

Peningkatan *Meaning Life* Bagi Wanita Terlambat Menikah Melalui Konseling Realita

Azmatul Khairiah Sari, Triave Nuzila Zahri, Al Ikhlas

Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia.

*Penulis Korespondensi: azmatulkhairiah@fip.unp.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Meaning of Life, Wanita Terlambat Menikah, Konseling Realita

ABSTRAK

Life is something that every individual should be grateful for. In life we will face various problems and problems. With problems and problems in the end will make us understand the Meaning Of Life. One of the problems faced for individuals is late marriage. The existence of negative assumptions in women who are late in marriage is something that is feared by these women. This fear ultimately has an effect on the formation of Meaning of Life in the woman. Not a few women who are late in marriage form a low and negative Meaning of Life in themselves. The importance of a positive and good Meaning of Life in oneself will certainly make oneself more productive and enthusiastic in one's daily life. Counseling is one solution in the formation of a good and positive Meaning of Life in women who are late in marriage. The approach that can be used by counselors is with a reality counseling approach. In the reality counseling approach, invite clients to be able to accept positively and responsibly the life they live. Counseling is one solution in the formation of a good and positive Meaning of Life in women who are late in marriage. The approach that can be used by counselors is with a reality counseling approach. In the reality counseling approach, invite clients to be able to accept positively and responsibly the life they live. This study uses case studies to illustrate how the Meaning of Life faced by the client and how reality counseling can direct the Meaning of Life of the client to be more positive than before. And it can be concluded that reality counseling can change the Meaning of Life of a woman who is late to marry to be more positive and she respects herself more.

PENDAHULUAN

Meaning of Life adalah hal yang penting dimiliki oleh individu. Dalam menjalani kehidupan tentunya kita menghendaki bisa memaknai hidup dengan baik dan positif (Triyono, 2010). Hal yang ditakutkan adalah seorang individu memiliki kehampaan hidup sehingga ia merasa bahwa hidup yang dijalani tidak menarik dan tidak untuk disyukuri. Meaning of Life adalah sesuatu yang dianggap penting, memberikan nilai secara khusus bagi manusia, dan hal tersebut didambakan pada kehidupannya (Bastaman, 2007). Meaning of Life memiliki pemaknaan yang berbeda-beda pada setiap individu. Hal ini bergantung pada individu tersebut untuk memaknai dan mengartikan Meaning of Life dirinya.

Meaning of Life mempengaruhi kesejahteraan psikologis sehingga berpengaruh pada persepsi individu dalam hal-hal yang berarti pada tujuan atau peristiwa yang di jalannya. Pada akhirnya akan bermuara pada kondisi kesehatan, penyesuaian psikologis serta tingkat kesejahteraan individu tersebut (Kleftaras & Psarra, 2012). Bisa diartikan bahwa semakin tinggi



Meaning of Life yang ada pada diri seseorang maka akan semakin baik pula persepsi yang ia miliki tentang hidup yang dijalannya. Bahkan lebih jauh hal ini berdampak pada kesehatannya dan psikis yang dimilikinya. Sebaliknya apabila *Meaning of Life* yang rendah akan menyebabkan semakin rendah pula seseorang mempersepsi kehidupan yang dijalannya. Tidak mensyukuri apa yang telah dilalui dan bahkan akan berpengaruh pada kondisi kesehatan fisik dan psikisnya. Begitu pentingnya *Meaning of Life* dalam kehidupan seorang individu.

Meaning of Life yang baik adalah perasaan berharga dan masuk akal, merasa puas dengan apa yang telah dilakukan, dan memiliki tujuan dalam hidup (Bahkruddinsyah, 2016). Pada hakikatnya, *Meaning of Life* menurut Frankl (Naisaban, 2004), makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting, benar dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, makna hidup juga bersifat personal dan unik. Pada saat ia dihadapkan pada suatu kesulitan ia akan tabah dan menyadari bahwa ada hikmah di balik kesusahan dalam hidup yang ia jalani tersebut.

Meaning of Life hendaknya menghantarkan individu pada suatu kebahagiaan yang dapat ia rasakan dalam rentang kehidupannya. Salah satu kebahagiaan yang akan didapatkan oleh individu adalah menguasai tugas perkembangan pada masa dewasa awal yaitu menikah. dewasa awal adalah masa dimana menyelesaikan tahap pertumbuhannya sehingga siap berbaaur menjalani kehidupan bermasyarakat bersama-sama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 1999). Diharapkan masa dewasa awal ia siap untuk membaur dengan sosial lainnya. Masa dewasa awal adalah masa yang tepat untuk melaksanakan pernikahan. Senada dengan itu, Mappiare menyatakan orang dewasa awal merupakan transisi baik secara fisik, intelektual, peran sosial dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Diharapkan individu yang berada pada masa dewasa awal tersebut bahagia dan tidak mengalami permasalahan dalam melaksanakan tugas perkembangan selanjutnya (Putri, 2019). Jadi dengan menguasai tugas perkembangan seorang individu dapat mencapai *Meaning of Life* yang positif dan baik.

Dalam kenyataannya, didapati beberapa klien yang mengalami masalah dimana belum menguasai tugas perkembangan karena belum menikah pada usia dewasa awal. Dari penelitian sebelumnya menyatakan bahwa wanita akan mengalami stress dengan anggapan masyarakat yang menyatakan bahwa wanita yang belum menikah itu “tidak laku” dan kekuatan wanita untuk melahirkan pada usia lanjut akan menurun. Wanita seolah-olah diburu oleh waktu apabila ia terlambat menikah (Amalia & Prilliani, 2017). Hal ini mempengaruhi *Meaning of Life* positif dan baik yang diharapkan. Tugas konselor adalah mengajak klien untuk memahami *Meaning of Life* dengan positif dan baik. Sehingga klien bisa menjalani kehidupan dengan semangat, produktif dan bisa bersyukur dengan keadaan yang ia miliki. Salah satu pendekatan dan teknik yang dapat dipakai oleh konselor adalah pendekatan *konseling realita*. Konselor dalam prosedur *konseling* berusaha membantu klien menemukan pemenuhan kebutuhan dasarnya dengan *Right, Responsibility* dan *Reality* (Corey, 2012).

Konseling realita Terapi realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang di-rancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai identitas keberhasilan (Daud, 2019). Pendekatan *konseling realita*, membantu individu yang mengalami kegagalan identitas dan mendorong mereka merasa memiliki harapan (Mulawarman & Sunawan, 2018). Pelaksanaan dalam *konseling realita* mendorong individu untuk mengontrol perilaku, menekankan pilihan dan mendorong individu agar senantiasa memiliki harapan (Corey, 2012)(Wubbolding, 2007). *Konseling realita* mengarahkan klien untuk mencapai keberhasilan

identitas dan ini bermakna bahwa klien dapat memahami Meaning of Life nya dengan positif dan baik.

Bagi klien yang terlambat dalam menikah memiliki anggapan bahwa ia memiliki kegagalan identitas sehingga mempengaruhi Meaning of Life dalam dirinya. Selanjutnya wanita yang terlambat menikah mengalami putus asa, serta terus kepikiran tentang peristiwa yang dihadapi sehingga lebih memilih menunda pernikahan (Atmaja, 2020). Wanita yang sudah mencapai dewasa madya dan belum menikah tentu memiliki berbagai alasan dan penyebab (Astutik & Hasibuan, 2018). Namun alasan dan penyebab tersebut terkadang akan mempengaruhi persepsi klien dan berdampak pada pembentukan Meaning of Life dalam dirinya. Meaning of Life dalam dirinya menjadi negative dan rendah. Konseling realita merupakan sebuah intervensi yang dilakukan untuk membentuk identitas keberhasilan pada diri klien dan akhirnya membentuk Meaning of Life positif dan baik dalam dirinya. Jadi dalam penelitian ini, mengaitkan Meaning of Life klien dengan pendekatan konseling Realita.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian ini memakai metode studi kasus. Metode studi kasus adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif dalam bentuk kata-kata secara tertulis. Subjek yang diambil adalah orang yang tingkah lakunya diamati dan sesuai dengan kajian yang akan dibahas. Pendekatan ini didasari atas pertimbangan untuk mengkaji secara langsung dan mendalam masalah yang menjadi fokus penelitian.

Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus yaitu salah satu jenis penelitian yang menggambarkan tentang suatu gejala tertentu secara rinci dan mendalam.

Dalam penelitian ini mempelajari keadaan dan perkembangan seorang klien yaitu wanita yang terlambat menikah secara lengkap dan mendalam, dengan tujuan memahami individualitas siswa dengan lebih baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya (Winkel, 2005). Dalam penelitian ini, studi kasus yang digunakan diarahkan dalam penanganan kasus. Penanganan suatu kasus, langkah-langkah yang perlu dilakukan secara garis besar adalah (1) identifikasi kasus, (2) analisis dan diagnosis, (3) prognosis, (4) pemberian treatment, dan (5) follow up atau tindak lanjut (Supriyo, 2008). Dalam penelitian ini berupaya untuk menelaah data yang ada mengenai klien yang akan diteliti. Yaitu wanita yang terlambat menikah. Peneliti mendalami kasus klien tersebut melalui wawancara yang selanjutnya dilakukan penanganan kasus dengan konseling realita untuk meningkatkan Meaning of Life klien yaitu wanita yang terlambat menikah. Meaning of Life yang rendah dari wanita yang terlambat menikah akan menghambat efektifitas hidup sehari-hari.

Data dikumpulkan dari klien dalam bentuk wawancara konseling. Wawancara konseling dilakukan dengan teknik pertanyaan terbuka, dimana pertanyaan terbuka tersebut diajukan sesuai dengan situasi dan kondisi selama proses konseling perorangan terjadi. Dan selama proses konseling, peneliti menerapkan suasana konseling realita kepada klien yaitu wanita yang terlambat menikah. konseling realita dikatakan berhasil apabila klien merasa bahwa ia bisa membangun "identitas keberhasilan" dalam dirinya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pemberian konseling yang diberikan kepada klien didapatkan bahwa klien memiliki Meaning of Life rendah. Hal ini terlihat dari need for purpose, need for value, need for efficacy, need for self worth yang dimiliki klien banyak yang negatif. Setelah klien melaksanakan

konseling realita maka indikasi Meaning of Life yang awalnya rendah bisa berubah menjadi lebih baik dari sebelum ia melaksanakan proses konseling.

Dalam pelaksanaan konseling realita, yang harus difahami oleh konselor adalah setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan yang ia miliki, dimana kebutuhan bersifat universal pada semua individu, sementara keinginan bersifat unik pada masing-masing individu. Konseling realita, konselor menggunakan teknik WDEP. Konseling realita lebih menekankan kepada hal yang ringkas dan tidak bertele-tele. Dengan konseling realita, menghindari klien untuk membahas mengapa dia bisa terlambat menikah ataupun mengkritik klien yang terlambat menikah tersebut. Pada awal pelaksanaan konseling, konselor menciptakan suasana yang hangat dan penuh perhatian kepada klien. Ini dilakukan agar klien merasa bahwa ia memiliki rasa percaya untuk melakukan konseling. Apabila klien telah memiliki rasa percaya maka klien akan menyampaikan dengan baik apa yang dirasakan oleh klien tersebut. Setelah klien merasa siap untuk melakukan konseling maka konseling pun dimulai dengan melakukan wawancara konseling kepada klien tersebut. Konselor menerapkan teknik WEDP tersebut.

Awalnya konselor menjelajahi apa yang diinginkan klien (Wants), baik itu kebutuhannya dan persepsi klien terhadap dirinya. Dan hal ini dimulai dengan pertanyaan terbuka pada klien "apa yang akan dibahas pada konseling hari ini". Melalui pertanyaan terbuka yang terampil maka akan terungkap yang diinginkan dan yang dibutuhkan oleh klien mengenai kehidupan yang sekarang ia jalani. Pertanyaan terbuka dapat membantu klien mengidentifikasi tujuan konseling yang dijalani bersama konselor. Dalam proses konseling ini beberapa pertanyaan terbuka yang diajukan pada klien. Beberapa pertanyaan terbuka yang diajukan seperti "Jika Anda hidup seperti yang Anda inginkan, maka apa yang akan Anda lakukan?", "Anda benar-benar ingin mengubah hidup Anda?", "Apa yang Anda inginkan namun nampaknya tidak Anda dapatkan?", "Apa yang dapat menghentikan Anda untuk melakukan perubahan yang Anda inginkan?".

Dari pertanyaan terbuka yang diberikan pada klien maka terungkap beberapa keinginan yang ada pada diri klien yaitu menginginkan secepatnya untuk menikah dan memiliki pasangan hidup. Hal ini dikarenakan menurut klien, ia seharusnya sudah berada pada fase pernikahan. Klien juga menginginkan memiliki Meaning of Life yang positif dan baik. Karena Meaning of Life yang dimiliki klien sekarang adalah rendah dan tidak produktif dalam menjalani kesehariannya. Hal ini berdampak pada pekerjaannya yang banyak terbengkalai. Selanjutnya klien menginginkan pasangan hidup yang sempurna, baik dari segi fisik, materi atau finansialnya. Klien menginginkan ia menjadi wanita yang beruntung karena memiliki pasangan hidup yang sempurna tersebut.

Selama proses konseling, konselor harus memegang azas kekinian. Karena pada konseling realita yang harus diutamakan adalah kekinian dari permasalahan klien tersebut. Hasil yang didapatkan yaitu klien merasa bahwa hidup yang ia miliki tidak berarti bagi dirinya dan juga orang sekitarnya. Ia merasa gagal menyenangkan orangtuanya dan merasa belum sempurna menjadi seorang wanita. Ia merasa bahwa ia adalah wanita yang tidak mungkin mendapat pasangan karena ia sudah berada pada usia di atas 30 tahun.

Selanjutnya juga terungkap bahwa klien sudah berupaya untuk dekat dengan beberapa orang lelaki namun ketika setelah bertemu kebanyakan lelaki tersebut tidak ada beritanya. Hal ini juga menjadi pemicu pada diri klien bahwa ia merasa tidak cantik dari segi fisik. Klien juga memiliki banyak kriteria untuk calon pasangannya. Tidak hanya memiliki pekerjaan yang tetap, tapi juga ia mematok calonnya tersebut haruslah dari keturunan yang ekonominya bagus dan memiliki fisik yang sempurna. Keluarga klien juga telah mendesak klien untuk segera memperkenalkan calon pasangannya kepada keluarga besar. Keluarga klien juga mengharapkan klien untuk secepatnya menikah karena tidak baik jika wanita belum juga menikah di usia di atas 30 tahun.

Dan dari masalah yang ia hadapi ini menyebabkan klien menjadi memiliki Meaning of Life yang rendah. Ini terlihat dari bagaimana klien tersebut tidak begitu merumuskan apa yang menjadi tujuan dalam hidupnya. Klien masih merasa bahwa ia hanya orang yang tidak berarti.

Terungkap juga klien merasa bahwa ia hanyalah orang yang tidak dianggap oleh lingkungan dan dianggap “tidak laku” karena belum juga memiliki pasangan hidup.

Proses selanjutnya setelah mengetahui keinginan, kebutuhan dan persepsi klien, konselor lalu merumuskan arah dan apa yang harus dilakukan klien tersebut. Disini konselor cukup mendapatkan sebuah tantangan karena klien yang memiliki Meaning of Life yang rendah susah dalam merumuskan arah dan tindakan yang hendaknya ia lakukan. Konselor membantu klien dengan pertanyaan yang mengarahkan pada tingkah laku yang akan dibentuk oleh klien. Klien diarahkan bagaimana ia menghadapi masa depan dari masalah yang sekarang ia rasakan. Maka klien pun merumuskan beberapa tingkah laku berdasarkan kebutuhan yang ia miliki.

Klien menerima keadaan yang sekarang ia miliki karena ia harus bertanggung jawab pada hidup yang ia miliki. Ia harus memaknai hidupnya secara positif dan baik. Klien tidak lagi membuat target yang tinggi untuk dirinya dikarenakan usianya yang tidak lagi muda dan harus dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki pasangannya kelak. Klien juga akan menerima kelebihan dan kekurangan yang ia miliki. Dan membuang istilah “tidak laku” yang biasanya ia sematkan pada dirinya.

Konseling perorangan memerlukan evaluasi. Evaluasi untuk mengetahui apakah yang ia rumuskan dalam bentuk arah dan bentuk tingkah laku tersebut sesuai dengan keinginan dari klien. Klien bertanya pada diri sendiri apakah ini sesuai dengan kebutuhannya, keinginan dan tidak bertentangan dengan persepsinya. Apabila bertentangan dengan persepsinya maka tentu klien harus mengubah lagi arah dan bentuk tingkah lakunya. Sejauh konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor dengan klien, ia menyatakan bahwa kebutuhan dan arah tingkah lakunya tidak bertentangan. Klien mencoba untuk menerima keadaan yang ia miliki. Dan harus menerima kekurangan dan kelebihan dalam dirinya. Memaknai hidupnya lebih baik lagi untuk masa depannya. Mengharagai dirinya sebagai wanita yang layak untuk menikah dan mendapatkan pasangan di waktu yang tepat.

Klien memiliki planning yang terstruktur tentang hidupnya. Rencana untuk mewujudkan arah tingkah lakunya dan meningkatkan Meaning of Life dalam dirinya. Meaning of Life rendah akan mempengaruhi tingkah laku dari klien. Maka Meaning of Life yang positif akan membentuk tingkah laku yang baik juga. Klien merumuskan planning dalam dirinya dalam peningkatan Meaning of Life dirinya. Rencana yang tidak muluk-muluk dan sederhana dan mudah untuk diterapkan. Seperti menanamkan konsep diri bahwa ia berharga sebagai wanita. Kemudian menerima ajakan untuk berkenalan dengan laki-laki yang baik dan tidak lagi menargetkan kriteria yang sempurna dan lebih mementingkan kriteria yang dianjurkan dalam agamanya dalam memilih pasangan. Klien telah berjanji akan menjalankan rencana tersebut dengan sebaik-baiknya.

Meaning of Life adalah hal yang penting pada diri setiap individu. Individu tidak akan mencapai kebahagiaan yang utuh apabila ia tidak memiliki Meaning Of Life. Maka dari itu setiap inidvidu harus bisa memiliki Meaning of Life tersebut. Frankl (dalam Bastaman, 2007) menjelaskan bahwa Meaning of Life memiliki tiga sumber, yaitu: (1) Nilai-nilai kreatif (Creative Values), (2) Nilai-nilai penghayatan (Experiential Values), dan (3) Nilai-nilai bersikap (Attitudinal Values).

Dalam konsep konseling realita, seorang indivdiu dikatakan sukses apabila ia memiliki kecendrungan untuk mengarahkan dirinya lebih baik. Akan tetapi klien yang dihadapi mengalami identitas gagal karena ia sulit dalam mengarahkan dirinya dan memiliki Meaning of Life yang rendah. Klien lebih banyak merasa bahwa ia kesulitan dalam mengarahkan dirinya dan susah memiliki Meaning of Life yang yang tidak positif terhadap dirinya sendiri. Dalam dirinya ia merasa tidak memiliki tanggung jawab untuk membahagiakan dan menerima dirinya dengan baik. Ini menandakan Meaning of Life yang dimiliki klien rendah.

Selain itu dalam konsep konseling realita ia melihat bahwa klien adalah orang yang mengabaikan urusan kekinianya dan hanya banyak kurang menerima apa yang terjadi dalam

dirinya. Meaning of Life hendaknya dimaknai dengan positif saat individu menjalani setiap fase kehidupannya.

Pada sesi konseling perorangan dengan pendekatan konseling realita, klien mulai memiliki harapan dan rencana yang realistis dan berpedoman pada 3 R yaitu Right, Responsibility dan Reality. Klien mencoba mendapatkan Meaning of Life yang positif dan baik dalam hidupnya. Dan ia menanamkan dalam dirinya untuk memiliki Meaning of Life yang positif tersebut. Klien mensyukuri apa yang sekarang ia miliki dan berusaha lebih produktif untuk ke depannya untuk mengartikan Meaning of Life dalam dirinya tersebut.

KESIMPULAN

Hasil penelitian terhadap klien yang terlambat menikah, memperoleh Meaning of Life yang positif dengan konseling realita mendapatkan hasil yang diharapkan oleh klien. Klien yang merasa terbantu dengan upaya konselor untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi. Konselor menerapkan teknik WEDP dalam konselingnya. Merumuskan keinginan klien, kemudian mengarahkan tingkah laku yang hendaknya dilakukan klien, mengevaluasi keinginan dan arah tingkah lakunya dan terakhir membuat perencanaan untuk mewujudkan keinginan tersebut. Meaning of Life dapat ditingkatkan apabila klien diberikan konseling realita yang lebih mementingkan “kekinian” dan tidak menggali penyebab mengapa klien terlambat menikah. Klien mengusahakan untuk menerima keadaan yang ada pada dirinya dan tetap memperbaiki diri agar lebih baik untuk menjadi seorang istri dan ibu di masa yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, H., & Prilliani, D. (2017). Gambaran Stres Pada Wanita yang Telat Menikah di Usia 30 Tahun. *Jurnal Psikologi AN-NAFS, Vol. X No.*, 25–44.
- Astutik, S. A., & Hasibuan, W. F. (2018). Penyebab wanita karir dewasa madya terlambat menikah. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program, 5*(1), 1–8.
- Atmaja, R. S. (2020). *Kebermaknaan Hidup Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bahkruddinsyah, R. (2016). Makna hidup dan arti kebahagiaan pada lansia di panti werdha nirwana puri Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4*(1), 48–57.
- Bastaman, H. D. (2007). Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna. *Jakarta: PT. Raja Grafindo*.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Daud, A. (2019). Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami, 5*(1), 80–91.
- Hurlock, E. B. (1999). *Remaja Berkualitas: Problematika Remaja dan Solusinya*. Erlangga.
- Kleftaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology, 3*(04), 337–345.
- Mulawarman, M., & Sunawan, S. (2018). Penerapan pendekatan konseling realita untuk mengatasi learned helplessness (suatu studi embedded experimental model pada mahasiswa). *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 4*(1), 25–32.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3*(2), 35–40.
- Triyono, Y. (2010). Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup. *Jurnal Orientasi Baru, 19*(1), 65–80.

Wubbolding, R. E. (2007). Reality therapy theory. *Dalam Capuzzi, D., & Gross, DR Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall.*