

Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang di Indonesia

Ailia Mulyani*, Yunita Sari

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

* ailiamlyn23@gmail.com, yunita.sari@unisba.ac.id

Abstract. The number of singlehood increases every year in Indonesia. Stigma is an inherent part of singlehood. People often label singlehood as spinsters or unmarketable. This can affect the psychological well-being of singlehood. This study aims to explore articles on psychological well-being in single women in Indonesia using the scoping review method. The researcher searched for articles related to the research theme on Google Scholar, Scopus, Sagepub and SpringerLink. Articles with themes related to the psychological well-being of singlehood were obtained with publications in the time span of 2012 to 2023 in the form of Indonesian and English scientific articles. A total of 50 articles were identified from the searches in the four databases. After selection, the number of articles used in this study was 11. The results of several articles show that the stigma circulating in society affects the psychological well-being of singlehood. In addition, psychological well-being in single women is influenced by loneliness and perceived social support. Loneliness is felt in the form of anxiety and feeling uncomfortable with their single status. Loneliness and depression are also experienced by single women due to the negative stigma from society. In addition, factors that affect psychological well-being are good social relations, having productive activities, support from family and the surrounding environment.

Keywords: *Psychological well-being, Singlehood.*

Abstrak. Peningkatan angka melajang terjadi setiap tahunnya di Indonesia. Stigma merupakan bagian yang melekat pada wanita lajang. Masyarakat sering kali menjuluki wanita lajang sebagai perawan tua ataupun tidak laku. Hal tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis wanita lajang. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi artikel mengenai kesejahteraan psikologis pada wanita lajang di Indonesia dengan menggunakan metode *scoping review*. Peneliti mencari artikel-artikel yang berkaitan dengan tema penelitian pada Google Scholar, Scopus, Sagepub dan SpringerLink. Artikel-artikel dengan tema terkait kesejahteraan psikologis wanita lajang didapatkan dengan publikasi dalam rentang waktu 2012 hingga 2023 berbentuk artikel ilmiah berbahasa Indonesia maupun Inggris. Total 50 artikel diidentifikasi dari penelusuran di empat database. Setelah melakukan seleksi, jumlah artikel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 11 artikel. Hasil dari beberapa artikel menunjukkan bahwa stigma yang beredar di masyarakat mempengaruhi kesejahteraan psikologis wanita lajang. Selain itu kesejahteraan psikologis pada wanita lajang dipengaruhi oleh kesepian dan dukungan sosial yang dirasakan. Kesepian dirasakan dalam bentuk cemas dan merasa tidak nyaman dengan status lajangnya. Rasa kesepian dan tertekan juga dialami wanita lajang akibat adanya stigma negatif dari masyarakat. Selain itu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu relasi sosial yang baik, memiliki kegiatan yang produktif, dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Kata Kunci: *Kesejahteraan psikologis, Wanita Lajang.*

A. Pendahuluan

Setiap individu akan melalui tahap tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal, masa ini merupakan puncak perkembangan bagi setiap individu [27]. Tahapan perkembangan dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Individu dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti menjadi suami atau istri, orang tua, pencari nafkah, mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru sesuai tugas baru [10]. Pada masa dewasa awal, individu memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan dalam diri individu yang harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan. Pada masa dewasa awal pernikahan menjadi penting untuk menuju masa kedewasaan [25].

Pernikahan merupakan komitmen secara emosional dan legal dari dua individu untuk berbagi keintiman emosional, fisik, berbagai tugas, sumber daya ekonomi, dan nilai-nilai [23]. Pernikahan memiliki efek positif pada kepuasan hidup dan individu yang menikah lebih bahagia daripada individu lajang. Pernikahan merupakan bentuk interaksi antara laki-laki dan perempuan yang sifatnya sangat intim dan perlu dipertahankan [19]. Individu yang menikah memiliki tingkat kebahagiaan dan kebermaknaan hidup yang tinggi [8].

Namun saat ini, fenomena melajang banyak terjadi pada generasi milenial dan Gen Z [15]. Berdasarkan data statistik, jumlah wanita yang menikah saat ini lebih sedikit dibandingkan sebelumnya [29]. Peningkatan jumlah perempuan lajang terjadi di berbagai negara-negara Eropa, Amerika, dan Asia [2]. Taiwan merupakan negara di Asia dengan angka individu lajang tertinggi diikuti oleh Korea Selatan, Jepang, dan Myanmar [12]. Wanita yang lebih memilih berkarir menjadi salah satu faktor menurunnya angka kelahiran di Jepang, hal tersebut dikarenakan wanita lebih memilih bekerja daripada mengurus keluarga apalagi mempunyai anak [16].

Fenomena melajang ini juga terjadi di Indonesia, jumlah individu lajang meningkat sejak empat dekade terakhir dan angka tersebut diprediksi akan meningkat pada sensus selanjutnya. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan peningkatan presentase individu lajang, pada tahun 2018 terjadi peningkatan sebesar 58,25% dan pada tahun 2019 terjadi peningkatan sebesar 59,17%. Spesifiknya terdapat 34,23% wanita berstatus lajang di kota Bandung pada tahun 2021 [5].

Fenomena wanita lajang di Indonesia layaknya gunung es. Masih banyak hal mengenai wanita lajang yang tidak terekspos dan dalam satu dekade terakhir telah terjadi banyak perubahan terkait sikap perempuan terhadap pernikahan perempuan [18]. Pernikahan memberikan banyak keuntungan secara psikologis bagi pria maupun wanita yang membuat terjadinya peningkatan kesejahteraan, kesehatan mental dan tingkat stress yang lebih rendah [24]. Namun demikian, hasil penelitian lain menunjukkan bahwa pernikahan dianggap *ribet* karena memerlukan kesiapan dan memerlukan tanggung jawab yang besar [25].

Masyarakat selalu menilai bahwa wanita yang tidak menikah merupakan hal yang tidak sesuai dengan nilai sosial pada masyarakat umumnya. Hal ini dikarenakan nilai sosial masyarakat mengutamakan pernikahan dan dinilai sebagai suatu jalan hidup yang seharusnya dijalani oleh seorang wanita [33]. Kemajuan jaman dan teknologi mendorong banyak wanita untuk semakin mengaktualisasikan dirinya. Saat ini banyak wanita yang memprioritaskan kariernya dan terkesan sebagai menunda pernikahan. Hal ini mengakibatkan pergeseran usia ideal dalam memasuki jenjang pernikahan. Pada umumnya, para wanita di Indonesia yang telah berusia di atas 30 tahun dan masih lajang akan menghadapi begitu banyak pertanyaan terkait statusnya. Hal ini dikarenakan budaya timur yang menganggap wanita dewasa yang masih hidup sendiri sebagai pribadi yang "tidak lengkap" [7]. Semakin banyak wanita lulus dari perguruan tinggi membuat wanita memiliki kesempatan untuk membangun karirnya dan memiliki posisi atau jabatan yang membuat adanya harapan yang lebih tinggi dalam memilih pasangan [9].

Stereotip negatif yang ditujukan bagi perempuan lajang di Indonesia antara lain perempuan yang egois, merasa tidak aman, khawatir, pasif, emosional, kekanak-kanakan, memiliki keterbatasan fisik, sombong, kesepian, dan sulit bergaul. Perempuan lajang juga kerap kali menerima label atau olokan seperti perawan tua, aneh, antik, materialistik, tidak laku, dan dingin. Stigma negatif yang diberikan kepada wanita lajang dapat memengaruhi kesejahteraan

psikologis mereka [17]. Faktor yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis tersebut antara lain pikiran tentang kondisi usia yang dianggap sudah terlalu tua, rupa fisik yang dianggap kurang menarik, adanya ketidaktepatan waktu ketika bertemu dengan seorang pria, atau merasa bahwa belum menemukan pria yang tepat, adanya kelemahan karakter pada diri sendiri dan kriteria seleksi tradisional dengan budaya patriarki membatasi keleluasaan untuk memilih kriteria seorang pasangan ideal dapat menurunkan [17].

Psychological well being atau kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi individu mampu menjalani hubungan positif dengan diri sendiri dan orang lain, dapat menerima dirinya sendiri, mampu membuat keputusan secara mandiri, dapat membuat dirinya berkembang. Sebuah domain teori dari perspektif perkembangan mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai tantangan yang dihadapi individu dalam berbagai fase siklus kehidupan. Menjalinkan hubungan yang positif dengan individu lain sangat ditekankan pada konsep kesejahteraan psikologis [30]. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengeksplorasi artikel mengenai kesejahteraan psikologis pada wanita lajang di Indonesia.

B. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah *Scoping Review*. *Scoping review* merupakan langkah pencarian dan pengorganisasian yang digunakan untuk memetakan topik atau bidang tertentu dengan mengumpulkan semua literatur yang relevan tanpa membatasi desain dan kualitas, kemudian memetakan informasi kunci dari literatur-literatur untuk menyajikan narasi yang komprehensif dari topik yang ditentukan [3].

Terdapat kriteria inklusi dan eksklusi untuk mempersempit cakupan fokus tinjauan. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel yang membahas hasil penelitian empiris, artikel yang mengkaji mengenai kesejahteraan psikologis, artikel yang mengkaji mengenai wanita lajang, artikel yang mengkaji mengenai kesejahteraan psikologis wanita lajang dewasa madya yang dipublikasi rentang waktu 2012 hingga 2023. Selanjutnya artikel yang dimasukan tidak dimasukan kedalam tinjauan jika memenuhi kriteria eksklusi yaitu; artikel yang berbentuk literatur review, diterbitkan dalam prosiding dan artikel yang diterbitkan sebagai bab buku atau tesis.

Terdapat langkah-langkah dalam melakukan literature review yaitu mencari artikel artikel yang berkaitan dengan tema penelitian pada *Google Scholar*, *Scopus*, *Sagepub* dan *SpringerLink*. Artikel-artikel dengan tema terkait kesejahteraan psikologis wanita lajang didapatkan dengan publikasi dalam rentang waktu 2012 hingga 2023 berbentuk artikel ilmiah berbahasa Indonesia maupun Inggris. Setelah melakukan pencarian artikel, peneliti mendapatkan 50 artikel yang kemudian peneliti kategorikan artikel-artikel tersebut relevan atau tidak relevan sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang telah ditentukan. Sebanyak 39 artikel dikecualikan dari tinjauan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sehingga hanya 11 artikel yang digunakan untuk tinjauan. Artikel yang relevan selanjutnya dibaca dan dimasukan dalam tinjauan cakupan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Kriteria Inklusi

Penulis	Judul	Design	Sampel	Tujuan	Kesimpulan
Christie, Y., Hartanti, H., & Nanik, N. (2013).	Perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang.	Kuantitatif Komparatif	N = 60 (Wanita lajang usia 35-50 tahun)	Melihat kesejahteraan psikologis pada wanita lajang, serta perbedaan Kesejahteraan psikologis antara wanita lajang tipe melajang.	Perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang tidak ditentukan oleh tipe wanita lajang, tetapi lebih ditentukan oleh kesepian dan dukungan sosial yang dirasakan.

Lanjutan Tabel 1. Kriteria Inklusi

Penulis	Judul	Design	Sampel	Tujuan	Kesimpulan
Latifah, N. (2015).	Kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang belum menikah.	Kualitatif	N = 3 (Wanita dewasa muda berusia 33-40 tahun)	Memperoleh gambaran mengenai kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang belum menikah ditinjau dari enam aspek kesejahteraan psikologis.	Ketiga subyek menunjukkan adanya kemandirian, kemampuan pengembangan diri, tujuan hidup dan hubungan positif dengan orang lain namun pada dimensi penguasaan lingkungan belum ditunjukkan oleh ketiga subyek.
Nanik, N., Surijah, E. A., Natalya, L., & Chrisyanti, M. (2022).	Efek mediasi ketakutan menjadi lajang dalam hubungan antara stereotip negatif dan kesejahteraan psikologi perempuan lajang.	Kuantitatif	N = 196 (perempuan lajang usia 25-55 tahun)	Mengetahui pengaruh stereotip negatif terhadap kesejahteraan psikologis.	Stereotip negatif menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang. Perubahan sosial menunjukkan bahwa perempuan lajang tidak sama dengan yang dicitrakan melalui label-label buruk, melainkan perempuan lajang mampu berfungsi di tengah masyarakat dan hidup sejahtera.
Alwi, A. H., & Lourduanathan, P. (2020).	Challenges and Well-being of Single Women in Malaysia	Kualitatif	N= 12 (Wanita lajang berusia 30-50 tahun)	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi (1) pengalaman perempuan lajang dalam menghadapi tantangan, dan (2) faktor-faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka.	Para partisipan memandang tantangan mereka disebabkan oleh. (1) sikap menghakimi orang lain terhadap lajang; (2) perjuangan mereka sendiri dalam penerimaan diri; (3) stereotip dan perlakuan yang tidak adil; (4) perasaan tidak aman dan perpindahan; dan (5) pengalaman emosi negatif. Faktor-faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan antara lain: (1) mendefinisikan dan menciptakan makna pada diri sendiri; (2) keterampilan mengatasi masalah; (3) kekuatan religius; (4) atribut internal yang kuat; (5) pembicaraan diri yang positif;

Lanjutan Tabel 1. Kriteria Inklusi

Penulis	Judul	Design	Sampel	Tujuan	Kesimpulan
					(6) dukungan sosial dan emosional; (7) gaya hidup yang sehat dan aktif, dan (8) memiliki harapan untuk masa depan.
Anhar, F. N., Rifani, R., & Anwar, H. (2023).	Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang Pada Dewasa Madya.	Kualitatif	N = 2 (Wanita lajang dewasa madya)	Mendeskripsikan kesejahteraan psikologis wanita lajang pada dewasa madya.	Kesejahteraan psikologis subjek terlihat tinggi, ditandai dengan status yang dimilikinya saat ini tidak menjadi penghalang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.
Nurhikmah, N., Taibe, P., & Zubair, A. G. H. (2022).	Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang Pada Dewasa Madya.	Kualitatif	N = 2 (Wanita deasa madya)	Mengetahui gambaran psychological well-being pada perempuan dewasa madya lajang bersuku bugis.	Setiap individu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda yang digambarkan oleh ke enam dimensi kesejahteraan psikologis dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia dewasa madya, jenis kelamin, kebudayaan, status pernikahan, status ekonomi dan kesehatan
Pello, S. M. M., & Soetjningsih, C. H. (2020).	Kebahagiaan pada Wanita Dewasa Madya yang Melajang.	Kualitatif	N = 2 (Wanita dewasa madya)	Mengetahui gambaran kebahagiaan pada wanita dewasa yang memutuskan untuk hidup melajang serta faktor yang memengaruhi kebahagiaan.	Wanita madya yang memutuskan untuk hidup melajang tetap dapat merasakan kebahagiaan melalui terjalinya hubungan yang positif dengan orang lain, melibatkan diri secara penuh pada kegiatan-kegiatan yang disukai, menemukan makna dalam keseharian, memiliki sikap optimis dan resiliensi. Faktor yang berpengaruh kuat pada kebahagiaan yaitu religiusitas.
Oktawirawan, D. H. (2020).	Stigma terhadap pemuda dengan status lajang.	Kualitatif	N = 1 (lajang yang menerima stigma negatif)	Memahami stigma yang dialami oleh lajang dan dampaknya.	Wanita lajang sering mendapatkan pertanyaan mengenai status lajangnya,

Lanjutan Tabel 1. Kriteria Inklusi

Penulis	Judul	Design	Sampel	Tujuan	Kesimpulan
					dibanding-bandingkan dengan orang lain, dan dianggap tidak laku. Kondisi tersebut membuat tidak nyaman dan terganggu. Pada kenyataannya wanita lajang tidak merasa kesepian karena kebahagiaan tidak hanya diukur dari kondisi relasi romantis.
Septiana, E., & Syafiq, M. (2013).	Identitas “lajang” (single identity) dan stigma: Studi fenomenologi perempuan lajang di Surabaya.	Kualitatif	N = 6 (Wanita lajang usia 30-55 tahun)	Mengetahui pengalaman perempuan lajang kelas menengah di Surabaya.	Pengalaman stigma tersebut telah mempengaruhi kondisi psikologis sebagai perempuan lajang, yaitu perasaan tertekan dan kesepian.
Lakoy, F. S. (2009).	Psychological well-being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah..	Kuantitatif	N = 43 (Wanita bekerja sudah menikah) N = 43 (Wanita bekerja belum menikah)	Fenomena kehidupan perempuan bekerja khususnya di Jakarta, dewasa ini semakin meningkat. Perempuan bekerja ada yang menikah dan belum menikah. Tingginya jumlah perempuan dewasa yang belum menikah telah menarik perhatian beberapa ahli terhadap kesejahteraan psikologis atau Psychological Well Being	Perempuan bekerja yang belum menikah pada penelitian ini cenderung lebih sejahtera secara psikologis daripada perempuan bekerja yang menikah.

Dukungan Sosial

Kesejahteraan psikologis yang tinggi karena dengan status yang dimiliki saat ini tidak menjadi penghalang bagi individu lajang tersebut untuk tetap menjalankan dan menikmati kehidupan sehari-hari. Faktor lain seperti dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar juga mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya sehingga dapat dikatakan tinggi [4].

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan antara lain: (1) mendefinisikan dan menciptakan makna pada diri sendiri; (2) keterampilan mengatasi masalah; (3) kekuatan religius; (4) atribut internal yang kuat; (5) pembicaraan diri yang positif; (6) dukungan sosial dan emosional; (7) gaya hidup yang sehat dan aktif, dan (8) memiliki harapan untuk masa depan [2]. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis pada wanita lajang juga dipengaruhi oleh harga diri. Kesejahteraan psikologis juga dapat optimal bila terdapat dukungan dan relasi sosial yang baik, perasaan diterima oleh keluarga, memiliki kegiatan yang produktif. Setiap individu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda yang digambarkan oleh ke enam dimensi kesejahteraan psikologis dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia dewasa madya, jenis kelamin, kebudayaan, status pernikahan, status ekonomi dan kesehatan [20].

Kesejahteraan Wanita Lajang Berkaitan dengan Kesepian

Terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang hal tersebut dipengaruhi oleh kesepian dan dukungan sosial yang dirasakan. Wanita lajang usia dewasa madya yang tidak sejahtera secara psikologis hal tersebut ditandai dengan adanya perasaan tertekan, tidak bahagia, tidak tercukupi, stress, depresi dan tidak sehat secara emosi dibandingkan dengan wanita yang telah menikah [7]. Pengalaman stigma tersebut telah mempengaruhi kondisi psikologis sebagai perempuan lajang, yaitu perasaan tertekan dan kesepian [32]. Kesepian yang dialami wanita lajang dalam bentuk perasaan cemas dan merasa tidak nyaman dengan status lajangnya [11]. Perempuan lajang menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis yang kurang optimal. Dampaknya, perempuan yang masih lajang sering kali merasa cemas karena merasa sendiri. Kesendirian ini dirasakan karena adanya pandangan dan komentar negatif dari masyarakat [26].

Wanita Lajang yang bekerja

Terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis antara perempuan bekerja yang belum menikah dan sudah menikah [13]. Perempuan bekerja yang belum menikah cenderung lebih sejahtera secara psikologis daripada perempuan bekerja yang menikah. Status melajang pada wanita salah satunya disebabkan oleh konflik yang terjadi sehingga membuat individu belum menikah [28]. Selain itu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakbahagiaan wanita lajang seperti pernikahan, emosi negative, keuangan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, jenis kelamin, agama. Faktor yang mempengaruhi individu yang memilih untuk melajang menurut seperti, terlanjur memikirkan karir dan pekerjaannya, adanya prioritas kehidupan yang lain, perasaan dibutuhkan oleh keluarga di rumah, ketakutan akan permasalahan konflik rumah tangga [21].

Stereotip Negatif Pada Wanita Lajang

Penurunan kesejahteraan psikologis perempuan lajang di Indonesia disebabkan oleh adanya stereotip negatif yang beredar di kalangan masyarakat [17]. Perubahan sosial menunjukkan bahwa perempuan lajang tidak sama dengan yang dicitrakan melalui label-label buruk, melainkan perempuan lajang mampu berfungsi di tengah masyarakat dan hidup sejahtera. Di kota besar, stigma negatif sering diterima oleh wanita yang berstatus lajang [28]. Selain itu studi lain menyebutkan bahwa individu yang tidak pernah menikah atau pernah menikah melaporkan mengalami gejala depresi dibandingkan dengan individu yang menikah [6]. Wanita lajang seringkali mendapatkan pertanyaan mengenai status ‘jomblo’ yang dimilikinya. Selain itu pertanyaan mengenai alasan mengapa tidak segera memiliki pasangan juga sering ditanyakan oleh beberapa orang yang merujuk pada perbuatan mengejek atau mengolok [22].

Hal lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu lajang yaitu stigma-stigma negatif yang beredar di masyarakat dan adanya tekanan pernikahan [1]. Stereotip negatif menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang di Indonesia [17]. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya adalah usia, status sosial ekonomi, budaya [31]. Seiring bertambahnya usia wanita lajang sering mendapatkan pertanyaan kapan menikah [4]. Banyak wanita di Indonesia rentang usia 20-29 tahun memilih untuk menunda menikah. Hal tersebut disebabkan oleh naiknya usia pernikahan yang membuat pernikahan bukan lagi menjadi prioritas utaman khususnya bagi wanita. Disisi lain pernikahan dipandang sangat berpengaruh bagi kesehatan individu maupun masyarakat, sedangkan hidup melajang sangat berbahaya bagi kesehatan fisik dan mental. Wanita lajang seringkali merasakan beban dengan status lajangnya di usia yang seharusnya sudah menikah, terlebih lagi mereka hidup di lingkungan pedesaan. Selain adanya tekanan dari keluarga dan lingkungan masyarakat, mereka juga merasa khawatir mengenai dirinya dimasa depan [14]. Penerimaan dari lingkungan seperti keluarga, saudara, dan teman memiliki peranan penting dalam kebahagiaan seseorang [9].

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian bahwa stigma yang beredar di masyarakat mempengaruhi kesejahteraan psikologis wanita lajang. Selain itu kesejahteraan psikologis pada wanita lajang dipengaruhi oleh

keseharian dan dukungan sosial yang dirasakan. Wanita lajang merasakan keseharian dalam bentuk cemas dan merasa tidak nyaman dengan status lajangnya. Rasa keseharian dan tertekan juga dialami wanita lajang akibat adanya stigma negatif dari masyarakat. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi merasa dengan status yang dimilikinya saat ini tidak menjadi penghalang bagi individu lajang tersebut untuk tetap menjalankan dan menikmati kehidupan sehari-hari. Selain itu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu relasi sosial yang tinggi, memiliki kegiatan yang produktif, dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam mengenai kesejahteraan psikologis wanita lajang dengan kriteria subjek yang berbeda.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pembimbing yaitu Dr. Yunita Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah membantu peneliti dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- [1] Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 35(4), 674-689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>.
- [2] Alwi, A., & Lourdunathan, P. (2020). Challenges and well-being of single women
- [3] Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19-32.
- [4] Anhar, F. N., Rifani, R., & Anwar, H. (2023). Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang Pada Dewasa Madya. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(2), 214-222.
- [5] Badan Pusat Statistik. 2021. Presentase status perkawinan laki-laki dan perempuan di kota Bandung 2021. <https://bandungkota.bps.go.id>.
- [6] Barrett, A. E. (2000). Marital trajectories and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(4), 451-464. <https://doi.org/10.2307/2676297>.
- [7] Christie, Y., Hartanti, H., & Nanik, N. (2013). Perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang. *Calyptra*, 2(1), 1-16.
- [8] Fatimah, M., & Nuqul, F. L. (2018). Kebahagiaan ditinjau dari status pernikahan dan kebermaknaan hidup. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 145-153.
- [9] Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2018). The Asian single profiles: Discovering many faces of never married adults in Asia. *Journal of Family Issues*, 39(14), 3667-3689. <https://doi.org/10.1177/0192513X18789205>.
- [10] Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- [11] Indira, L., & Rima, N. (2022). Gambaran loneliness pada wanita lajang yang berkarir. *Intensi: Jurnal Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.31479/intensi.v1i2.7>.
- [12] Jones, G. W., & Yeung, W.-J. J. (2014). Marriage in asia. *Journal of Family Issues*, 35, 1567-1583.
- [13] Lakoy, F. S. (2009). Psychological well-being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal Psikologi*, 7(2).
- [14] Latifah, N. (2015). Kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang belum menikah. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- [15] Mukaromah, S. 2022. Fenomena melajang makin marak, ini hukum tidak menikah menurut islam. *Cerita Kita*
- [16] Mulyadi, B. (2018). Fenomena Penurunan Angka Pernikahan dan Perkembangan Budaya Omiai di Jepang. *Kiryoku*, 2(2), 65-71.
- [17] Nanik, N., Suriyah, E. A., Natalya, L., & Chrisyanti, M. (2022). Efek mediasi ketakutan menjadi lajang dalam hubungan antara stereotip negatif dan kesejahteraan psikologi perempuan lajang. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 1-19.
- [18] Natasha, S. A., & Desiningrum, D. R. (2020). Wanita lajang dewasa madya: Sebuah studi

- dengan pendekatan interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 7(1), 295-301. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20222>.
- [19] Ngoo, Y. T., Tey, N. P., & Tan, E. C. (2015). Determinants of life satisfaction in Asia. *Social Indicators Research*, 124(1), 141-156.
- [20] Nurhikmah, N., Taibe, P., & Zubair, A. G. H. (2022). Gambaran psychological well-being pada wanita dewasa madya lajang bersuku bugis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 95-106.
- [21] Nursalam, N. (2015). Fenomena sosial pilihan hidup tidak menikah wanita karier. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 3(1).
- [22] Oktawirawan, D. H. (2020). Stigma terhadap pemuda dengan status lajang (studi kualitatif). *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 22(1), 21-28.
- [23] Olson, D.H., DeFrain, J., Skogrand, L. (2019). *Marriages and families (intimacy, diversity, strengths)*. McGrawHil (ninth edition).
- [24] Pello, S. M. M., & Soetjningsih, C. H. (2020). Kebahagiaan pada wanita dewasa madya yang melajang. *Psikologi Konseling*, 16(1).
- [25] Permana, M. Z., & Medynna, A. D. N. (2021). Ribet!: Persepsi menikah pada emerging adulthood. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(3), 248-257.
- [26] Purwanto, E. (2015). Pengaruh bibliotherapy terhadap psychological well-being perempuan lajang. *CALYPTRA*, 4(1), 1-26.
- [27] Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- [28] Rahmi, A. S. (2018). Gambaran kebahagiaan pada wanita dewasa madya lajang. *Ejournal Psikologi*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman.
- [29] Reynolds, J., & Taylor, S. (2005). Narrating singleness: Life stories and deficit identities. *Narrative Inquiry*, 15(2), 197-215.
- [30] Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(06), 1069-1081.
- [31] Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- [32] Septiana, E., & Muhammad, S. (2013). Identitas “lajang” (single identity) dan stigma: Studi fenomenologi perempuan lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Volume: 4 (1), 71-86
- [33] Sutanto, P., & Haryoko, F. (2012). Gambaran konsep diri pada wanita berkarier sukses yang belum menikah. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(1).
- [34] C. L. Optiarni and F. Coralia, “Pengaruh Pet Attachment terhadap Tingkat Stres pada Pemilik Hewan Peliharaan Kucing di Kota Bandung,” *Jurnal Riset Psikologi*, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.2032.
- [35] S. A. Darmawan and D. Dwarawati, “Pengaruh Work Life Balance terhadap Employee Well-Being pada Guru SLB,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 131–138, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2952.
- [36] P. M. Fanny and T. D. Djamhoer, “Hubungan antara Celebrity Worship dengan Body Image pada Penggemar K-Pop Usia Dewasa Awal,” *DELUSION: Exploring Psychology*, vol. 1, no. 1, pp. 21–26, 2023, doi: 10.29313/delusion.vxix.xxx.