapi <i>ngga</i> ikut acaranya.	kini	tenis meja, kemudian subjek menutup setengah pintu kantor dan ia kemudian duduk kembali dan meminta melanjutkan pertanyaan.	295
17.	Peneliti Subjek	Apakah berpengaruh dengan kebahagiaan ibu? Berpengaruh, soalnya <i>happy</i> bisa <i>ngasih</i> orang, dan saya juga <i>ngga</i> mau pamrih untuk masalah ini. Kalo ada acara sosial nih pokoknya saya <i>ngga</i> pernah <i>nimbrung</i> , soalnya <i>kayak apa</i> <i>ya</i> , saya terkadang <i>sebrono</i> dan <i>nyeleneh</i> . Saya <i>ngga</i> mau dipandang karena saya anaknya abah, jadi harus baik	Kebahagiaan pada masa kini	Di akhir wawancara subjek mencoba menjelaskan dengan gerakan tangannya dan sedikit bermain gerakan wajah ketika ia menjelaskan “ <i>jadi</i> <i>harus baik sana</i> <i>sini</i> , <i>senyum</i> <i>sana sini</i> ” lalu ia tertawa. Setelah wawancara selesai subjek memberikan minuman kepada peneliti.	300 305 310 315

		sana sini, senyum sana sini, menurut saya cukup berada di balik layar dan berkontribusi itu sudah baik.			



VERBATIM WAWANCARA NARASUMBER 2

Wawancara Ke : 1

Nama Subjek : NM

Tanggal : Sabtu, 01 Desember 2018

Pukul : 15.00-15.30 WIB

Lokasi : Rumah NM di Jl. Sidomulyo 4 RT 31 RW 09 Desa
Wandanpuro, Kec Bululawang, Malang, Jawa Timur.

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema	Observasi	Baris
1.	Peneliti	Saya mau menanyakan bu, Sudah berapa lama bekerja bu?	Ruang Lingkup Pekerjaan	Subjek terlihat sedang panik, sembari membereskan ruang tamunya, karena baru pulang dari tempat kerja. Subjek segera mempersilahkan peneliti masuk dan diminta untuk menunggu. Kemudian subjek meminta untuk dimulai “iya mas bagaimana ini?”, subjek sedang membenarkan alas tempat untuk duduk.	1 5 10 15
	Subjek	Saya dari awal lulus itu, sejak 2011, kemudian saya masih bekerja hingga tahun ini 2018, jadi total selama tujuh tahunan.			

2.	Peneliti Subjek	Alasan ibu bekerja apa bu sebenarnya? Awalnya saya kuliah <i>ambil</i> jurusan keguruan, walaupun sebenarnya <i>gak</i> suka jadi guru, dan tidak kepikiran untuk menjadi guru. Kemudian orang tua saya juga kebetulan guru, dan atas perintahnyalah saya kuliah jurusan keguruan. Berjalannya waktu saya merasa nyaman dengan kuliah saya hingga akhirnya saya memilih profesi sebagai guru. Saya mengambil profesi guru untuk anak SD, dan saya merasa nyaman dan enak disana.	Profesi	Subjek terlihat sedang melihat keluar, kemudian menjawab pertanyaan yang diberikan kepadanya, kemudian ketika menjawab, subjek sembari membenarkan gelang emas yang sedang digunakannya.	20 25 30 35
3.	Peneliti	Bagaimana cara ibu bisa <i>bagi</i> waktu keluarga dengan kerja	Ruang Lingkup Pekerjaan	Subjek mengubah posisi duduknya	40

	Subjek	bu? Saya mengambil pengalaman dari orang tua, mereka guru juga, sama seperti saya, mungkin itu salah satunya mereka menyuruh saya menjadi guru karena mudah membagi waktu, karena jam kerja guru tidak terlalu banyak dan tidak terlalu terfokus dengan pekerjaan. Lagi pula guru pulanginya tidak terlalu sore, jadi bisa main sama anak-anak di rumah. Sekitar jam dua siang saya udah di rumah.		menjadi bersila lalu menjawab pertanyaan yang diberikan. Lalu anaknya datang berlari dan memeluk subjek, “aduh” ekspresi kaget yang diperlihatkan subjek. Lalu subjek memerintahkan anaknya untuk main sama temannya “itu tuh sana, maen sama temen”	45 50 55
4.	Peneliti Subjek	Berapa jam kerja guru bu? Jam Enam Pagi sudah berangkat, sampai Jam Dua Siang	Ruang Lingkup Pekerjaan	Subjek terlihat menjawab dengan yakin dan lugas. Sembari menatap peneliti	60
5.	Peneliti Subjek	Lokasi sekolah tempat ibu mengajar jauh bu? <i>Ouh ngga kok, itu</i>	-	Subjek mengangkat tangannya dan	65

		dekat sama rumah		menunjuk ke arah Utara, dengan maksud menjelaskan tempat ia mengajar	70
6.	Peneliti Subjek	berarti ibu bisa balik ke rumah? Iya bisa, dulu waktu anak saya ASI, setiap waktu istirahat saya pulang, jadi memanfaatkan waktu lima belas menit untuk menyusui si dede, terus kembali ke sekolah.	Peran Domestik Wanita	Subjek menarik lengan bajunya sembari menjawab pertanyaan dari peneliti, kemudian subjek meminta izin ke belakang “mas sebentar ya”, setelah dua menit subjek tiba.	75 80
7.	Peneliti Subjek	Sehari itu lebih banyak waktu kerja atau waktu bersama keluarga? “Hmm”, lebih lama waktu bersama keluarga kok	-	Subjek bergumam sebentar terlihat seperti sedang menghitung waktu, kemudian subjek menjawab.	85
8.	Peneliti	ibu pernah merasa kesulitan membagi waktu dengan kerja dan keluarga?	Persoalan Wanita Karir	Subjek segera menjawab pertanyaan dan beralih posisi	90

	Subjek	Pernah mas, ketika saya mencoba beradaptasi saat bujang, terus menikah, hingga akhirnya punya anak, itu menurut saya masa-masa sulit. Tapi <i>lama kelamaan</i> bisa saya ikuti, ya mengalir aja gitu mas.		tangan yang menjadi topangan di depan. Lalu subjek membetulkan rambutnya.	95 100
9.	Peneliti Subjek	Contoh kesulitannya apa bu? Apakah ada keluhan dari suami atau dari keluarga? <i>Ngga sih</i> mas, lagi pula dia tenang aja, <i>soalnya</i> jarak sekolah sama rumah deket, jadi <i>ngga</i> terlalu mengkhawatirkan.	Ruang Lingkup Pekerjaan	Pada pertanyaan ini, subjek sesekali memalingkan wajahnya ke kanan, sembari menjawab subjek juga menggerakkan tangannya	105 110
10.	Peneliti Subjek	Selama bekerja, yang jaga anak ibu siapa? Waktu masih bayi, tetangga yang belakang rumah, kemudian pindah ke <i>deket</i> sekolah, jadi <i>pas</i> anak saya udah dua tahun, maunya di	Peran domestik wanita	Subjek menggerakkan lengannya untuk menjelaskan maksud dari ceritanya dan menunjuk ke arah dalam rumah, untuk	115

		rumah aja sama neneknya. Tapi pas nenek <i>udah</i> pensiun baru tahun kemarin, si anak dijaga sama mba saya.		menunjuk tetangga dan mba nya yang sedang ada di dalam .	120
11.	Peneliti Subjek	Usia anak ibu berapa bu? Umur anak saya Empat Tahun	-	Subjek menjawabnya dengan tersenyum	125
12.	Peneliti Subjek	Berarti tergolong masih butuh segalanya dari orang tua ya bu? Iya, justru ketika pagi saya mau berangkat, semisal saya lagi <i>siap-siap</i> , si anak malah <i>ngerengek</i> minta mamanya di rumah aja nemenin, saya jadi kasian dan ngga tega mas. Saya jadi merasa bersalah kalau kaya begitu. Namanya ibu kan ya sedih <i>liat</i> anak kaya begitu, tapikan saya harus kerja juga.	Persoalan Wanita Karir	Subjek mengerutkan sedikit matanya seraya mengucapkan “saya jadi merasa bersalah kalau begitu”. Lalu beberapa kali mengangkat pundaknya pada pertanyaan ini.	130 135 140
13.	Peneliti	Apa motivasi ibu	Motivasi	Subjek	

[illegible]

	Subjek	sedikit bu, anak anak yang nakal? Iya memang, justru disitu seni nya mas, saya belajar jadi guru yang baik, anak anak itu kadang ngeselin dan sering kali nyenengin mas	anak	mulutnya dengan tangan kanannya dan sedikit menahan tawa saat menjawab pertanyaan ini, lalu tangan kanannya itu mengarah pada sekolah tempat ia mengajar	165 170
16.	Peneliti Subjek	Pernah kepikiran ngga bu, meninggalkan anak dan suami di rumah? Sebenarnya gini mas, saya harus membagi waktu dan disiplin, jam berapa, makan dan baju suami disiapkan. Untuk anak makan dan mandi disiapkan, terkadang saya harus balik ke rumah untuk mandiin anak saya. Misalkan hari Rabu, suami saya ngaji, ya otomatis saya harus menyiapkan pakaiannya semuanya	Peran domestik wanita	Subjek menggerakkan kedua tangannya sebagai media memahami peneliti dari jawaban yang ia berikan. Kemudian subjek melihat ke arah <i>handphone</i> peneliti yang terdengar suara telepon, lalu subjek meminta peneliti untuk mengangkatnya terlebih dahulu. Sekitar Dua Belas Menit,	175 180 185 190

[illegible]

19.	Peneliti	Apakah pernah ibu dan bapak membuat perjanjian mengurus anak? Seperti tugas tertentu	Peran domestik wanita	Subjek dengan cepat menjawab, dan nada yang sedikit menekan “ngga ada kok mas” sembari tersenyum.	215
	Subjek	Ngga ada kok mas, yang terpenting sama-sama komitmen dalam mengurus anak.			220
20.	Peneliti	Pernah kepikiran ngga bu, untuk mengaktualisasikan diri? Seperti pindah tempat bekerja?	Persoalan Wanita Karir	Subjek membetulkan gaya duduknya yang sedang bersila dan tiba-tiba anaknya bermain mobil maninan melewati lokasi wawancara, dan subjek mengatakan “ih jangan lewat sini, disana aja mainnya”.	225
	Subjek	Ya sebenarnya sejak ibu saya pensiun, saya mau pindah mas, tetapi saya ngga tega sama anak saya kalau ditinggal jauh, sama anak didik saya di sekolah semisal saya tinggal. Selain itu juga saya kurang diperbolehkan sama suami saya untuk bekerja di lain tempat, ya alesannya karena		Kemudian tersenyum ke arah subjek.	230
					235
					240

		anak sebenarnya <i>sih</i> <i>mas</i>			



VERBATIM WAWANCARA NARASUMBER 2

Wawancara Ke : 2

Nama Subjek : NM

Tanggal : 07 Februari 2019

Pukul : 14.00-14.20 WIB

Lokasi : Rumah NM di Jl. Sidomulyo 4 RT 31 RW 09 Desa
Wandanpuro, Kec.Bululawang, Malang, Jawa Timur.

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema	Observasi	Baris
1.	Peneliti Subjek	Ukuran seseorang dapat dikatakan bahagia seperti apa bu? Kalau saya <i>sih</i> , pokoknya memiliki waktu yang berkualitas bersama keluarga <i>sih mas</i>	Makna kebahagiaan	Subjek menjelaskan jawaban dengan mengangkat kedua tangannya, kemudian subjek masih mencari posisi duduk yang pas.	1 5
2.	Peneliti Subjek	Bagaimana ibu bisa memaknai kebahagiaan ibu dalam kehidupan? Menurut saya mas, bahagia itu ketika saya memandang dan melihat kehidupan secara positif bersama	Makna kebahagiaan	Subjek menjawab sembari menatap ke arah jendela di belakang peneliti, ia terlihat dengan tatapan kosong. Kemudian di akhir jawaban ia tersenyum kepada peneliti.	10 15

		keluarga, disana saya mampu menjalin kasih sayang, memiliki waktu khusus bersama mereka, dan menikmati segalanya bersama keluarga.			20
3.	Peneliti Subjek	Contoh waktu yang berkualitas itu maksudnya seperti apa bu? Contohnya gini, <i>kan</i> yang ditunggu itukan, waktu kita pulang, sehabis kerja, apalagi kalau sudah memiliki anak gini, <i>pinginne cepet-cepet</i> pulang. Kalau kerja <i>kan</i> , liburnya hanya hari minggu, <i>nah</i> sebisa mungkin itu hari itu saya <i>ngga kemana-mana, maksude</i> walaupun di rumah tapi kita kumpul <i>bareng-bareng</i> sama	Peristiwa Bahagia	Subjek meminta anaknya untuk pindah tempat bermain “disana mainnya sana, ke dalem” kemudian di tengah jawaban terdengar suara gemuruh gendang yang sedang dimainkan oleh anaknya, dan subjek mengeraskan suaranya.	25 30 35 40

		keluarga itu <i>sih</i> , <i>sing anu mas</i> . Pokoknya ngga keluar loh ya, <i>pokoke waktue</i> bersama keluarga			
4.	Peneliti Subjek	Apakah ada selain itu yang buat ibu bahagia? <i>pokoke itu aja sih</i> <i>mas, bareng-</i> <i>bareng</i> sama keluarga.	Peristiwa Bahagia	Subjek terlihat memandangi <i>handphone</i> miliknya, lalu kemudian subjek melihat peneliti dan menjawabnya.	45 50
5.	Peneliti Subjek	Hal-hal apa aja bu, yang membuat ibu bahagia? “ <i>Yo opo yo</i> ”, yang pertama itu ya anak, terus, ngumpul sama keluarga, terus jalan-jalan, dan bisa <i>nyenengin</i> orang tua	Peristiwa Bahagia	Subjek terlihat memandang ke arah pintu, dan bingung ketika berucap “ <i>Yo opo</i> <i>yo</i> ” , kemudian subjek memegangi mobil mainan anaknya yang berceceran di sekitar ruang tamu.	55 60
6.	Peneliti Subjek	kalau kegiatan apakah ada yang membuat ibu bahagia?	Kendala dalam mendapatkan kebahagiaan	Subjek lagi-lagi, bingung dan sejenak bergumam	65

		<i>“Hmm”, ya itu sih mas, paling ngumpul sama temen-temen, tapi kan sekarang waktu terbatas mas, udah punya anak jadi bawaanya kepengen cepet-cepet pulang, akhirnya keluar seperlunya aja.</i>		<i>“hmm” kemudian menjawab pertanyaan yang diberikan kepadanya.</i>	70
7.	Peneliti Subjek	Apakah ibu pernah merasa kesulitan untuk mencari kebahagiaan? <i>Ya, ngga sih mas, pokoknya udah punya anak itu bisa seneng lagi</i>	Bentuk kebahagiaan	Terdengar suara anak subjek yang sedang bernyanyi, lalu subjek mengeraskan suaranya saat menjawab.	75 80
8.	Peneliti Subjek	Tetapi selama hidup itu ibu tidak pernah sulit mencari kebahagiaan ya bu? <i>Ya pasti pernah mas, tapi biasa-biasa aja, berjalan</i>	Model untuk bahagia	Anak subjek berlari dan berteriak “ayah, dateng ayah dateng”, kemudian subjek menengok ke luar dan melanjutkan jawabannya.	85 90

		<i>aja gitu</i> . Selain itu ketika datang ke sekolah terhibur dengan anak-anak SD. Intinya selagi kita <i>pinter</i> menerima, ya <i>ngga</i> akan merasakan kesedihan			
9.	Peneliti	sekarang itu kan ibu bekerja, di rumah maupun di sekolah, bagaimana cara ibu dalam menemukan kebahagiaan?	Peristiwa Bahagia	Subjek meminta izin kepada peneliti untuk menghampiri suaminya sejenak dan berpamitan kepada suami. Setelah itu subjek duduk kembali di lokasi wawancara dan bercerita sedikit mengenai suaminya.	95
	Subjek	<i>Sebenere</i> <i>pinter-pinter</i> kita bagi waktunya aja, <i>soale</i> kan kita melihat anak-anak SD juga, jadi <i>gini</i> mas, kan kita sebagai guru <i>datenge</i> awal mas, terus melihat anak-anak datang ke sekolah bersama orang tua, terus salim, kemudian masuk <i>dianter</i>			100
					105
					110
					115

[illegible]

	Subjek	sudah dijalani bu, apakah ibu sudah merasa puas dengan kehidupan yang ibu jalani? Sekarang sih, kalau dijalani ya puas, <i>ngga dipikir nemen gitu loh</i> mas, soalnya saya itu orangnya bukan yang melihat orang lain, “<i>ouh</i> orang lain <i>make</i> ini, saya harus <i>make</i> ini juga” saya orangnya <i>ngga gitu</i> mas, ya dijalanin aja. Tapi <i>lek</i>, <i>kepingin</i> dan punya uang ya beli, kalo <i>ngga</i> punya yaudah <i>biarin</i> aja.		tangannya digerakkan kemudian telunjuk mengarah ke karpet yang dijadikan alas untuk menggambar apa yang diceritakannya. Kemudian subjek tersenyum kepada peneliti sembari melihat jam yang ada di lengannya.	130 135 140 145
12.	Peneliti Subjek	Pasti ibu selama hidup punya cita-cita kan bu?, apakah dari situ ada yang belum tercapai? Kalau harapan yang pasti ada mas,	Peristiwa bahagia	Subjek mengganti posisi duduknya, lalu menarik lengan bajunya.	150

		kepingin nyenengin orang tua, dan masih dalam proses.			
13.	Peneliti Subjek	Apakah ada bu, kelebihan ibu yang dibanggakan, sehingga dengan kelebihan tersebut ibu bahagia? <i>Ya ngajar itu sih mas, saya merasa senang</i>	Peristiwa Bahagia	Anak subjek berteriak dan menghampirinya, kemudian duduk di atas pangkuannya, kemudian subjek menjawab pertanyaan.	155 160
14.	Peneliti Subjek	apakah pernah bu, ketika sedang berada di titik jenuh, ibu sudah tidak mementingkan kebahagiaan? <i>“Hmm”, ya mungkin setiap orang kan ada masalah mas, jadi pernah ketika itu kaya kepikiran “kayanya saat ini yang tepat untuk putus asa”, cuman kan ketika saya</i>	Kendala dalam mendapatkan kebahagiaan	Subjek sedikit bergumam, dan melihat ke arah anak, kemudian menjawab dengan senyum dan di akhir jawabannya ia sedikit memanggil anaknya “ya akbar ya?”.	165 170 175

		melihat lagi anak, jadi kembali normal lagi, sebagai penyemangat.			
15.	Peneliti	Apakah ibu pernah mempengaruhi orang lain untuk bahagia?	Model untuk bahagia	Subjek memandang ke arah jendela dengan pandangan kosong,	180
	Subjek	Saya pernah mas, contohnya gini mas, pernah ketika itu ada anak di sekolah dia itu ngga punya bapak sama ibu mas, ketika pulang dia suka melihat temen-temene dijemput sama orang tuanya, trus tak tanya, dia nangis dan dia bilang “kangen sama ibu” akhirnya saya coba gedein hatinya aja mas, soale kasian mas, akhirnya saya kasih sedikit nasihat “kalau		kemudian subjek menjawab dengan nada yang pelan, sehingga peneliti harus sedikit mendekat.	185
					190
					195

		kamu disini sekolahnya <i>pinter</i> , nanti orang tua disana <i>seneng</i> ". Alhamdulillah anaknya lama-lama ngerti.			
16.	Peneliti Subjek	apakah ibu benar-benar tidak pernah mengalami kesulitan dalam kebahagiaan? <i>Ya sebenere</i> pernah mas ketika ada masalah itu, tapikan kita harus bisa menerima	Model untuk bahagia	Subjek menjawab dan sembari membereskan platik sisa makanan anaknya sebelum wawancara.	200 205
17.	Peneliti Subjek	Selama kehidupan ibu, apakah lebih mudah sedih atau lebih mudah bahagia? <i>Sebenere dua-duanya sih</i> mas, kalau kadang <i>masalahe koyo misale</i> , kita lagi pingin apa gitu ya tapi bukan materi, lebih ke tekanan	Kendala dalam mendapatkan kebahagiaan	Subjek menjawab dengan jari telunjuknya sebagai alat peraga dari cerita yang disampaikan, kemudian di tengah jawabannya ia memegang dadanya dan pandangannya	210 215 220

		gitu mas, biasanya <i>pegel gitu mas awake dewe pegel</i>. Cuman misal ngga ada solusi ya terpikir “apakah putus asa aja”, untungnya ada keluarga yang nguat.		menatap pada peneliti.	
18.	Peneliti Subjek	Bagaimana ibu bisa menemukan solusinya? Ya misal tergantung sama kita mas <i>noto nya gimana</i>, kan waktu terus beputar, masa harus sedih terus, kan ngga juga mas	Model untuk mendapatkan kebahagiaan	Subjek menjawab dengan tersenyum dan di akhir pertanyaan ia memanggil anaknya untuk membereskan mainannya.	225 230

VERBATIM WAWANCARA NARASUMBER 2

Wawancara Ke : 3

Nama Subjek : NM

Tanggal : 20 Februari 2019

Pukul : 12.30-13.10 WIB

Lokasi : SDN Wandanpuro I, No: 497, Desa Wandanpuro, Kec.
Bululawang, Malang, Jawa Timur.

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema	Observasi	Baris
1.	Peneliti Subjek	Menurut ibu uang dan harta itu punya pengaruh atau tidak untuk kebahagiaan ibu? Sedikit berpengaruh <i>sih</i> , cuman <i>sing paling nemen iku</i> , waktu <i>sih</i> menurutku mas, Cuman uang itu ada kebahagiaannya, dan <i>ngga</i> terlalu banyak juga.	Lingkungan (Uang dan harta)	Subjek mendengarkan pertanyaan sembari membetulkan tempat duduk di ruang kelas, kemudian ia meminta izin untuk menutup pintu.	1 5 10
2.	Peneliti Subjek	Misalkan ketika suatu kondisi ibu sedang banyak kebutuhan dan uang menipis, apakah ibu bisa menemukan kebahagiaan?	Lingkungan (Uang dan harta)	Subjek terlihat menatap ke atas, dan menjawabnya dengan tersendat-sendat. Subjek	15

		Kalau dalam kondisi kayak gitu sih, yo pusing nyarie, pusing gimana caranya supaya ada uang itu. Ya sebenere ngga bahagia juga soalnya kita butuh pas ngga ada, tapi ngga semuanya dari anu tok, memang lek, perbandinganya sedikit, ya tapi kalo ngga ada uang sih ya bingung sih mas, soalnya kan kebutuhan sekarang juga banyak.		kemudian menatap peneliti dan senyum sembari membenarkan posisi duduknya. Setelah itu subjek Mencoba mengulang jawabannya dan ia menjelaskan maksudnya “maksud saya uang juga tidak terlalu berpengaruh”.	20 25 30
3.	Peneliti Subjek	Apakah pernah mengalami kondisi seperti itu? Pernah dan alhamdulillah saya tau solusinya	Lingkungan (Uang dan harta)	Subjek menggaruk bagian dahinya, lalu bersender di kursi yang ia duduki, sembari menjawab pertanyaan.	35
4.	Peneliti Subjek	Bagaimana ibu memandang kehidupan sosial	Lingkungan (Kehidupan sosial)	Subjek sedikit mengepal tangannya	40

		ibu? Kembali seperti kemarin, misal ada permasalahan di rumah ya, entah masalah <i>opo ae</i> , kalo kita di luar <i>kan ono</i> hiburan mas, ya ini anak-anak gitu mas, sedikit berkurang sih <i>sebenere</i> . Walaupun masalah tadi butuh penyelesaian, tapi kalo <i>misale</i> kita keluar, <i>kan</i> ada jeda biar <i>ngga</i> mikir terus <i>gitu loh</i> mas, sama aja kayak anak sebagai hiburan <i>gitu</i> mas. Lagi pula kan kita harus profesional <i>biar ngga</i> mikir masalah terus.		sembari menjawab pertanyaan yang diberikan, lalu ia mengelap tangannya yang berkeringat dengan tisu, kemudian menggosok-gosokkan tangannya.	45 50 55
5.	Peneliti Subjek	Bagaimana dengan rekan-rekan ibu? Apakah disana terdapat kebahagiaan apabila bersosial dengan	Lingkungan (Kehidupan sosial)	Pada pertanyaan ini, terdengar suara anak-anak yang sedang berisik di kelas sebelah,	60

		mereka? Kalo rekan rekan <i>sih, ngga</i> semuanya bisa <i>sih</i> mas, cuman yang sekiranya <i>hatine pas</i> sama kita aja. Tapi kalo anak anak kan pasti, kalo temen <i>sing pastine</i> belum tentu bisa.		kemudian ada satu anak yang melihat ke arah tempat wawancara, sehingga subjek teralihkan perhatiannya kepada anak tersebut. setelah itu subjek berkata “<i>mas, lanjut aja mas, nanti saya atur</i>”.	65 70
6.	Peneliti Subjek	Apabila bersama keluarga lebih banyak bahagia atau malah dengan dunia kerja? Ya di rumah <i>bareng</i> keluarga mas, <i>tetep</i> keluarga, soalnya <i>kan</i> lebih dekat, disini <i>kan</i> anak anak kedua setelah anak kandung saya walaupun saya juga <i>nganggepe</i> anak sendiri tapi kan sebagai hiburan.	Lingkungan (Kehidupa sosial)	Kemudian subjek duduk bersandar dan miring ke samping kanan. Subjek terlihat fokus mendengarkan pertanyaan peneliti dan mengabaikan suara gaduh di luar. Kemudian subjek menjawab pertanyaan dan mengawalinya dengan	75 80 85

				senyuman.	
7.	Peneliti Subjek	Seberapa pengaruh aspek spiritual atau agama bagi ibu? Apakah mampu mendatangkan kebahagiaan? <i>Ya banyak juga sih mas anunya, pengaruhnya, soale misal kita sumpek ya mas, terus kita wudhu merenung sendiri terus misale terus sholat, diem, kan otomatis awake dewek iki curhat nang gusti Allah. Jadi sedikit bisa meringankan beban dan bahagia juga kok.</i>	Lingkungan (Spiritual)	Subjek masih bersender ke samping dan menggerakkan tangan kanannya untuk menjelaskan jawabannya, tangan kanannya ke atas menunjuk perkataan “curhat nang gusti Allah”.	90 95 100
8.	Peneliti Subjek	Pernah kah suatu ketika ibu merasakan seperti itu? <i>Ya pernah mas, adem gitu rasane, koyok adem ae. Walaupun memang</i>	Lingkungan (Spiritual)	Subjek menjawabnya sembari memegang dagunya kemudian ia meraih tisu yang ada di mejanya.	105 110

		merasa teratasi tapi berdampak <i>ngono</i> mas. Kadang saya <i>denger</i> ceramah, atau pengajian, <i>misale</i> pertanyaan orang sama dengan yang kita rasakan, jadi saya bisa menjadi gambaran untuk <i>melajarin</i> iku mas.			115
9.	Peneliti Subjek	Bagaimana pandangan ibu dengan kesehatan ibu? Apakah itu penting? Ya penting dan sangat bisa mempengaruhi kebahagiaan <i>lek</i> menurutku, kalo sakit iku <i>kan</i> mas <i>ngga</i> enak, <i>ngga</i> bisa makan enak, <i>ngga</i> bisa <i>maen</i> sama anak, <i>ngga</i> bisa <i>kemana-mana</i>, ya di rumah <i>tok</i> <i>ngerasano</i> sakit, yang penting	Lingkungan (Kesehatan)	Subjek fokus dengan pertanyaan, terlihat ketika telinga subjek mendekatkan ke sumber suara, yaitu peneliti. Setelah itu subjek meminta izin untuk melihat kondisi anak-anak di kelas yang diajarnya.	120 125 130

		temen lama <i>ngono</i> mas, walaupun saya <i>ngga</i> kecewa tapi saya <i>koyok pingin</i> ketemu <i>gitu</i> mas. Dan sedikit ada perasaan “ <i>kok hidup saya ngene-ngene ae</i> ”, tapi sedikit demi sedikit hilang ya dijalani aja mas, di <i>lakoni ae</i> .		petir dan perhatian subjek teralihkan, dan kaget, terlihat saat ia mengucapkan “ <i>astaghfirullah</i> ” dan mengeluskan dadanya.	155
12.	Peneliti Subjek	Berarti ibu lebih santai berjalan aja gitu ya bu? <i>Soale</i> waktu ya berjalan mas, <i>kalo misale</i> kita <i>nyesel</i> terus ya <i>masa gitu gitu</i> aja, <i>nyesel-nyesel tok, mikir-mikir tok, gitu aja</i> , terus kelanjutan hidupnya gimana? <i>Kan gitu sih</i> mas	Lingkungan (Usia)	Subjek melihat ke atas lalu menjawab pertanyaan ini. Setelah ia menjawab, subjek menahan mulutnya menguap.	160 165
13.	Peneliti Subjek	Bagaimana ibu bisa menerima peran sebagai perempuan? <i>Sek</i> awal-awal <i>dulu</i> kita kaget, jadi	Lingkungan (Gender)	Ketika subjek memberikan pernyataan, terdengar suara dering	170

[illegible]

		anak, <i>nyuapin</i> anak.			
14.	Peneliti	Ibu kan asli Malang ya? Apakah ibu pernah menyesal jadi orang Malang? Atau justru bangga? <i>Seneng sih</i> mas, justru saya lebih bangga jadi orang Malang, ya memang dari kecil saya dari sini, dan saya juga terlanjur betah.	Lingkungan (Ras)	Subjek membenarkan posisi duduknya dan menghadap ke arah subjek, kemudian ia menjawab dengan baik dan menganggukkan kepalanya.	200 205
15.	Peneliti	Kalau iklim apakah ada pengaruh bu dengan kebahagiaan ibu? Kalau iklim sih <i>sebenere</i> cenderung <i>ngga</i> suka dingin mas, <i>lek</i> dingin <i>iku</i> susah, <i>soale</i> saya kan punya asma, ya kalo dingin <i>iku ngga seneng aja</i> , <i>soale</i> kumat malah <i>sakit-sakitan</i> .	Lingkungan (Iklim)	Subjek menjawab sembari memegang hidungnya, dan menggerakkan kedua tangannya untuk menjelaskan, lalu tangan kanannya memegang dadanya ketika ia menjelaskan penyakit asma yang dideritanya.	210 215
16.	Peneliti	Menurut Ibu apakah	Lingkungan	Subjek menatap	

	Subjek	pendidikan itu penting? Ya penting mas, bisa meraih kebahagiaan, <i>soale</i> kan sekarang <i>nyari</i> kerja sulit <i>sih</i> , kalau misalkan kita <i>nyari</i> kerja tapi sekolah cuman pendidikannya rendah kan <i>nyari</i> kerja <i>yo</i> sulit. Kembali lagi misal kerja sebagai pemenuhan <i>hidupe</i> sehari-hari <i>gitu</i> mas, dan berhubungan <i>sih</i> mas sama <i>duek</i> , sekarang kan kita juga butuh uang mas, misal pendidikan tinggi <i>ya nyari</i> uang juga enak.	(Pendidikan)	ke arah jendela dan diam sejenak, kemudian ia menjawab dan sedikit menaikkan nada bicaranya ketika ia menjelaskan sulitnya mencari kerja saat ini.	220 225 230 235
17	Peneliti Subjek	Dari semua faktor yang paling berpengaruh dengan kebahagiaan ibu yang mana bu? Saya <i>sih</i> sosial mas,	Faktor Paling mempengaruhi Kebahagiaan	Subjek sedang menggaruk lengannya, kemudian ia menengok jam yang ada di	240

		dan lebih ke keluarga, walaupun butuh yang namanya materi tapi sosial keluarga itu lebih penting mas. Dan semisal sama tetangga <i>iku bahasane nitipno awak</i> , asal kita baik ya mereka juga baik. misalkan kita cocok juga bisa <i>ngasih</i> kebahagiaan juga mas, <i>pokoke</i> bagaimana caranya kita bisa baik sama mereka.		lengannya sembari menjawab. Setelah berakhir, subjek segera berdiri dan kembali ke kelas.	245
					250

Wawancara Ke : 4

Nama Subjek : NM

Tanggal : 01 Maret 2019

Pukul : 10.30-11.10 WIB

Lokasi : Rumah NM di Jl. Sidomulyo 4 RT 31 RW 09 Desa
Wandanpuro, Kec.Bululawang, Malang, Jawa Timur.

[illegible]

		<i>iku kan yo</i> punya anak, atau <i>misale</i> punya keturunan.			
3.	Peneliti Subjek	Bagaimana anda dalam memandang masa lalu? Menurut saya <i>sih</i> mas, masa lalu itu saya jadikan pelajaran <i>ngono</i> mas, <i>lek misal kan</i> karena masa lalu kan kita bisa berjalan seperti ini. <i>Lek menurut ku sih</i> gitu mas.	Kepuasan terhadap Masa lalu	Subjek terdengar cepat ketika menjelaskan jawabannya, kemudian subjek melihat ke belakang seperti mencari anaknya.	20
4.	Peneliti Subjek	Apakah ibu memandang masa lalu sebagai hal yang menyakitkan, atau cenderung mampu memaafkan? Saya <i>sih kayak</i> tadi mas, belajar dari pengalaman-pengalaman, dari permasalahan masa lalu tadi <i>iku</i> , bisa tambah dewasa juga <i>sih</i> , termasuk pemikirannya juga.	Kepuasan terhadap Masa lalu	Subjek pada pertanyaan ini terlihat fokus, kemudian anaknya berlari ke arah beliau dan meminta untuk di pangku, lalu di pangku dan tiba tiba sang anak meminta bermain <i>game</i> .	25 30 35

5.	Peneliti	Lalu bagaimana ibu bisa mengubah pikiran terhadap masalah tersebut?	Kepuasan terhadap Masa lalu	Subjek terlihat menggaruk hidungnya selama menjawab pertanyaan yang diberikan.	40
	Subjek	<i>Sebenere yo susah mas, tapikan karena rutinitas, kesibukan saya juga jadi teralihkan gitu mas ditambah lagi kan saya ngurus keluarga juga.</i>			45
6.	Peneliti	Apakah anda mampu memaafkan kondisi masa lalu? Termasuk pihak-pihak yang pernah menyakiti ibu?	Kepuasan terhadap Masa lalu	Pada pertanyaan ini sang anak memaksa meminjam <i>handphon</i> nya lalu anaknya seperti merengek dan menarik baju ibunya, kemudian ia segera mengambil <i>handphon</i> nya dan memberikannya, lalu subjek berpesan kepada sang anak agar bermainnya tidak	50
	Subjek	<i>Saya gimana ya mas, lek saya iku semisal masa lalu yaudah gitu mas berlalu walaupun di hati masih kesel ada, cuman kan jadi stres sendiri saya mas kalo mikir itu. Lagi pula mas susah juga buat lupain yang udah bekas di hati mas, jadi sebenarnya</i>			55
					60

		masalah itu kembali ke porsinya mas, masalahnya apa, orangnya itu siapa. Mungkin kalo asalnya dari ketidaksengajaan akan mudah melupakan, tapi <i>kalo</i> orangnya sengaja dan orangnya itu kayak apa ya, <i>ke</i> kita itu gimana gitu ya, ya sulit sih.		usah berisik dan tidak boleh dekat-dekat. Lalu sang anak berlari ke ruang tengah dan meninggalkan lokasi wawancara.	65
7.	Peneliti Subjek	Apakah pernah ibu bertemu dengan pihak-pihak yang membuat ibu sakit di masa lalu? Ya pernah mas, ya <i>kesel</i> gitu sih, <i>trus semisal</i> kita <i>kesel terus-terusan</i> ya <i>dampake</i> kembali ke hidup kita <i>sih</i> mas, makanya <i>kalo</i> yang dulu mungkin awal-awal masih <i>keinget nemen</i>, tapi sekarang <i>ngga lek ketemu lagi</i> ya <i>gitu lagi</i> tapi	Kepuasan terhadap Masa lalu	Subjek terlihat fokus mendengarkan pertanyaan yang dibacakan peneliti, subjek mendekat ke arah peneliti lalu terdengar suara keras dari <i>game</i> yang dimainkan oleh anaknya, lalu subjek memberitahu sang anak untuk mengecilkannya, “Akbar, <i>kecilin</i>	70 75 80 85

[illegible]

		saya berusaha mas.			
10.	Peneliti	Apakah ibu pernah berpikiran masa depan keterkaitan dengan materi yang bertambah? Sepeti pindah kerja, atau mencari gaji yang lebih besar?	Optimisme terhadap masa depan	Subjek terlihat sedang melihat ke arah jendela, lalu ia berdiri mencoba untuk meraih <i>gordyn</i> , dan memiinta maaf kepada peneliti dan meminta untuk diulang. Setelah diulang subjek dengan segera menjawabnya.	110 115 120 125
	Subjek	Sebenarnya <i>gitu</i> mas, sekarang <i>kan ya apa-apa</i> mahal <i>kan</i> mas, namanya <i>kan</i> saya disini <i>kan sama aja kayak</i> ngabdi <i>kan</i> , tapi dulu pernah kepikiran mas “ <i>oh iya kan kebutuhan sehari-hari juga banyak</i> ” tapi saya jadi <i>ngga</i> enak mas saya <i>tuh</i> udah sulit kalo sudah emang lekat <i>sama</i> anak-anak SD, intinya mas saya itu punya keinginan itu.			
11.	Peneliti	Apakah harap-harapan ibu tadi berpengaruh dengan	Optimisme terhadap masa depan	Subjek tersenyum saat menjawab	130

	Subjek	kebahagiaan ibu? Ya iya mas, mungkin <i>kalo</i> berpengaruh itu terkait sama anak anak mas, mungkin <i>misale</i> ada masalah <i>kan</i> ada anak-anak jadi lupa, mereka jadi obat kalo di sekolah. Yang soal materi itu <i>ngga</i> begitu berpengaruh sih mas.		pertanyaan ini, dan sesekali ia membenarkan kerudung yang ia gunakan.	135
12.	Peneliti	Apakah ibu memiliki kegiatan yang ibu sukai hingga ibu lupa waktu?	Kebahagiaan masa kini	Akbar sang anak tiba tiba berlari dan mengahampiri subjek, kemudian ia mencoba untuk memberitahu	140
	Subjek	Saya <i>sih ngumpul sama temen-temen</i> mas, <i>sebenere</i> itu <i>ngga</i> lupa waktu <i>sih</i> mas, cuman <i>ya nyenengin aja gitu</i> mas, <i>momong</i> anak juga <i>seneng</i> saya, terus juga kumpul keluarga itu <i>sih</i> mas. Pokok ada waktu <i>gitu loh</i> mas, waktu dimana kita sedang butuh temen, <i>temen</i>		untuk diam, setelah selesai menjawab pertanyaan ini, sang anak tiba tiba naik ke atas meja dan dalam posisi tidur, subjek segera memberitahunya kalau itu tidak	145
					150
					155

		<i>deket, dan ada kalanya kita nyisain buat keluarga.</i>		sopan.	
13.	Peneliti Subjek	Apakah itu dapat melupakan masalah ibu? Kalo itu ya menyenangkan mas, <i>soale</i> kan kita sama sama terhibur jadi lupa sama masalah yang ada pada waktu itu.	Kebahagiaan masa kini	Subjek masih berkutat dengan sang anak lalu ia segera menurunkan akbar dari meja dan memangkunya sembari menjawab.	160 165
14.	Peneliti Subjek	Apakah ibu memiliki kegiatan sosial dan apakah itu berpengaruh? Saya <i>sih</i> mas kurang bisa <i>kalo</i> untuk masalah sosialisasi, <i>lek misal kaya</i> pkk gitu saya <i>sih ngga</i> mas, saya cuman ya di SD aja gitu, saya kurang <i>seneng sebenere.</i>	Kebahagiaan masa kini	Subjek meminta maaf kepada peneliti lalu menjawab pertanyaan itu sambil tersenyum, subjek berdiri dan memberikan botol susunya Akbar.	170

VERBATIM WAWANCARA NARASUMBER 3

Wawancara Ke : 1

Nama Subjek : NW

Tanggal : 08 Februari 2019

Pukul : 10.00-10.30 WIB

Lokasi : Kantor Yayasan Dana Sosial Al-Falah, Jl. Kahuripan No.
12, Klojen Kota Malang, Jawa Timur

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema	Observasi	Baris
1.	Peneliti	Jam kerja ibu bagaimana bu?	Pekerjaan	Ketika memberikan pertanyaan pertama, subjek terlihat bingung dengan memandangi wajah peneliti, kemudian subjek meminta penjelasan ulang mengenai pertanyaan yang akan diberikan	1 5 10 15 20
	Subjek	Seminggu itu tujuh hari, saya bekerja di tiga tempat, pertama di rumah sakit dan saya disana bekerja sebanyak 48 jam, <i>nginep</i> di rumah sakit, berangkat senin pagi, pulang rabu pagi. Kemudian di klinik, saya Kamis dan jumat, selama tiga jam dari pukul sembilan pagi sampai dua belas siang, kemudian di klinik satu lagi, saya sore, dari hari rabu sampai sabtu setiap			

[illegible]

	Subjek	boleh tau? Ia bekerja sebagai guru di pondok di daerah Pakis, sebenarnya untuk jam kerjanya sama saja, pagi hingga sore sekitar jam 3, tetapi seiring berjalannya waktu anak saya sudah mulai lincah mas, dulu ketika bayi itu saya <i>geletakkan</i> udah <i>diem aja</i> tapi sekarang udah <i>ngga</i> bisa <i>diem</i> mas, jadi saya sudah mulai masuk <i>day care</i> penitipan. Sudah berjalan sekitar empat bulanan mas, kalau dulu kemana-mana ikut saya dan sempat saya bawa ke tempat kerja		yang ia duduki, lalu menjawab dengan melihat ke bawah sejenak. Subjek 70 menggerakkan tiga jari di sebelah kanan untuk menghitung jam kerja. 75 80	
5.	Peneliti Subjek	Berarti setiap pagi ibu antar ke penitipan terlebih dahulu? Jadi saya <i>taroh</i>	Model untuk bahagia	Subjek sedikit menekan nada dengan wajah menghadap ke subjek, kemudian 85	

		disana, semisal hari rabu karena saya kosong, itu saya yang <i>handle</i> . Jadi kalau dibilang menyeimbangkan, ini bukan menyeimbangkan, tetapi semua dipersamakan, “Hahaha”.		subjek melihat persediaan obat yang berada di samping kanannya.	90 95
6.	Peneliti Subjek	Apakah ibu memiliki keluhan kesah sebagai wanita karir? Setiap ibu itukan juga punya masalahnya sendiri-sendiri ya, namanya perempuan itu harus komitmen dalam menjalani, dan apalagi saya sebagai orang kesehatan ya harus tetap maksimal dalam membantu orang lain. Apabila mengenai persoalan bahagia, ya ini bahagia, karena ini	Kendala ibu rumah tangga	Pada pertanyaan ini subjek sesekali memegang kepala, dan menggaruk dahi, sembari menjawab pertanyaan yang diberikan. Subjek menggerakkan kursi putarnya lalu tersenyum ke arah peneliti. Di tengah tengah jawaban, subjek sempat mengambil pensil yang jatuh lalu melanjutkan jawabannya.	100 105 110 115

		adalah profesi yang saya pilih. Disini kita kan sebenarnya berharap bisa bermanfaat bagi orang lain kan mas, cuman seiring dengan tanggung jawab yang lebih kita punya keluarga, bagaimana saya tetap menjadikan keluarga sebagai prioritas. Walaupun banyak tekanan, banyak pikiran yang harus dikuras tetapi yang kembali pada prioritas itu mas, semisal ada kerjaan yang menurut saya bisa didelegasikan ya, saya menggunakan itu.			120
					125
7.	Peneliti	Apakah ibu mampu menyelesaikan tugas ibu rumah tangga ketika sibuk?	Kendala ibu rumah tangga	Subjek menaikkan nada suaranya karena bentrok dengan lantunan lagu anak sekolah di luar kantor, kemudian ia	130
	Subjek	Kan banyak ya mas, pekerjaan ibu rumah tangga, jujur saya			135

		ngga meng-handle semuanya, tetapi saya hanya masak, atau cuci baju, dan membagi tugas dengan suami.		menggunakan tangan kanannya sebagai peraga dari jawabannya.	140
8.	Peneliti Subjek	Apakah pernah bagi ibu kesulitan dalam membagi waktu? Sulitnya itu ketika anak sakit, yo idealnya saya harus <i>nyalahi</i> , karena siapa lagi yang harus jaga, apabila ada izin maka saya akan gunakan dengan mencari gantinya. Atau bisa ikut ayahnya apabila tidak terlalu banyak jam.	Kendala ibu rumah tangga	Subjek menadahkan wajahnya keatas seperti sedang memikirkan jawaban, lalu menjawabnya dengan baik dan tersenyum.	145 150
9.	Peneliti Subjek	Bagaimana ibu dalam mengatur waktu sedemikian rupa? Awalnya saya sudah mengatur jadwal saya sedemikian rupa biar ngga	Model untuk bahagia	Subjek menjawab pertanyaan ini dengan cepat, subjek sembari membereskan alat tulis, dan obat-obatan yang sempat	155 160

		bentrok satu sama lain, jadi semenjak menikah saya menyedikitkan aktivitas, hanya kerja, kemudian ibu rumah tangga, dan pembinaan anak remaja, itu saja. Semisal hari minggu saya tidak ada kegiatan saya diminta jaga posyandu lansia atau mengisi baksos atau apa, kalau hari aktif saya usahakan ngga ngapa-ngapain selain kerja dan ngurusin anak.		berantakan ketika awal peneliti tiba.	165 170
10.	Peneliti Subjek	Apakah pernah ibu pernah merasa bersalah dengan meninggalkan anak di rumah atau suami? <i>Ya pasti pernah dong mas, soalnya fitrah wanita itu kan sebagai ibu rumah tangga, jadi ya sadar</i>	Kendala untuk meraih kebahagiaan	Subjek sembari menunggu pertanyaan, ia melihat <i>handphone</i> dan tersenyum ketika melihat layar tersebut. Beberapa kali subjek bermain dengan kursinya	175 180 185

		akan kewajiban, dan <i>alhamdulillah</i> saya dimengerti oleh keluarga, saya berusaha tenang, soalnya apabila di pikiran saya kacau maka di rumah juga sama, kaya ketika saya nitipin anak, itu saya mikirin tuh mas, “apakah dia nangis disana?, sedang apa disana?” akhirnya gurunya protes ke saya, “ibu <i>ngga</i> boleh seperti itu”, “anak ibu nangis karena ibu <i>ngga</i> tenang disana”, jadi menurut saya faktor-faktor batin cukup menentukan.		menggerakkannya ke arah kanan dan ke kiri. Subjek menjawabnya dengan senyuman kemudian menjawabnya dengan baik seraya mengusap dahinya.	190 195 200
11.	Peneliti Subjek	Apakah itu semua sampai sekarang masih dirasakan bu? Tapi sekarang udah tenang, karena anak saya sudah bisa beradaptasi, yang ketika dititipkan	Kendala ibu rumah tangga	Subjek menggerakkan tangannya dan menceritakan isi jawaban yang telah dilontarkan oleh peneliti.	205

		dulu nangis, sekarang sudah <i>dadah-dadah</i> , tetapi itu semua melalui proses.			210
12.	Peneliti Subjek	Bagaimana ukuran kebahagiaan menurut ibu? Saya rasa kebahagiaan itu parameternya berbeda-beda, kalau saya bahagia apabila menjalankan semua peran saya dengan baik, jadi ibu yang baik bisa, istri yang baik bisa, dan jadi anak yang baik juga bisa. Dan manfaat itu akan terasa apabila profesionalisme kita jalanin dengan baik, apabila kita menjalankannya dengan baik maka <i>output</i> -nya juga baik.	Makna kebahagiaan	Subjek memelankan kemudian menjawab pertanyaannya, hingga ketika “bisa” secara berulang, ia menggunakan penekanan dan mengangkat pundaknya.	215 220 225
13.	Peneliti	Apakah ada hal-hal	Makna	Subjek sejenak	

	Subjek	yang membuat ibu bahagia? Saya itu orangnya lebih ke eksternal ya mas, jadi saya <i>tuh</i> bahagia kalo orang sekitar saya juga bahagia, saya soalnya sulit mendefinisikan bahagia untuk saya itu seperti apa. Walaupun ada sih mas, kebahagiaan sesaat itu, kaya <i>happy pas</i> lagi banyak uang, <i>pas</i> lagi <i>jalan-jalan</i> sama keluarga, itukan juga bahagia tapi sementara	kebahagiaan	membenarkan sepatunya dan meminta peneliti untuk mengulang pertanyaannya, subjek menjawabnya sembari tersenyum.	230 235 240
14.	Peneliti Subjek	Bagaimana ibu bisa memaknai kebahagiaan ibu dalam kehidupan? <i>Hmm</i>, sebenarnya sih gini mas, hidup yang sekarang ini tidaklah mudah untuk dijalani, jadi saya merasa harus	Makna Kebahagiaan	Subjek menjawab pertanyaan ini diawali dengan sedikit mengumam, ia terlihat seperti bingung sembari menggerakkan kursi putarnya. Setelah itu ia	245 250

		tangguh dalam menjalaninya dalam kondisi apapun, sehingga dari situ saya akan memaknai kebahagiaan saya di saat saya mendapatkan nilai yang baik dalam menjalani segala tanggungjawab dan peran yang saya emban, terutama sebagai ibu dari anak saya.		mampu menjawab dan melihat ke arah peneliti.	255 260
15.	Peneliti Subjek	Apakah ibu pernah menularkan kebahagiaan ibu kepada orang lain? InsyaAllah pernah mas, ketika ada kelebihan rezeki, atau ketika ada orang yang sedang ada masalah di depan kita, itu namanya tumbuh ketemu tutup, <i>pas</i> ada <i>pas</i> bisa ngasih. Sedihnya saya, kalau saya susah malah	Model untuk bahagia	Ketika di pertanyaan ini, subjek mengakhirinya dengan tertawa, karena merasa orang lain sedikit yang membantunya, kemudian ia bilang “<i>ngga kok mas, bercanda</i>”, lalu subjek bermain dengan kursi putarnya tersebut.	265 270 275

		saya yang <i>ngga</i> punya, “ <i>hahaha</i> ”. Dan mungkin menurut saya memberi <i>ngga</i> mesti materi, bisa solusi, bisa tenaga.			280
16.	Peneliti Subjek	Apakah pernah ibu merasa kesulitan mencari kebahagiaan? “ <i>Hmm</i> ”, iya pernah, ketika masalah saya datang bertubi-tubi, seolah kebahagiaan itu jauh, ketika masalah keluarga, orang tua yang bertengkar hebat, kemudian salah satu harus pergi, tetapi sekarang sudah normal sih, sementara yang ditinggal itu adalah ibu saya dan adik-adik saya, ketika melihat orang lain “kok mereka baik-baik aja”, dan saya berpikir seperti	Kendala untuk meraih kebahagiaan	Subjek sejenak tertegun dengan pertanyaan, lalu melihat kebawah. Kemudian subjek kembali melihat peneliti dan menjawab pertanyaanya dengan baik dan sedikit memelankan nada suaranya.	285 290 295 300

[illegible]

		ketika kita sedang tidak bahagia, bisa mencari celah untuk menemukan kebahagiaan yang lain.			
18	Peneliti Subjek	Bagaimana ibu bisa menemukan kebahagiaan dari kesibukan ibu? Karena profesi itu <i>passion</i> ya mas, jadi jalaninnya itu <i>happy</i>, sebenarnya saya suka eksak, tapi saya ngga bisa kerja sama mesin, saya lebih ke orang, walaupun saya juga ngga pandai bergaul, dan saya tipe altruistik, seneng ketika orang lain seneng. Apabila liat orang sakit obsesi saya menyembuhkannya bagaimana orang tersebut bisa senyum kembali. Saya juga memilih profesi ini karena, toh kita	Makna kebahagiaan	Ketika subjek mengucapkan “<i>passion</i>”, ia melihat peneliti dan tersenyum, kemudian menundukkan kepalanya dan mengangkat sedikit pada bagian bahunya.	325 330 335 340 345

		kerjanya ngga sendiri, kita <i>team work</i> kerja sama sama, sama perawat dan sebagainya. Dan jadi ibu rumah tangga ngga sendiri juga kan, ada suami, ada anak.			350
19.	Peneliti Subjek	Apakah ibu sudah merasa puas dengan kehidupan ibu selama ini? Kalau ditanya puas, manusia itu <i>ngga</i> pernah puas mas, kalau target selesai satu persatu mungkin itu akan terasa puas, tetapi akan ada target-target baru yang harus dicapai. Kalau kita masih hidup ngga baik dong kalo cepet puas, “hahaha”.	Kepuasan	Subjek mengerutkan bagian dahi hingga alis, dengan menjawab “manusia itu <i>ngga</i> pernah puas mas” Lalu subjek mendekat ke arah peneliti dan tertawa kecil, dan mengangkat tangannya untuk menahan tawanya.	355 360
20.	Peneliti	Apakah ibu memiliki kelebihan yang dapat	Makna kebahagiaan	Subjek tertawa lebar, dan berdiam sejenak	365

	Subjek	mempengaruhi kebahagiaan ibu? “Hahaha, hmmm” mungkin saya gampang belajar bahasa, ini kebahagiaan saya sendiri, ketika nonton tanpa subtitle saya bisa, “hahahah”, kalau buat orang lain mereka selalu request terjemah malahan ke saya.	dengan gumamannya “hmm” lalu menjawabnya dengan tersenyum, subjek sedang dalam keadaan menghadap ke kiri.	370 375

VERBATIM WAWANCARA NARASUMBER 3

Wawancara Ke : 2

Nama Subjek : NW

Tanggal : 21 Februari 2019

Pukul : 09.00-09.40 WIB

Lokasi : Kantor Yayasan Dana Sosial Al-Falah, Jl. Kahuripan No. 12, Klojen Kota Malang, Jawa Timur

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema	Observasi	Baris
1.	Peneliti Subjek	Apakah harta dan uang dapat mempengaruhi kebahagiaan atau malah membuat ibu kecewa? Kalo saya <i>sih gini</i> mas, sesuatu yang berlebih itu pasti <i>ngga</i> baik, uang itu baik asalkan <i>ngga</i> berlebihan. Artinya ketika kita bisa mengolah itu dengan baik, ya itu akan mendatangkan kebahagiaan, karena ada kemanfaatan disitu. Dan apabila berlebih, kita akan mudah melakukan	Lingkungan (Uang dan harta)	Subjek sembari mendengarkan pertanyaan, ia membereskan beberapa barang yang ada di mejanya, karena ruangan yang digunakan untuk wawancara digunakan untuk praktek sebelumnya. Pada pertanyaan yang dilontarkan subjek mendengarkan dengan baik, kemudian ia menjawab	1 5 10 15 20

		sesuatu yang tidak baik, dan disitu menimbulkan ketidakbahagiaan. Jadi intinya jawaban saya itu, uang itu memang berpengaruh, tapi ada batasnya, walaupun kebutuhan kita berbeda.		dengan santai dan senyum kepada peneliti.	
2.	Peneliti Subjek	Apakah pernah ibu dalam kondisi kebutuhan banyak tetapi uang menipis? Ya pernahlah, pasti pernah seperti itu, “ahaha”	Lingkungan (Uang dan harta)	Subjek menggerakan kepalanya lalu tertawa, karena ia menganggap pertanyaan itu dialami oleh semua orang	25 30
3.	Peneliti Subjek	Lalu bagaimana ibu bisa menyikapinya saat kondisi seperti itu? Ya, ibarat kita seperti mengerjakan soal, “hahaha”, sebenarnya masalah itu timbul ketika ada <i>gap</i> antara sumber daya dengan	Lingkungan (Uang dan harta)	Terdengar suara anak berteriak di sekitar sekolah, sehingga pada pertanyaan ini subjek sedikit mengangkat nada bicaranya hingga terdengar jelas. Subjek	35 40

	kebutuhan, kalau saya <i>sih</i> cemas pasti ada, khawatir pasti ada, tapi kita kembali lagi kita berpikir realistis dan positif, <i>gituloh</i> , pasti ada jalan keluarnya. Kalau ada permasalahan jadi kita mikir mas, kebutuhan segini banyak <i>gimana</i> cara <i>dapetinnnya gitu</i> . Nah dari situ kita terpikir mungkin punya piutang dimana, atau ada tabungan apa <i>ngga</i> , atau siapa yang mungkin bisa bantu. Dan orang itu <i>ngga</i> bisa bahagia dan sedih dalam satu kondisi dan satu waktu mas, termasuk saya. Ketika ada masalah pasti susah <i>dulu</i> , dan ketika <i>udah</i> selesai masalah baru saya bahagia. “ <i>Hahaha</i> ”, tapi saya	menjawab pertanyaan ini, sembari matanya melihat ke bawah. Lalu di akhir jawaban ini, subjek kembali memberikan penekanan suara pada kalimat “kebutuhan segini banyak <i>gimana</i> cara <i>dapetinnnya gitu</i> ” sembari menadahkan tangannya ke depan. Hingga akhirnya ia tertawa dengan pendapat yang ia lontarkan.	45 50 55 60 65

		<i>ngga tau</i> kalau orang lain bisa bahagia dengan musibah.			
4.	Peneliti	Bagaimana pandangan ibu terhadap kehidupan sosial ibu? Baik itu dengan keluarga maupun lingkup kerja? Jadi sebenarnya mas ada masa-masa kita merasa kecewa ketika berhadapan dengan orang, apalagi setiap orang punya harapan sendiri dengan orang lain, kalau untuk saya sendiri, ketika kerja seperti ini punya ekspektasi sama perawat saya, saya anggap mereka bisa <i>gini</i>, bisa <i>gitu</i>, tetapi ternyata mereka lalai, ya pasti saya kecewalah, disatu sisi kalau misal lingkungan kerja sudah kondusif, perawat sudah	Lingkungan (Kehidupan sosial)	Subjek terlihat sesekali memegang dahi dan memijit kepalanya, pada saat itu pula subjek mencoba untuk memperhatikan pertanyaan yang diberikan kepadanya.	70 75 80 85 90

[illegible]

Subjek	ibu di masyarakat, atau tetangga?	sosial)	subjek mengetuk- ngetuk meja dengan pulpen yang ia ambil sebelumnya.	115
	Mungkin saya memiliki keterbatasan waktu dengan profesi saya, jadi <i>ngga</i> terlalu banyak waktu <i>intens</i> bersama tetangga. <i>Ngga sampe yang ngerti, detail</i> masalah keluarga mereka, ya intinya kalau <i>ada apa apa</i> kita <i>dateng</i> , kalau ada yang membutuhkan kita bantu. Tapi saya juga <i>ngga</i> pernah ada masalah sih, mengingat kontribusi ke tetangga dan lingkungan sekitar.		Pandangan subjek terlihat melihat jendela di sisi kanan, tempat masuknya sinar di ruangan tersebut. Setelah diam sejenak subjek segera menjawab dengan lugas dan diiringi dengan senyuman.	120
				125
	Dan biasanya tetangga itu <i>kan</i> sukanya <i>ngajak-ngajak gitu</i> mas, kalo ada sakit ya dijenguk, kalo ada yang meninggal ya <i>takziah, gitu loh</i> mas, saya pribadi			130
				135

		juga cukup bahagia dengan tetanga saya, dan <i>ngga</i> punya masalah berarti sama mereka.			
7.	Peneliti Subjek	Apakah ibu lebih sering bahagia dengan relasi, atau lebih sering dikecewakan? Relatif sih mas, saya lebih banyak di bahagiannya dibandingkan dengan kecewanya. Dan <i>alhamdulillahnya</i> saya orangnya <i>ngga baperan dikit-dikit</i> “ <i>ya opo sih?</i> ”, “ <i>hahaha</i> ”, <i>yaweslah</i> saya berusaha mendahulukan prasangka baik dulu sebelum menghakimi, jadi insyaAllah banyak bahagiannya kok.	Lingkungan (Kehidupan sosial)	Subjek menggunakan nada yang cukup ekspresif ketika menjawab pertanyaan ini, terlihat ketika tangan subjek digerakkan mencontohkan dan menggerakkan bahunya sembari menjelaskan jawaban. Kemudian di akhiri dengan tertawa ringan yang dikeluarkan oleh subjek.	140 145 150 155
8.	Peneliti	Bagaimana kondisi ketika kejadian	Lingkungan (Kehidupan	Ketika menjawab	160

	Subjek	seperti itu? Misalnya saya punya <i>temen</i>, ketika mereka butuh dana dan mungkin kondisinya hanya kita yang bisa bantu, tapi <i>pas</i> mengembalikannya <i>ngga</i> sesuai waktu, tapi ya mau <i>gimana</i> lagi mas, orang <i>temen</i> sendiri, dan mungkin dia ada kebutuhan lain juga, yang itu mendesak, jadi saya <i>ngga</i> meneror <i>temen</i> saya, “<i>hahaha</i>”. Dan saya <i>sih</i> ada pandangan mas, selagi kita masih hidup dan <i>dipinjem</i> uangnya <i>sama</i> orang anggaplah itu sebagai tabungan yang suatu saat bisa diambil.	sosial)	pertanyaan ini, subjek sedikit menurunkan suaranya, kemudian ia bercerita mengenai pengalaman yang ia rasakan. Kemudian subjek tertawa ketika di pertengahan jawaban setelah menjelaskan cerita tersebut.	165 170 175 180
9.	Peneliti Subjek	Apakah aspek spiritual dan agama ibu bisa berpengaruh dengan kebahagiaan ibu? Ya berpengaruh	Lingkungan (Spiritual)	Ketika menunggu pertanyaan diberikan, subjek menengok	185

		sekali kalau saya pribadi, karena agama itu <i>kan</i> petunjuk <i>ya</i>, <i>disitu</i> kita diajarkan bersikap yang baik, akhlak yang baik, dan itu sebagai rem kita <i>gituloh</i>, tidak gampang putus asa, kecewa, <i>wong</i> kita udah <i>dijanjiin</i>, <i>ngga</i> akan diberikan beban lebih berat dari yang kita bisa <i>kan</i>.		<i>handphone</i>, lalu ia sedikit tersenyum saat melihat layar <i>handphone</i> yang ia pegang saat itu. Kemudian ketika peneliti sudah membacakan pertanyaan, subjek mendengarkan dengan fokus terlihat ia segera meletakkan <i>handphone</i> nya kemudian menatap peneliti.	190 195 200
10.	Peneliti Subjek	Bagaimana cara ibu untuk mendapatkan kebahagiaan melalui spiritual? Kalau saya tenang tidak hanya cukup dengan wudhu mas, saya tilawah, sholat, perbanyak sholat sunnah, atau <i>baca</i> istigfhar. Kalau saya	Lingkungan (Spiritual)	Subjek terlihat diam sejenak, kemudian ia menanyakan kembali, untuk memahami pertanyaan yang diberikan. Dalam menjawab pertanyaan ini,	205 210

		sendiri berpikir mungkin, ketika saya tersakiti, saya sebelumnya menyakiti orang lain, dan saya menganggap sesuatu yang rasakan akibat kesalahan-kesalahan saya dahulu. Jadi seringnya lebih banyak isthighfar aja, kan <i>emang begitu</i> mas, siapa yang menanam maka akan dituai. Seperti ini aja mas, energi negatif dari tubuh kita, maka nanti setelah dikeluarkan akan kembali ke kita, “Hahaha”.		subjek menggerakkan kedua tangannya dalam menjawab, sesekali ia memegang dadanya saat menyebutkan kesalahan yang di perbuatnya “berpikir mungkin, ketika saya tersakiti, saya sebelumnya menyakiti orang lain”, setelah itu subjek tertawa.	215 220 225
11.	Peneliti Subjek	Bagaimana ibu memandang kesehatan ibu sendiri? Menurut saya sehat itu adalah aset utama ya, saya <i>ngga</i> bisa menjalankan peran saya apabila saya	Lingkungan (Kesehatan)	Subjek sedikit senyum di awal setelah mendengar pertanyaan, kemudian ia menjawab dan tertawa saat mengatakan	230 235

		sakit, tapi ketika saya sakit, ya saya berpikir “<i>saya udah sakit secara fisik, maka saya akan menjaga saya tidak sakit secara mental</i>”, jadi penting bagi saya untuk tetapi waras ketika saya sakit, “<i>hahaha</i>”. Makanya ketika saya sakit itu mencoba tetap <i>happy</i>, melakukan kegiatan yang <i>buat</i> saya senang, seperti jalan-jalan, atau makan <i>sama</i> keluarga, dan ternyata itu lebih gampang sembuhnya.		kata “<i>waras</i>”. Lalu subjek terlihat sedang menatap pintu ruangan seperti penasaran yang ada di luar.	240 245 250
12.	Peneliti Subjek	Bagaimana pandangan ibu dengan usia ibu? Kalau saya <i>sih</i>, merasa apa <i>ya</i> mas, semisal saya melihat targetan yang saya tetapkan begitu, <i>ya</i> ada pencapaian-pencapaian tapi	Lingkungan (Usia)	Subjek seperti sedang kebingungan saat menjawab pertanyaan ini, ia menggeram “<i>hmm</i>”, lalu menjawab sembari memegangi	255 260

		belum tercapai, itu yang membuat saya kecewa, tapi ketika saya melihat apa yang sudah saya raih saat ini, ya udah berumah tangga, punya anak, punya pekerjaan yang sesuai, mungkin saya jadi merasa bahagia dengan itu. Nah menurut saya usia 30 tahun itu masih bisa berkiprah <i>dimana-mana</i>, <i>rasulullah aja dulu</i> diutus jadi nabi dan <i>rasul usai 40 tahun</i>, berarti ini masih usai pembelajaran, “<i>hahaha</i>”. Dan saya pribadi selama umur masih ada, saya pikir masih ada kesempatan buat meraih sesuatu yang lebih baik.		hidunya dan sesekali menggaruk hidungnya. Lalu ketika subjek menyamakan kehidupan dia dengan kisah rasul, ia tertawa, dan membuat peneliti ikut tertawa mendengar jawabannya.	265 270 275 280
13.	Peneliti	Bagaimana ibu menemukan kebahagiaan dengan	Lingkungan (Gender)	Pada pertanyaan ini subjek lag-lagi mengetuk	

	Subjek	status ibu sebagai wanita? Sebenarnya <i>gini ya</i> mas, saya pribadi <i>alhamdulillah</i> terlahir sebagai wanita, karena yang bertanggung jawab itu adalah laki-laki, “<i>hahahaha</i>”, jadi saya berusaha untuk memaksimalkan peran saya sebagai wanita, <i>kan</i> peran utamanya mengasuh anak, berbakti dan melayani suami, walaupun saya punya profesi yang menuntut konsentrasi penuh dan waktu yang banyak. Tapi saya usahakan untuk tidak <i>menzholimi</i> peran saya sebagai istri dan ibu.		meja dengan pulpen yang ia gunakan. Setelah mendengar pertanyaan, subjek menyimpan pulpenya di saku bajunya. Tidak sekali subjek tertawa pada wawancara kali ini, termasuk saat pertanyaan ini, ia tertawa dengan jawaban yang menganggap laki-laki sebagai pemegang tanggung jawab.	285 290 295 300
14.	Peneliti Subjek	Apakah ibu pernah merasakan hal yang tidak mengenakkan mengenai peran wanita?	Lingkungan (Gender)	Subjek memegang dadanya dan terlihat cukup emosional	305

		Saya pernah mengalami, rasa ketika orang tua saya menganggap hanya anak laki-laki saja, <i>soalnya</i> dulu saya anak pertama, adik saya perempuan juga, baru setelah itu yang diharap-harapkan oleh orang tua lahir anak laki-laki, melihat hal seperti itu saya sempat merasa, apa ya, “<i>kenapa sih harus anak laki-laki yang diinginkan?, ngga cukupkah anak perempuan dua ini</i>”, itu saya mengalami sendiri mas, tapi kemudian dengan berjalannya waktu dan kedewasaan pun tiba akhirnya mengerti dan memaafkan orang tua, tapi tidak boleh diterapkan pada anak.		dalam menjelaskan perasaan ia mengenai latar belakang ketika bersama keluarga. Kemudian subjek menggerakkan kursinya ke kanan dan kiri, seolah-olah menurunkan sikap emosioanalnya terhadap jawaban yang ia berikan kepada peneliti.	310 315 320 325 330
15.	Peneliti	Bagaimana ibu bisa memaksimalkan	Lingkungan (Gender)	Lagi-lagi subjek terdiam sembari	

Subjek	peran anda sebagai wanita?		menatap ke atas, setelah ia berdiam	335
	Menurut saya mengetahui peran itu tumbuh dari kesadaran mas, kalau wanita itu setelah melahirkan pasti naluri keibuannya muncul <i>gituloh</i> , kecuali dia memang <i>ngga</i> pernah terlibat atau <i>ngga</i> pernah liat anak diasuh, tapi pasti ada naluri keibuan, entah <i>ngurus</i> suami, rawat anak, dan berhubungan juga dengan spiritualitas, dengan ajaran agama yang kita punya, itukan banyak petunjuk dalam berkeluarga, hingga akhirnya kita mencocokkan, <i>mana</i> konsep yang kita dapetin sebelum menikah dan bagaimana aplikasi		sejenak, ia menjawab dan menjelaskan apa yang ia rasakan. Subjek kembali bersandar dan menatap peneliti sembari tersenyum.	340
				345
				350
				355
				360

		atau penerapannya setelah menikah. Dan gampangnya <i>gini</i> mas, saya menyadari peran wanita setelah tugas itu datang, dan sesuai dengan perintah atau petunjuk agama yang saya <i>anut</i> . Kalau saya pribadi beranggapan peran wanita itu bukan setelah menikah saja, justru sebelum menikah pun juga, menjadi anak, wajib berbakti pada orang tuanya, wajib menuntut ilmu juga.			365
					370
16.	Peneliti	Bagaimana pandangan ibu sebagai orang Jawa? Apakah memiliki pengaruh dengan kebahagiaan? Dulu itu saya <i>sempet</i> fanatisme dengan orang Jawa, karena faktor nenek, saya dipahamkan kalau orang Jawa lebih baik	Lingkungan (Ras)	Subjek seperti antusias dengan pertanyaan ini, terlihat ketika ia menggeser kursinya mendekat ke peneliti, lalu ia diam dan terlihat sedang berpikir. Ia menjawab	375
	Subjek				380

		semakin banyak dan beragam lingkungannya.			
18.	Peneliti Subjek	Apakah cuaca atau iklim mempengaruhi kebahagiaan ibu? Saya berasal dari daerah yang berbeda jauh dengan Malang, Jember itu panas mas, jadi ketika kesini dapet iklim yang dingin, bahkan saya <i>ngga</i> tahan AC, ketika kuliah fakultas saya <i>make</i> AC dan saya <i>ngga</i> tahan itu, “hahaha”. Tapi <i>so far</i> , alergi saya <i>ngga</i> muncul di Malang, soalnya kalau dingin ya saya kambuh, flu <i>gitu</i> mas, asalkan jangan ekstrim mas, baik esktrim panas atau dingin, kayanya saya kalo tinggal di Surabaya <i>ngga</i> kuat deh, “hehe”	Lingkungan (Iklim)	Subjek mendengarkan pertanyaan peneliti setelah ia menemukan jam tangan yang ia cari, lalu ketika menjawab subjek lebih banyak tersenyum karena menceritakan hal lucu menurutnya “ketika kuliah fakultas saya <i>make</i> AC dan saya <i>ngga</i> tahan itu”. Setelah bercerita itu, ia tertawa dan melanjutkan jawabannya.	415 420 425 430
19.	Peneliti	Seberapa penting	Lingkungan	Subjek terlihat	

	Subjek	pendidikan menurut ibu? Kalau saya pribadi sejak kecil sudah ditanamkan kalau pendidikan itu nomer satu, jadi kalau orang tua dulu, anak sekolah itu <i>biar ngga</i> senasib kaya orang tuanya, tapi seiring saya merasakan pendidikan, ternyata bukan hanya untuk mencari nafkah saja, tetapi bagaimana bisa mengambil keputusan, bisa berkreasi, menggunakan pikiran kita, <i>nah</i> itulah pentingnya pendidikan, semakin banyak ilmu kita, semakin bisa kita mengambil keputusan, dan semakin kita bisa menambah <i>input</i> lah gitu.	(Pendidikan)	sedang melihat ke arah jendela, dan berdiri sejenak sembari melihat keadaan di luar. Subjek duduk kembali dan menjawab pertanyaan peneliti dengan baik.	435 440 445 450
20.	Subjek	Lalu tanggapan ibu	Lingkungan	Subjek sedikit	455

		terhadap pendidikan yang ibu rasakan?	(Pendidikan)	meregangkan anggota tubuhnya, lalu menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh peneliti.	460
	Peneliti	Dan menurut saya mas, pendidikan itu <i>ngga</i> harus di sekolah, tetapi lingkungan, apa yang kita baca, dari <i>temen-temen</i> kita, jadilah wanita yang terbuka dalam ilmu gitu mas, kalau ada berita ya coba terbuka dan disaring, pendidikan itu intinya penting bagi wanita. kecuali saya mengambil kedokteran ya mas, itukan yang merasakan adalah orang lain, ilmunya untuk orang lain.		Kemudian subjek menanyakan dokumentasi yang diminta oleh peneliti “ <i>mas dokumentasi itu gimana ya, saya lupa ngasihnya mas</i> ”	465 470

VERBATIM WAWANCARA NARASUMBER 3

Wawancara Ke : 3

Nama Subjek : NW

Tanggal : 29 Februari 2019

Pukul : 10.00-10.40 WIB

Lokasi : Kantor Yayasan Dana Sosial Al-Falah, Jl. Kahuripan No. 12, Klojen Kota Malang, Jawa Timur

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema	Observasi	Baris
1.	Peneliti Subjek	Apakah ibu merasa puas dengan pernikahan yang ibu <i>jalanin</i> ? Ya kalau sejauh ini <i>sih</i> merasa puas, maksudnya itu kalau dibuat skala 1-10 itu mungkin sekitar 8, itu <i>ngga</i> mungkin mas puas banget itu <i>ngga</i> mungkin. Karena pernikahan itu mas menurut saya pribadi itu fase yang berat <i>gitu</i> . Apalagi saya yang tadinya <i>free</i> , <i>ngambil</i> keputusan itu saya sendiri,	Lingkungan (Perkawinan)	Subjek sedang memegang <i>handphone</i> nya, kemudian ia mempersilahkan duduk dan meletakkan <i>hanphon</i> nya di atas meja dan ketika menjawab subjek sesekali memegang dahinya sambil memijat-mijat.	1 5 10 15 20

		tapikan sekarang ada suami, harus selalu <i>ijin</i> , penuh pertimbangan juga. Jadi menurut saya itu harus ada ego-ego yang ditekan dalam diri saya.			
2.	Peneliti Subjek	Lalu yang bikin puas dan tidak puas apa bu? Yang bikin dua poin itu <i>ngga</i> ada mungkin karena kebebasan itu sedikit berkurang, kemudian <i>kalo</i> yang <i>laen</i> kenapa kok puas, karena terbantu dalam <i>nyelesein</i> masalah sendiri, ada yang bantu mikir, ada yang ikut mencari solusinya.	Lingkungan (Perkawinan)	Subjek seperti biasa menjelaskan jawabannya dibantu dengan media tangan untuk menjelaskan jawaban yang ia sampaikan sembari duduk dengan posisi bersandar di kursi kantornya.	25 30
3.	Peneliti	Bagaimana ibu bisa memandang masa lalu ibu?, apakah menyakitkan atau sesuatu yang perlu	Kepuasan terhadap masa lalu	Subjek sekejap memejamkan matanya lalu ia melihat ke arah pintu seperti	35

	Subjek	disyukuri? Saya <i>sih</i> lebih dijadikan sebagai pembelajaran <i>ya</i> mas, harus tetap di syukuri. Dan karena hal hal yang sulit itu kita menjadi seperti yang sekarang. Ya sebenarnya ujian itu bisa berupa kesenangan dan juga kesedihan, tapi kan kita <i>syukurin</i> aja semuanya. Namun seberat apapun ujiannya kita harus bisa <i>nerima</i>, kita ambil hikmahnya trus kita <i>jadiin</i> untuk pembelajaran di masa depan.		ingin mengetahui keadaan di luar, lalu ia berdiri kemudian berdiri di depan pintu sejenak dan meminta peneliti untuk mengulang pertanyaan yang diberikan kepadanya.	40 45 50 55
4.	Peneliti Subjek	Apakah ibu bisa memaafkan masa lalu? Kalau saat ini ada beberapa yang belum saya bisa lupakan ya, <i>ya I cant the cover it</i>,	Kepuasan terhadap masa lalu	Subjek berganti posisi duduknya menjadi tegap lalu menjelaskannya dengan nada sedikit penekanan.	60

		belum bisa saya lupakan sepenuhnya. Mungkin memaafkan tetapi yang namanya memaafkan itu kan belum tentu melupakan. <i>Oke lah</i> memaafkan iya tapi masih membekas di hati saya		Subjek memegang dadanya beberapa kali untuk menunjukan maksud kata “kita”.	65
5.	Peneliti Subjek	Apakah ibu bisa memaafkan pihak-pihak yang pernah menyakiti ibu? Mungkin saya lebih berhati-hati saya, saya <i>ngga</i> ingin disakitin dia lagi, seperti itu. Saya <i>ngga</i> kesel tapi saya lebih berwaspada.	Kepuasan terhadap masa lalu	Subjek terlihat memandang ke jendela yang ada di samping kantornya, lalu ia menjawab setelah itu, di saat mengucapkan kata terakhir pada pertanyaan ini, subjek memijat dahinya kembali.	70 75 80
6.	Peneliti Subjek	Bagaimana ibu bisa memandang positif masa depan ibu? <i>Gini</i>, prinsip saya selama saya dikasih	Optimisme terhadap masa depan	Pada pertanyaan ini subjek sempat beberapa kali melirik ke <i>handphone</i> yang	85

		umur, pasti nanti <i>rejeki</i> itu ada. Jadi apa ya, masa depan itu <i>yasudah</i> kita rencanakan saja sebaik-baiknya, kan pernah ada yang bilang berusaha seolah-olah akan hidup seribu tahun lagi, tapi juga sisi lain hidup seakan akan mati besok pagi, jadi saya berpegang itu aja, ya <i>ngga apa apa</i> kita merencanakan masa depan, memandang positif, kalo dikasih ujian ya <i>itukan</i> rencana Allah yaudah <i>ngalir</i> aja hidupnya.		ia letakkan di mejanya. Kemudian ia mencoba mendengarkan dengan baik pertanyaan, terlihat saat ia mengubah posisi duduknya dan mendekat kepada peneliti dan memajukan badan serta kepalanya seraya ingin mendengarkan.	90 95 100
7.	Peneliti Subjek	Apakah ada harapan ibu di masa depan? Mungkin saya itu harapannya lebih ke saya pribadi mas, saya paling <i>ngga</i> bisa menuntut orang lain soalnya,	Optimisme terhadap masa depan	Subjek terlihat tersenyum ketika pertanyaan di lontarkan kemudian ia menatap peneliti, dan menjawab sembari	105 110

[illegible]

9.	Peneliti	Apakah hanya itu targetan ibu?, apakah ada targetan targetan lainnya? Ya kalo dibilang target ya ada lah mas, seperti misalkan saya mau sekolah lagi, kemudian merencanakan masukin anak gitu ya ke pondok al-Qur'an, maksa suami buat sekolah lagi misalkan, "hahaha" itu sulit sih mas, atau mungkin kalau lebih materialistik itu kayak naik haji dan umroh, atau bareng orang tua.	Optimisme terhadap masa depan	Subjek tertawa terbahak-bahak saat ia mengatakan "maksa suami buat sekolah lagi misalkan", terlihat dari wajahnya sangat senang, namun setelah itu ia mengucapkan kata kata pesimisnya.	135 140 145 150
10.	Peneliti	Apakah ibu cukup optimis dengan masa depan ibu? Ya tentu saya mas	Optimisme terhadap masa depan	Subjek masih sedikit tertawa karena jawaban sebelumnya yang ia lontarkan	155
11.	Peneliti	Seberapa kuat keyakinan itu kalau	Optimisme terhadap	Subjek menunjukkan	

		positif, <i>kalo</i> kita cemas terus <i>kan ngga</i> akan bahagia <i>dong</i> perasaanya.		untuk mengurus sesuatu, lalu subjek dengan segera masuk ruangan tempat wawancara dan meminta maaf sembari mengambil posisi duduk.	185 190
13.	Peneliti Subjek	Contoh kondisinya seperti apa bu? Ya tetap berpikir baik, walaupun <i>misal ngga</i> tercapai masih ada rencana <i>a b c d e</i> yang lain gitu, Mungkin masih ditunda sama Allah SWT, atau mungkin saya harus <i>make</i> cara yang lain.	Optimisme terhadap masa depan	Peneliti mengecek rekaman lalu subjek bertanya “ <i>kerekam kan ya?</i> ”, dan tertawa.	195 200
14.	Peneliti Subjek	Apakah ada aktivitas yang membuat ibu lupa dengan masalah dan waktu? <i>Ada, shopping, “hahaha”, itu ibu-</i>	Kebahagiaan pada masa kini	Subjek terhentak kaget dengan pertanyaan peneliti, terlihat saat dia memperhatikan pertanyaan dan	205

		ibu banget. Jadi mulai saya mahasiswa kalo saya kesitu walaupun ngga beli cuman muter aja, saya kesana kalo lagi suntuk. Tokoknya itu dekat kampus mu mas, toko Rahma namanya. Toko itu ada semenjak saya semester satu mulai dari kecil sampe sekarang sudah besar . Ya disana saya nyenengin diri sendiri aja.		meminta peneliti untuk mengulang seperti tidak yakin dengan pertanyaan yang diberikannya. Lalu subjek tertawa cukup keras, hingga rekannya menegurnya, saat menceritakan mengenai aktivitas dirinya.	210 215 220
15.	Peneliti Subjek	Apakah ada hal lain selain itu? Adasih, “hmmm” makan, tapi bukan sembarang makan mas, ini makan soto kesukaan saya. Makan soto di lantai 3 mall Malang Plaza mas, itu pelarian sesaat tapi saya	Kebahagiaan pada masa kini	Subjek menggeram sebentar dan mengucapkan jawabannya sembari menggerakkan kepalanya.	225 230

		menemukan kebahagiaan, dan saya lebih enak sendiri aja.			
16.	Peneliti Subjek	Apakah ada kegiatan sosial yang ibu senangi? Ada, saya <i>jaga</i> posyandu lansia, dan itu rutin setiap bulan di Singosari, minggu pekan ketiga. Saya bahagia karena bisa bertemu <i>mbah-mbah</i> , sering interaksi akhirnya cair suasana. Atau ada juga acara <i>kayak baksos-baksos gitu</i> , itu sih isidental mas.	Kebahagiaan pada masa kini	Subjek mencoba mengingat kegiatan yang pernah ia lakukan, terlihat ia sedang melihat ke atas, lalu ia mengecek <i>handphone</i> nya untuk menunjukkan kegiatan yang selama ini ia lakukan.	235 240

VERBATIM WAWANCARA AHLI

Wawancara Ke : 1

Nama Subjek : Nurul Firdausi, M.Psi, Psikolog

Tanggal : 28 Maret 2019

Pukul : 11.00-11.40 WIB

Lokasi : Jl. Griya Husada, Blok G. 4/23, Sumber Porong, Lawang,
Kabupaten Malang

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema	Baris
1.	Peneliti Psikolog	Bagaimana Ibu memandang masalah wanita karir ? Kalo ditarik konteks ke zaman Sekarang <i>kan</i> wanita karir <i>udah</i> banyak, jadi bukan sesuatu yang istimewa, dan wanita karir sekarang ini banyak lebih cenderung ke aktualisasi, jadi dia memiliki kemampuan, mengembangkan kemampuannya, lebih arahnya ke <i>situ</i> . Walaupun sebagian ada yang untuk membantu perekonomian keluarga. Jadi wanita karir <i>ya</i> , wanita yang bekerja, wanita yang melakukan profesi tertentu.	Masalah Wanita Karir	1 5 10 15

2.	Peneliti	Bagaimana pendapat ibu mengenai masalah-masalah yang subjek saya alami dalam penelitian ini? Seperti disfungsi peran, konflik peran ganda, kesulitan mengatur waktu?	Masalah Wanita Karir	20
	Psikolog	Kalau masalah-masalah itu seharusnya para wanita karir sudah tau sebelumnya, mengenai konsekuensinya memang sudah ada, bagaimana ia untuk mengatur waktu supaya bisa maksimal kerja dan keluarga. Seharusnya dari awal sudah paham mengenai itu, kalau untuk peran juga seperti itu, dan itu berhubungan dengan suami juga, jadi <i>tetep</i> harus ada komunikasi, “ <i>ini peran ibu, dalam rumah ini seperti apa?, dan sejauh apa</i> ”. Jadi selama ada kesamaan antara keluarga dengan wanita karir, bisa lancar <i>gitu</i> menjalani peran sebagai wanita karir <i>plus</i> sebagai ibu rumah tangga. Dan itu adalah penjabaran mengenai		25
				30
				35
				40
				45

		masalah, dan pula diselesaikan di awal, bisa bagaimana cara mengatur waktu, kemudian prioritasnya seperti apa, pekerjaannya sejauh mana. Ditambah lagi ketika wanita tersebut bisa menciptakan waktu yang berkualitas dan memanfaatkan waktu yang ada. Dari situ kita sebagai wanita akan paham untuk <i>memenej</i> waktu agar memiliki waktu yang berkualitas dengan keluarga. dan perlu diperhatikan juga, ketika kita mengambil pekerjaan, harus disesuaikan apakah pekerjaan ini akan mengganggu atau tidak.		50 55 60 65
3.	Peneliti Psikolog	Di beberapa kejadian ada masalah mengenai suami yang merasa dirinya lebih rendah dari pada sang istri, lalu bagaimana mengenai itu untuk mengomunikasikannya? Kalau itu sebenarnya kesadaran pada wanita karirnya, dalam arti kesadaran bahwa dalam	Masalah Wanita Karir	70 75

		suatu hubungan rumah tangga harus tetap menghargai suami. Ketika ada hal-hal umpama gaji yang berlebih dari pada suami, tetapi sikap sang istri tetap menghargai suami, saya rasa suaminya juga tidak akan merasa harga dirinya turun atau dilecehkan, karena tetap istri harus menghargai suami, jadi dalam menyelesaikan masalah tetap harus meminta pendapat suami, itu caranya, atau sesekali mungkin butuh untuk meminta tolong kepada suami, jadi memang intinya kesadaran istri itu untuk menghadapi masalah seperti ini.		80
				85
				90
4.	Peneliti	bagaimana pada umumnya mereka dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi?	-	95
	Psikolog	Masalah yang pada umumnya dialami oleh mereka adalah pembagian waktu, terus masalah dengan suami atau peran. Pada		100

	dasarnya ini bergantung kepada setiap orangnya, ada tipe orang yang menyelesaikannya dengan mengobrol dengan orang lain untuk menceritakan masalahnya, ada juga yang tipenya disimpen aja daripada konflik nantinya, ada juga tipe yang lupa dengan waktu untuk mereka sendiri, sebenarnya itu penting. Karena wanita karir yang udah kesenangan kerja, atau cape mengurus rumah tangga, mereka itu lupa bahwa ada yang berhubungan dengan passion mereka gitu, “oh biasanya suka nyanyi, oh biasanya juga nyanyi, oh biasanya jago seni,” apabila itu tidak dilakukan, maka akan berefek pada stres. Akhirnya itu menjadi salah satu cara ketika ditumpuk dengan masalah, maka kita arahkan pikiran tersebut pada pikiran yang positif, untuk diri sendiri atau <i>me time</i> . Karena kalau untuk	105
		110
		115
		120
		125
		150

		<i>nurutin</i> tuntutan pasti selalu ada, mau di rumah maupun di kantor, tapi perlu mengelola diri sendiri itu tadi. Ketika ada masalah kita jadi bisa lebih tenang, bisa stabil menghadapinya.		155
5.	Peneliti	Pada temuan saya bu terdapat makna kebahagiaan yang berbeda tergantung subjek, ada yang memaknai dengan melihat kebahagiaan orang lain, ada yang dengan memanfaatkan waktu dengan keluarga ada juga yang merasa kalau makna kebahagiaan ketika ia mampu memaksimalkan peran sebagai ibu, istri, sekaligus karyawan pekerja. Lalu bagaimana menurut pandangan ibu?	Makna Kebahagiaan	160
	Psikolog	Kebahagiaan itu memang pada dasarnya berbeda-beda, <i>macem-macem</i> , ada yang dengan bekerja kebahagiaan bisa dirasakan dengan uang yang ia dapatkan, ada juga yang merasakan kepuasan ketika melakukan sesuatu, jadi		165
				170
				175

		kebahagiaan orang itu tergantung pada sesuatu yang diprioritaskan. Seumpama keluarga berarti mereka yang memiliki waktu bersama keluarga ya itu adalah kebahagiaanya, ada mungkin yang prioritasnya lebih ke pengembangan diri, apabila ia mampu membuat konsep atau menyalurkan kemampuan dirinya, maka disitu letak kebahagiaanya. Jadi kebahagiaan itu relatif dan tergantung pada individu tersebut.	180
			185
			190
6.	Peneliti	Pada makna kebahagiaan ini, muncullah bentuk-bentuk kebahagiaan, seperti kebahagiaan bersama keluarga, bersama orang lain, atau personal, apakah itu buah dari makna kebahagiaan bu?	195
	Psikolog	Iya, jadi memang yang namanya kebahagiaan itu, <i>ngga</i> bisa kebahagiaan itu <i>dateng</i> , <i>tetep</i> itu menjadi sebuah pilihan. Ketika memang situasinya berat	200
			205

		sekalipun tapi wanita tersebut siap maka dalam menghadapi masalah akan lancar. Tapi memang seyogianya kebahagiaan berawal dari diri sendiri terlebih dahulu, setelah ditumbuhkan dengan apa apa bentuk kebahagiaanya maka ketika dalam melihat masalah ia akan tenang, akan lebih gampang jalaninnya. Jadi kebahagiaan itu kan akan menular apabila diri kita memang menampakkan aura bahagia maka, respon orang lain pun akan baik. jadi timbal baliknya akan lebih enak dan kebahagiaan kita bisa meningkat.		210 215 220 225
7.	Peneliti Psikolog	Dalam temuan saya ini ada cara dalam menggapai kebahagiaan, dengan cara penerimaan diri dan kepuasan,apakah dengan itu benar bisa berefek pada kebahagiaan mereka bu? Iya tentu, karena penerimaan diri itu adalah menerima diri sendiri	Cara untuk Mendapatkan Kebahagiaan	230 235

		jadi ketika kita puas dalam melakukan sesuatu, atau bisa <i>nyelesein</i> masalah, maka puas sama dengan bahagia.		
9.	Peneliti Psikolog	Masalah faktor kebahagiaan nih bu, dalam temuan saya uang dan harta mampu mempengaruhi dua subjek tetapi satu subjek menganggap itu tidak berpengaruh, bagaimana pandangan ibu? Ya memang akhirnya harus dilihat setiap masa lalu subjek tersebut, mengenai perbedaan terhadap persepsi mengenai uang. Bisa jadi yang dibutuhkan selama ini dari subjek tersebut memang bukan uang, walaupun kebutuhan ketika ia dapat malah tidak menemukan kebahagiaan. Mungkin saja ada kebahagiaan lain yang dicari.	Faktor Lingkungan (Uang & Harta)	270 275 280 285
10.	Peneliti	Dalam temuan saya, semua subjek mengalami bahagia dengan kehidupan sosial baik keluarga, masyarakat	Faktor Lingkungan (Kehidupan Sosial)	290

		misalnya dengan apa yang sudah kita punya itukan spiritual sebenarnya, “ <i>oh iya ya, kita dalam kondisi terpuruk tapi tuhan sudah ngasih ini itu</i> ”.		350
13.	Peneliti Psikolog	Bagaimana Iklim , gender, dan ras atau kebudayaan, dalam teori termasuk dalam faktor kebahagiaan, pada temuan saya iklim tidak mempengaruhi ternyata bu, bagaimana menurut ibu mengenai tiga faktor ini? Sebenarnya pola pikir itu, kebudayan itu lahir karena pola pikir manusia, dan apa yang kita rasakan itu sejalan dengan yang kita pikirkan, jadi ketika wanita merasa bahagia dan di pikiran kita ada pengalaman mengenai hal itu maka otomatis akan mempengaruhi “<i>oh ternyata dalam budaya seperti itu loh</i>”	Faktor Lingkungan (Ras)	355 360 365 370
14.	Peneliti Psikolog	Bagaimana mengenai jenis kelamin atau gender bu? Kalau jenis kelamin, itu ada pembagiannya, sebenarnya	Faktor Lingkungan (Jenis Kelamin)	375

		kebahagiaan, dan sebelumnya kita belum pernah dapet dan merasakan.		
16.	Peneliti Psikolog	Bagaimana pandangan ibu mengenai pendidikan, dan seberapa pengaruh? Sebenarnya kebahagiaan itu kan lebih ke bagaimana kita berpikir dan merasakan, kalau pendidikan itu tidak seberapa berpengaruh, karena mau apapun pendidikannya selama pola pikir kita positif untuk bahagia, maka tidak berpengaruh, dan semakin tinggi pendidikannya tidak menjamin ia akan semakin bahagia juga.	Faktor Lingkungan (Pendidikan)	410 415 420
17	Peneliti Psikolog	Bagaimana anda melihat perkawinan sebagai faktor kebahagiaan? Dalam temuan saya ada subjek yang merasa kecewa dengan proses ini, dan ada juga yang merasa puas walaupun tidak seberapa puas karena merasa itu termasuk masa sulit?	Faktor Lingkungan (Perkawinan)	425 430

	Psikolog	bagaimana pandangan ibu mengenai kepuasan masa lalu?, yang didalamnya terdapat beberapa cara seperti mengubah pandangan, bersyukur dan memaafkan? Teknik-teknik itu akan berbeda hasilnya pada orang yang berbeda, karena ada satu sisi teknik memaafkan itu berhasil atau justru dengan bersyukur. Dan bisa saja teknik-teknik tersebut disesuaikan dengan masalah yang dihadapi, dan berpengaruh pada kepribadian setiap individu. Tidak bisa teknik ini disamakan untuk semua subjek.	Diri (Kepuasan Terhadap Masa Lalu)	465 470 475
19	Peneliti Psikolog	Bagaimana sih bu, harapan dan optimisme dapat memengaruhi kebahagiaan itu? Sangat memengaruhi, karena harapan, mimpi, itu bisa menghadirkan kebahagiaan, coba kita hidup tanpa mimpi, tanpa harapan, tujuan hidup kita	Faktor Pengendalian Diri (Optimisme Terhadap Masa Depan).	480 485

Psikolog	termasuk di dalamnya?	Masa Kini)	
	Ya kalo keinginan itu pasti berbeda-beda setiap individu, keinginan disini lebih kepada aktivitas yang dimana ketika menjalaninya akan melepas masalah, <i>ngerasa seneng banget</i> , walaupun yang kamu lakukan itu berat dan melelahkan, itu baru yang dinamakan kesukaan, apalagi tuntutan yang memenuhi diri kita misalkan, ya perlu bagi kita untuk memenuhi waktu kita, <i>q time</i> kita gitu, dan kesukaan disini tidak hanya sebatas hobi yang tidak jelas, tetapi benar benar bermutu dan berkualitas. Semua hal dari yang disukai akan sangat membantu, karena dengan itu, individu akan release dan mengeluarkan rasa tidak suka, tuntutan, rasa marah, dengan itu semua akan menjadi ringan ketika melihat tantangan. Dan yang perlu digaris bawahi adalah benar-benar kesukaan. Pada		520
			525
			530
			535
			540
			545

	umumnya sekarang itu mereka pasti memikirkan kalau tidak ada waktu untuk menjalani itu, padahal itu adalah suatu kebutuhan. Kenapa banyak dari mereka yang merasakan stres pada pekerjaannya, karena mereka tidak memiliki dan tidak mau meluangkan waktunya tadi untuk mengeluarkan emosi-emosinya itu tadi.	550	555

Akumulasi Tema Verbatim Wawancara Narasumber 1

Nama Subjek : FZ

Jumlah Total Akumulasi Tema : 85

Jumlah Wawancara yang Dilakukan : 4

No	Tema yang Muncul	Frekuensi			
		W1	W2	W3	W4
1	Makna Kebahagiaan	-	2	-	-
2.	Bentuk Kebahagiaan	4	11	-	-
3.	Cara untuk Menemukan	2	4	-	-

	Kebahagiaan				
4.	Emosi Negatif (Kendala dalam Mendapatkan Kebahagiaan)	8	5	-	-
5.	Faktor Lingkungan (Uang dan harta)	-	-	4	-
6.	Faktor Lingkungan (Kehidupan sosial)	-	-	7	-
7.	Faktor Lingkungan (Spiritual)	-	-	6	-
8.	Faktor Lingkungan (Kesehatan)	-	-	2	-
9.	Faktor Lingkungan (Usia)	-	-	3	-
10.	Faktor Lingkungan (Jenis Kelamin)	-	-	2	-
11.	Faktor Lingkungan (Ras)	-	-	1	-
12.	Faktor Lingkungan (Iklim)	-	-	-	-
13.	Faktor Lingkungan (Pendidikan)	-	-	4	-
14.	Faktor Lingkungan (Perkawinan)	-	-	-	5
15.	Kepuasan Terhadap Masa Lalu	-	-	-	6
16.	Optimisme Terhadap Masa depan	-	-	-	7
17.	Kebahagiaan Masa	-	-	-	2

	kini				



Akumulasi Tema Verbatim Wawancara Narasumber 2

Nama Subjek : NM

Jumlah Total Akumulasi Tema : 53

Jumlah Wawancara yang Dilakukan : 4

No	Tema yang Muncul	Frekuensi			
		W1	W2	W3	W4
1	Makna Kebahagiaan	-	1	-	-
2.	Bentuk Kebahagiaan	-	6	-	-
3.	Cara untuk Menemukan Kebahagiaan	1	3	-	-
4.	Emosi Negatif (Kendala dalam Mendapatkan Kebahagiaan)	5	3	-	-
5.	Faktor Lingkungan (Uang dan harta)	-	-	3	-
6.	Faktor Lingkungan (Kehidupan sosial)	-	-	5	-
7.	Faktor Lingkungan (Spiritual)	-	-	2	-
8.	Faktor Lingkungan (Kesehatan)	-	-	2	-
9.	Faktor Lingkungan (Usia)	-	-	2	-
10.	Faktor Lingkungan (Jenis Kelamin)	-	-	2	-

11.	Faktor Lingkungan (Ras)	-	-	1	-
12.	Faktor Lingkungan (Iklim)	-	-	1	-
13.	Faktor Lingkungan (Pendidikan)	-	-	2	-
14.	Faktor Lingkungan (Perkawinan)	-	-	-	2
15.	Kepuasan Terhadap Masa Lalu	-	-	-	5
16.	Optimisme Terhadap Masa depan	-	-	-	4
17.	Kebahagiaan Masa kini	-	-	-	3

Akumulasi Tema Verbatim Wawancara Narasumber 3

Nama Subjek : NW

Jumlah Total Akumulasi Tema : 74

Jumlah Wawancara yang Dilakukan : 3

No	Tema yang Muncul	Frekuensi		
		W1	W2	W3
1.	Makna Kebahagiaan	5	-	-
2.	Bentuk Kebahagiaan	6	-	-
3.	Cara untuk Menemukan Kebahagiaan	5	-	-
4.	Emosi Negatif (Kendala dalam Mendapatkan Kebahagiaan)	8	-	-
5.	Faktor Lingkungan (Uang dan harta)	-	4	-
6.	Faktor Lingkungan (Kehidupan sosial)	-	8	-
7.	Faktor Lingkungan (Spiritual)	-	3	-
8.	Faktor Lingkungan (Kesehatan)	-	2	-
9.	Faktor Lingkungan (Usia)	-	3	-
10.	Faktor Lingkungan (Jenis Kelamin)	-	7	-
11.	Faktor Lingkungan (Ras)	-	3	-
12.	Faktor Lingkungan (Iklim)	-	2	-

13.	Faktor Lingkungan (Pendidikan)	-	3	-
14.	Faktor Lingkungan (Perkawinan)	-	-	3
15.	Kepuasan Terhadap Masa Lalu	-	-	3
16.	Optimisme Terhadap Masa depan	-	-	6
17.	Kebahagiaan Masa kini	-	-	3

Akumulasi Tema Verbatim Wawancara Ahli

Nama Subjek : Nurul Firdausi, M.Psi, Psikolog

Jumlah Total Akumulasi Tema : 20

Jumlah Wawancara yang Dilakukan : 1

No	Tema yang Muncul	Frekuensi
		W1
1	Makna Kebahagiaan	1
2.	Bentuk Kebahagiaan	1
3.	Cara untuk Menemukan Kebahagiaan	2
4.	Emosi Negatif (Kendala dalam Mendapatkan Kebahagiaan)	4
5.	Faktor Lingkungan (Uang dan harta)	1
6.	Faktor Lingkungan (Kehidupan sosial)	1
7.	Faktor Lingkungan (Spiritual)	1
8.	Faktor Lingkungan (Kesehatan)	-
9.	Faktor Lingkungan (Usia)	-
10.	Faktor Lingkungan (Jenis Kelamin)	1
11.	Faktor Lingkungan (Ras)	1
12.	Faktor Lingkungan (Iklim)	1
13.	Faktor Lingkungan (Pendidikan)	1
14.	Faktor Lingkungan (Perkawinan)	1
15.	Kepuasan Terhadap Masa Lalu	1
16.	Optimisme Terhadap Masa depan	2
17.	Kebahagiaan Masa kini	1

KATEGORISASI DAN KODING

No	Kategori	Tema	Sub Tema	Pernyataan		
				Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3



1.	Konsep kebahagiaan	Makna kebahagiaan	Kebahagiaan Umum	• “<i>Dihargain sama diperhatiin, semudah itu, contoh kecil aja, kita punya temen banyak, tapi ngga pernah diperhatiin dan dihargain itu percuma gitu</i>” (FZ.W2(1).4Februari2019.B59-65). • “Kalau sebenarnya untuk mencari uang karena saya sebagai tulang punggung, saya sendiri mengurus anak, dan abah saya sudah meninggal. Kalau dulu juga ngga beda, karena uang juga, sebenarnya sejak dulu saya jauh dari orang tua” (FZ.W1(1).30November2019.B66-75)	• “Kemudian orang tua saya juga kebetulan guru, dan atas perintahnyalah saya kuliah jurusan keguruan. Berjalannya waktu saya merasa nyaman dengan kuliah saya hingga akhirnya saya memilih profesi sebagai guru. Saya mengambil profesi guru untuk anak SD, dan saya merasa nyaman dan enak disana” (NM.W1(2).1Desember2018.B27-39) • “ Saya <i>dikasih</i> pesan dari orang tua,	• “Saya rasa kebahagiaan itu parameternya berbeda-beda, (NW.W1(3).8Februari2019.B211-213) • “Karena profesi itu <i>passion</i> ya mas, jadi jalaninnya itu <i>happy</i>, sebenarnya saya suka eksak, tapi saya ngga bisa kerja sama mesin, saya lebih ke orang, walaupun saya juga ngga pandai bergaul, dan saya tipe altruistik, seneng ketika orang lain seneng” (NW.W1(3).8Februari2019.B327-336)

					kalau bisa perempuan punya pekerjaan, walaupun udah ada nafkah dari suami, tetapi kalau ada kebutuhan sendiri kalau bisa menggunakan duit sendiri” (NM.W1(2).1D esember2018.B 142-149) • “Sebenarnya sama-sama baik mas, tetapi kalau di rumah walaupun banyak pekerjaanya, setidaknya bosen mas, karena kalau keluar itukan ngga bosen, walaupun yang namanya mikirin anak	

					itu pasti tetap ke pikiran mas” (NM.W1(2).1D esember2018.B 195-203)	
		Bentuk Kebahagiaa n	<i>Positive Emotions</i>	“Saya mencoba dengan tersenyum, <i>entah</i>	“Iya memang, justru disitu seni nya mas,	“Tapi sekarang udah tenang, karena anak

				orang berpikir saya bermuka dua atau apa, tetapi saya semudah itu untuk menghilangkan rasa sedih” (FZ.W1(1).30November2018.B420-425) • “Pernah juga ketika saya melihat dan mencoba memperhatikan orang lain seperti adik saya bahagia ibu saya senang, terkadang terpikirkan “kenapa saya selalu memikirkan orang lain”, sedangkan saya tidak pernah memperhatikan diri saya sendiri” (FZ.W2(1).4Februari2019.B164-174)	saya belajar jadi guru yang baik, anak anak itu kadang ngeselin dan sering kali nyenengin mas” (NM.W1(2).1Desember2018.B166-171)	saya sudah bisa beradaptasi, yang ketika dititipkan dulu nangis, sekarang sudah <i>dadah-dadah</i>, tetapi itu semua melalui proses” (NW.W1(3).8Februari2019.B204-210)

				“Kalau bosan ya pernah, tapi bisa diatasi dengan hal yang baru” (FZ.W2(1).4Februari2019.B237-239)		
			Engagement	“Sebenarnya lebih banyak lagi, kadang bagian ngurus event semisal ditugasi dari kampus, terkadang ngurus konsumsi apabila diamanahin sama atasan” (FZ.W1(1).30November2018.B191-196) “Saya kalau semisal padat dari Senin sampai Jum’at, saya usahakan Sabtu dan Minggu saya di rumah dan ngga boleh kemana-mana. Terkadang saya inisiatif buat	“Dulu waktu anak saya ASI, setiap waktu istirahat saya pulang, jadi memanfaatkan waktu lima belas menit untuk menyusui si dede, terus kembali ke sekolah” (NM.W1(2).1Desember2018.B75-81) “Yang terpenting sama-sama komitmen dalam mengurus anak”	“Saya sudah mulai masuk day care penitipan. Sudah berjalan sekitar empat bulanan mas, kalau dulu kemana-mana ikut saya dan sempat saya bawa ke tempat kerja (NW.W1(3).8Februari2019.B77-84) “Semisal hari minggu saya tidak ada kegiatan saya diminta jaga posyandu lansia atau mengisi

				ngajak dia keluar walaupun cuman makan, pokoknya yang saya harapkan gimana caranya bisa membangun ikatan emosional anak dengan bundanya” (FZ.W1(1).30November2018.B341-354) • “Bisa bermanfaat bagi orang lain, jadi contoh hal kecil, ketika di Simfoni, dulu saya ajarin, anggota Simfoni, <i>trus</i> sekarang <i>udah dapet job MC dimana mana, itukan</i> berguna buat orang lain. (FZ.W2(1).4Februari2019.B48-55) • “Ketika <i>weekend</i>, kalau ketemu <i>temen</i> itu sehabis	(NM.W1(2).1Desember2018B219-224) • “Saya pernah mas, contohnya gini mas, pernah ketika itu ada anak di sekolah dia itu ngga punya bapak sama ibu mas, ketika pulang dia suka melihat <i>temen-temene</i> dijemput sama orang tuanya, <i>trus tak</i> tanya, dia <i>nangis</i> dan dia bilang “kangen sama ibu” akhirnya saya coba <i>gedein hatinya</i> aja mas, <i>soale</i> kasian mas, akhirnya saya kasih sedikit nasihat” (NM.W2(2).7F	baksos atau apa” (NW.W1(3).8Februari2019.B167-171) • “Apabila liat orang sakit obsesi saya menyembuhkan nya bagaimana orang tersebut bisa senyum kembali” (NW.W1(3).8Februari2019.B337-341)

				pulang kerja. Saya selalu usahakan waktu dua hari itu harus bersama keluarga <i>ngga</i> boleh ketemu orang lain, semisal ada tambahan <i>job</i>, saya hanya menerima tiga jam, sisanya harus bersama keluarga” (FZ.W2(1).4Februari2019.B224-233)	ebruari2019.B179-193)	
			(Positive) Relationships	• “Pulang kerja, saya fokuskan waktu saya hanya bersama anak saya. Paket data saya <i>matiin</i>, HP saya <i>silent</i>, dan biasanya kalau anak ditinggal	• “Pertama itu ya anak, terus, ngumpul sama keluarga, terus jalan-jalan, dan bisa <i>nyenengin</i> orang tua” (NM.W2(2).7Februari2019.B5	• “<i>Pas lagi jalan-jalan sama keluarga, itukan juga bahagia</i>” (NW.W1(3).8Februari2019.B241-243)

				sama orang tuanya biasanya cenderung butuh perhatian dan <i>ngga nempel</i> ya, kalo Alya tuh <i>ngga</i>, dia justru <i>nempel banget</i>. Pokonya sehabis pulang kerja, terhitung sampai jam sembilan ketika dia tidur, saya sama anak saya harus <i>bareng-bareng</i>, mau <i>ngapain</i> aja bebas, terserah” (FZ.W1(1).30November2018.B297-314) • “Ketika pulang kerja, dia melihat saya, akhirnya anak saya lari dan memeluk” (FZ.W1(1).30November2018.B326-329) • “Mengajak orang	5-58) • “Ya <i>ngajar</i> itu <i>sih</i> mas, saya merasa senang” (NM.W2(2).7Febuari2019.B158-159)	

				rumah jalan. <i>entah</i> itu makan di luar atau ke rumah <i>sodara</i> (FZ.W2(1).4Februari2019.B200-202) • “Awal-awal itu saya punya <i>boyfriend</i>, dan biasanya <i>ngga</i> bisa <i>ngajak</i> Alya, soalnya dia betah di Rumah, jadi jalan aja berdua terus <i>nonton</i>. Saya <i>tuh</i> paling suka sama <i>nonton</i>, <i>nonton</i> apa aja, terkadang pergi ke pasar malam, karena banyak jajanan yang <i>jaman</i> dulu, maupun barang barang yang dulu” (FZ.W2(1).4Februari2019.205-217)		
			Meaning of Life	• “<i>Kalo</i> saya <i>tuh</i>, bahagia <i>kalo</i> buat	• “Kalau saya <i>sih</i>, pokoknya	• Saya <i>tuh</i> orangnya lebih

				orang lain bahagia” (FZ.W2(1).4 Februari2019. B3- 5) • “Karena <i>kalo</i> andaikan kita sendiri yang bahagia, tapi orang lain <i>ngga</i> bahagia, itu kayanya <i>cuma ngga</i> ada gunanya.” (FZ.W2(1).4Februari2019.B5-9) • “Kalau saya <i>gini</i> mas, hidup yang kita jalani sekarang ini hanya sementara mas, jadi ketika saya hidup harus melakukan yang terbaik untuk orang lain. Jadi saya kadang berpikir ketika saya hidup, maka hiduplah untuk	memiliki waktu yang berkualitas bersama keluarga <i>sih</i> mas” (NM.W2(2).7F ebruari2019.B4 -5) • “Menurut saya mas, bahagia itu ketika saya memandang dan melihat kehidupan secara positif bersama keluarga, disana saya mampu menjalin kasih sayang, memiliki waktu khusus bersama mereka, dan menikmati segalanya bersama keluarga” (NM.W2(2).7F	ke eksternal ya mas, jadi saya <i>tuh</i> bahagia kalo orang sekitar saya juga bahagia, saya soalnya sulit mendefinisikan bahagia untuk saya itu seperti apa”(NW.W1(3)8Februari201 9.B231-237) • “Kalau saya bahagia apabila menjalankan semua peran saya dengan baik, jadi ibu yang baik bisa, istri yang baik bisa, dan jadi anak yang baik juga bisa.” (NW.W1(3).8F ebruari2019.B2 15-220) • “Sebenarnya <i>sih</i> gini mas,

				kebahagiaan sesama, bukan untuk keegoisan semata” (FZ.W2(1).4Febru ari2019.B17-28)	ebruari2019.B1 3-23)	hidup yang sekarang ini tidaklah mudah untuk dijalani, jadi saya merasa harus tangguh dalam menjalaninya dalam kondisi apapun, sehingga dari situ saya akan memaknai kebahagiaan saya di saat saya mendapatkan nilai yang baik dalam menjalani segala tanggungjawab dan peran yang saya emban, terutama sebagai ibu dari anak saya” (NW.W1(3).8F ebruari2019.B2 48-263)

			Accomplishment	• “Suara bisa buat banyak orang senang, misalkan saya bisa mengajarkan orang lain, dengan suara saya, saya bisa membawa cara orang lain. Apabila orang lain sudah senang dengan suara kita, nanti kita akan tetap <i>happy</i> dan merasa puas” (FZ.W2(1).4Februari2019.B310-319)	• -	• “Manfaat itu akan terasa apabila profesionalisme kita berjalan dengan baik” (NW.W1(3).8Februari2019.B221-224) • “Mungkin saya gampang belajar bahasa, ini kebahagiaan saya sendiri, ketika nonton tanpa subtitle saya bisa, “hahahah”, kalau buat orang lain mereka selalu request terjemah malahan ke saya” (NW.W1(3).8Februari2019.B370-378)
	Cara untuk bahagia	Manajemen waktu		• -	• “<i>Sebenere pinter-pinter</i>	• “Awalnya saya sudah mengatur

					kita bagi waktunya aja” (NM.W2(2).7Febbruari2019.B100-101)	jadwal saya sedemikian rupa biar nggak bentrok satu sama lain, jadi semenjak menikah saya menyedikitkan aktivitas, hanya kerja, kemudian ibu rumah tangga” (NW.W1(3).8Febbruari.B157-165) • “Tanggung jawab yang lebih kita punya keluarga, bagaimana saya tetap menjadikan keluarga sebagai prioritas. Walaupun banyak tekanan, banyak pikiran yang harus dikuras tetapi

						yang kembali pada prioritas” (NW.W1(3).8F ebruari2019.B1 17-125) • “Jadi saya taroh disana, semisal hari rabu karena saya kosong, itu saya yang <i>handle</i>. Jadi kalau dibilang menyeimbangk an, ini bukan menyeimbangk an, tetapi semua dibersamakan” (NW.W1(3).8F ebruari2019.B8 8-95)
			Berbagi	• “Kalau misal dapet gaji, bisa traktir <i>temen-temen</i>, <i>ngajak</i> makan keluarga” (FZ.W2(1).4Febru ari2019.B10-13) • “Ketika kecil,	• “Saya coba <i>gedein hatinya</i> aja mas, <i>soale</i> kasian mas, akhirnya saya kasih sedikit nasihat” (NM.W2(2).7F	• “Ketika ada kelebihan rezeki, atau ketika ada orang yang sedang ada masalah di depan kita, itu

				misal dikasih vitamin C, kemudian itu isi vitaminnya saya <i>bagiin</i> dan saya <i>ngga</i> minum, saya <i>tuh pengen</i> yang lain sehat, bukan cuman saya” (FZ.W2(1).4Februari2019.B75-81) • “Misal ada uang tambahan lemburan, biasanya buat anak yatimlah, atau yang butuh. Saya <i>ngga tau itu ketanem</i> dalam” diri aja” (FZ.W2(1).4Februari2019.B103-108)	ebruari2019.B190-193)	namanya tumbuh ketemu tutup, <i>pas</i> ada <i>pas</i> bisa ngasih. (NW.W1(3).8Februari2019.B268-274) • “ Dan mungkin menurut saya memberi <i>ngga</i> mesti materi, bisa solusi, bisa tenaga (NW.W1(3).8Februari.B277-280)
			Penerimaan diri	• “ Soalnya apabila saya kena masalah saya selalu beranggapan hanya lewat <i>aja</i>, karena saya pernah mengalami	• “Ya <i>sebenere</i> pernah mas ketika ada masalah itu, tapikan kita harus bisa menerima”	• “ Fitrah wanita itu kan sebagai ibu rumah tangga, jadi ya sadar akan kewajiban, dan <i>alhamdulillah</i>

				hal lebih berat (FZ.W2(1).4Febru ari2019.B150- 155)	(NM.W2(2).7F ebruari2019.B2 04-207)	saya dimengerti oleh keluarga” (NW.W1(3).8F ebruari2019.B1 80-185)
			Beraktivita s	“ Saya kerja sejak 2007, jadi saya orangnya <i>itukan ngga</i> bisa <i>diem</i> dan mau tau, akhirnya saya sering mencicipi beberapa bidang kerja. Dan apapun kerja yang saya geluti, disitu harus paham” (FZ.W1(1).30Nov ember2018.B96- 103) “Saya ini bukan <i>tipical</i> yang <i>diem</i>, saya harus <i>nyibukin</i> diri, saya di rumah <i>jualan</i>, <i>entah</i> mukena, pakaian, makanan”(FZ.W1 (1).30November2 019.B154-159)	• -	• -

		Kendala untuk mendapatkan kebahagiaan	Rasa Bersalah	• “Saya merasa bersalah dari aspek lain, terbesit di pikiran “<i>sekarang dia sudah sebesar ini masih belum mengenal sosok bapak</i>”, itu justru yang saya khawatirkan” (FZ.W1(1).30November2018.B260-266) • “ Yang <i>buat</i> saya merasa bersalah justru ketika saya <i>ngga</i> maksimal merawat orang tua ketika sakit, apalagi ketika Abah sakit hingga meninggal. Jadi kalau merasa bersalah kepada anak, saya <i>ngga</i> terlalu merasa, tidak sebesar rasa bersalah saya ke abah”	• “Si anak malah <i>ngerengek</i> minta mamanya di rumah <i>aja nemenin</i>, saya jadi kasian dan <i>ngga tega</i> mas. Saya jadi merasa bersalah kalau kaya begitu”(NM.W1(2).1Desember2018.B131-137) • “Saya mau pindah mas, tetapi saya <i>ngga</i> tega sama anak saya kalau ditinggal jauh, sama anak didik saya di sekolah semisal saya tinggal”(NM.W1(2).1Desember2018.B230-235)	• “Saya berusaha tenang, soalnya apabila di pikiran saya kacau maka di rumah” (NW.W1(3).8Februari2019.B186-188)

				(FZ.W1(1).30November2018.B245-255)		
			Masalah Personal	• “Saya sempat bingung dan cenderung depresi, di buku nikah tercantum nama suami, tetapi <i>kok saya ngga</i> merasa ada sosok suami” (FZ.W1(1).30November2018.B201-206) • “Pada tahun 2016 saya mencoba bersabar dan membiarkan, di 2017 baru saya resmi bercerai. Dan ternyata tidak berhenti disitu, selang setahun kemudian Abah saya meninggal, jadi saya merasa cobaan saya datang bertubi-tubi”	• “Kalau kadang <i>masalahe koyo misale</i>, kita lagi pengen apa gitu ya tapi bukan materi, lebih ke tekanan gitu mas, biasanya <i>pegel gitu mas awake dewe pegel</i>. Cuman misal ngga ada solusi ya terpikir “apakah putus asa aja”, untungnya ada keluarga yang nguatin”(NM.W2(2).7Februari2019.B212-222)	• “Ketika masalah saya datang bertubi-tubi, seolah kebahagiaan itu jauh” (NW.W1(3).8Februari2019.B284-286) • “Ketika masalah keluarga, orang tua yang bertengkar hebat, kemudian salah satu harus pergi, (NW.W1(3).8Februari2019.B288-291)

				(FZ.W1(1).30November2019.B207-216) “Pernah saya mengalami hal yang <i>ngga</i> nyaman di kantor, <i>entah</i> karena ada masalah personal atau ada pikiran yang lain. (FZ.W1(1).30November2019.B219-223)		
			Konflik peran ganda	“Ketika pikiran saya lagi <i>ngga</i> fokus. Saya bukan memikirkan pekerjaan, tapi memikirkan rumah, saya berpikir bagaimana caranya menyelesaikan perceraian”(FZ.W1(1).30November2019.B448-454) “Dalam dunia kerja itu harus	“Tetapi kalau di rumah walaupun banyak pekerjaanya, setidaknya bosen mas, karena kalau keluar itukan <i>ngga</i> bosen, walaupun yang namanya mikirin anak itu pasti tetap kepikiran” mas.(NM.W1(	“<i>Kan</i> banyak ya mas, pekerjaan ibu rumah tangga, jujur saya <i>ngga</i> meng-handle semuanya” (NW.W1(3).8Februari2019.B134-137) “Sulitnya itu ketika anak <i>yo</i> sakit, idealnya saya harus <i>nyalani</i>, karena siapa

				kuat, belum karena pekerjaan, belum lagi karena ada yang omongin, tidak suka atau apalah, belum lagi ketika anaknya terbengkalai” (FZ.W1(1).30November2018.B163-169)	2).1Desember2018.B196-203) • “Waktue terbatas mas, udah punya anak jadi <i>bawaanya kepengen cepet-cepet pulang</i>” (NM.W2(2).7Februari2019.B69-73)	lagi yang harus jaga” (NW.W1(3).8Februari2019.B145-148) • “Ya butuh perjuangan tersendiri, terutama ketika punya anak, saya mengambil cuti selama 3 bulan, dan hingga menurut saya kurang akhirnya saya perpanjang hingga 6 bulan, sebelum akhirnya dipaksa masuk rumah sakit lagi” (NW.W1(3).8Februari2019.B41-49)
			Gagal Percintaan	• “Kalau masalah percintaan, saya <i>ngga tau</i> kenapa,	• -	• -

				kalau masalah ini entah pihak sananya yang kurang perhatian atau sayanya yang kurang perhatian atau apa, saya selalu merasa sering gagal” (FZ.W2(1).4Fberuari2019.B113-123) • “Intinya <i>ngga</i> semulus seperti yang diharapkan. Kalau mau bertahan lama <i>tuh kaya</i> susah. (FZ.W2(1).4Februari2019.B138-144)		
			Konflik kerja	• “Ketika saya saat ini memegang status janda, walaupun memang janda itu <i>ngga</i> selamanya seperti anggapan banyak orang kerja , tetapi sejak	• “Hanya saja konflik terjadi karena lingkungan kerja, seperti teman (NM.W1(2).1Desember2018.B157-160)	• -

				saya memegang status sebagai janda, banyak orang yang merasa kalau saya itu dianggap remeh, kemudian mereka menjadi tidak sopan” (FZ.W1(1).30November2018.B385-396)		
			Masa sulit	• Untuk saat ini hanya itu, kalau dulu ketika di masa saya masih awal menyandang <i>single parent</i>”(FZ.W2(1).4Februari2019.B73-75)	• “Ketika saya mencoba beradaptasi saat bujang, terus menikah, hingga akhirnya punya anak, itu menurut saya masa-masa sulit” (NM.W1(2).1Desember2018.B93-98)	• “Menikah di tahun 2015, dan justru bekerja saya itu lebih banyak peran sebagai dokter, yang artinya pasangan saya itu mendukung saya, ia rela mengorbankan waktu 64 jamnya dalam seminggu” (NW.W1(3).8Februari2019.B28-36)

			Keluhan fisik	• “Imbasnya ke anak saya, jadi ASI saya <i>ngga</i> keluar sama sekali. (FZ.W1(1).30November2018.B454-457)	• -	• -
			Ketidakpuasan	• “Belom puas” (FZ.W2(1).4Februari2019.B264) • “Saya tuh memiliki cita-cita tapi belum <i>kesampean</i>, saya tuh mau <i>bikin</i> usaha sendiri yang bisa menggandeng orang punya <i>skill</i> tanpa sekolah tinggi (FZ.W2(1).4Februari2019.B267-272)	• -	• “Kalau ditanya puas, manusia itu <i>ngga</i> pernah puas mas” (NW.W1(3).8Februari2019.B354-356) • “Tetapi akan ada target-target baru yang harus dicapai. Kalau kita masih hidup <i>ngga</i> baik dong kalo cepet puas” (NW.W1(3).8Februari2019.B359-363)
		Kepuasan	Kepuasan hidup	• -	• “Sekarang sih, kalau dijalani ya puas, <i>ngga</i>	• “Kalau target selesai satu persatu

					<i>dipikir nemen gitu loh mas, soalnya saya itu orangnya bukan yang melihat orang lain</i>”(NM.W2(2).7Februari2019.B133-138)	mungkin itu akan terasa puas, (NW.1(3).8Februari2019.B356-359)
2.	Faktor-faktor Kebahagiaan (eksternal)	Faktor lingkungan	Uang dan harta	• “Kalau saya <i>ngga</i>, karena dari dulu saya awalnya orang <i>ngga</i> punya, <i>ngga</i> punya dalam artian <i>cari duit</i> sendiri”(FZ.W3(1).19Februari2019.B4-7) • “Menurut saya <i>duit</i> itu bukan segalanya bikin <i>happy</i>” (FZ.W3(1).19Februari2019.B13-15) • “Saya tipe orang yang sungkan dengan meminta uang ke orang tua” (FZ.W3(1).19Februari2019.B13-15)	• “Sedikit berpengaruh <i>sih</i>, cuman <i>sing paling nemen iku</i>, waktu <i>sih</i> menurutku mas, Cuman uang itu ada kebahagiaannya, dan <i>ngga</i> terlalu banyak juga” (NM.W3(2).20Februari2019.B4-9) • “Kalau dalam kondisi <i>kayak gitu sih</i>, yo <i>pusing nyarie</i>, pusing <i>gimana</i> caranya supaya	• “Kalo saya <i>sih gini</i> mas, sesuatu yang berlebih itu pasti <i>ngga</i> baik, uang itu baik asalkan <i>ngga</i> berlebihan. Artinya ketika kita bisa mengolah itu dengan baik, ya itu akan mendatangkan kebahagiaan” (NW.W2(3).21Februari2019.B5-13) • “Dan apabila berlebih, kita akan mudah

				uari2019.B46-48) “Ya saya terima aja pokoknya, apa yang saya dapat. Pernah dulu jaman SD dari saudara-saudara saya yang seumuran, saya yang paling sengsara dan pernah mengalami masa-masa tidak mengenakan” (FZ.W3(1).19Februari2019.B58-64) “ Kalau sebenarnya untuk mencari uang karena saya sebagai tulang punggung, saya sendiri mengurus anak, dan abah saya sudah meninggal. Kalau dulu juga ngga beda, karena uang juga, sebenarnya sejak dulu saya	ada uang itu. Ya <i>sebenere ngga</i> bahagia juga soalnya kita butuh <i>pas ngga</i> ada, tapi <i>ngga</i> semuanya dari <i>anu tok</i> , memang <i>lek</i> , perbandingany a sedikit, ya tapi kalo <i>ngga</i> ada uang sih ya bingung <i>sih</i> mas, soalnya kan kebutuhan sekarang juga banyak” (NM.W3(2).20Februari2019B 17-29) “Pernah dan <i>alhamdulillah</i> saya tau solusinya” (NM.W3(2).20Februari2019.B 34-35)	melakukan sesuatu yang tidak baik, dan disitu menimbulkan ketidakbahagia an. Jadi intinya jawaban saya itu, uang itu memang berpengaruh, tapi ada batasnya” (NW.W2(3).21Februari2019.B 14-23) “Sebenarnya masalah itu timbul ketika ada <i>gap</i> antara sumber daya dengan kebutuhan, kalau saya <i>sih</i> cemas pasti ada, khawatir pasti ada, tapi kita kembali lagi kita berpikir realistis dan

				jauh dari orang tua, dan tinggal sama nenek, ngga tau kenapa saya merasa ngga enakan kalau minta uang ke orang tua. Akhirnya saya niatkan untuk bekerja dengan maksud mencari uang untuk bayar kuliah” (FZ.W1(1).30November2018.B51-64)		positif, <i>gituloh</i>, pasti ada jalan keluarnya” (NW.W2(3).21Februari2019.B38-47) • “Dan orang itu <i>ngga</i> bisa bahagia dan sedih dalam satu kondisi dan satu waktu mas, termasuk saya. Ketika ada masalah pasti susah <i>dulu</i>, dan ketika <i>udah</i> selesai masalah baru saya bahagia,” (NW.W2(3).21Februari2019.B56-64)
			Kehidupan Sosial	• “Kalau untuk lingkungan keluarga, saya menyadari sendiri, semenjak saya sudah ada anak, saya malah sulit di	• “Misal ada permasalahan di rumah ya, entah masalah <i>opo ae</i>, kalo kita di luar <i>kan ono</i> hiburan	• “Jadi sebenarnya mas ada masa-masa kita merasa kecewa ketika berhadapan dengan orang,

				dunia masyarakat. Karena sehari-hari saya harus kerja dan <i>ngurus</i> anak” (FZ.W3(1).19Februari2019.B78-84) • “Sebelum menikah saya aktif di masyarakat, sempat menjadi ketua pengurus TPQ di daerah rumah selama satu tahun setengah” (FZ.W3(1).19Februari2019.B85-89) • “Saya merasa <i>guyub</i> dengan orang-orang, saya <i>ajak ini ajak itu</i>. Dan setelah pindah ke kerja kantoran di sini, saya berusaha memberikan hal yang baik <i>kayak</i> senyuman sama orang lain” (FZ.W3(1).19Febr	mas, ya ini anak anak gitu mas, sedikit berkurang sih <i>sebenere</i>. Walaupun masalah tadi butuh penyelesaian, tapi kalo <i>misale</i> kita keluar, <i>kan</i> ada jeda biar <i>ngga</i> mikir terus <i>gitu loh</i> mas” (NM.W3(2).20Februari2019.B42-52) • “Lagi pula kan kita harus profesional biar <i>ngga</i> mikir masalah terus” (NM.W3(2).20Februari2019.B54-56) • “Kalo rekan rekan <i>sih, ngga</i> semuanya bisa	apalagi setiap orang punya harapan sendiri dengan orang lain” (NW.W2(3).21Februari2019.B73-79) • “Ketika kerja seperti ini punya ekspektasi sama perawat saya, saya anggap mereka bisa <i>gini</i>, bisa <i>gitu</i>, tetapi ternyata mereka lalai, ya pasti saya kecewalah, disatu sisi kalau misal lingkungan kerja sudah kondusif, perawat sudah mengerti apa yang harus mereka lakukan, ya

				uari2019.B93-99) • “Lebih bahagia di rumah, karena ada alya, <i>trus</i> ada orang tua juga” (FZ.W3(1).19Februari2019.B106-108) • “Ketika dulu saya bekerja di penerbitan kampus, itu bekerja seperti keluarga, saling <i>sapa</i>, saling membantu, bahkan sampai saat ini saya bekerja di rektorat, saya tetap sering di sambut baik oleh teman teman saya di tempat penerbitan tersebut” (FZ.W3(1).19Februari2019.B108-117) • “Disini saya	sih mas, cuman yang sekiranya <i>hatine pas</i> sama kita aja. Tapi kalo anak anak kan pasti, kalo temen <i>sing pastine</i> belum tentu bisa” (NM.W3(2).20Februari2019.B61-67) • “Di rumah bareng keluarga mas, <i>tetep</i> keluarga, soalnya <i>kan</i> lebih dekat, disini <i>kan</i> anak anak kedua setelah anak kandung saya walaupun saya juga <i>nganggepe</i> anak sendiri tapikan sebagai hiburan” (NM.W3(2).20Februari2019.B	saya bahagia” (NW.W2(3).21Februari2019.B80-92) • “Begitupun ke keluarga, kalau ada keluarga yang bertindak sesuatu dan kita <i>ngga</i> suka ya pasti sedih kecewa, misalnya <i>dirasani</i> mas, udah jarang ketemu <i>dirasani</i> pisan, atau kita dihubungi ketika mereka ada maunya <i>aja</i>, ya sedikit <i>mangkel</i> <i>sih</i> mas, tapikan lebih banyak bahagianya kalau bersama keluarga. Karena bagaimana pun yang <i>ngebantu</i>

				mengira kurang erat, walaupun disini fasilitasnya memadai, tetapi kalau faktor kekeluargaan menjadi patokan menurut saya kurang. Karena <i>tipical</i> orang TI itu individu. Apabila <i>ngga</i> ada yang mengkoordinir maka itu akan terasa berat saat bekerja” (FZ.W3(1).19Februari2019.B121-130) • “Kalau selama ini saya merasakan <i>deket</i> sama orang yang dikenal siapapun itu, saya mencoba untuk <i>negur</i> dia, sapa dia” (FZ.W3(1).19Februari2019.B139-143)	78-85) • “Saya <i>sih</i> sosial mas, dan lebih ke keluarga, walaupun butuh yang namanya materi tapi sosial keluarga itu lebih penting mas. Dan semisal sama tetangga <i>iku bahasane nitipno awak</i>, asal kita baik ya mereka juga baik. misalkan kita cocok juga bisa <i>ngasih</i> kebahagiaan juga mas, <i>poko</i>ke bagaimana caranya kita bisa baik sama mereka” (NM.W3(2).20Februari2019.B240-252)	<i>kan</i> pasti keluarga kita sendiri. (NW.W2(3).21Februari2019.B95-110) • “Mungkin saya memiliki keterbatasan waktu dengan profesi saya, jadi <i>ngga</i> terlalu banyak waktu <i>intens</i> bersama tetangga (NW.W2(3).21Februari2019.B114-118) • “Tapi saya juga <i>ngga</i> pernah ada masalah <i>sih</i>, mengingat kontribusi ke tetangga dan lingkungan sekitar. Dan biasanya tetangga itu <i>kan</i> sukanya

						ngajak-ngajak gitu mas, kalo ada sakit ya dijenguk, kalo ada yang meninggal ya takziah, gitu loh mas, saya pribadi juga cukup bahagia dengan tetangga saya, dan ngga punya masalah berarti sama mereka” (NW.W2(3).21 Februari 2019.B 125-139) • “Saya lebih banyak di bahagiannya dibandingkan dengan kecewanya. Dan alhamdulillah ya saya orangnya ngga baperan dikit-dikit “ya opo sih?”,”

						“hahaha”, yaweslah saya berusaha mendahulukan prasangka baik dulu sebelum menghakimi, jadi insyaAllah banyak bahagiannya kok” (NW.W2(3).21 Februari2019.B 143-155) • “Saya punya temen, ketika mereka butuh dana dan mungkin kondisinya hanya kita yang bisa bantu, tapi pas mengembalikan nya ngga sesuai waktu, tapi ya mau gimana lagi mas, orang temen sendiri, dan mungkin dia ada

						kebutuhan lain juga, yang itu mendesak, jadi saya <i>ngga</i> meneror <i>temen</i> saya” (NW.W2(3).21 Februari2019.B 161-173) • “Saya <i>sih</i> ada pandangan mas, selagi kita masih hidup dan <i>dipinjem</i> uangnya <i>sama</i> orang anggaplah itu sebagai tabungan yang suatu saat bisa diambil” (NW.W2(3).21 Februari2019.B 174-180)
			Spiritual	• “Iya, merasa damai aja. Contoh <i>nih</i>, ketika saya suntuk banget <i>nih</i>, hal pertama saya lakukan adalah	• “Ya banyak juga <i>sih</i> mas <i>anunya</i>, pengaruhnya, <i>soale</i> misal kita <i>sumpek</i> ya mas,	• “Ya berpengaruh sekali kalau saya pribadi, karena agama itu <i>kan</i>

				<i>Jemaah</i> sholat dzuhur. Walaupun ketika penat kerjaan <i>trus kena</i> air wudhu, itu merasa <i>beda</i>. Saya <i>ngerasain</i>, orang cuci muka sama wudhu <i>tuh beda</i>” (FZ.W3(1).19Februari2019.B163-173) • “Saya <i>udah ngga</i> ada tempat untuk curhat ya di rumah, jadi saya cuman bisa bangun <i>malem trus nangis</i>, padahal <i>ngga sholat</i> tapi <i>nangis, kayak</i> butuh banget ketentraman hati gitu” (FZ.W3(1).19Februari2019.B173-179) • “Pernah saya <i>ngerasain</i> cuman	terus kita wudhu merenung sendiri terus <i>misale</i> terus sholat, diem, kan otomatis <i>awake dewek iki curhat nang gusti</i> Allah. Jadi sedikit bisa meringankan beban dan bahagia juga <i>kok</i>” (NM.W3(2).20Februari2019.B94-103) • “Adem <i>gitu rasane, koyok adem ae</i>. Walaupun memang merasa teratasi tapi berdampak <i>ngono</i> mas. Kadang saya <i>denger</i> ceramah, atau pengajian,	petunjuk ya, <i>disitu</i> kita diajarkan bersikap yang baik, akhlak yang baik, dan itu sebagai rem kita <i>gituloh</i>, tidak gampang putus asa, kecewa, wong kita udah <i>dijanjiin, ngga</i> akan diberikan beban lebih berat dari yang kita bisa <i>kan</i>” (NW.W2(3).21Februari2019.B185-196) • “Kalau saya tenang tidak hanya cukup dengan wudhu mas, saya tilawah, sholat, perbanyak sholat sunnah, atau <i>baca istigfhar</i>” (NW.W2(3).21

				megang al-Qur'an aja trus di depan kuburannya abah nangis. Trus masalah mulai lepas satu persatu. Jadi setiap saya merasa ada beban tuh saya selalu minta sama yang diatas" (FZ.W3(1).19Februari2019.B180-187) • "Kemarin saya deket sama orang, trus saya doa, sama Allah SWT "ya Allah berilah kejujuran kepada saya, tolong tunjukkan ada apa", dan akhirnya tiba-tiba lepas aja, putus hubungan saya entah ada something apa, mungkin karena ini percaya sama gusti Allah kali ya"	<i>misale</i> pertanyaan orang sama dengan yang kita rasakan, jadi saya bisa menjadi gambaran untuk melajarin iku mas" (NM.W3(2).20Februari2019.B106-116)	Februari2019.B204-209) • "Saya sendiri berpikir mungkin, ketika saya tersakiti, saya sebelumnya menyakiti orang lain, dan saya menganggap sesuatu yang rasakan akibat kesalahan-kesalahan saya dahulu. Jadi seringnya lebih banyak istighfar aja, kan emang begitu mas, siapa yang menanam maka akan dituai. Seperti ini aja mas, energi negatif dari tubuh kita, maka nanti setelah

				(FZ.W3(1).19Februari2019.B188-197) • “Kalau saya seminggu ngga baca quran tuh kayak kotor gitu” (FZ.W3(1).19Februari2019.B204-206) • “Pernah juga ketika itu, saya sholat cuman berdiri nungging doang, ada sekitar semingguan gitu, dan saya merasa beban saya tuh malah banyak banget dan numpuk. Jadi intinya harus ada keseimbangan antara dunia dan akhirat” (FZ.W3(1).19Februari2019.B208-217)		dikeluarin akan kembali ke kita” (NW.W2(3).21Februari2019.B209-225)
			Kesehatan	• “Kalo saya menyikapi	• “Ya penting dan sangat bisa	• “Menurut saya sehat itu adalah

				kesehatan, ya semuanya menurut saya mengandung kebahagiaan, <i>kalo</i> saya sehat berarti jiwa saya sehat, bisa beribadah, bisa bikin orang <i>happy</i>”(FZ.W3(1).19Februari2019.B229-235) • “Kalau saya <i>ngga</i> sehat berarti saya menyimpulkan “<i>oh berarti saya harus istirahat, oh berarti Allah lagi sayang sama saya</i>”. <i>Kan</i> katanya semisal kita sakit dan ikhlas maka dosa kita sedang diampuni, paling yang sulit ketika itu kita <i>ngeluh</i> aja” (FZ.W3(1).19Februari2019.B236-243)	mempengaruhi kebahagiaan <i>lek</i> menurutku, kalo sakit iku <i>kan</i> mas <i>ngga</i> enak, <i>ngga</i> bisa makan enak, <i>ngga</i> bisa <i>maen</i> sama anak, <i>ngga</i> bisa kemana-mana, ya di rumah tok <i>ngerasano</i> sakit, yang penting kesehatan iku sih mas” (NM.W3(2).20Februari2019.B120-129) • “<i>Misale</i> gini, kita jauh dari seseorang <i>misale</i>, dan orang itu yang kita <i>kangen</i>i, kalau kita sakit kan otomatis mereka <i>ngumpul</i>, dan dalam kondisi	aset utama ya, saya <i>ngga</i> bisa menjalankan peran saya apabila saya sakit, tapi ketika saya sakit, ya saya berpikir “saya udah sakit secara fisik, maka saya akan menjaga saya tidak sakit secara mental”, jadi penting bagi saya untuk tetapi waras ketika saya sakit” (NW.W2(3).21Februari2019.B231-243) • “Ketika saya sakit itu mencoba tetap <i>happy</i>, melakukan kegiatan yang <i>buat</i> saya senang, seperti

					itu kan <i>ngga</i> enak mas <i>sebenere</i> , walaupun karena sakitnya kita mereka kumpul dan mendatangkan kebahagiaan” (NM.W3(2).20Februari2019.B134-144)	jalan-jalan, atau makan <i>sama</i> keluarga, dan ternyata itu lebih gampang sembuhnya” (NW.W2(3).21Februari2019.B244-251)
			Usia	“Saya memandang dengan umur yang segini, sudah melalui banyak liku-liku kehidupan, pernah jatuh kemudian bangun lagi” (FZ.W3(1).19Februari2019.B247-251) “Saya juga sedang memikirkan bagaimana adek ketika nikah, dan saya <i>ngga</i> memikirkan untuk berpasangan”	“Saya merasa apa ya mas, kadang saya <i>kepingin</i> ketemu temen lama <i>ngono</i> mas, walaupun saya <i>ngga</i> kecewa tapi saya <i>koyok pingin</i> ketemu <i>gitu</i> mas. Dan sedikit ada perasaan “<i>kok hidup saya ngene-ngene ae</i>”, tapi sedikit demi sedikit	“Saya melihat targetan yang saya tetapkan begitu, ya ada pencapaian-pencapaian tapi belum tercapai, itu yang membuat saya kecewa, tapi ketika saya melihat apa yang sudah saya raih saat ini, ya udah berumah tangga, punya anak, punya

				(FZ.W3(1).19Februari2019.B257-261) “Dan saya juga nggak menduga-duga anak udah gede, saya juga cerai, jadi bingung juga ketika nanti dia makin besar, “apakah saya bisa membimbing dia dari agama, pendidikan juga?”” (FZ.W3(1).19Februari2019.B261-268)	hilang ya dijalani aja mas, di lakoni ae” (NM.W3(2).20Februari2019.B147-156) “Soale waktu ya berjalan mas, kalo misale kita nyesel terus ya masa gitu gitu aja, nyesel-nyesel tok, mikir-mikir tok, gitu aja, terus kelanjutan hidupnya gimana? Kan gitu sih mas” (NM.W3(2).20Februari2019.B162-168)	pekerjaan yang sesuai, mungkin saya jadi merasa bahagia dengan itu” (NW.W2(3).21Februari2019.B255-268) “Menurut saya usia 30 tahun itu masih bisa berkiprah dimana-mana, rasulullah aja dulu diutus jadi nabi dan rasul usai 40 tahun, berarti ini masih usai pembelajaran” “Dan saya pribadi selama umur masih ada, saya pikir masih ada kesempatan (NW.W2(3).21Februari2019.B268-275)

						buat meraih sesuatu yang lebih baik” (NW.W2(3).21Februari2019.B276-280)
			Jenis Kelamin	• “Saya merasa jadi wanita seutuhnya ketika masuk pondok, karena saya kesel “<i>kenapa sih anak cewe harus feminim harus make rok?</i>”, dan saya tomboy banget <i>dulu</i> kan” (FZ.W3(1).19Februari2019.B272-278) • “Semua berubah ketika saya masuk pondok, harus <i>make</i> ini harus <i>make</i> itu, jadi kecil itu saya <i>ngga seneng seneng amat</i>. Dan saya pun baru ngerasain bahagia	• “<i>Sek</i> awal-awal <i>dulu</i> kita kaget, jadi waktu <i>iku</i> kan kita <i>ngga kepikiran</i> <i>sih</i> mas, nikah itu <i>koyok</i> apa, <i>ngga mikirin yang enak-enak tok, disitu kan</i> juga ada harus kerja, harus bisa <i>ngehasilin</i> uang, dan punya anak juga saya mas, jadi memang kita adaptasi” (NM.W3(2).20Februari2019.B172-181) • “Saya menikmati jadi ibu mas, kita	• “Sebenarnya <i>gini</i> ya mas, saya pribadi <i>alhamdulillah</i> terlahir sebagai wanita, karena yang bertanggung jawab itu adalah laki-laki” (NW.W2(3).21Februari2019.B285-289) • “Jadi saya berusaha untuk memaksimalkan peran saya sebagai wanita, <i>kan</i> peran utamanya mengasuh anak, berbakti dan melayani

				ketika saya mulai kerja dan merasa cocok dengan dunia ini. Ketika dulu saya ikut ekstrakurikuler dan akhirnya saya <i>seneng</i> saat menemukan jati diri” (FZ.W3(1).19Februari2019.B283-294)	bisa <i>tau</i> cara merawat anak <i>ngene</i>, apalagi waktu itu anak saya pertama kali masuk TK, ketika saya <i>nganter</i> itu ya saya <i>seneng</i> gitu mas, bahagia sih. Rasa bahagia saya ya, ketika merawat anak, <i>nyiapin</i> baju suami ketika pulang, <i>di tuangin</i> makannya, <i>mandiin</i> anak, <i>nyuapin</i> anak” (NM.W3(2).20Februari2019.B183-195)	suami, walaupun saya punya profesi yang menuntut konsentrasi penuh dan waktu yang banyak. Tapi saya usahakan untuk tidak menzholimi peran saya sebagai istri dan ibu” (NW.W2(3).21Februari2019.B290-303) • “Saya pernah mengalami, rasa kecewa ketika orang tua saya menganggap hanya anak laki-laki saja, <i>soalnya</i> dulu saya anak pertama, adik saya perempuan juga, baru

						setelah itu yang diharapkan oleh orang tua lahir anak laki-laki” (NW.W2(3).21 Februari2019.B 308-316) • “Saya sempat merasa, apa ya, “kenapa sih harus anak laki-laki yang diinginkan?, ngga cukupkah anak perempuan dua ini”, itu saya mengalami sendiri mas, tapi kemudian dengan berjalannya waktu dan kedewasaan pun tiba akhirnya mengerti” (NW.W2(3).21 Februari2019.B 317-327)

						• “Menurut saya mengetahui peran itu tumbuh dari kesadaran mas, kalau wanita itu setelah melahirkan pasti naluri keibuannya muncul” (NW.W2(3).21 Februari 2019.B 334-339) • “Berhubungan juga dengan spiritualitas, dengan ajaran agama yang kita punya, itu kan banyak petunjuk dalam berkeluarga, hingga akhirnya kita mencocokkan <i>mana</i> konsep yang kita dapetin sebelum

						menikah dan bagaimana aplikasi atau penerapannya setelah menikah. Dan gampangnya gini mas, saya menyadari peran wanita setelah tugas itu datang, dan sesuai dengan perintah atau petunjuk agama yang saya anut” NW.W2(3).21F ebruari2019.B3 46-364) • “Kalau saya pribadi beranggapan peran wanita itu bukan setelah menikah saja, justru sebelum menikah pun juga, menjadi anak, wajib berbakti pada

						orang tuanya, wajib menuntut ilmu juga” (NW.W2(3).21 Februari2019.B 365-372)
			Ras	• “Dan <i>dulu</i> saya tinggal di Bekasi <i>kan</i> yang rata-rata Bekasi itu orang Betawi dan di Malang yang jawanya keras <i>kayak gini</i>, jadi makin tomboy saya” (FZ.W3(1).19Februari2019.B278-283)	• “<i>Seneng sih</i> mas, justru saya lebih bangga jadi orang Malang, ya memang dari kecil saya dari sini, dan saya juga terlanjur betah” (NM.W3(2).20 Februari2019.B 200-204)	• “Dulu itu saya <i>sempet</i> fanatisme dengan orang Jawa, karena faktor nenek, saya dipahamkan kalau orang Jawa lebih baik dari pada orang Madura, Dayak, atau suku manapun” (NW.W2(3).21 Februari2019.B 378-385) • “Kita paham kalau itu <i>tuh ngga</i> penting dan <i>sama aja</i> gitu mas, dan saya untuk saat ini sudah

						membuang jauh rasa kesukuan itu, dan saya <i>mikirnya</i> sama sama manusia” (NW.W2(3).21 Februari2019.B 386-393) • “Ketika mulai dewasa, jadi usia SMA, soalnya SMP tuh ya ngga mikirin hal yang kaya gitu-gitu mas, pikirannya kan masih main sama temen, soalnya mas semakin tinggi kita mengenyam pendidikan, maka semakin banyak dan beragam lingkungannya” (NW.W2(3).21 Februari2019.B 400-410)

			Iklm	-	“Kalau iklim sih <i>sebenere</i> cenderung <i>ngga</i> suka dingin mas, <i>lek</i> dingin <i>iku</i> susah, <i>soale</i> saya kan punya asma, ya kalo dingin <i>iku ngga seneng aja</i>, <i>soale</i> kumat malah <i>sakit-sakitan</i>” (NM.W3(2).20 Februari2019.B 208-214)	“Saya berasal dari daerah yang berbeda jauh dengan Malang, Jember itu panas mas, jadi ketika kesini dapet iklim yang dingin, bahkan saya <i>ngga</i> tahan AC, ketika kuliah fakultas saya <i>make</i> AC dan saya <i>ngga</i> tahan itu” (NW.W2(3).21 Februari2019.B 414-422) “Tapi <i>so far</i>, alergi saya <i>ngga</i> muncul di Malang, soalnya kalau dingin ya saya kambuh, flu <i>gitu</i> mas, asalkan jangan ekstrim mas, baik esktrim

						panas atau dingin” (NW.W2(3).21 Februari2019.B 423-429)
			Pendidikan	• “Saya merasa beruntung bisa S1, dan sekarang saya sadar, saya bisa bantu banyak orang bukan karena saya S1, tapi memang karena pengalaman saya bekerja” (FZ.W3(1).19Februari2019.B299-304) • “Saya sering dibutuhin banget sama orang, suruh buat konsep acaralah, kayak ketua TPQ lah, jadi semua itu bukan dari sekolah, walaupun itu dasarnya. Memang sekarang	• “Ya penting mas, bisa meraih kebahagiaan, <i>soale</i> kan sekarang <i>nyari</i> kerja sulit <i>sih</i>, kalau misalkan kita <i>nyari</i> kerja tapi sekolah cuman pendidikannya rendah kan <i>nyari</i> kerja <i>yo</i> sulit” (NM.W3(2).20Februari2019.B221-227) • “Misal kerja sebagai pemenuhan <i>hidupe</i> sehari-hari <i>gitu</i> mas, dan berhubungan	• “Kalau saya pribadi sejak kecil sudah ditanamkan kalau pendidikan itu nomer satu, jadi kalau orang tua dulu, anak sekolah itu <i>biar ngga</i> senasib kaya orang tuanya, tapi seiring saya merasakan pendidikan, ternyata bukan hanya untuk mencari nafkah saja, tetapi bagaimana bisa mengambil keputusan, bisa berkreasi, menggunakan

				saya kerja di bagian TI nya kampus, tapi kan bagian administrasi, surat menyurat <i>ngga diajarin pas kuliah</i>, semuanya <i>didapetin</i> dari pengalaman” (FZ.W3(1).19Februari2019.B305-316) • “Dan menurut saya sekarang pendidikan hanya sebagai bayaran saja, semakin tinggi maka semakin besar bayarannya” (FZ.W3(1).19Februari2019.B319-323) • “Saya <i>ngga</i> pernah mengeluhkan saya pernah sekolah dimana kerja dimana, menurut	<i>sih</i> mas sama <i>duek</i>, sekarang kan kita juga butuh uang mas, misal pendidikan tinggi <i>ya nyari</i> uang juga enak” (NM.W3(2).20Februari2019.B228-235)	pikiran kita, <i>nah</i> itulah pentingnya pendidikan, semakin banyak ilmu kita, semakin bisa kita mengambil keputusan, dan semakin kita bisa menambah <i>input</i> lah gitu” (NW.W2(3).21Februari2019.B434-454) • “Dan menurut saya mas, pendidikan itu <i>ngga</i> harus di sekolah, tetapi lingkungan, apa yang kita baca, dari <i>temen-temen</i> kita, jadilah wanita yang terbuka dalam ilmu” (NW.W2(3).21Februari2019.B458-464)

				saya semuanya bermanfaat” (FZ.W3(1).19Februari2019.B327-331)		• “Pendidikan itu intinya penting bagi wanita. kecuali saya mengambil kedokteran ya mas, itu kan yang merasakan adalah orang lain, ilmunya untuk orang lain” (NW.W2(3).21Februari2019.B467-473)
			Perkawinan	• “Cuman kontrak, <i>ngga</i> lebih dari sekedar kontrak” (FZ.W4(1).26Februari2019.B115-116) • “Ketauan saya hamil, dan itu bener-bener yang <i>shock ngga</i> karuan, dan kata-kata yang keluar dari mulut saya pertama kali ke	• “<i>Alhamdulillah</i> sejauh ini puas, menurut saya mas pernikahan itu bukan hanya sebuah janji, tetapi itu adalah ikatan dengan seseorang yang kita inginkan, yang kita sukai <i>gituloh</i> mas” (NM.W4(2).1	• “Ya kalau sejauh ini <i>sih</i> merasa puas, maksudnya itu kalau dibuat skala 1-10 itu mungkin sekitar 8” (NW.W3(3).29Februari2019.B4-7) • “<i>Ngga</i> mungkin mas puas banget itu <i>ngga</i>

				bidan itu, “<i>bu bisa ngga kalo hamilnya ditunda?, akhirnya saya mikir kalo nunda berarti kan bunuh bayi ya</i>”, dan semua itu saya lontarin begitu aja. Itu semua karena saya menganggap saya belum siap, saya belum menerima dia” (FZ.W4(1).26Februari2019.B125-137) • “Saya setelah itu masuk rumah sakit karena <i>shock ngga</i> karuan, saya belum merasa kalau saya itu punya suami, <i>ngga</i> pernah terpikirkan “<i>eh mau masakin ini, mau buat itu</i>”, semua itu <i>nothing</i>,	Maret2019.B3-9) • “Ya, seperti saat ini saya sudah memiliki anak, kan memang itu sih mas <i>tujuan iku kan yo</i> punya anak, atau <i>misale</i> punya keturunan” (NM.W4(2).1 Maret2019.B12-16)	mungkin. Karena pernikahan itu mas menurut saya pribadi itu fase yang berat <i>gitu</i>. Apalagi saya yang tadinya <i>free, ngambil</i> keputusan itu saya sendiri, tapi kan sekarang ada suami, harus selalu <i>ijin</i>, penuh pertimbangan juga. Jadi menurut saya itu harus ada ego-ego yang ditekan dalam diri saya. (NW.W3(3).29 Februari2019.B8-21) • “Yang bikin dua poin itu <i>ngga</i> ada mungkin

				<i>that impossible</i>” (FZ.W4(1).26Februari2019.B140-147) • “Saya <i>tuh</i> kurus banget ketika masa kehamilan cuman 30 berapa gitu, makanya saya <i>sempet</i> stres <i>sampe</i> harusnya <i>kan</i> alya itukan kembar, tapi kembarannya gugur” (FZ.W4(1).26Februari2019.B170-176) • “Ketika ia <i>maen</i> ke Malang, yaudah dia hidup sendiri, harusnya <i>kan</i> yang namanya orang hamil itukan dimanja, atau apa, ini malah <i>engga</i> sama sekali, dia asik sendiri, beli bakso sendiri lah, dan		karena kebebasan itu sedikit berkurang, kemudian <i>kalo</i> yang <i>laen</i> kenapa kok puas, karena terbantu dalam <i>nyelesein</i> masalah sendiri, ada yang bantu mikir, ada yang ikut mencari solusinya” (NW.W3(3).29Februari2019.B24-33)

				yang <i>ngurus</i> saya <i>tuh ya my mom.</i> (FZ.W4(1).26Febr uari2019.B181- 189)		
3.	Faktor- faktor Kebahagiaa n (pengendalia n diri	Kepuasan terhadap Masa lalu	Mengubah Pandangan	“Saya itu tidak memperkenalkan anak saya dengan bapaknya, tetapi itu termasuk PR saya ke depan. Pada awalnya dulu saya berniat untuk mengajak Alya menjenguk ayahnya, tetapi saya mendengar cerita dari keluarga kalau ternyata mantan suami saya berbicara yang tidak pantas, akhirnya saya berubah pikiran. Sebenarnya kembali ke orangnya lagi <i>sih</i>, kita mau <i>tetep</i> di bawah selimut	“<i>Sebenere yo susah mas, tapikan karena rutinitas, kesibukan saya juga jadi teralihkan gitu mas ditambah lagi kan saya ngurus keluarga juga</i>” (NM.W4(2).1 Maret2019.B40 -45)	• -

				yang orang stagnan disitu <i>aja</i>, atau mau bangkit” (FZ.W4(1).26Februari2019.B95-111)		
			Bersyukur	• “Setiap masa lalu pasti ada <i>sebel</i> nya, ada <i>happy</i> nya, kalo saya tergantung masa lalu yang <i>mana</i>, karena <i>ngga</i> semua masa lalu itu indah dan <i>ngga</i> semua masa lalu itu suram. Tapi yang paling penting kenapa saya bisa bangkit <i>sampe</i> hari ini, bisa selalu <i>happy</i> <i>sampe</i> hari ini, karena saya selalu mensyukuri apapun yang terjadi” (FZ.W4(1).26Februari2019.B5-17) • “Dan pada saat itu	• “Menurut saya <i>sih</i> mas, masa lalu itu saya jadikan pelajaran <i>ngono</i> mas, <i>lek</i> <i>misal</i> kan karena masa lalu kan kita bisa berjalan seperti ini. <i>Lek</i> menurut <i>ku</i> <i>sih</i> <i>gitu</i> mas” (NM.W4(2).1 Maret2019.B19-24)	• “Saya <i>sih</i> lebih dijadikan sebagai pembelajaran <i>ya</i> mas, harus tetap di <i>syukuri</i>. Dan karena hal hal yang sulit itu kita menjadi seperti yang sekarang. <i>Ya</i> sebenarnya ujian itu bisa berupa kesenangan dan juga kesedihan, tapi kan kita <i>syukurin</i> <i>aja</i> semuanya. Namun seberat apapun ujiannya kita harus bisa

				saya hamil besar, sebenarnya belum pisah <i>sih, udah</i> pisah ranjang, itu <i>bener-bener</i> cobaan yang menurut saya paling <i>gede</i>, dan pada kejadian itu ibaratnya nyuruh saya buat dewasa” (FZ.W4(1).26Februari2019.B39-46) • “Sudah terlewati ada gong lebih besar lagi, abah saya dipanggil <i>sama</i> Allah. Terus saya mikir “<i>saya tuh belom bisa apa-apa, kok tuhan jahat sih</i>”. Tapi ternyata dibalik itu semua ada a b c d e f <i>gitu</i>, jadi menurut saya maknai <i>aja</i> hidup” (FZ.W4(1).26Februari2019.B51-59)		<i>nerima</i>, kita ambil hikmahnya trus kita <i>jadiin</i> untuk pembelajaran di masa depan” (NW.W3(3).29Februari2019.B39-55)

			Memaafkan & Melupakan	• “Kalo tersakiti kayanya sulit untuk memaafkan, susah banget malah, yang paling susah. Kalau memaafkan kondisi malah bukan memaafkan, tapi lebih mengalir, atau mengikuti aja takdir tuhan <i>kalo</i> kata orang” (FZ.W4(1).26Februari2019.B65-72) • “Contoh mantan suami, itu pasti ada aja orang yang <i>manas-manasin</i>, yang buat saya <i>pingin</i> marah lagi. dan kalo bahas ini sama keluarga mereka cenderung masih tidak bisa memaafkan” (FZ.W4(1).26Februari2019.B77-84)	• “Saya <i>sih kayak</i> tadi mas, belajar dari pengalaman-pengalaman, dari permasalahan masa lalu tadi <i>iku</i>, bisa tambah dewasa juga <i>sih</i>, termasuk pemikirannya juga” (NM.W4(2).21Maret2019.B29-35) • “Saya <i>gimana ya</i> mas, <i>lek</i> saya <i>iku</i> semisal masa lalu yaudah <i>gitu</i> mas berlalu walaupun di hati masih <i>kesel</i> ada, cuman kan jadi <i>stres</i> sendiri saya mas kalo	• “Kalau saat ini ada beberapa yang belum saya bisa lupakan ya, <i>ya I cant the cover it</i>, belum bisa saya lupakan sepenuhnya. Mungkin memaafkan tetapi yang namanya memaafkan itu kan belum tentu melupakan. <i>Okelah</i> memaafkan iya tapi masih membekas di hati saya” (NW.W3(3).29Februari2019.B58-68) • “Mungkin saya lebih berhati-hati saya, saya <i>ngga</i> ingin disakitin dia

					mikir itu. Lagi pula mas susah juga <i>buat lupain</i> yang udah bekas di hati mas, jadi sebenarnya masalah itu kembali ke porsinya mas, masalahnya apa, orangnya itu siapa” (NM.W4(2).21 Maret2019.B50-61) • “Ya pernah mas, ya <i>kesel gitu sih, trus semisal kita kesel terus-terusan ya dampake kembali ke hidup kita sih mas, makanya kalo yang dulu mungkin awal-awal masih keinget nemen, tapi sekarang</i>	lagi, seperti itu. Saya <i>ngga</i> <i>kesel</i> tapi saya lebih <i>berwaspada</i>” (NW.W3(3).29 Februari2019.B73-78)

					<i>ngga lek ketemu lagi ya gitu lagi tapi udah di reda”</i> (NM.W4(2).21 Maret2019.B73-81)	
	Optimisme terhadap masa depan	Keyakinan & Kepercayaan diri	• “<i>Hmmmm</i>”, kalo saya jadikan persen, itu <i>fifty fifty</i>” (FZ.W4(1).26Februari2019.B192-193) • “Positif itu kayak kedepannya <i>ngga</i> mikirin kehidupan, jadi <i>mikirin</i> kematian aja, negatifnya itu kalo ke masa depan kalo ada umur ya, saya akan jadi orang baik <i>ngga</i> sih, atau malah <i>buruk</i>” (FZ.W4(1).26Februari2019.B204-210) • “<i>Kayak</i> lebih	• “Ya sangat positif sekali mas, paling <i>nggalah</i> semisal <i>ngga</i> mencapai seratus persen, ya yakin aja, kita bia meraih masa depan” (NM.W4(2).21 Maret2019.B91-95) • “ Ya tentu ada mas, <i>kayak</i> saya ini punya niatan untuk merasakan hidup yang bahagia, bisa <i>bahagiain</i> keluarga, <i>trus</i> <i>bahagiain</i>	• “<i>Gini</i>, prinsip saya selama saya dikasih umur, pasti nanti <i>reje</i>ki itu ada. Jadi apa ya, masa depan itu <i>yasudah</i> kita rencanakan saja sebaik-baiknya, kan pernah ada yang bilang berusaha seolah-olah akan hidup seribu tahun lagi, tapi juga sisi lain hidup seakan akan mati besok pagi, jadi saya berpegang itu aja, ya <i>ngga</i>	

				intropeksi diri, “<i>abah aja yang punya banyak jemaah belum tentu dijamin akhiratnya, apalagi saya yang ngga punya jemaah, siapa yang mau doain?</i>”. Saya tuh suka <i>mikir sampe sono-sono</i>” (FZ.W4(1).26Februari2019.B219-227) • “Saya tuh cuman <i>pengen</i> punya umur yang panjang dan <i>sampe</i> alya itu punya cucu, karena gini, dia kan pasti kalo punya nenek <i>cuman</i> ada satu, kalo saya <i>ngga</i> ada, cucu saya malah <i>ngga</i> punya nenek” (FZ.W4(1).26Febr	orang tua. <i>Trus ya mas, lek misalkan uang mungkin saya belum bisa membalas apa yang sudah diberikan sama orang tua, tapi kan</i> setidaknya saya berusaha mas” (NM.W4(2).21Maret2019.B99-109) • “Sebenarnya <i>gitu</i> mas, sekarang <i>kan ya apa-apa</i> mahal <i>kan</i> mas, namanya <i>kan</i> saya disini <i>kan sama aja kayak</i> ngabdi <i>kan</i>, tapi dulu pernah kepikiran mas “<i>oh iya kan kebutuhan sehari-hari juga banyak</i>”	<i>apa apa</i> kita merencanakan masa depan, memandang positif, kalo dikasih ujian ya <i>itukan</i> rencana Allah yaudah <i>ngalir</i> aja hidupnya” (NW.W3(3).29Februari2019.B84-102) • “Mungkin saya itu harapannya lebih ke saya pribadi mas, saya paling <i>ngga</i> bisa menuntut orang lain soalnya” (NW.W3(3).29Februari2019.B105-109) • “Saya lebih disiplin, saya lebih pengertian, saya lebih optimis dan

				uari2019.B230-238) “Selain itu saya <i>pengen banget</i> punya rumah singgah yang diisi oleh anak yang <i>pengen</i> sekolah tapi <i>ngga</i> punya duit. Awalnya <i>tuh</i> timbul dari bisnis kos-kosan tapi ternyata setelah sadar <i>denger</i> cerita <i>sodara</i> banyak anak dari daerah yang sekolah disini merasa sulit untuk mencari tempat tinggal walaupun mereka sudah beasiswa. Ya saya <i>pengen banget</i>, entah kapan tapi ya, kasihan aja liat mereka yang <i>ngga</i> ada rumah tinggal” (FZ.W4(1).26Februari2019.B240-	tapi saya jadi <i>ngga</i> enak mas saya <i>tuh</i> udah sulit kalo sudah emang lekat <i>sama</i> anak-anak SD, intinya mas saya itu punya keinginan itu” (NM.W4(2).21Maret2019.B116-128) “Ya iya mas, mungkin <i>kalo</i> berpengaruh itu terkait sama anak-anak mas, mungkin <i>misale</i> ada masalah <i>kan</i> ada anak-anak jadi lupa, mereka jadi obat kalo di sekolah. Yang soal materi itu <i>ngga</i> begitu berpengaruh sih mas” (NM.W4(2).21	tertarget, kayak <i>gitu mas</i> . Jadi saya itu intinya ingin mengembangkan <i>n soft skill</i> dulu, pengembangan karakter dulu, nah nanti menurut saya sudah terpenuhi gampang merencanakan yang lebih materialistik, jadi pengembangan diri dulu baru pengembangan ke luar” (NW.W3(3).29Februari2019.B120-134) “Saya mao sekolah lagi, kemudian merencanakan masukin anak <i>gitu ya</i> ke pondok al-Qur’an, maksa

				255) • “<i>Hmm</i>” <i>cuman</i> 70 persen, soalnya saya <i>tuh</i> belum <i>bulet</i> tekadnya. (FZ.W4(1).26Februari2019.B259-261) • “Ya saya bingung, saya <i>tuh</i> masih <i>linglung</i>, saya pun <i>ngga</i> ada pegangan, karena saya kalo tumbang bakal lari kemana saya <i>ngga</i> tau” (FZ.W4(1).26Februari2019.B265-269)	Maret2019.B132-139)	suami buat sekolah lagi misalkan, “<i>hahaha</i>” itu sulit sih mas, atau mungkin kalau lebih materialistik itu kayak naik haji dan umroh, atau <i>bareng</i> orang tua” (NW.W3(3).29Februari2019.B140-150) • “Selama kita <i>on the track</i>, kita menempuh jalan kesana, nanti pasti <i>nyampe</i>, jadi saya percaya seperti itu. Kalo kita <i>mandeg</i>, <i>jegreg ngga ngapa-ngapain</i>, yaudah harus gimana mau berhasil, <i>usaha aja ngga gitukan</i>”

						(NW.W3(3).29 Februari2019.B 158-167) • “Ya sangat berpengaruh, rasa bahagia itu timbul <i>kalo</i> pikiran kita itu positif, <i>kalo</i> kita cemas terus <i>kan ngga</i> akan bahagia <i>dong</i> perasaanya” (NW.W3(3).29 Februari2019.B 177-182)
		Kebahagiaa n masa kini	Gratifikasi	• “<i>Hmm</i>” ada tapi <i>ngga continue</i>, saya berusaha berkontribusi di acara itu tapi di balik layar, contoh nih, ada <i>temen</i> saya <i>ngadain</i> baksos, saya selalu ikut nyumbang <i>doang</i> tapi <i>ngga</i> ikut acaranya. (FZ.W4(1).26Febr	• “Saya <i>sih ngumpul sama temen-temen</i> mas, <i>sebenere</i> itu <i>ngga</i> lupa waktu <i>sih</i> mas, cuman <i>ya nyenengin aja gitu</i> mas, <i>momong</i> anak juga <i>seneng</i> saya, terus juga kumpul keluarga itu <i>sih</i>	• “Ada, <i>shopping</i>, “<i>hahaha</i>”, itu <i>ibu-ibu banget</i>. Jadi mulai saya mahasiswa <i>kalo</i> saya <i>kesitu</i> walaupun <i>ngga beli cuman muter</i> aja, saya kesana kalo lagi suntuk (NW.W3(3).29 Februari2019.B

				uari2019.B291-298) • “Mungkin kelebihan suara kali ya, karena dulu waktu SMA, dan saya di pesantren. Saya berkhayal dan suka <i>ngomong</i> sendiri, walaupun banyak <i>temen</i> dulu yang suka ngejek “<i>ah ngga mungkin</i>”, ternyata setelah itu saya selalu berlatih, walaupun awalnya <i>ngga</i> kepikiran masuk TV atau radio” (FZ.W2(1).4Februari2019.B296-308) • “Hobi saya juga suka sama yang namanya <i>ngebuat</i> sesuatu kaya <i>puasa</i> kemarin itu bikin parsel	mas. Pokok ada waktu <i>gitu loh</i> mas, waktu dimana kita sedang butuh temen, <i>temen deket</i> , dan ada kalanya kita <i>nyisain</i> buat keluarga” (NM.W4(2).21Maret2019.B143-154) • “ Kalo itu ya menyenangkan mas, <i>soale</i> kan kita sama sama terhibur jadi lupa sama masalah yang ada pada waktu itu” (NM.W4(2).1Maret2019.B160-164) • “ Saya <i>sih</i> mas kurang bisa <i>kalo</i> untuk masalah sosialisasi, <i>lek</i>	205-210) • “Adasih, “<i>hmmm</i>” makan, tapi bukan sembarang makan mas, ini makan soto kesukaan saya. Makan soto di lantai 3 mall Malang Plaza mas, itu pelarian sesaat tapi saya menemukan kebahagiaan, dan saya lebih enak sendiri aja” (NW.W3(3).29Februari2019.B223-231) • “Ada, saya <i>jaga</i> posyandu lansia,dan itu rutin setiap bulan di Singosari, minggu pekan

				cokelat trus dijualin. Ya <i>itung</i> <i>itung</i> <i>buat</i> <i>ngilangin</i> <i>kengangguran</i> saya” (FZ.W2(1).4Febru ari2019.B249- 256)	<i>misal kaya pkk</i> <i>gitu</i> saya <i>sih</i> <i>ngga</i> mas, saya cuman ya di SD aja gitu, saya kurang <i>seneng</i> <i>sebenere</i>” (NM.W4(2).1 Maret2019.B16 9-174) • “ Ada mas, ya itu masak mas, atau bantu- bantu ibu, dan karena masak mas, suka bikin apa-apa, akhirnya jadi suka bikin es terus dibawa ke sekolah. (NM.W2(2).7F ebruari2019.B1 23-128)	ketiga. Saya bahagia karena bisa bertemu <i>mbah-mbah</i>, sering interaksi akhirnya cair suasana. Atau ada juga acara acara <i>kayak</i> <i>baksos-baksos</i> <i>gitu</i>, itu <i>sih</i> isidental mas” (NW.W3(3).29 Februari2019.B 234-243)

Triangulasi		
No	Tema	Pernyataan
		Psikolog
1	Makna Kebahagiaan	• “Kebahagiaan itu memang pada dasarnya berbeda-beda, <i>macem-macem</i>, ada yang dengan bekerja kebahagiaan bisa dirasakan dengan uang yang ia dapatkan, ada juga yang merasakan kepuasan ketika melakukan sesuatu, jadi kebahagiaan orang itu tergantung pada sesuatu yang diprioritaskan. Keluarga berarti mereka yang memiliki waktu bersama keluarga ya itu adalah kebahagiaannya. Prioritasnya lebih ke pengembangan diri, apabila ia mampu membuat konsep atau menyalurkan kemampuan dirinya, maka disitu letak kebahagiaannya” (NF.W1(4).28Maret2019.B170-190) • “Kebahagiaan itu relatif dan tergantung pada individu tersebut” (NF.W1(4).28Maret2019.B191-193)
2.	Bentuk-Bentuk Kebahagiaan	• “Iya, jadi memang yang namanya kebahagiaan itu, <i>ngga</i> bisa kebahagiaan itu <i>dateng</i>, <i>tetep</i> itu menjadi sebuah pilihan. Ketika memang situasinya berat sekalipun tapi wanita tersebut siap maka dalam menghadapi masalah akan lancar” (NF.W1(4).28Maret2019.B201-209) • “Seyogianya kebahagiaan berawal dari diri sendiri terlebih dahulu, setelah ditumbuhkan dengan apa apa bentuk kebahagiaannya maka ketika dalam melihat masalah ia akan tenang, akan lebih gampang jalaninnya. Jadi kebahagiaan itu kan akan menular apabila diri kita memang menampakkan aura bahagia maka, respon orang lain pun akan baik. jadi timbal baliknya akan lebih enak dan kebahagiaan kita bisa meningkat” (NF.W1(4).28Maret2019.B210-225)
3.	Cara untuk Mendapatkan Kebahagiaan	• “Iya tentu, karena penerimaan diri itu adalah menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan, jadi ketika kita menerima apapun misalnya seumpama lingkungan memberikan ejekan, atau memberikan kata-kata yang tidak pantas, tapi kita sudah punya pondasi mengenai kekurangan kita maupun kelebihan kita, jadi ketika itu datang pada diri kita tidak ada efeknya dalam mengganggu kebahagiaan” (NF.W1(4).28Maret2019.B233-247) • “Tidak ada alasan untuk tidak bahagia dalam menerima masukan-masukan dari luar karena mengetahui apa yang ada pada diri kita. Dan walaupun mungkin dengan ejekan kita juga bisa menyikapi dengan bantahan yang positif” (NF.W1(4).28Maret2019.B249-256) • “Kepuasan itu sebenarnya tingkat tinggi dari kebahagiaan, kepuasan tidak dapat

		diukur dengan materi, jadi ketika kita puas dalam melakukan sesuatu, atau bisa <i>nyelesein</i> masalah, maka puas sama dengan bahagia” (NF.W1(4).28Maret2019.B262-269)
4.	Uang & Harta	• “Memang akhirnya harus dilihat setiap masa lalu subjek tersebut, mengenai perbedaan terhadap persepsi mengenai uang. Bisa jadi yang dibutuhkan selama ini dari subjek tersebut memang bukan uang, walaupun kebutuhan ketika ia dapat malah tidak menemukan kebahagiaan. Mungkin saja ada kebahagiaan lain yang dicari” (NF.W1(4).28Maret2019.B277-288)
5.	Kehidupan Sosial	• “Kalau kehidupan sosial ini ditarik pada konteks kepribadian, bagaimana individu bergantung pada kepribadian dasarnya, ada yang memang butuh dengan sosial atau bahkan tidak butuh” (NF.W1(4).28Maret2019.B295-301) • “Dasarnya respon sosial itu berpengaruh pada kebahagiaan. Mungkin untuk pribadi yang dasarnya membutuhkan orang lain, akan menghadirkan kebahagiaanya, istilahnya butuh respon positif dari sosial tetapi bagi yang memang tidak menganggap itu penting akan memilih sendiri “<i>oh aku sendiri aja ah, tidak masalah</i>” tetapi mereka tetap butuh respon yang baik dari sosial” (NF.W1(4).28Maret2019.B302-314) • “Keuntungan dari respon sosial akan menjadi orang yang lebih bersemangat dan bahagia juga” (NF.W1(4).28Maret2019.B317-320)
6.	Emosi Negatif	• “Seharusnya para wanita karir sudah tau sebelumnya, mengenai konsekuensinya memang sudah ada , bagaimana ia untuk mengatur waktu supaya bisa maksimal kerja dan keluarga. Seharusnya dari awal sudah paham mengenai itu” (NF.W1(4).28Maret2019.B26-34)
		• “Peran juga seperti itu, dan itu berhubungan dengan suami juga, jadi <i>tetep</i> harus ada komunikasi, “<i>ini peran ibu, dalam rumah ini seperti apa?, dan sejauh apa</i>”. Jadi selama ada kesamaan antara keluarga dengan wanita karir, bisa lancar <i>gitu</i> menjalani peran sebagai wanita karir <i>plus</i> sebagai ibu rumah tangga” (NF.W1(4).28Maret2019.B35-45) • “Sebagai wanita akan paham untuk <i>memenej</i> waktu agar memiliki waktu yang berkualitas dengan keluarga. dan perlu diperhatikan juga, ketika kita mengambil

		pekerjaan, harus disesuaikan apakah pekerjaan ini akan mengganggu atau tidak” (NF.W1(4).28Maret2019.B57-65) • “Setiap orang sebenarnya punya masalah, asalkan mereka tau cara dalam menyelesaikannya, tetapi sebenarnya kebahagiaan itu juga terletak pada solusi itu tadi. Jadi titik baliknya ketika individu mampu menghadirkan solusi dalam sebuah masalah. Contoh kecil saat ia bisa mengatur waktu ketika ia sulit dalam membagi waktu” (NF.W1(4).28Maret2019.B324-334)
7.	Spiritual	• “Banget sebenarnya, spiritual itu <i>kan</i> berhubungan sama yang di atas <i>kan</i>, sama tuhan, jadi kebahagiaan itu pasti ada” (NF.W1(4).28Maret2019.B339-342) • “Kondisi bahagia akan kita capai ketika diri kita berterima kasih kepada tuhan pastinya, ketika kita dalam kondisi terpuruk pun dan diri kita mengingat untuk bersyukur misalnya dengan apa yang sudah kita punya itukan spiritual sebenarnya” (NF.W1(4).28Maret2019.B343-351)
8.	Ras	• “Kebudayaan itu lahir karena pola pikir manusia, dan apa yang kita rasakan itu sejalan dengan yang kita pikirkan, jadi ketika wanita merasa bahagia dan di pikiran kita ada pengalaman mengenai hal itu maka otomatis akan mempengaruhi” (NF.W1(4).28Maret2019.B364-371)
9.	Jenis Kelamin	• “Kalau jenis kelamin, itu ada pembagiannya, sebenarnya sudah digariskan bahwa peran wanita seperti ini, dan pria seperti itu, itu semua sudah dikodratnya” (NF.W1(4).28Maret2019.B376-381) • “Masalah yang memang tidak bisa diselesaikan oleh perempuan, maka kita tidak kecewa dengan hal tersebut, karena sebenarnya masalah tersebut memang untuk pria” (NF.W1(4).28Maret2019.B381-387)
10.	Iklm	• “Kalau Iklm sebenarnya tidak menentu, jadi bergantung pada keinginan kalau dilihat dari teorinya” (NF.W1(4).28Maret2019.B396-399) • “Orang melihat orang merasakan salju, orang menggunakan baju tebal, itu menimbulkan rasa keinginan, sepertinya saat kita telah mendapatkan itu maka akan merasakan kebahagiaan, dan sebelumnya kita belum pernah dapet dan merasakan” (NF.W1(4).28Maret2019.B400-407)
11.	Pendidikan	• “Sebenarnya kebahagiaan itukan lebih ke bagaimana kita berpikir dan

		merasakan, kalau pendidikan itu tidak seberapa berpengaruh, karena mau apapun pendidikannya selama pola pikir kita positif untuk bahagia, maka tidak berpengaruh. Semakin tinggi pendidikannya tidak menjamin ia akan semakin bahagia juga” (NF.W1(4).28Maret2019.B411-422)
12.	Perkawinan	• “Perkawinan itu bisa jadi tidak membahagiakan maupun membahagiakan, tergantung pada individu dalam melihat masalah tersebut” (NF.W1(4).28Maret2019.B431-437) • “Sebenarnya tidak ada yang menjamin perkawinan berbanding lurus dengan kebahagiaan. Justru itu sebagai modal belajar dan tuntutan dalam perkawinan. Di dalam faktor ini terbagi menjadi dua kemungkinan, bisa bahagia bahkan bisa merasakan hal sebaliknya” (NF.W1(4).28Maret2019.B439-448) • “Berpikir perkawinan adalah sesuatu yang <i>ribet</i>, yang butuh komitmen tinggi, sesuatu yang butuh biaya, maka saat menjalaninya akan sulit beigtupun sebaliknya saat ia melihat ini adalah sebuah hal yang menantang dan memotivasi, maka akan mudah bagi dirinya menemukan kebahagiaan” (NF.W1(4).28Maret2019.B449-459)
13.	Kepuasan Terhadap Masa Lalu	• “Teknik-teknik itu akan berbeda hasilnya pada orang yang berbeda, karena ada satu sisi teknik memaafkan itu berhasil atau justru dengan bersyukur. Dan bisa saja teknik-teknik tersebut disesuaikan dengan masalah yang dihadapi, dan berpengaruh pada kepribadian setiap individu” (NF.W1(4).28Maret2019.B468-477)
14.	Optimisme Terhadap Masa Depan	• “Sangat memengaruhi, karena harapan, mimpi, itu bisa menghadirkan kebahagiaan, coba kita hidup tanpa mimpi, tanpa harapan, tujuan hidup kita apa?, <i>nah</i> kebahagiaan itukan akhirnya ditemukan saat kita mencapai” (NF.W1(4).28Maret2019.B483-490) • “Kita tidak ada tujuan yang dicapai, ya tidak akan bahagia justru. Dan dalam prosesnya akan bahagia karena ada arah menuju pencapaian tersebut, kalau tidak ada tujuan ya hampa” (NF.W1(4).28Maret2019.B491-497) • “Ya sangat <i>dong</i>, justru kekuatannya itu pada keyakinan, kalau kita udah udah ada harapan “<i>ah saya pengen punya rumah, tapi uang dari mana?, gaji aja kecil</i>”

		<i>kerjaan ngga berkembang “ , itukan ngga yakin, jadi jalannya nanggung”</i> (NF.W1(4).28Maret2019.B501-509) • “Berbeda lagi kalo yakin, maka semangat dan menjalaninya bisa lebih cepat” (NF.W1(4).28Maret2019.B510-512)
15.	Kebahagiaan pada Masa Kini	• “Ya kalo keinginan itu pasti berbeda-beda setiap individu, keinginan disini lebih kepada aktivitas yang dimana ketika menjalaninya akan melepas masalah, <i>ngerasa senang banget</i>, walaupun yang kamu lakukan itu berat dan melelahkan, itu baru yang dinamakan kesukaan” (NF.W1(4).28Maret2019.B518-527) • “Ya perlu bagi kita untuk memenuhi waktu kita, <i>q time</i> kita gitu, dan kesukaan disini tidak hanya sebatas hobi yang tidak jelas, tetapi benar benar bermutu dan berkualitas. Semua hal dari yang disukai akan sangat membantu, karena dengan itu, individu akan release dan mengeluarkan rasa tidak suka, tuntutan, rasa marah, dengan itu semua akan menjadi ringan ketika melihat tantangan” (NF.W1(4).28Maret2019.B529-542) • “Yang perlu digaris bawahi adalah benar-benar kesukaan. Pada umumnya sekarang itu mereka pasti memikirkan kalau tidak ada waktu untuk menjalani itu, padahal itu adalah suatu kebutuhan” (NF.W1(4).28Maret2019.B543-549) • “Kenapa banyak dari mereka yang merasakan stres pada pekerjaannya, karena mereka tidak memiliki dan tidak mau meluangkan waktunya tadi untuk mengeluarkan emosi-emosinya itu tadi” (NF.W1(4).28Maret2019.B550-556)

TRANSKRIP OBSERVASI NARASUMBER 1

Observasi Ke : 1

Observee : FZ

Tanggal : 30 November 2018

Pukul : 15.30-17.00 WIB

Lokasi : Kantor Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data
(PTIPD) di Gedung Rektorat Universitas Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana no: 50 Malang,
Jawa Timur.

No	Aspek	Temuan Perilaku	Keterangan
1.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek duduk berhadapan dengan peneliti di ruang tunggu kantor Kantor Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data (PTIPD). Subjek duduk dengan tangan diatas paha, lalu menyapa peneliti dengan senyuman. Subjek terlihat sedang santai, setelah berdiri dari tempat duduk di bangku bagian administrasi sebelah pintu masuk kantor.	Subjek bekerja sebagai karyawan bagian administrasi dan bertanggungjawab dengan surat menyurat di kantor.
2.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Ketika peneliti memulai wawancara subjek dengan memberikan pertanyaan, subjek menjawabnya dengan santai dan tenang.	Wawancara ini merupakan kali pertama subjek dan peneliti bertemu untuk melakukan aktivitas ini.

3.	-	Peneliti memberikan pertanyaan, lalu subjek terlihat sedikit bingung ketika ingin menjawab, namun setelah itu ia bisa menjawabnya dengan baik sembari membenarkan posisi duduknya. Subjek terlihat sedang menghela napasnya sembari menunggu pertanyaan.	Wawancara dilakukan di ruang tamu atau tunggu kantor di tempat subjek bekerja.
4.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Di beberapa pertanyaan selanjutnya subjek menjawab dengan senyum dan terkadang melihat jam dinding.	-
5.	Bentuk Kebahagiaan (Hubungan Positif)	Beberapa saat kemudian subjek memanggil dua peserta magang yang lewat didepannya dengan membawa tas “hey, kalian berdua mau kemana?” lalu mereka berdialog sejenak dan subjek menyalami kedua peserta magang tersebut yang ingin pulang dan mengatakan “hati-hati ya”. Kemudian setelah dua peserta magang keluar kantor, subjek bercerita sedikit mengenai	-

		kedua peserta tersebut.	
6.	-	Pada pertanyaan ini, subjek sedikit mengecilkan suaranya	Pertanyaan yang dilontarkan cenderung pada privasi, sehingga subjek mengecilkan suara agar orang lain tidak mampu mendengar percakapan selama wawancara.
7.	-	Subjek mencontohkan gaya senyum yang ia ceritakan, lalu menggerakkan kepalanya. kemudian subjek tertawa kecil.	-

TRANSKIP OBSERVASI NARASUMBER 1

Observasi Ke : 2

Observee : FZ

Tanggal : 04 Februari 2019

Pukul : 16.00-16.30 WIB

Lokasi : Kantor Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data
(PTIPD) di Gedung Rektorat Universitas Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana no: 50 Malang,
Jawa Timur.

No	Aspek	Temuan Perilaku	Keterangan
1.	Cara untuk mendapatkan Kebahagiaan (Beraktifitas)	Pada wawancara kedua, subjek di awal terlihat sedang sibuk karena beberapa map yang ada di meja dan map yang ia pegang, namun ia masih bisa berkonsentrasi untuk menjawab pertanyaan.	Subjek sedang mengadakan rapat dan meminta izin untuk tidak mengikuti sementara guna mengikuti wawancara
2.	-	Di beberapa pertanyaan awal, subjek selalu terlihat diam sejenak sebelum menjawab.	Subjek disini sering mengganti posisi duduknya beberapa kali.
3.	-	Pernyataan yang dilontarkan subjek beberapa kali terhenti ketika batuk.	-
4.	Cara untuk mendapatkan Kebahagiaan (Beraktifitas)	Subjek sempat di panggil untuk mengikuti rapat kembali.	Ketika wawancara dilakukan subjek sebelumnya sedang mengikuti rapat.
5.	Cara untuk	Subjek meminta izin untuk	Ia sudah menyelesaikan presentasi

	mendapatkan Kebahagiaan (Beraktifitas)	sejenak ruangan rapat sekaligus memberikan mapnya kepada rekannya.	rapatnya.
6.	-	Beberapa kali subjek menggumam sebelum menjawab pertanyaan.	Pertanyaan yang diberikan seputar bentuk kebahagiaan yang membuat subjek mempertimbangkan pernyataan
7.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek kembali meminta peneliti untuk melanjutkan pertanyaan dan tersenyum.	Subjek mengajak peneliti untuk rileks.
8.	-	Di akhir wawancara terdengar suara gemuruh dan kursi karena rapat telah usai.	-
9.	Bentuk Kebahagiaan (Hubungan Positif)	Subjek menyalami semua rekan dan memeluk beberapa anggota magang yang ada di kantor	Subjek memiliki kelekatan tersendiri dengan peserta magang.

TRANSKRIP OBSERVASI NARASUMBER 1

Observasi Ke : 3

Observee : FZ

Tanggal : 19 Februari 2019

Pukul : 16.30-16.50 WIB

Lokasi : Kantor Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data
(PTIPD) di Gedung Rektorat Universitas Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana no: 50 Malang,
Jawa Timur.

No	Aspek	Temuan Perilaku	Keterangan
1.	-	Subjek tampak mengamati pertanyaan dengan fokus segera menjawab dengan segera.	Sebelumnya subjek sedang bertemu rekan kerjanya, sehingga ia perlu memfokuskan untuk wawancara.
2.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek menjelaskan dengan tersenyum dan menaikkan nada bicaranya.	Pada pertanyaan yang dilontarkan peneliti membahas mengenai faktor kebahagiaan, sehingga ada beberapa yang memengaruhi nada bicaranya.
3.	-	Subjek saat menjelaskan jawabannya terlihat sedang melihat ke atas sembari berpikir, kemudian subjek menganggukkan kepalanya.	-
4.	Bentuk Kebahagiaan (Hubungan Positif)	Anak magang yang ada di kantor menghampiri subjek dan pamit sembari bersalaman, subjek mengucapkan “hati-hati yo	Subjek memiliki hubungan yang cukup baik dengan beberapa anak magang dan <i>volunteer</i> di tempat ia bekerja.

		rek” dan menjawab salam dari anak magang. Setelah itu subjek menceritakan sedikit anak magang dan beberapa <i>volunteer</i> yang sedang praktek di kantor tersebut.	
5.	Faktor Kebahagiaan (Emosi Negatif)	Subjek melontarkan jawabannya kepada peneliti dengan sedikit bingung, terlihat dengan matanya yang mulai menatap ke arah atas, dan sedikit gugup dalam menjawab.	Pertanyaan yang diberikan cukup privasi sehingga subjek berhati-hati dalam menjawab.
6.	-	Subjek terlihat sedikit melebarkan mulutnya tersenyum saat menjelaskan pendidikannya. Subjek seperti sedang mengingat sesuatu dan matanya menatap ke arah kanan dari tempat ia duduk. Lalu subjek tertawa kecil sembari menjawab pertanyaan.	-

TRANSKRIP OBSERVASI NARASUMBER 1

Observasi Ke : 4

Observee : FZ

Tanggal : 19 Februari 2019

Pukul : 15.30-16.30 WIB

Lokasi : Kantor Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data
(PTIPD) di Gedung Rektorat Universitas Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana no: 50 Malang,
Jawa Timur.

No	Aspek	Temuan Perilaku	Keterangan
1.	Cara untuk Mendapatkan Kebahagiaan (Beraktifitas)	Ketika di kantor, subjek terlihat sedang berada di depan <i>computer</i> dan mempersilahkan peneliti untuk duduk.	Ruangan subjek berada di dekat dengan pintu, sehingga peneliti melihat kegiatan subjek.
2.	-	Subjek terlihat antusias mendengarkan pertanyaan, terlihat dari wajahnya dan sorot matanya seperti memperhatikan peneliti.	-
3.	Faktor Kebahagiaan (Emosi Negatif)	Subjek menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Subjek sesekali melihat ke arah subjek dan menggerakkan bahunya ketika ia menceritakan mengenai mantan suaminya.	Subjek terkadang bingung dengan ketika ditanya mengenai rumah tangga
4.	Faktor	Ketika pertanyaan ini, subjek	Ia mengalami kisah buruk saat

	Kebahagiaan (Emosi Negatif)	sedikit menekan pada beberapa intonasi suaranya, ketika ia berbicara terpikirkan “ <i>eh mau masakin ini, mau buat itu</i> ”, semua itu <i>nothing, that impossible</i> , subjek kemudian menggelengkan kepala ketika di akhir jawabannya.	menjalin hubungan
5.	-	Subjek menggeram sedikit kemudian ia memandang ke atas dan di akhir jawabannya ia tertawa.	-
6.	Bentuk Kebahagiaan (Hubungan Positif)	Subjek dihampiri oleh beberapa mahasiswa yang berperan sebagai <i>volunteer</i> dan peserta magang yang ingin pamit pulang, mereka bersalaman dan setelah itu subjek menceritakan kisah lucu mengenai salah satu peserta magangnya.	Hubungan antara subjek dan beberapa anggota dari mahasiswa dan SMK menjadikan mereka akrab satu sama lain.
7.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek tersenyum ketika ia menjawab	-
8.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Di akhir wawancara subjek mencoba menjelaskan dengan gerakan tangannya dan sedikit bermain gerakan wajah ketika ia menjelaskan	Subjek menyadari akhir dari wawancara, sehingga ia memberikan minuman.

		“jadi harus baik sana sini, senyum sana sini” lalu ia tertawa. Setelah wawancara selesai subjek memberikan minuman kepada peneliti.	



TRANSKRIP OBSERVASI NARASUMBER 2

Observasi Ke : 1

Observee : NM

Tanggal : Sabtu, 01 Desember 2018

Pukul : 15.00-15.30 WIB

Lokasi : Rumah NM di Jl. Sidomulyo 4 RT 31 RW 09 Desa
Wandanpuro, Kec. Bululawang, Malang, Jawa Timur.

No	Aspek	Temuan Perilaku	Keterangan
1.	Faktor Kebahagiaan (Emosi Negatif)	Subjek terlihat sedang panik, sembari membereskan ruang tamunya, karena baru pulang dari tempat kerja. Subjek segera mempersilahkan peneliti masuk dan diminta untuk menunggu.	Subjek sehabis pulang kerja, dan juga merupakan kali pertama bertemu dengan peneliti
2.	Bentuk Kebahagiaan (Hubungan Positif)	Subjek mengubah posisi duduknya menjadi bersila lalu menjawab pertanyaan yang diberikan. Lalu anaknya datang berlari dan memeluk subjek, “aduh” ekspresi kaget yang diperlihatkan subjek.	Anak dari subjek ini memang sulit lepas dengan sang ibu, terutama sehabis bekerja.
3.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek menjawabnya dengan tersenyum	-
4.	Faktor Kebahagiaan (Emosi Negatif)	Subjek mengerutkan sedikit matanya seraya mengucapkan “saya jadi merasa bersalah kalau begitu”. Lalu beberapa	Subjek merasa bersalah ketika pagi hari meninggalkan sang anak

		kali mengangkat pundaknya pada pertanyaan ini	
5.	-	Subjek sedikit menurunkan nada bicaranya dan terlihat wajah memandang ke arah bawah, dan menjawab pertanyaan.	Subjek merasa kurang enak apabila keluarga di rumah dengar isi percakapan dari wawancara
6.	Bentuk Kebahagiaan (Hubungan Positif)	Subjek membetulkan gaya duduknya yang sedang bersila dan tiba-tiba anaknya bermain mobil maninan melewati lokasi wawancara, dan subjek mengatakan “ih jangan lewat sini, disana aja mainnya”. Kemudian tersenyum ke arah subjek.	Sang anak bermain di ruang tamu dan mendekati sang ibu.

TRANSKRIP OBSERVASI NARASUMBER 2

Observasi Ke : 2

Observee : NM

Tanggal : 07 Februari 2019

Pukul : 14.00-14.20 WIB

Lokasi : Rumah NM di Jl. Sidomulyo 4 RT 31 RW 09 Desa
Wandanpuro, Kec. Bululawang, Malang, Jawa Timur.

No	Aspek	Temuan Perilaku	Keterangan
1.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek menjawab sembari menatap ke arah jendela di belakang peneliti, ia terlihat dengan tatapan kosong. Kemudian di akhir jawaban ia tersenyum kepada peneliti.	-
2.	Faktor Kebahagiaan (Emosi Negatif)	Subjek lagi-lagi, bingung dan sejenak bergumam “hmm” kemudian menjawab pertanyaan yang diberikan kepadanya.	Subjek bingung ketika ditanya mengenai kebahagiaan pada kehidupan sosial.
3.	Bentuk Kebahagiaan (Hubungan Positif)	Anak subjek berlari dan berteriak “ayah, dateng ayah dateng”, kemudian subjek menengok ke luar dan melanjutkan jawabannya.	Suami dari subjek kembali dari kantornya .
4.	Bentuk Kebahagiaan (Ikatan)	Subjek meminta izin kepada peneliti untuk menghampiri suaminya sejenak dan	Subjek menghampiri sang suami

		berpamitan kepada suami. Setelah itu subjek duduk kembali di lokasi wawancara dan bercerita sedikit mengenai suaminya.	
5.	Bentuk Kebahagiaan (Hubungan Positif)	Anak subjek berteriak dan menghampirinya, kemudian duduk di atas pangkuannya, kemudian subjek menjawab pertanyaan.	Sang anak sulit untuk bisa lepas dari subjek ketika pulang kerja, ia selalu ingin bermain dengan subjek.
6.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek sedikit bergumam, dan melihat ke arah anak, kemudian menjawab dengan senyum dan di akhir jawabannya ia sedikit memanggil anaknya	-
7.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek menjawab dengan tersenyum dan di akhir pertanyaan ia memanggil anaknya untuk membereskan mainannya.	Subjek mencoba merapikan mainan sembari peneliti pamit.

TRANSKRIP OBSERVASI NARASUMBER 2

Observasi Ke : 3
 Observee : NM
 Tanggal : 20 Februari 2019
 Pukul : 12.30-13.10 WIB
 Lokasi : SDN Wandanpuro I, No: 497, Desa Wandanpuro, Kec.
 Bululawang, Malang, Jawa Timur

No	Aspek	Temuan Perilaku	Keterangan
1.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek terlihat menatap ke atas, dan menjawabnya dengan tersendat-sendat. Subjek kemudian menatap peneliti dan senyum sembari membenarkan posisi duduknya.	Subjek terlihat kelelahan mencari kelas kosong untuk digunakan wawancara
2.	-	Pada pertanyaan ini, terdengar suara anak-anak yang sedang berisik di kelas sebelah, kemudian ada satu anak yang melihat ke arah tempat wawancara, sehingga subjek teralihkan perhatiannya kepada anak tersebut. setelah itu subjek berkata “mas, lanjut aja mas, nanti saya atur”.	Anak anak kelas yang sebelumnya di ajar oleh subjek, sudah kelaor-keluar dan mencari subjek
3.	Cara untuk Mendapatkan Kebahagiaan	Subjek fokus dengan pertanyaan, terlihat ketika telinga subjek mendekatkan	Subjek ingin mengatur kembali anak didiknya yang ada di kelas

	(Manajemen Waktu)	ke sumber suara, yaitu peneliti. Setelah itu subjek meminta izin untuk melihat kondisi anak-anak di kelas yang diajarnya.	
4.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek kembali ke tempat wawancara dan melihat keadaan sekitar terlebih dahulu kemudian duduk. Subjek meminta peneliti untuk melanjutkan pertanyaan, dan ia menjawabnya dengan santai dan tersenyum.	Subjek memberikan tugas kepada murid-muridnya agar bisa tenang di dalam kelas, supaya tidak mengganggu.
5.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Ketika subjek memberikan pernyataan, terdengar suara dering <i>handphone</i> , lalu subjek dan peneliti saling menatap dan mencoba mencari sumber suara, kemudian suara tersebut bersumber dari rekan kerja subjek dan kemudian ia tertawa dan berucap “ <i>oh dari luar</i> ”, subjek lalu meminta peneliti untuk melanjutkan dan sembari meletakkan <i>handphone</i> nya di atas meja.	Keadaan langit di luar sedang dalam keadaan mendung sehingga petir terdengar keras di dalam kelas
6.	-	Subjek menatap ke arah jendela dan diam sejenak,	Keluh kesah subjek sebelum mendapatkan pekerjaan sedikit ia

		kemudian ia menjawab dan sedikit menaikkan nada bicaranya ketika ia menjelaskan sulitnya mencari kerja saat ini.	ceritakan.
7.	Cara untuk Mendapatkan Kebahagiaan (Beraktifitas)	Subjek sedang menggaruk lengannya, kemudian ia menengok jam yang ada di lengannya sembari menjawab. Setelah berakhir, subjek segera berdiri dan kembali ke kelas	Subjek kembali ke kelas untuk mengajar kelas tambahan
8.	Cara untuk Mendapatkan Kebahagiaan (Beraktifitas)	Subjek kembali mengajar dan terlihat siswa-siswanya sangat antusias ketika subjek menjelaskan mengenai medan magnet.	Cara subjek dalam mengajar membuat murid-murid antusias belajar.

TRANSKRIP OBSERVASI NARASUMBER 2

Observasi Ke : 4

Observee : NM

Tanggal : 01 Maret 2019

Pukul : 10.30-11.10 WIB

Lokasi : Rumah NM di Jl. Sidomulyo 4 RT 31 RW 09 Desa
Wandanpuro, Kec. Bululawang, Malang, Jawa Timur.

No	Aspek	Temuan Perilaku	Keterangan
1.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek tersenyum kepada peneliti saat datang ke Rumah, ia meminta maaf karena kondisi ruang tamu atau lokasi wawancara itu kotor.	Subjek melihat peneliti datang ke rumahnya dan segera merapikan ruang tamu.
2.	Bentuk Kebahagiaan (Hubungan Positif)	Subjek pada pertanyaan ini terlihat fokus, kemudian anaknya berlari ke arah beliau dan meminta untuk di pangku, lalu di pangku dan tiba tiba sang anak meminta bermain <i>game</i> .	Sang anak sedang bermain dan mengajak main ibunya
3.	-	Pada pertanyaan ini sang anak memaksa meminjam <i>handphonenya</i> lalu anaknya seperti merengek dan menarik baju ibunya, kemudian ia segera mengambil <i>handphonenya</i> dan memberikannya,	Sang anak merengek dengan mengeluarkan suara yang cukup mengganggu jalannya wawancara

4.	Bentuk Kebahagiaan (Ikatan)	lalu subjek berpesan kepada sang anak agar bermainnya tidak usah berisik dan tidak boleh dekat-dekat. Lalu sang anak berlari ke ruang tengah dan meninggalkan lokasi wawancara.	Akbar bermain di ruang tengah bersama temannya
5.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek menjawab dengan nada rendah dan senyum kepada peneliti.	-
6.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek tersenyum saat menjawab pertanyaan ini,	Pertanyaan yang dilontarkan mengenai optimisme di masa depan
7.	Bentuk Kebahagiaan (Hubungan Positif)	sang anak tiba tiba naik ke atas meja dan dalam posisi tidur, subjek segera memberitahunya kalau itu tidak sopan.	Akbar sedang bermain kejar-kejaran bersama rekannya
8.	-	Subjek masih berlutut dengan sang anak lalu ia segera menurunkan akbar dari meja dan memangkunya sembari menjawab.	-
9.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek meminta maaf kepada peneliti lalu menjawab pertanyaan itu sambil tersenyum, subjek berdiri dan memberikan botol susunya Akbar	
10.	Cara untuk	Subjek membawakan	Subjek bertanya mengenai tempat

	Mendapatkan Kebahagiaan (Berbagi)	minuman kepada subjek, dan mengajak berbincang mengenai Malang	tinggal peneliti dan pusat perbelanjaan yang berada di kota Malang.



TRANSKRIP OBSERVASI NARASUMBER 3

Observasi Ke : 1

Observee : NW

Tanggal : 08 Februari 2019

Pukul : 10.00-10.30 WIB

Lokasi : Kantor Yayasan Dana Sosial Al-Falah, Jl. Kahuripan No. 12, Klojen Kota Malang, Jawa Timur

No	Aspek	Temuan Perilaku	Keterangan
1.	-	Ketika memberikan pertanyaan pertama, subjek terlihat bingung dengan memandangi wajah peneliti, kemudian subjek meminta penjelasan ulang mengenai pertanyaan yang akan diberikan	Subjek pertama kali bertemu dengan peneliti dan kurang memahami maksud dan tujuan peneliti
2.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Sembari menjawab, subjek menggerak-gerakkan kursi putar yang ia gunakan. Selain itu bibir subjek terlihat simetris ketika tersenyum	Subjek merasa cukup senang bisa bertukar cerita
3.	Bentuk Kebahagiaan (Ikatan)	subjek dihampiri oleh karyawan menanyakan mengenai obat untuk pasiennya yang sedang berobat, “seng iki loh”, lalu subjek bertanya “dilanjut ya mas?”, dengan wajah tersenyum.	Karyawan klinik terlihat bingung, dan meminta penjelasan mengenai obat

4.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek menadahkan wajahnya keatas seperti sedang memikirkan jawaban, lalu menjawabnya dengan baik dan tersenyum.	-
5.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek sembari menunggu pertanyaan, ia melihat <i>handphone</i> dan tersenyum ketika melihat layar tersebut	Subjek bermain <i>gadget</i> sembari menunggu peneliti menyusun pertanyaan selanjutnya
6.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Ketika di pertanyaan ini, subjek mengakhirinya dengan tertawa, karena merasa orang lain sedikit yang membantunya, kemudian ia bilang “ <i>ngga kok mas, bercanda</i> ”, lalu subjek bermain dengan kursi putarnya tersebut	Terdapat percakapan lucu antara subjek dengan peneliti
7.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Ketika subjek mengucapkan “ <i>passion</i> ”, ia melihat peneliti dan tersenyum, kemudian menundukkan kepalanya dan mengangkat sedikit pada bagian bahunya.	-

TRANSKRIP OBSERVASI NARASUMBER 3

Observasi Ke : 2

Observee : NW
 Tanggal : 21 Februari 2019
 Pukul : 09.00-09.40 WIB
 Lokasi : Kantor Yayasan Dana Sosial Al-Falah, Jl. Kahuripan No.
 12, Klojen Kota Malang, Jawa Timur

No	Aspek	Temuan Perilaku	Keterangan
1.	-	Subjek sembari mendengarkan pertanyaan, ia membereskan beberapa barang yang ada di mejanya, karena ruangan yang digunakan untuk wawancara digunakan untuk praktek sebelumnya.	Sebelum melakukan wawancara, subjek melakukan praktek di ruangnya
2.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Pada pertanyaan yang dilontarkan subjek mendengarkan dengan baik, kemudian ia menjawab dengan santai dan senyum kepada peneliti.	Subjek menjawab mengenai faktor lingkungan
3.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Pandangan subjek terlihat melihat jendela di sisi kanan, tempat masuknya sinar di ruangan tersebut. Setelah diam sejenak subjek segera menjawab dengan lugas dan diiringi dengan senyuman.	Subjek seperti memikirkan sesuatu sebelum menjawab pertanyaan mengenai masalah
4.	-	Subjek menggunakan nada yang cukup ekspresif	Pertanyaan mengenai emosi negatif membuat subjek terbawa suasana

5.	Faktor Kebahagiaan (Emosi Negatif)	Ketika menjawab pertanyaan ini, terlihat ketika tangan subjek digerakkan mencontohkan dan menggerakkan bahunya sembari menjelaskan jawaban. Kemudian di akhiri dengan tertawa ringan yang dikeluarkan oleh subjek.	-
6.	Faktor Kebahagiaan (Emosi Negatif)	Subjek sedikit menurunkan suaranya, kemudian ia bercerita mengenai pengalaman yang ia rasakan	-
7.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek sedikit senyum di awal setelah mendengar pertanyaan, kemudian ia menjawab dan tertawa saat mengatakan kata “waras”.	Subjek memperlihatkan <i>guyonan</i> ketika membahas mengenai kesehatan
8.	Faktor Kebahagiaan (Emosi Negatif)	Subjek memegang dadanya dan terlihat cukup emosional dalam menjelaskan perasaan ia mengenai latar belakang ketika bersama keluarga.	Pengalaman hubungan keluarga yang cukup membuat subjek terpukul

TRANSKRIP OBSERVASI NARASUMBER 3

Observasi Ke : 3

Observee : NW

Tanggal : 29 Februari 2019

Pukul : 10.00-10.40 WIB

Lokasi : Kantor Yayasan Dana Sosial Al-Falah, Jl. Kahuripan No. 12, Klojen Kota Malang, Jawa Timur

No	Aspek	Temuan Perilaku	Keterangan
1.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek terlihat tersenyum ketika pertanyaan di lontarkan kemudian ia menatap peneliti	Subjek memiliki pembawaan yang murah senyum ketika sedang melakukan percakapan
2.	-	Subjek seperti biasa menjelaskan jawabannya dibantu dengan media tangan untuk menjelaskan jawaban yang ia sampaikan sembari duduk dengan posisi bersandar di kursi kantornya.	Gerakan tangan bertujuan memudahkan orang lain mengerti akan pernyataan yang diberikan
3.	Bentuk Kebahagiaan (Ikatan)	Subjek meminta izin untuk keluar dan memanggil rekanya, terdengar suara subjek memanggil pegawainya dan meminta tolong untuk mengurus sesuatu, ia tetap melakukan pekerjaannya sebagai dokter walaupun sedang ada agenda lain (wawancara).	Subjek dibutuhkan secara mendadak oleh pihak yayasan untuk mengurus pasien
4.	-	Subjek menggeram sebentar	Masa lalu merupakan topik yang

		dan mengucapkan jawabannya sembari menggerakkan kepalanya.	dibahas pada pertanyaan ini, sehingga subjek sulit untuk bisa menjawab
5.	Bentuk Kebahagiaan (Emosi Positif)	Subjek tertawa ketika ia menjelaskan mengenai materialistik, lalu ia bermain dengan kursinya, ia ia menggerakkanya ke kanan dan ke kiri.	Membahas mengenai optimisme di masa depan.
6.	-	Subjek berdiri kemudian berdiri di depan pintu sejenak dan meminta peneliti untuk mengulang pertanyaan yang diberikan kepadanya	Subjek sedang berusaha berkonsentrasi dengan pertanyaan yang diajukan
7.	-	Subjek berganti posisi duduknya menjadi tegap lalu menjelaskannya dengan nada sedikit penekanan. Subjek memegang dadanya beberapa kali untuk menunjukan maksud kata “kita”.	Subjek berusaha meyakinkan peneliti mengenai jawabannya akan masa depan

Lampiran Gambar

1. Subjek 1



Wawancara peneliti dengan subjek 1 (FZ)



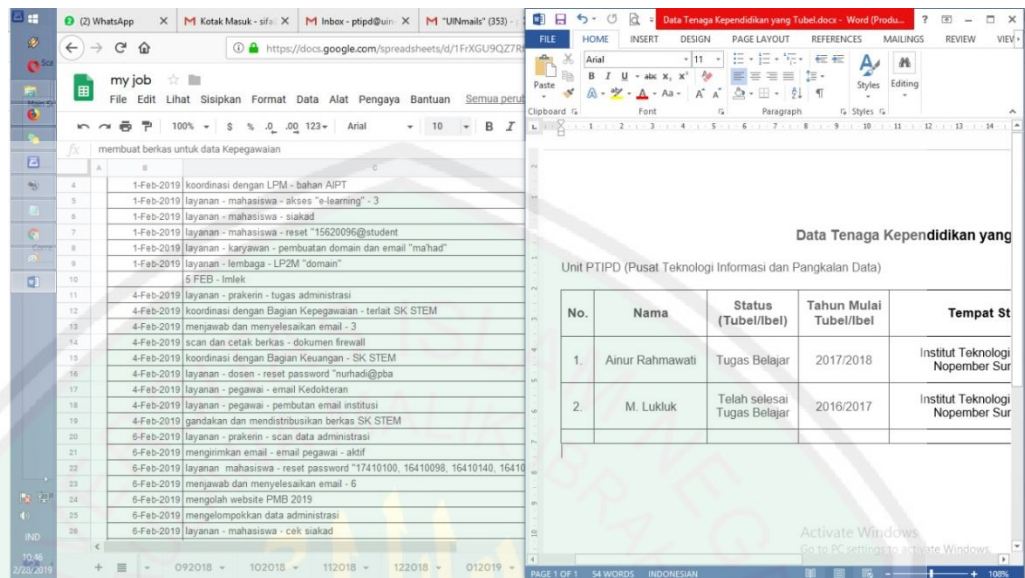
Subjek 1 (FZ) bersama buah hati



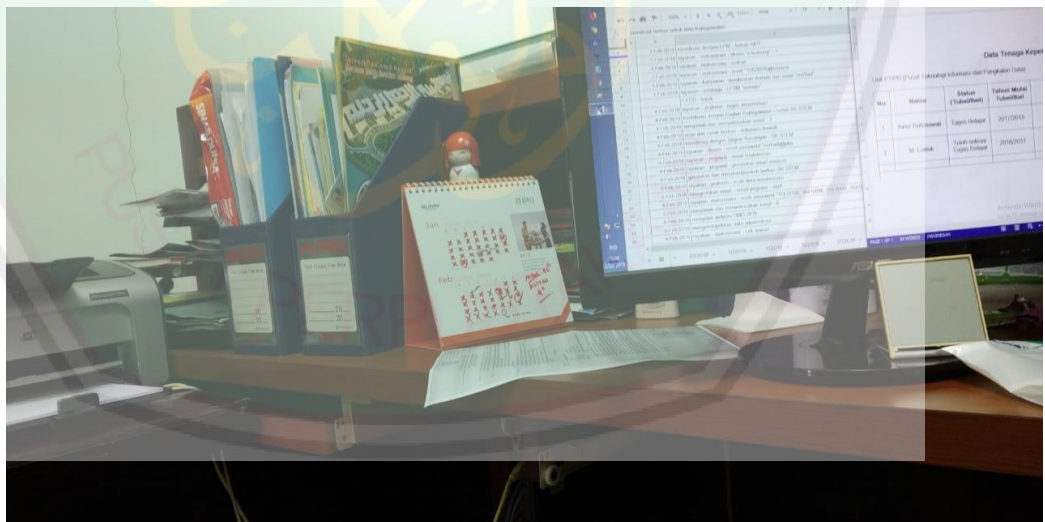
Subjek 1 (FZ) sedang makan bersama keluarga



Subjek 1 (FZ) sedang ingin berekreasi bersama keluarga



Salah satu contoh pekerjaan subjek 1 (FZ)



Ruang kerja subjek 1 (FZ)

2. Subjek 2



Wawancara peneliti dengan subjek 2 (NM)



Subjek 2 (NM) sedang mengajar di kelas



Tempat subjek 2 (NM) bekerja



Siswa-siswi yang diajar oleh subjek 2 (NM)



Subjek 2 (NM) sedang berekreasi bersama keluarga



Subjek 2 (NM) sedang berkumpul dengan teman

3. Subjek 3



Peneliti sedang wawancara subjek 3 (NW)



Alat medis yang digunakan subjek 3 (NW)



Subjek 3 (NW) sedang berekreasi bersama anak



Tempat bekeja subjek 3 (NW)



Subjek 3 (NW) bersama keluarga



Subjek 3 (NW) berkumpul bersama teman



Subjek 3 (NW) sedang memeriksa pasien



Subjek 3 (NW) sedang melakukan kegiatan sosial

***Authentic Happiness* Wanita Karir yang Berkeluarga**

Hilmi Aulia Rahman

Muhammad Jamaluddin, M. Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: h.a.r.0608@gmail.com No. Hp: 081219281968

Abstrak

Wanita karir yang berkeluarga dihadapkan dengan risiko-risiko yang menghambat pada aspek kehidupannya karena pilihan untuk berkarir. Masalah konflik peran ganda, Disfungsi peran, kesulitan mengatur waktu, stres kerja, hingga konflik personal yang dialami oleh wanita karir dan berdampak pada kesulitan mereka untuk meraih kebahagiaan. Namun tidak sedikit wanita karir mengalami kondisi berbeda, mereka justru mampu mengendalikan kondisi mereka ketika menghadapi masalah dan mudah merasakan kebahagiaan sejati. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui makna kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) wanita karir yang sudah berkeluarga.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis. Subjek penelitian berjumlah tiga orang wanita karir di Kota Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita karir yang dihadapkan dengan peran ganda memiliki makna kebahagiaan, mereka memaknai peran wanita karir sebagai tulang punggung keluarga, meningkatkan harga diri, hingga menjadikan pekerjaan sebagai *passion* yang ia miliki. Hal tersebut tergambar dari bagaimana subjek mempunyai optimisme terhadap masa depan yang baik dan juga kebahagiaan pada masa sekarang yang diperolehnya sehingga membuat subjek dapat memperoleh *pleasure* dan *gratification*. Namun hal tersebut masih belum didukung dengan kepuasan subjek terhadap masa lalu yang dirasa belum optimal. Disamping itu kebahagiaan sejati dapat diraih oleh subjek melalui beberapa faktor dari lingkungan (*circumstances*), diantaranya adalah faktor harta, kehidupan sosial, spiritual, usia, pendidikan, kesehatan, ras dan jender dan perkawinan. Sedangkan faktor emosi negatif dan iklim, dianggap oleh subjek sebagai faktor yang justru menghambat kebahagiaan sejati yang dirasakan.

Kata Kunci : *Authentic Happiness*, Wanita Karir

Latar belakang

Individu memiliki tingkat kebahagiaan yang berbeda, kebahagiaan merupakan konsep yang mengarah pada emosi positif yang dapat dirasakan individu, serta aktivitas-aktivitas yang disenangi individu (Seligman, 2005: 11). Veenhoven (dalam Rahayu, 2015: 153) mengungkapkan kebahagiaan tidak memiliki definisi yang berlaku secara umum.

Kebahagiaan tidak berbeda dengan *life satisfaction*. Dalam Veenhoven dirumuskan definisi kebahagiaan sebagai “semua penghargaan yang didapatkan secara keseluruhan dalam hidupnya”. Melihat fenomena kebahagiaan dengan kondisi wanita pada saat ini perlu dikaji secara mendalam, karena peran dan status perempuan tampaknya telah menempatkan kaum perempuan dalam posisi yang penuh konflik dan masalah. Berbagai konflik dan masalah ini menyebabkan kehidupannya seorang perempuan rentan dengan stres. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh King (2008: 25), bahwa perempuan memiliki kemungkinan hampir dua kali lipat dari laki-laki untuk mengalami depresi. Kondisi depresi dan gangguan kesehatan mental ini tentunya akan menghalangi seorang perempuan untuk mencapai kebahagiaan.

Mengingat rentannya kaum perempuan dengan stres yang dapat menyebabkan depresi, maka menjadi satu hal yang penting untuk memahami kebahagiaan pada kaum perempuan. Pemahaman ini, diharapkan dapat membantu upaya meningkatkan kebahagiaan kaum perempuan. Dengan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, kaum perempuan diharapkan akan lebih optimal dalam menjalankan berbagai peran yang disandangnya sehingga dapat memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan umat manusia. Penelitian Comin, dkk (2012: 666) menunjukkan keterkaitan antara kesejahteraan dengan kebahagiaan sejati. Unsur penting terkait kebahagiaan pada penelitian ini terletak dalam mengurangi stres, kepuasan tujuan dan kebutuhan. Kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) membuktikan bahwa manusia membuat pilihan dan memperkirakan bagaimana dapat memperoleh kebahagiaan (kepuasan hidup) dari setiap aktivitas yang dilakukan serta memaksimalkannya.

Fakta yang muncul mengenai wanita karir yang berkeluarga adalah mereka yang mampu mengkondisikan dirinya dengan masalah yang dihadapinya, mereka memiliki cara yang khas dan berbeda dalam memandang sebuah masalah. Setiap individu memiliki masalah, dan memiliki cara terbaik untuk meleburkan masalah tersebut (Shepherd, 2018: 193). Munculnya kebahagiaan dalam diri individu tidak luput dari kehadiran emosi positif yang selalu menyertainya. *Authentic happiness* merupakan tujuan akhir dalam hidup,

dan sangat tergantung pada pribadi yang bersangkutan, pada pilihan-pilihan moralnya, pada bagaimana sesungguhnya (aslinya) ia menafsirkan dirinya sendiri (Arif, 2016: 21). Emosi positif mempunyai fungsi penting terhadap kehidupan manusia menuju kebahagiaan, dan kebahagiaan sejati dapat diraih ketika individu mengalami emosi positif terhadap masa lalu, masa kini, dan masa depan.

Kaidah seseorang dalam memaksimalkan kebahagiaan tersebut tergantung pada individu itu sendiri, adapun terdapat ukuran atau batasan tertentu mengenai kebahagiaan akan kembali pada individu dalam mengembangkan emosi positif yang dirasakan. Seperti halnya wanita yang memilih untuk berkarir dan sudah berkeluarga, mereka pada umumnya dihadapkan dengan konsekuensi-konsekuensi yang membuat mereka merasakan kesulitan dalam menjalani proses kehidupannya. Status wanita saat ini terbagi menjadi dua, peran domestik yang mengharuskan wanita untuk melakukan tugas sebagai ibu rumah tangga, merawat anak, mengabdikan kepada suami. Di lain sisi wanita memiliki peran publik (karir) yang berpandangan bahwa wanita memiliki kebebasan sesuai dengan haknya (Rahman, 2017: 27).

Penjelasan diatas memaparkan bahwa wanita karir dihadapkan dengan masalah-masalah yang menimbulkan ketidakbahagiaan, yaitu konflik peran ganda yang membatasi wanita dengan sebuah pilihan, disfungsi keluarga, penurunan kesehatan mental, juga stres kerja dan kejenuhan yang diperoleh dari tempat mereka bekerja. Masalah yang dialami oleh individu dianggap sebagai sebuah penderitaan, emosi negatif memiliki unsur perasaan berupa ketidaksukaan, muak, jijik, benci terhadap sesuatu (Seligman, 2005: 39). Wujud masalah yang telah dipaparkan banyak dirasakan oleh kebanyakan wanita karir pada umumnya, namun tidak sedikit wanita karir yang merasakan kondisi berbeda.

Metode

Rancangan Penelitian

Penelitian tentang konsep *authentic happiness* pada wanita karir yang berkeluarga menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan penelitian fenomenologis. Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang terjadi di lapangan, dan sebagai pemecahan masalah yang diselidiki dari keadaan yang ada di masyarakat (Moleong, 2016: 6).

Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, yang menjadi sampel adalah tiga orang wanita karir yang sudah berkeluarga dan memiliki profesi berbeda. Pertama bekerja sebagai karyawan di salah satu instansi perguruan tinggi, kedua sebagai Guru di Sekolah Dasar dan ketiga sebagai Dokter di Instansi Rumah Sakit. Alasan peneliti memilih tiga wanita yang memiliki profesi berbeda adalah untuk mengetahui perbedaan *authentic happiness* wanita dari setiap profesinya berdasarkan pengalaman yang telah dialami.

Teknik Pengambilan Data

Penelitian ini menggunakan tiga teknik dalam pengambilan data, Observasi merupakan metode yang membutuhkan kejelian dalam melibatkan seluruh kekuatan alat indera seperti pendengaran, penglihatan, perasa, sentuhan dan cita rasa berdasarkan fakta-fakta empiris (Hasanah, 2016: 25). Wawancara adalah teknik pengumpulan data dan mengumpulkan informasi dengan bertanya langsung kepada responden. Wawancara juga bisa didefinisikan sebagai percakapan yang dilakukan oleh dua pihak dengan maksud tertentu (Moleong, 2016: 186). Wawancara merupakan bentuk pengumpulan data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif.

Dokumen merupakan salah satu cara pengumpulan data yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Bogdan (dalam Sugiyono, 2016: 83) menjelaskan bahwa sejarah pribadi, kehidupan masa lalu di sekolah, di rumah, di tempat kerja dan di masyarakat sebagai penunjang bagi

kredibilitas atau dapat dipercayanya metode observasi dan wawancara terhadap subjek.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka hasil penelitian akan dipaparkan secara singkat sebagai berikut:

1. Makna kebahagiaan wanita karir yang berbeda-beda, makna kebahagiaan dirasakan saat berperan sebagai tulang punggung bagi keluarganya, selain itu makna kebahagiaan muncul ketika memilih berkarir untuk membantu suami dalam perekonomian keluarga. Tidak hanya pada hal tersebut, bertambahnya harga diri wanita karir akan dimaknai sebagai sebuah kebahagiaan sejati bagi mereka. Motivasi yang kuat wanita karir untuk menghilangkan rasa jenuh dengan keadaan rumah menjadi sebuah pemaknaan kebahagiaan. Kesadaran subjek dengan pekerjaan yang dijalani sebagai *passion* mampu memicu subjek untuk bisa merasakan makna kebahagiaan, hingga akhirnya subjek bisa merasakan kenyamanan dengan profesi yang sedang dijalani.
2. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan terdapat sembilan faktor lingkungan dan tiga faktor pengendalian diri yang memengaruhi. Faktor eksternal (lingkungan) seperti uang dan harta, kehidupan sosial, spiritual dan agama, kesehatan, usia, jenis kelamin atau gender, ras, pendidikan, perkawinan. Sedangkan pada faktor pengendalian diri termuat faktor penunjang kebahagiaan yaitu kepuasan terhadap masa lalu seperti mengubah pandangan, bersyukur, memaafkan dan melupakan, selain itu ada optimisme terhadap masa dengan dan kebahagiaan masa kini melalui gratifikasi yang dialami oleh subjek.
3. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan terdapat dua faktor penghambat kebahagiaan yaitu emosi negatif berupa rasa bersalah terhadap anak, konflik peran ganda, masa sulit dalam berumah tangga, konflik di lingkungan kerja, masalah personal hingga ketidakpuasan terhadap kehidupan, selain itu ada faktor iklim yang menghambat kebahagiaan subjek.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan terdapat Makna kebahagiaan wanita karir yang berbeda-beda. saat berperan sebagai tulang punggung, ketika memilih berkarir untuk membantu suami dalam perekonomian, bertambahnya harga diri wanita karir, motivasi yang kuat wanita karir untuk menghilangkan rasa jenuh dengan keadaan rumah, serta kesadaran subjek dengan pekerjaan yang dijalani sebagai *passion*. Adapun faktor penunjang ditemukan terdapat sembilan faktor lingkungan dan tiga faktor pengendalian diri yang memengaruhi wanita karir yang berkeluarga dalam penelitian ini.

Kebahagiaan pada subjek. Faktor eksternal (lingkungan) seperti uang dan harta, kehidupan sosial, spiritual dan agama, kesehatan, usia, jenis kelamin atau gender, ras, pendidikan, perkawinan. Sedangkan pada faktor pengendalian diri termuat faktor penunjang kebahagiaan yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa dan kebahagiaan masa kini melalui gratifikasi yang dialami oleh subjek. Faktor penghambat terdapat dua faktor yaitu emosi negatif dan iklim.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian saran untuk wanita karir yang berkeluarga adalah sebaiknya mengetahui risiko dan konsekuensi ketika memilih untuk berperan aktif di luar. Selain itu hendaknya mampu mengatur waktu dengan baik, sehingga mereka bisa mempunyai waktu yang berkualitas untuk dirinya sendiri dan waktu bersama keluarga. sebaiknya mampu menemukan banyak sumber-sumber kebahagiaan sejati melalui kegiatan-kegiatan yang positif. Dan bagi peneliti selanjutnya sebaiknya mampu menelusuri tema *authentic happiness* lebih dalam, dengan mengaitkan beberapa aspek terdekat dalam kehidupannya. Kemudian diharapkan memberikan macam-macam cara untuk mengatasi masalah yang dialami oleh wanita karir yang berkeluarga.

Daftar Pustaka

- Arif, S. I. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia
- Comin, S.C, dkk. (2012). From Authentic Happiness to Well-Being: The Flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Repl exão e Crítica*, 26(4), 663-670.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial). *Jurnal at-Taqqaddum*. 8, 21-46.
- King, A. L. (2008). *The Science of Psychology*. An Appreciative View. New York: The McGrawHill Companies, Inc
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Rahayu, P.T. (2016). Determinan Kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. 19(1), 149-170.
- Rahman, A. S. (2017). Peranan Wanita Karier dalam Keluarga, Pola Asuh dan Pendidikan Anak (Studi Kasus Pada Wanita Karir Jl. Anggrek Rt 002/018 Pondok Benda Pamulang Tangerang Selatan). *Jurnal Ilmiah Sumber Daya Individu*. 1(2), 25-44.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif* . Bandung: Mizan Pustaka.
- Shepherd, P. (2018). *The Positive Approach*. Yogyakarta: Mitra Media Nusantara
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.