

ABSTRAK

Putri, Stefania Krisna. 2026. Pengalaman Kebahagiaan pada Perempuan Lajang. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman kebahagiaan pada perempuan dewasa awal yang melajang di tengah stigma dan tuntutan sosial terkait pernikahan berdasarkan konsep kebahagiaan Seligman. Konsep kebahagiaan Seligman mencakup tiga unsur, yaitu emosi positif, keterlibatan (*engagement*), dan makna hidup (Seligman, 2005). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara semi-terstruktur sebagai metode pengumpulan data dan analisis tematik sebagai metode analisis data. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah empat orang perempuan dewasa berusia 28 – 40 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kebahagiaan partisipan tidak hanya ditunjukkan melalui emosi positif, melainkan juga kemampuan dalam menghadapi emosi negatif, menemukan makna hidup, serta keterlibatan (*engagement*) dalam aktivitas kerja, meskipun tidak dalam aktivitas sosial. Pengalaman kebahagiaan tersebut membentuk dua pola utama, yaitu kemandirian dan relasi. Kemandirian tercermin melalui pengembangan diri, kemandirian finansial, dan pemaknaan positif terhadap kehidupan lajang. Relasi bersifat ambivalen karena dapat menjadi sumber kebahagiaan melalui dukungan dari keluarga dan teman, sekaligus sumber tekanan akibat stigma dan tuntutan sosial terkait pernikahan, serta pengalaman gagal dalam percintaan. Penelitian ini juga menemukan bahwa religiusitas berperan sebagai strategi coping dalam menghadapi tekanan tersebut.

Kata kunci: kebahagiaan, perempuan, lajang, emosi positif, keterlibatan (*engagement*), makna hidup, kemandirian, relasi.

ABSTRACT

Putri, Stefania Krisna. 2026. Happiness in single young adult women. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

The purpose of this study is to understand happiness in single young adult women amid social stigma and societal expectations regarding marriage based on Seligman's happiness concept. The concept of happiness consists of three elements: positive emotion, engagement, and meaning in life (Seligman, 2005). This study used a qualitative approach with semi-structured interview as data collection method and thematic analysis as data analysis method. Participants in this study were four adult women aged 28 to 40, selected using a purposive sampling method. The results showed that participants' happiness was reflected not only in the experience of positive emotions but also in their ability to cope with negative emotions, find meaning in life, and engage in work activities, although not in social activities. The participants' happiness formed two major patterns: independence and relationships. Independence is reflected in self-development, financial independence, and positive meaning-making regarding singlehood. Meanwhile, relationships are found to be ambivalent, serving both as a source of happiness through support from family and friend, and as a source of distress due to social stigma, societal expectations regarding marriage, and experiences of romantic relationship failure. This study also found that religiosity served as a coping strategy in dealing with these pressures.

Keyword: happiness, women, single, positive emotions, engagement, meaning in life, independence, relationship.