

Perbandingan Kebahagiaan Berdasarkan pada Perbedaan Gender dan Status Pernikahan

The Comparison of Happiness Based on Gender Differences and Marital Status

Kusumasari Kartika Hima Darmayanti¹, Imammul Insan², Efan Yudha Winata³, Dimas Teguh Prasetyo⁴, Pratiwi Sakti⁵, dan Fitra Hasri Rosandi⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Psikologi, Universitas Teknologi Sumbawa

Jl. Raya Olat Maras, Batu Alang, Leseng, Moyo Hulu, Sumbawa 84371, Indonesia

Email : kusumasari.darmayanti@uts.ac.id; HP. 082226155860

Abstract

Marital status and gender differences are often associated with happiness. Psychological research is expected to be an answer to debates related to happiness, gender differences and marital status. This study aimed to determine whether there was a difference between gender and one's marital status with happiness. This survey was conducted using a quantitative approach to 201 academicians in Sumbawa, West Nusa Tenggara. The results of the correlation analysis showed that gender was not a variable related to happiness. Type of work was significantly related to one's happiness ($r = .15$; $p < .05$), marital status was positively correlated with happiness ($r = .21$; $p < .01$). This study found that gender differences were not statistically significant in affecting happiness with $F(1, 197) = .28$; $p = .60$, but marital status predicted happiness with $F(1, 197) = 8.45$; $p = .00$, where happiness in unmarried people ($4.26 \pm .78$) was significantly lower than those who were married ($4.87 \pm .78$) with ($t_{19,09} = -3.07$; $p = .01$). In addition, there was no significant interaction between gender differences and marital status on happiness with $F(1, 197) = .58$; $p = .45$. A person who is married has a higher tendency of happiness than someone who is not married. The results of this study could not be the main reference and information that contained the causal mechanisms. Further studies require the involvement and dynamics of other psychological factors as variables that can predict a person's marital status and happiness.

Keywords: *comparison; gender differences; happiness; married; single.*

Abstrak

Status pernikahan dan perbedaan gender sering dikaitkan dengan kebahagiaan. Penelitian psikologis diharapkan dapat menjadi jawaban atas perdebatan terkait kebahagiaan, perbedaan gender, dan status pernikahan. Studi ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara gender dan status pernikahan seseorang dengan kebahagiaan. Survei ini dilakukan dengan metode pendekatan kuantitatif terhadap 201 civitas akademika di Sumbawa, Nusa Tenggara Barat. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa gender tidak menjadi variabel yang berhubungan dengan kebahagiaan. Jenis pekerjaan berkaitan secara signifikan dengan kebahagiaan seseorang ($r = 0,15$; $p < 0,05$), status pernikahan secara positif berkorelasi dengan kebahagiaan ($r = 0,21$; $p < 0,01$). Penelitian ini menemukan bahwa perbedaan gender secara statistik tidak signifikan memengaruhi kebahagiaan dengan $F(1, 197) = 0,28$; $p = 0,60$, tetapi status pernikahan memprediksi kebahagiaan dengan $F(1, 197) = 8,45$; $p = 0,00$, yang mana kebahagiaan pada orang belum menikah ($4,26 \pm 0,78$) secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan yang telah menikah ($4,87 \pm 0,78$) dengan ($t_{19,09} = -3,07$; $p = 0,01$). Selain itu, tidak terdapat signifikansi interaksi antara perbedaan gender dan status pernikahan pada kebahagiaan dengan $F(1, 197) = 0,58$; $p = 0,45$. Seseorang yang telah menikah memiliki kecenderungan kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang belum menikah. Hasil studi ini tidak dapat menjadi rujukan utama dan informasi yang berisi mekanisme sebab-akibat. Studi selanjutnya memerlukan keterlibatan dan dinamika faktor psikologis lain sebagai variabel yang dapat memprediksi status pernikahan dan kebahagiaan seseorang.

Kata Kunci: *perbandingan; perbedaan gender; kebahagiaan; menikah; single*

Pendahuluan

Pernikahan merupakan sebuah proses untuk menyatukan dua insan yang berbeda untuk menjadi satu (Andjariah, 2005) (Andjariah, 2005). Hal itu sesuai dengan

arahan yang ada dalam ajaran Agama serta kehidupan sosial dalam masyarakat telah diatur dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 yang berbunyi

‘pernikahan merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami-istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Indonesia, 1975). Pernikahan dianggap sebagai proses menjalani kehidupan yang baru. Hal tersebut disebabkan pasangan yang menikah akan menjalani proses yang berbeda dari sebelum menikah, baik itu dalam hal kehidupan, keuangan, penyatuan dua keluarga yang berbeda serta saling konsisten menyatukan dan menjalani komitmen yang di butuhkan bersama. Pernikahan memiliki beberapa manfaat penting dalam kehidupan seseorang.

Setiap orang menginginkan pernikahan yang penuh dengan kebahagiaan dalam menjalankan peran sebagai suami istri. Pada pasangan suami-istri, mereka berusaha untuk memecahkan masalah dan melewati tantangan tersebut untuk tetap menjaga hubungan pernikahan dan menjaga komitmen yang sudah dibuat pada saat memutuskan menikah. Pasangan suami-istri memerlukan kedekatan emosi sebagai teman hidup yang utuh sebagai pasangan suami-istri. Menurut Yuniariandini (2016), berteman dengan pasangan adalah salah satu dari banyak cara untuk membuat pernikahan yang bahagia. Pasangan yang telah menikah terlihat lebih bahagia dibandingkan dengan pasangan yang belum menikah. Hal itu disebabkan oleh komitmen dan tanggung jawab yang dipikul bersama. Menurut Taylor (1997) komitmen perkawinan adalah semua kekuatan, yang menjaga individu tetap bersama dalam hubungan.

Pasangan suami isteri yang menjalankan hubungan komunikasi secara baik akan meningkatkan kebahagiaan. Menurut Yoseph (1994), suami-istri harus mampu menciptakan komunikasi yang harmonis dalam keluarga, sebab komunikasi harmonis akan memungkinkan adanya saling pengertian dan ketulusan terbadap segala aspek kehidupan itu sendiri.

Kebahagiaan dalam penelitian ini mengacu pada konsep yang telah dibangun oleh Argyle (2013). Argyle (2013) mendefinisikan kebahagiaan manakala individu mempunyai tiga komponen dalam

hidup mereka, yaitu: (1) mencapai kepuasan dalam hidup mereka berdasarkan pada tingkat rata-rata dalam periode waktu yang spesifik; (2) intensitas dan pengaruh positif; dan (3) tidak mempunyai pengaruh negatif pada waktu temporer.

Seseorang yang menikah lebih bahagia dibandingkan dengan yang tidak menikah. Seligman (2002) mengatakan bahwa pernikahan sangat berkaitan erat dengan kebahagiaan. Selain itu Stutzer dan Frey (2006) menyatakan bahwa kesejahteraan seseorang yang menikah juga meningkat jika dibandingkan dengan yang belum menikah. Dari pernyataan kedua tokoh tersebut, kami menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan kebahagiaan antara individu yang telah menikah dengan individu yang belum menikah. Lebih lanjut, kebahagiaan individu yang sudah menikah lebih tinggi dibandingkan dengan yang belum menikah.

Terdapat beberapa penelitian tentang kebahagiaan pasangan yang sudah menikah, namun juga ada beberapa hasil survei yang menjelaskan tentang perbedaan kebahagiaan pasangan yang sudah menikah dengan yang belum menikah. Penelitian terbaru menyebutkan jika pernikahan merupakan faktor terpenting dalam mendapatkan kebahagiaan. Hasil survei yang dikutip dari media portal daring Susita (2019), survei yang dilakukan oleh *Office for National Statistics* (ONS; dalam Susita, 2019) menunjukkan status pernikahan berada di urutan kedua, setelah kesehatan yang dianggap sebagai alasan paling utama mengapa orang merasa bahagia dengan nilai kepuasan hidup mereka 9,9 persen lebih tinggi dibanding duda atau janda dan 8,8 persen lebih tinggi dari mereka yang telah bercerai atau berpisah dari pasangan. Di sisi lain, mereka yang lajang merasa lebih bahagia 0,2 persen dibanding mereka yang telah bercerai atau berpisah.

Hasil survei lainnya ialah sebagaimana yang dikutip dari media portal daring yang ditulis oleh Karo (2015). Survei tersebut merupakan survei yang dilakukan oleh Universitas Warwick yang mengungkapkan bahwa 60 persen pasangan menikah mengaku lebih bahagia dibandingkan saat masih melajang (Karo, 2015). Hal ini dikarenakan

individu yang telah menikah mengalami peningkatan perasaan puas dan lebih mudah melewati masa-masa stress (Karo, 2015).

Dari hasil penjelasan di atas, baik dari hasil penelitian sebelumnya maupun dari media portal daring yang dapat dijadikan sebagai referensi acuan, kami tertarik untuk mengetahui lebih mendalam tentang perbedaan kebahagiaan pasangan yang sudah menikah dengan yang belum menikah. Variabel utama dalam penelitian ini yaitu kebahagiaan, kemudian variabel kelompoknya adalah pasangan yang sudah menikah dan yang belum menikah.

Di sisi lain, Hori dan Kamo (2018) memaparkan bahwa untuk budaya Asia perbedaan gender merupakan hal yang masih dipertimbangkan di masyarakat hingga saat ini. Dalam konteks tradisional, peran di ranah publik pada laki-laki cenderung lebih mendominasi di masyarakat (Hori & Kamo, 2018), sehingga hal itu akan memengaruhi kebahagiaan laki-laki dan masyarakat ketika hidup di masyarakat.

Sejalan dengan pemaparan Hori dan Kamo (2018), Eagly dan Karau (2002) menjelaskan bahwa perbedaan peran gender di masyarakat bermula dari perbedaan jenis yang menjadi standar norma yang berlaku di masyarakat. Norma yang berada di masyarakat memengaruhi 'bagaimana seharusnya berperilaku', yang di dalamnya menyangkut pekerjaan yang sesuai, sifat yang harus melekat, dan ekspresi emosi yang seharusnya terdapat pada masing-masing laki-laki dan perempuan. Individu yang tidak menerima norma tersebut seringkali mengalami kekerasan gender (Eagly & Karau, 2002). Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Garcia-Retamero dan López-Zafra (2006), perempuan lebih sering menerima dampak negatif dari nilai tradisional yang berbasis gender.

Secara biologis, penelitian Røysamb *et al.* (2002) menemukan bahwa perempuan lebih bahagia dari pada laki-laki. Hal itu disebabkan oleh adanya perbedaan gen, yang mana gen monoamine oxidase A (MAOA) yang berfungsi untuk mengatur emosi hanya berpengaruh terhadap perempuan, tidak pada laki-laki (Batz & Tay, 2018).

Dalam perspektif sosial-masyarakat, Zweig (2015) menemukan bahwa perempuan lebih bahagia daripada laki-laki. Hal itu disebabkan perempuan lebih merasa puas dengan tingkat pendidikan mereka (meskipun pendidikan mereka tidak tinggi), keluarga, pertemanan, dan penghasilan (Casas *et al.*, 2007).

Berdasarkan dari pemaparan di atas, penelitian kebahagiaan dari perspektif perbedaan gender ditemukan tidak konsisten. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh (Lobos *et al.*, 2016), justru pada penelitian tidak ditemukan signifikansi perbedaan secara statistik kebahagiaan antara perempuan dan laki-laki. Ketidakkonsistenan temuan penelitian selanjutnya menjadi fokus utama dalam penelitian ini manakala penelitian perbedaan gender dalam kebahagiaan dilakukan di Kabupaten Sumbawa.

Penelitian ini merupakan lanjutan dari penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan oleh (Darmayanti *et al.*, 2020) Darmayanti, Prasetyo, Winata, Rosandi, dan Sakti (*n.d.*). Secara detail, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan kebahagiaan berdasarkan pada perbedaan gender dan status pernikahan sivitas akademika pada salah satu universitas di Kabupaten Sumbawa. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan kebahagiaan berdasarkan pada perbedaan gender dan status pernikahan sivitas akademika pada salah satu universitas di Kabupaten Sumbawa. Manfaat dari penelitian ini yaitu untuk memberikan penilaian pada khalayak secara umum tentang perbedaan kebahagiaan pada individu yang sudah menikah dengan yang belum menikah serta dapat menjadi gambaran yang lebih khusus tentang apakah terdapat perbedaan kebahagiaan berdasarkan pada perbedaan gender dan status pernikahan sivitas akademika pada salah satu universitas di Kabupaten Sumbawa.

Pada penelitian ini, terdapat dua hipotesis alternatif (H_1) dan hipotesis nol (H_0) yang diajukan, yakni:

1. Terdapat perbedaan kebahagiaan yang signifikan pada individu yang sudah menikah dengan yang belum menikah pada

salah satu universitas di Kabupaten Sumbawa. (H_1)

Tidak terdapat perbedaan kebahagiaan yang signifikan pada individu yang sudah menikah dengan yang belum menikah pada salah satu universitas di Kabupaten Sumbawa. (H_0)

2. Terdapat perbedaan kebahagiaan yang signifikan pada individu laki-laki dan perempuan pada salah satu universitas di Kabupaten Sumbawa. (H_1)

Tidak terdapat perbedaan kebahagiaan yang signifikan pada individu laki-laki dan perempuan pada salah satu universitas di Kabupaten Sumbawa. (H_0)

3. Terdapat interaksi yang signifikan antara perbedaan gender dan status pernikahan pada kebahagiaan di salah satu universitas di Kabupaten Sumbawa. (H_1)

Tidak terdapat interaksi yang signifikan antara perbedaan gender dan status pernikahan pada kebahagiaan di salah satu universitas di Kabupaten Sumbawa. (H_0)

Penggunaan Metode Penelitian

Partisipan penelitian. Partisipan penelitian ini merupakan sivitas akademika pada salah satu universitas di Kabupaten Sumbawa ($N = 201$). Berdasarkan pada status pernikahan partisipan ($M = 1,08$; $SD = 0,28$), sebanyak 184 (91,5%) partisipan dengan status belum menikah dan 17 (8,5%) partisipan sudah menikah. Partisipan dari latar belakang suku yang berbeda-beda dengan perincian Jawa (42 orang; 20,9%), Samawa (52 orang; 25,9%), Bugis (20 orang; 10%), Sunda (13 orang; 6,5%), Mbojo/Bima (6 orang; 3%), Kaili (2 orang; 1%), Batak (4 orang; 2%), Melayu (6 orang; 3%), Betawi (4 orang; 2%), Sasak (8 orang; 4%), dan Banggai (4 orang; 2%). Selain itu, terdapat beberapa partisipan dari beberapa suku di Indonesia dengan jumlah partisipan masing-masing satu, yakni: Singkil, Banjar, Minangkau, Flores, Cia cia, Tolaki, Saluan, dan tidung (8 orang; 4%). Sisanya, partisipan berasal dari orang tua dengan latar belakang suku yang berbeda ($N = 14$; 7%) dan partisipan yang tidak menyebutkan identitas suku ($N = 18$; 9%).

Lebih lanjut, partisipan juga dengan latar belakang demografis, laki-laki sebanyak 88 orang (53,8%) dan perempuan sebanyak 113 orang (56,2%). Sementara itu, untuk latar belakang pekerjaan, terdapat 163 orang (81,1%) mahasiswa, 19 orang (9,5%) dosen, dan 19 orang (9,5%) tenaga kependidikan.

Prosedur penelitian. Penelitian ini menerapkan *incidental sampling* (Cozby & Bates, 2015; Gravetter & Forzano, 2016), partisipan yang terlibat pada penelitian ini ialah yang memperoleh informasi pengisian survei secara daring. Pada saat pengisian survei, partisipan dimintai persetujuannya untuk mengisi survei secara sukarela dengan menyetujui *informed consent* yang telah kami sediakan pada bagian awal *form* pengisian survei.

Alat ukur. Pengukuran kebahagiaan menggunakan alat ukur kebahagiaan yang telah dikembangkan oleh Hills dan Argyle (2002). Alat ukur tersebut ialah *the Oxford Happiness Questionnaire* (TOHQ; Hills & Argyle, 2002). Penelitian ini merupakan penelitian lanjutan dari penelitian sebelumnya, sehingga TOHQ yang digunakan menggunakan hasil adaptasi dari Darmayanti et al. (2020) dengan $\alpha = 0,91$. TOHQ yang digunakan pada penelitian ini melibatkan 23 item setelah proses uji validitas dan reliabilitas dengan $D = 0,35-0,75$ yang mengindikasikan bahwa item tidak perlu direvisi hingga berfungsi cukup memuaskan (Crocker & Algina, 1986; Urbina & Anastasi, 1997).

Analisis data. Kami menggunakan IBM SPSS versi 23 untuk menganalisis data yang telah terkumpul. Selain menggunakan analisis deskripsi untuk mengetahui skor rata-rata, standar deviasi, dan jumlah perbedaan (berdasarkan sosio-demografis pada jenis kelamin, pekerjaan, dan status pernikahan), kami menggunakan analisis perbandingan *mean* dengan kategori *two-way anova* untuk mengetahui perbedaan kebahagiaan berdasarkan status pernikahan (1 = Belum menikah; 2 = Menikah) dan perbedaan gender (1 = Perempuan; 2 = Laki-laki). Setelah itu, kami melakukan analisis *independent sample t-test* (Gravetter & Wallnau, 2013) untuk mengetahui perbedaan besaran perbedaan kebahagiaan pada masing-masing orang yang

sudah menikah dan belum menikah dan perbedaan gender perempuan dan laki-laki.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian terdiri dari dua analisis data yang telah disebutkan pada bagian metode. Kami meringkas hasil korelasi kebahagiaan dan beberapa variabel sosio-demografis pada Tabel 1 dan hasil analisis perbandingan kebahagiaan pada Tabel 2.

Tabel 1 menunjukkan hubungan korelasi antara beberapa variabel sosio-demografis dengan kebahagiaan. Dalam hal ini, kami menyimpulkan bahwa jenis kelamin (yakni: Laki-laki dan perempuan) tidak berkorelasi secara signifikan dengan kebahagiaan. Sementara itu, untuk korelasi yang positif dan signifikan, kami menemukannya pada hubungan pekerjaan (yakni: Mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan) dan kebahagiaan ($r = 0,15$; $p < 0,05$), dan hubungan status pernikahan (yakni: Menikah dan *single*) dengan kebahagiaan ($r = 0,21$; $p < 0,01$).

Tabel 1: Korelasi antara Kebahagiaan dengan Beberapa Variabel Sosio-demografis

	$M \pm SD$	1	2	3	4
Gender	1,44±0,50	1			
Pekerjaan	1,28±0,63	0,15*	1		
SP	1,08±0,28	0,10	0,30**	1	
Kebahagiaan	4,31±0,80	0,01	0,17*	0,21**	1

SP = Status pernikahan

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Tabel 2 menunjukkan pengaruh perbedaan gender dan status pernikahan terhadap kebahagiaan individu. Hasil uji *two-way anova* mengindikasikan bahwa tidak terdapat signifikansi interaksi antara pengaruh perbedaan gender dan status pernikahan pada kebahagiaan individu dengan $F(1, 197) = 0,58$; $p = 0,45$ (di mana $p > 0,05$). Sementara itu, skor F yang berkaitan dengan *main effect* yang pertama (perbedaan gender) ditemukan tidak signifikan dengan $F(1, 197) = 0,28$; $p = 0,60$ (di mana $p > 0,05$). Untuk skor *main effect* yang signifikan, penelitian ini menemukan bahwa perbedaan status pernikahan memengaruhi kebahagiaan individu dengan $F(1, 197) = 8,45$; $p = 0,00$ (di mana $p < 0,01$). Oleh karena yang ditemukan signifikansi *main*

effect pada perbedaan status pernikahan, selanjutnya kami melakukan uji *independent sample t-test* untuk mengetahui besaran perbedaan skor masing-masing *mean*.

Tabel 2: Ringkasan ANOVA untuk Kebahagiaan

Source	df	MS	F	p	η^2
PG	1	0,17	0,28	0,60	0,00
SP	1	5,17	8,45	0,00	0,04
PG*SP	1	0,36	0,58	0,45	0,00
Error	197	0,61			
Total	201				

$R^2 = 0,05$; $\Delta R^2 = 0,03$

PG = Perbedaan gender; SP = Status pernikahan

df = Degree of freedom; MS = Mean square

Sebelum melakukan uji *independent sample t-test*, kita melakukan analisis deskriptif dan membuat grafis guna mengetahui bahwa data sudah sesuai untuk diujikan secara komparatif. Kami juga menampilkan *comparative boxplot* sebagaimana terpapar pada grafik di Gambar 1.

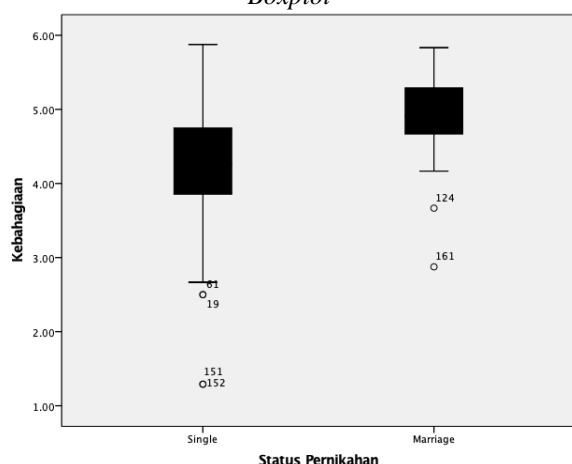
Tabel 3 merupakan hasil dari *Levene's Test for Equality of Variance*. Hasil ini mengindikasikan bahwa kami menolak H_0 dan menerima H_1 pada penelitian ini ($p > 0,05$). Hasil ini sama dengan hasil sebelumnya (lihat Gambar 1), yang mana kedua grup tidak sama (*unequal*).

Tabel 3: Hasil *Levene's Test for Equality of Variance*

Kategori	F	p
Equal variances assumed	0,19	0,66

Pada Gambar 1, grafik mengindikasikan bahwa persebaran data individu yang *single* (belum menikah) lebih banyak dibandingkan dengan individu yang telah menikah. Dengan demikian, hal itu dapat disimpulkan bahwa varians dari kedua grup cukup berbeda, sehingga hasil ini pun sudah bisa memprediksi signifikansi hasil *independent sample t-test*.

Gambar 1: Grafik untuk *Comparative Boxplot*



Pada Tabel 4, terdapat hasil analisis *independent sample t-test* pada status pernikahan terhadap kebahagiaan. Kami menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kebahagiaan pada individu yang telah menikah dan *single* ($t_{19,09} = -3,07; p < 0,01$). Dari perbandingan *mean*, penelitian ini menemukan bahwa individu yang telah menikah ($M = 4,87; SD = 0,78$) lebih bahagia daripada individu yang belum menikah ($M = 4,26; SD = 0,78$). Selain itu, Gravetter dan Wallnau (2013) mengulas bahwa pengujian hipotesis pada *independent sample t-test* menggunakan *t* statistik. Hasil penelitian mengindikasikan negatif, yang artinya skor negatif pada *t* statistik mengindikasikan bahwa skor *mean* individu yang masih *single* lebih kecil daripada individu yang telah menikah.

Tabel 4: Koefisien Perbandingan Tingkat Kebahagiaan

Kategori	N	M	SD	Independent sample t-test	
				t	p
Belum menikah	184	4,26	0,78		
Menikah	17	4,87	0,78	-3,07	0,01

Penelitian ini menjelaskan tentang konteks kebahagiaan berdasarkan variable sosio-demografis. Pada Tabel 1 dijelaskan bahwa kebahagiaan berkorelasi dengan pekerjaan, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Carr, 2003), dan status perkawinan seperti penelitian yang dilakukan oleh Bailey dan Fernando (2012), dibandingkan dengan perbedaan gender. (Power, 2015) mengatakan bahwa perbedaan

gender tidak sepenuhnya dapat mempengaruhi kebahagiaan individu. Begitu juga dengan pendapat Rahayu (2016), dia menyatakan bahwa tidak ada perbedaan kebahagiaan pada orang yang menikah berdasarkan perbedaan gender.

Sebagaimana hasil temuan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2016), penelitian ini juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan kebahagiaan pada individu perempuan dan laki-laki. Dalam hal ini, perbedaan gender tidak memengaruhi kebahagiaan, sehingga kebahagiaan pada individu perempuan dan laki-laki sama.

Hasil studi deskriptif yang dilakukan oleh Chui dan Wong (2016) pada partisipan Hongkong juga menemukan tidak ada signifikansi perbedaan skor *mean* kebahagiaan pada partisipan perempuan dan laki-laki. Begitu pula dengan Tkach dan Lyubomirsky (2006), mereka mengemukakan bahwa perempuan dan laki-laki mempunyai kesamaan tingkat kebahagiaan.

Lebih spesifiknya pada Tabel 4, individu yang menikah lebih bahagia dibandingkan dengan yang belum menikah. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya mengenai tingkat kebahagiaan individu dapat dilihat berdasarkan status pernikahan (Carr et al., 2019; Checa et al., 2019; Hsu & Barrett, 2020; Zhu et al., 2018). Penelitian Chapman dan Guven (2016) dan penelitian England et al. (2001) mengatakan bahwa individu yang menikah lebih bahagia daripada belum menikah atau tidak pernah menikah. Pernikahan juga dapat memberi manfaat pada individu, sehingga membuat mereka bahagia (Carr, 2003). Salah satu di antaranya ialah hubungan interpersonal yang dapat terjalin antara suami dan istri serta adanya dukungan emosional yang dapat membantu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, Lawrence et al. (2019) juga menemukan kebahagiaan dalam penelitian pada beberapa negara. Dalam pernikahan, individu dari beberapa negara tersebut merasakan tidak terlalu bahagia dengan pernikahan yang mereka jalani (Lawrence et al., 2018). Sebagian lagi merasakan sangat berbahagia dengan

pernikahan mereka (Lawrence et al., 2018). Masing-masing perasaan bahagia yang mereka rasakan berkontribusi terhadap kesehatan mereka (Lawrence et al., 2018). Dalam penelitiannya, Lawrence et al. (2018) menambahkan bahwa kesehatan meningkat pada pernikahan yang bahagia disebabkan oleh bagaimana individu menghadapi tekanan psikologi pada rumah tangga mereka, sedangkan rendahnya kualitas kesehatan terjadi sebagai dampak dari rendahnya kebahagiaan pernikahan yang semakin meningkat setiap hari hingga menyebabkan stress yang kronis.

Navaitis et al. (2016) menyebutkan bahwa setelah menikah, individu mengalami perubahan status baik secara formal maupun informal, baik di dalam keluarga maupun di sosial masyarakat. Di dalam keluarga, perubahan terjadi pada seorang wanita yang mengambil peran sebagai ibu dan laki-laki sebagai ayah, setelah kelahiran anak. Kehadiran anak dalam keluarga dan peran sebagai orang tua, menurut (Vanassche et al., 2013), mampu meningkatkan kebahagiaan individu. Navaitis et al. (2016) menyatakan bahwa kebahagiaan individu dan kesejahteraan individu, salah satunya, tergantung pada status mereka dalam keluarga.

Fok dan Cheng (2018) menemukan bahwa kebahagiaan dalam pernikahan meningkatkan kualitas keintiman hubungan (*intimate relationship*; kualitas hubungan). Menurut mereka, temuan penelitian yang dilakukan ini sama dengan temuan penelitian tentang kualitas hubungan dan kebahagiaan dalam pernikahan pada konteks negara-negara Barat (Fok & Cheng, 2018). Penelitian Fok dan Cheng (2018) menyebutkan bahwa kebahagiaan pada pernikahan tidak lepas dengan *value* pada sebuah budaya. Dalam konteks Taiwan sebagai contoh, kualitas hubungan pada sebuah pernikahan mendatangkan sebuah harmoni, yang dalam konteks Taiwan disebut dengan '*enqing*' (yakni: Perasaan bersyukur yang mana melibatkan dimensi kognisi dan emosi individu dalam konteks psikologi) (Chen & Li, 2007; Wang et al., 2016). Sementara itu, dalam konteks Indonesia sendiri, Himawan et al. (2018) menjelaskan bahwa pernikahan bagi

sebagian besar masyarakat Indonesia merupakan sebuah pencapaian yang kemudian memposisikan kondisi *single* pada posisi *undervalued* maupun beberapa stigma negatif di tengah sosial-masyarakat. Demikian, Himawan et al. (2018) mengemukakan bahwa pernikahan menjadi standar normatif pada budaya masyarakat Indonesia.

Berbeda dengan individu yang tidak menikah, mereka tentunya merasa kesepian, kurang relasi sosial serta dapat memberikan hubungan negatif terhadap orang lain (Pinquart, 2003). Kesepian dalam hal ini dapat berdampak pada ketidakjujuran individu, cenderung mengungkapkan hal negatif, dan merasa kurang diperhatikan dan dipahami (Leung, 2002).

Hubungan sosial penting dalam memperoleh kebahagiaan individu. Adapun hubungan sosial yang dimaksud, tentunya hubungan sosial dalam jangka panjang. Hal itu sebagaimana hubungan dalam perkawinan (Nelles et al., 2002). Hubungan perkawinan merupakan hubungan yang dapat membuat individu memperoleh keharmonisan dan kebermaknaan dalam hidup (Fatimah & Nuqul, 2018).

Beberapa penelitian sebelumnya yang telah kami paparkan terkait kondisi yang dialami oleh individu yang belum menikah menunjukkan bahwa mereka tidak terlalu merasa bahagia. Sementara pada penelitian ini, sekalipun tingkat kebahagiaan individu yang telah menikah dan belum menikah lebih tinggi pada individu yang telah menikah, akan tetapi selisih nilai rata-rata kebahagiaan individu yang belum menikah dan telah menikah sebesar 0,61. Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang belum menikah pun merasa cukup bahagia.

Terkait kebahagiaan individu yang belum menikah, beberapa penelitian menemukan bahwa kondisi individu yang masih *single* justru mampu mendatangkan kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan bagi mereka (Kislev, 2018; Xiao, 2017). Penelitian Xiao (2017) dilakukan di negara Jepang. Menurutnya, di Jepang sendiri terdapat istilah '*makeinu*' (yakni: *A loser dog*) bagi perempuan yang masih *single* (Xiao, 2017). Hal ini mengindikasikan adanya stigma sosial

terhadap perempuan yang belum menikah (Xiao, 2017). Sekalipun demikian, perempuan Jepang pada penelitian Xiao (2017) lebih menikmati hidup dengan status *single*. Beberapa pertimbangan mereka ialah adanya konsep tradisional tentang *gender* terhadap perempuan yang masih diterapkan oleh masyarakat, permasalahan keuangan, dan pengalaman keluarga, cinta, serta pekerjaan (Xiao, 2017).

Penutup

Kesimpulan: Mengacu pada permasalahan penelitian yang telah disebutkan di awal, kami menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kebahagiaan antara perempuan dan laki-laki. Hal itu dapat dipahami bahwa perempuan dan laki-laki mempunyai kebahagiaan yang sama. Selain itu, penelitian ini mengindikasikan signifikansi perbedaan kebahagiaan antara orang yang telah menikah dan orang *single*. Dari adanya perbedaan yang signifikan tersebut, kami juga menemukan bahwa orang yang telah menikah lebih bahagia daripada orang yang belum menikah. Untuk interaksi perbedaan gender dan status pernikahan, tidak ditemukan signifikansi interaksi di antara keduanya pada kebahagiaan individu di salah satu universitas di Kabupaten Sumbawa.

Rekomendasi: Berdasarkan pada hasil penelitian kami, penelitian selanjutnya bisa menggunakan beberapa variabel yang berkaitan dengan penelitian ini. Hal itu sebagaimana variabel kepuasan dalam pernikahan (*marrital satisfaction*; Margelisch et al., 2017; Shahbazi & Khademali, 2018) dan beberapa variabel yang merepresentasikan emosi positif seperti *subjective well-being* (Chapman & Guven, 2016; Kennedy et al., 2018). Sementara, untuk analisis data, penelitian selanjutnya dapat menggunakan *dyadic analysis* untuk menguji kebahagiaan pernikahan pada pasangan pernikahan sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Stokes (2017). Selain itu, agar individu memperoleh kebahagiaan pada pernikahan, psikolog pernikahan bisa menerapkan beberapa program konseling dan psikoterapi

pernikahan pada pasangan yang hendak menikah terkait dengan kebahagiaan pernikahan dan bagaimana mengatasi konflik yang ada.

Ucapan Terima Kasih

Kami berterimakasih kepada rekan-rekan Dosen di Fakultas Psikologi, Universitas Teknologi Sumbawa yang telah mendukung penelitian ini hingga pada tahap pelaporan.

Pustaka Acuan

- Andjariah, S. (2005). Kebahagiaan perkawinan ditinjau dari faktor komunikasi pada pasangan suami istri. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness* (2nd ed.). Routledge.
- Bailey, A. W., & Fernando, I. K. (2012). Routine and Project-Based Leisure, Happiness, and Meaning in Life. *Journal of Leisure Research*, 44(2).
<https://doi.org/10.1080/00222216.2012.11950259>
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. In *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Carr, A. (2003). Positive psychology: The science of happiness and human strengths. In *Positive Psychology: The Science Of Happiness And Human Strengths*.
<https://doi.org/10.4324/9780203506035>
- Carr, D., Cirmman, J. C., & Freedman, V. A. (2019). Do Family Relationships Buffer the Impact of Disability on Older Adults' Daily Mood? An Exploration of Gender and Marital Status Differences. *Journal of Marriage and Family*, 81(3), 729–746.
<https://doi.org/10.1111/jomf.12557>
- Casas, F., Figuer, C., González, M., Malo, S., Alsinet, C., & Subarroca, S. (2007). The Well-Being of 12 - to 16-Year-Old Adolescents and their Parents: Results from 1999 to 2003 Spanish Samples. *Social Indicators Research*, 83(1). <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9059-1>
- Chapman, B., & Guven, C. (2016). Revisiting the Relationship Between Marriage and Wellbeing: Does Marriage Quality Matter? *Journal of Happiness Studies*, 17(2).
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9607-3>
- Checa, I., Perales, J., & Espejo, B. (2019). Measurement invariance of the Satisfaction with Life Scale by gender, age, marital status and educational level. *Quality of Life Research*, 28(4), 963–968.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)

- Chen, F.-M., & Li, T.-S. (2007). Marital *Enqing* : An Examination of Its Relationship to Spousal Contributions, Sacrifices, and Family Stress in Chinese Marriages. *The Journal of Social Psychology*, 147(4). <https://doi.org/10.3200/SOCP.147.4.393-412>
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. H. (2016). Gender Differences in Happiness and Life Satisfaction Among Adolescents in Hong Kong: Relationships and Self-Concept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035–1051. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0867-z>
- Cozby, P. C., & Bates, S. C. (2015). *Methods in Behavioral Research* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Crocker, L., & Algina, J. (1986). *Introduction to modern and classical test theory*. Holt Rinehart & Winston.
- Darmayanti, K. K. H., Prasetyo, D. T., Winata, E. Y., Rosandi, F. H., & Sakti, P. (2020). *Studi Deskriptif Kesehatan Mental Akademisi di Kabupaten Sumbawa*. 157–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.31105/jpks.v19i2.2106>
- Eagly, A. H., & Karau, S. J. (2002). Role congruity theory of prejudice toward female leaders. *Psychological Review*, 109(3). <https://doi.org/10.1037/0033-295X.109.3.573>
- England, P., Waite, L. J., & Gallagher, M. (2001). The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better off Financially. *Contemporary Sociology*, 30(6). <https://doi.org/10.2307/3088984>
- Fatimah, M., & Nuqul, F. L. (2018). Kebahagiaan Ditinjau Dari Status Pernikahan dan Kebermaknaan Hidup. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 145. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.5125>
- Fok, H.-K., & Cheng, S.-T. (2018). Intimate Relationships and Happiness in Asia: A Critical Review. In *Close relationships and happiness across cultures* (pp. 55–67). https://doi.org/10.1007/978-3-319-89663-2_4
- Garcia-Retamero, R., & López-Zafra, E. (2006). Prejudice against Women in Male-congenial Environments: Perceptions of Gender Role Congruity in Leadership. *Sex Roles*, 55(1–2). <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9068-1>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2016). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage Learning.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2013). *Statistics for the behavioral sciences*. Cengage Learning.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2018). Singleness, religiosity, and the implications for counselors: The Indonesian case. In *Europe's Journal of Psychology* (Vol. 14, Issue 2, pp. 485–497). PsychOpen. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i2.1530>
- Hori, M., & Kamo, Y. (2018). Gender Differences in Happiness: the Effects of Marriage, Social Roles, and Social Support in East Asia. *Applied Research in Quality of Life*, 13(4), 839–857. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9559-y>
- Hsu, T.-L., & Barrett, A. E. (2020). The Association between Marital Status and Psychological Well-being: Variation across Negative and Positive Dimensions. *Journal of Family Issues*, 41(11). <https://doi.org/10.1177/0192513X20910184>
- Indonesia. (1975). *Peraturan pemerintah nomor 9 tahun 1975 tentang pelaksanaan Undang-undang nomor 1 tahun 1974 tentang perkawinan*.
- Karo, T. K. (2015, February 9). *Lebih bahagia mana, lajang atau menikah?* Jawaban.Com.
- Kennedy, H. R., Dalla, R. L., & Dreesman, S. (2018). “We are Two of the Lucky Ones”: Experiences with Marriage and Wellbeing for Same-Sex Couples. *Journal of Homosexuality*, 65(9). <https://doi.org/10.1080/00918369.2017.1407612>
- Kislev, E. (2018). Happiness, Post-materialist Values, and the Unmarried. *Journal of Happiness Studies*, 19(8), 2243–2265. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9921-7>
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., Zajacova, A., & Wadsworth, T. (2019). Marital Happiness, Marital Status, Health, and Longevity. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1539–1561. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-018-0009-9>
- Leung, L. (2002). Loneliness, Self-Disclosure, and ICQ (“I Seek You”) Use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(3). <https://doi.org/10.1089/109493102760147240>
- Lobos, G., Grunert, K. G., Bustamante, M., & Schnettler, B. (2016). With Health and Good Food, Great Life! Gender Differences and Happiness in Chilean Rural Older Adults. *Social Indicators Research*, 127(2). <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0971-0>
- Margelisch, K., Schneewind, K. A., Violette, J., & Perrig-Chiello, P. (2017). Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. *Ageing & Mental Health*, 21(4). <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1102197>
- Navaitis, G., Labutis, G., & Kairienė, B. (2016). The Marital Status and The Happiness. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*, 1, 456–468.

- <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17770/sie2016vol1.1513>
- Nelles, W., Nelles, W., & Shaw, D. J. (2002). Book Reviews / Comptes rendus. *Canadian Journal of Development Studies/Revue Canadienne d'études Du Développement*, 23(2). <https://doi.org/10.1080/02255189.2002.9668871>
- Pinquart, M. (2003). Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(1). <https://doi.org/10.1177/0265407503020001186>
- Power, M. (2015). *Understanding Happiness*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681337>
- Rahayu, T. P. (2016). Determinan Kebahagiaan Di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 18(1). <https://doi.org/10.24914/jeb.v19i1.485>
- Røysamb, E., Harris, J. R., Magnus, P., Vittersø, J., & Tambs, K. (2002). Subjective well-being. Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and Individual Differences*, 32(2). [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00019-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00019-8)
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Shahbazi, masoud, & Khademali, G. (2018). The study and comparison of marital satisfaction, quality of life, happiness and life expectancy among married women with either less or more than five years of marital. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 8(2), 39–54. <https://doi.org/10.22055/jac.2018.27623.1639>
- Stokes, J. E. (2017). Two-Wave Dyadic Analysis of Marital Quality and Loneliness in Later Life: Results From the Irish Longitudinal Study on Ageing. *Research on Aging*, 39(5). <https://doi.org/10.1177/0164027515624224>
- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*, 35(2). <https://doi.org/10.1016/j.socec.2005.11.043>
- Susita, S. (2019, May 28). *Menurut survei, pernikahan lebih penting dari kekayaan jika ingin bahagia*. Womantalk.Com.
- Taylor, S. E. (1997). *Social psychology*. Prentice-Hall.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How Do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2). <https://doi.org/10.1007/s10902-005-4754-1>
- Urbina, S., & Anastasi, A. (1997). *Study Guide [to] Psychological Testing*, by Anne Anastasi, Susana Urbina. Pearson Education/Prentice Hall.
- Vanassche, S., Swicegood, G., & Matthijs, K. (2013). Marriage and Children as a Key to Happiness? Cross-National Differences in the Effects of Marital Status and Children on Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 501–524. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-012-9340-8>
- Wang, S.-Y., Wong, Y. J., & Yeh, K.-H. (2016). Relationship Harmony, Dialectical Coping, and Nonattachment. *The Counseling Psychologist*, 44(1). <https://doi.org/10.1177/0011000015616463>
- Xiao, L. E. I. (2017). “What We Want is to be Happy rather than Marrying”: Exploring Japanese Single Women’s Perceptions on Marriage, Childlessness and Being Single. *Journal of International and Advanced Japanese Studies*, 9, 15–29. http://japan.tsukuba.ac.jp/research/JIAJS9_PRI_NT02_XIAO.pdf
- Yoseph. (1994). Bersatu dalam segalanya. *Majalah Hidup*.
- Yuniariandini, A. (2016). Kebahagiaan Pernikahan: Pertemanan dan Komitmen. *Psikovidya*, 2(2), 53–58. <http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/17>
- Zhu, X., Wang, K., Chen, L., Cao, A., Chen, Q., Li, J., & Qiu, J. (2018). Together Means More Happiness: Relationship Status Moderates the Association between Brain Structure and Life Satisfaction. *Neuroscience*, 384, 406–4016. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2018.05.018>
- Zweig, J. S. (2015). Are Women Happier than Men? Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Happiness Studies*, 16(2). <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9521-8>