

Hubungan antara *Attitude toward Singlehood* dengan Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang Dewasa Awal

Chaterine Beta Chandra Sheravina^{1*}, Maria Nugraheni Mardi Rahayu¹

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

Abstract

This study aims to examine the relationship between attitudes toward singlehood and psychological well-being among early adult single women. This quantitative correlational study involved 346 unmarried single women aged 25-40 years, who were neither nuns nor bhikkhunis, selected using a snowball sampling technique. Attitudes toward singlehood were measured using the Attitude Toward Singlehood Scale ($\alpha = 0.931$), while psychological well-being was assessed using the Psychological Well-Being Scale ($\alpha = 0.895$). The results showed a significant positive relationship between attitudes toward singlehood and autonomy ($r = 0.132$; $p < 0.05$), as well as significant negative relationships with personal growth ($r = -0.140$; $p < 0.05$) and purpose in life ($r = -0.143$; $p < 0.05$). No significant relationships were found with environmental mastery, positive relations with others, or self-acceptance. Overall, these findings indicate that positive attitudes toward singlehood strengthen autonomy but are associated with lower personal growth and a diminished sense of purpose in life.

Keywords: Attitudes Toward Singlehood; Psychological Well-Being; Young Adult Women

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-12-07 | Published: 2026-03-31

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i1.14902>

Vol 16, No 1 (2026) Page: 347 - 359

(*) Corresponding Author: Chaterine Beta Chandra Sheravina, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: 802021282@student.uksw.edu



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Pada rentang usia 20-40 tahun, individu diharapkan mampu membangun relasi yang dekat dan intim dengan orang lain (Mitchell, dkk., 2021). Ini adalah masa ketika hubungan lawan jenis dieksplorasi lebih dalam saat kaum muda mempersiapkan diri untuk memilih pasangan, sebuah tugas yang biasanya diselesaikan (Sufah, dkk., 2023). Keberhasilan menyelesaikan tugas perkembangan ini berkaitan erat dengan

kebahagiaan dan kepuasan hidup, sedangkan kegagalannya dapat berdampak negatif terhadap konsep diri dan harga diri, terutama ketika individu menerima tekanan sosial atau stigma dari lingkungan (Anggrianti & Cahyono, 2019).

Meskipun membangun intimasi merupakan tugas utama yang harus diselesaikan oleh individu dewasa awal, nyatanya dewasa ini hal populasi individu yang melajang semakin besar (Apostolou, dkk., 2018). Hal ini tercermin dari data angka pernikahan di Indonesia mencapai rekor terendah dalam satu dekade pada tahun 2023. Angka pernikahan di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1.577.255, menurun sebanyak 128.000 jika dibandingkan dengan tahun 2022. Sementara jika dalam satu dekade terakhir angka pernikahan di Indonesia menurun sebanyak 28,63 persen. Dari 65,82 juta jiwa penduduk Indonesia yang berkategori pemuda sebanyak 64,56% masih berstatus lajang pada tahun 2022. Perempuan berperan besar pada fenomena lajang ini, dimana persentase kenaikan yang belum menikah melonjak 10,15% dalam satu dekade terakhir, dibandingkan laki-laki 7,42%. Padahal, jumlah pemuda laki-laki lebih banyak daripada perempuan, dengan rasio 104,74, yang berarti setiap 105 laki-laki terdapat 100 perempuan. Data ini menunjukkan bahwa perubahan sosial, ekonomi, pendidikan, dan nilai-nilai modern turut berperan dalam menggeser pilihan hidup generasi muda, termasuk wanita.

Kondisi ini menimbulkan pertanyaan penting terkait kesejahteraan psikologis para wanita lajang tersebut. Berbeda dengan konsep subjective well-being yang berfokus pada afek positif, negatif, dan kepuasan hidup, konsep kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (1989) menekankan pada enam dimensi fungsional positif: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Model ini secara teoritis menawarkan pemahaman yang lebih luas mengenai makna hidup yang bermakna dan aktualisasi diri (Ryff & Keyes, 1995).

Tantangan yang sering dihadapi wanita lajang adalah stigma negatif, seperti dianggap tidak menarik, gagal menjalin hubungan, atau bahkan kasihan (Oktawirawan, 2020). Tekanan sosial semacam ini dapat memengaruhi *self-esteem*, hubungan sosial, hingga arah hidup, dan terbukti berkaitan dengan penurunan kesejahteraan (Nanik, dkk., 2022). Sebaliknya, hasil wawancara terhadap 10 wanita lajang berusia 20-30 tahun menunjukkan adanya keragaman pengalaman. Sebagian peserta merasakan kebahagiaan dan kebebasan sebagai lajang, sementara yang lain merasa terbebani oleh tekanan sosial dan merasa kesepian. Hal ini dapat diartikan bahwa kesejahteraan psikologis wanita lajang berkaitan dengan cara mereka memaknai status lajang tersebut, sehingga dibutuhkan kajian ilmiah yang menghubungkan antara sikap terhadap *singlehood* dan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis.

Sikap terhadap status lajang (*attitudes toward singlehood*) mencerminkan struktur keyakinan kognitif, afektif, dan perilaku yang stabil terhadap kehidupan tanpa pasangan, di mana komponen kognitif berkaitan dengan keyakinan bahwa *singlehood* membuka ruang eksplorasi diri, komponen afektif mencerminkan rasa nyaman dan puas yang mendukung *autonomy* dan *self-acceptance*, serta komponen perilaku menggambarkan keputusan sadar untuk mengembangkan diri melalui aktivitas produktif (Tan dkk., 2021). Individu yang memiliki ketiga komponen sikap positif ini cenderung mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian juga menunjukkan bahwa sikap positif terhadap *singlehood* berkorelasi

dengan dimensi kesejahteraan psikologis seperti *personal growth* dan *environmental mastery*, di mana penerimaan terhadap status lajang sebagai identitas diri bukan sebagai kegagalan berkaitan dengan meningkatnya rasa berdaya dalam mengatur kehidupan serta mengambil keputusan (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Sebaliknya, sikap negatif terhadap *singlehood* dapat menurunkan penerimaan diri, melemahkan arah hidup, dan meningkatkan perasaan keterasingan (Oktawirawan, 2020). Dengan demikian, cara individu memaknai status lajang memiliki peran penting dalam membentuk fungsi-fungsi kesejahteraan psikologisnya.

Namun, penelitian terdahulu cenderung lebih fokus pada konsekuensi negatif dari melajang, seperti ketakutan menjadi lajang (*fear of being single*) atau stigma sosial, sementara studi yang menyoroti kontribusi sikap positif terhadap kesejahteraan psikologis masih terbatas di Indonesia. Studi oleh Pasaribu, dkk (2024) menunjukkan bahwa faktor religiositas dan *self-compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pria lajang dewasa awal, meskipun dalam konteks tekanan sosial budaya. Penelitian Harahap dan Soemowidagdoama (2024) juga mengonfirmasi bahwa sikap terhadap lajang berperan sebagai prediktor signifikan terhadap ketakutan menjadi lajang. Namun, belum banyak studi yang menghubungkan sikap positif terhadap *singlehood* sebagai faktor protektif terhadap penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah dengan menganalisis peran sikap terhadap *singlehood* dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis berdasarkan dimensi-dimensi Ryff.

Dengan semakin banyaknya wanita yang hidup melajang, penting untuk memahami bagaimana sikap terhadap status tersebut berperan dalam mendukung aspek-aspek kesejahteraan psikologis mereka, seperti *self-acceptance*, *autonomy*, dan *personal growth*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan program intervensi psikologis yang mendukung individu melajang agar tetap memiliki kehidupan yang bermakna dan terarah.

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional untuk menentukan hubungan antara *attitude toward singlehood* dengan enam dimensi kesejahteraan psikologis pada wanita lajang dewasa awal.

Partisipan

Partisipan penelitian terdiri dari 346 wanita lajang berusia 25-40 tahun yang belum pernah menikah dan bukan merupakan biarawati maupun bhikkuni. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik snowball sampling melalui sosial media. Seluruh partisipan memberikan persetujuan mengikuti penelitian secara sukarela. Mayoritas partisipan berada pada usia 25 tahun (41,04%), diikuti oleh usia 26 hingga 30 tahun dengan persentase yang lebih kecil, sementara partisipan berusia 31 tahun ke atas memiliki proporsi yang lebih rendah. Dilihat dari lama melajang, setengah dari partisipan telah melajang lebih dari lima tahun (50%), sedangkan sisanya tersebar pada kategori kurang dari satu tahun hingga lima tahun. Berdasarkan pekerjaan, hampir separuh partisipan bekerja sebagai karyawan swasta (48,27%), diikuti oleh pelajar/mahasiswa (12,43%), wiraswasta (9,25%), ASN (6,36%), serta kategori pekerjaan lain dengan persentase yang lebih kecil. Berdasarkan asal daerah,

partisipan didominasi oleh provinsi di Pulau Jawa, terutama Jawa Barat (23,12%), Jawa Tengah (20,52%), Jakarta (10,12%), dan Jawa Timur (15,32%), dengan sebagian kecil berasal dari provinsi lain di Indonesia. Terkait tempat tinggal, sebagian besar partisipan tinggal bersama orang tua atau kerabat (80,35%), sedangkan 19,65% tinggal sendiri. Dari segi pendidikan terakhir, mayoritas partisipan berpendidikan S1 (66,76%), diikuti oleh lulusan SMA/MA/SMK (15,61%), diploma (9,83%), S2 (6,94%), serta sebagian kecil lulusan pendidikan profesi dan S3. Secara keseluruhan, data demografis ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian memiliki latar belakang usia, pekerjaan, daerah asal, serta pendidikan yang beragam, namun sebagian besar berasal dari kelompok wanita lajang berpendidikan tinggi dan berdomisili bersama keluarga.

Tabel 1. Demografi Partisipan Penelitian

No.	Klasifikasi Partisipan	Keterangan	N	Persentase
1.	Usia	25	155	41,04%
		26	41	11,29%
		27	36	10,29%
		28	24	7,12%
		29	23	7,06%
		30	16	5,08%
		31	15	4,92%
		32	5	1,69%
		33	9	3,15%
		34	7	2,52%
		35	6	2,22%
		36	2	0,76%
		37	1	0,39%
		39	3	1,21%
		40	2	0,83%
	Total		346	100%
2.	Lama Melajang	< dari 1 tahun	49	14,16%
		1 tahun	31	8,96%
		2 tahun	34	9,83%
		3 tahun	25	7,23%
		4 tahun	17	4,91%
		5 tahun	17	4,91%
		>5 tahun	173	50,00%
	Total		346	100%
3.	Pekerjaan	ASN	22	6,36%
		Belum bekerja	4	1,16%
		Dokter	2	0,58%
		Dosen	3	0,87%
		Freelance	6	1,73%
		Guru	9	2,60%
		Honoror	1	0,29%
		Karyawan BUMN/BUMD	3	0,87%
		Karyawan Swasta	167	48,27%
		Konselor	1	0,29%
		Pelajar/Mahasiswa	43	12,43%
		Pengajar	2	0,58%
		Penulis	1	0,29%
		Perangkat desa	1	0,29%
		Wiraswasta	32	9,25%
Wirausaha	2	0,58%		
Tidak bekerja	47	13,58%		
	Total		346	100%
4.	Asal Provinsi	Aceh	1	0,29%
		Bali	2	0,58%

No.	Klasifikasi Partisipan	Keterangan	N	Persentase
		Bangka Belitung	1	0,29%
		Banten	33	9,54%
		Bengkulu	1	0,29%
		DIY Yogyakarta	18	5,20%
		Jakarta	35	10,12%
		Jawa Barat	80	23,12%
		Jawa Tengah	71	20,52%
		Jawa Timur	53	15,32%
		Kalimantan Barat	3	0,87%
		Kalimantan Selatan	4	1,16%
		Kalimantan Tengah	1	0,29%
		Kalimantan Timur	4	1,16%
		Lampung	4	1,16%
		Maluku	2	0,58%
		Nusa Tenggara Barat (NTB)	1	0,29%
		Riau	5	1,45%
		Sulawesi Barat	1	0,29%
		Sulawesi Selatan	7	2,02%
		Sulawesi Tenggara	2	0,58%
		Sulawesi Utara	1	0,29%
		Sumatera Barat	8	2,31%
		Sumatera Selatan	3	0,87%
		Sumatera Utara	5	1,45%
	Total		346	100%
5.	Tempat tinggal saat ini	Tinggal sendiri	68	19,65%
		Tinggal bersama orang tua/kerabat lain	278	80,35%
	Total		346	100%
6.	Pendidikan terakhir	SMA/MA/SMK/MAK	54	15,61%
		D1/D2/D3/D4	34	9,83%
		Pendidikan Profesi	1	0,29%
		S1	231	66,76%
		S2	24	6,94%
		S3	2	0,58%
	Total		346	100%

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu *Attitude toward Singlehood Scale* (AtSS) yang dikembangkan oleh Tan dkk. (2021) dan *Psychological Well-Being Scales Scale* (PWBS) versi 42 item oleh Ryff (1989), yang keduanya telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. AtSS terdiri dari 15 item yang mengukur aspek kognitif, afektif, dan perilaku dengan skala Likert 7 poin, sedangkan PWBS terdiri dari 42 pernyataan yang mencakup enam dimensi kesejahteraan psikologis dengan skala Likert 6 poin. Uji validitas konstruk dilakukan melalui korelasi item-total dan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha dengan acuan nilai $\geq 0,70$ sebagai indikator kelayakan (Azwar, 2015; Ghozali, 2018). Berdasarkan hasil pengujian terhadap 346 responden, seluruh item pada kedua skala dinyatakan valid tanpa ada yang gugur; AtSS memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,931 dan PWBS sebesar 0,895, sehingga keduanya reliabel dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hubungan antara *attitude toward singlehood* dan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang dewasa awal. Data kuantitatif dianalisis dengan SPSS versi 26. Uji asumsi dilakukan sebelum

pengujian hipotesis, meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan distribusi data, dan uji linearitas menggunakan ANOVA. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi ($p > 0,05$), dan hubungan antarvariabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi F hitung ($p > 0,05$). Apabila salah satu asumsi tidak terpenuhi, analisis hubungan dilakukan menggunakan Spearman Rho sebagai metode non-parametrik, sedangkan jika data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, pengujian hipotesis dilakukan dengan korelasi Pearson Product Moment. Kekuatan dan arah hubungan ditafsirkan berdasarkan nilai koefisien korelasi serta signifikansi ($p < 0,05$) sebagai indikator hubungan yang bermakna secara statistik. Seluruh prosedur analisis ini dilakukan untuk memastikan bahwa pengujian hipotesis berlangsung sesuai kaidah parametrik dan memberikan hasil yang valid serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara *attitude toward singlehood* dan kesejahteraan psikologis, data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel deskriptif serta tabel hasil uji korelasi. Berikut merupakan ringkasan hasil uji statistik yang dilakukan pada 346 partisipan wanita lajang dewasa awal.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel		N	Minimum	Maksimum	Mean	Std.Deviation
<i>Attitude toward singlehood</i>	<i>Attitude toward Singlehood</i>	346	15	105	68,62	17,72
Kesejahteraan psikologis	<i>Autonomy</i>	346	13	42	27,28	5,32
	<i>Environmental Mastery</i>	346	16	37	26,79	3,78
	<i>Personal Growth</i>	346	15	41	29,31	4,62
	<i>Positive Relations</i>	346	12	42	27,55	5,97
	<i>Purpose in Life</i>	346	12	42	27,94	6,01
	<i>Self-Acceptance</i>	346	49	77	63,43	6,23

Dalam penelitian ini, temuan statistik deskriptif menunjukkan variasi skor antarvariabel. Pada variabel *attitude toward singlehood*, skor berkisar antara 15 hingga 105, dengan rata-rata 68,62 dan standar deviasi 17,72. Sementara itu, dimensi kesejahteraan psikologis menunjukkan variasi nilai antar-dimensi: *autonomy* memiliki rata-rata 27.28 (SD 5.32, rentang 13-42); *environmental mastery* memiliki rata-rata 26.79 (SD 3.78, rentang 16-37); *personal growth* memiliki rata-rata 29.31 (SD 4.62, rentang 15-41); *positive relations with others* memiliki rata-rata 27.55 (SD 5.97, rentang 12-42); *purpose in life* memiliki rata-rata 27.94 (SD 6.01, rentang 12-42); dan *self-acceptance* memiliki rata-rata tertinggi sebesar 63.43 (SD 6.23, rentang 49-77). Skor rata-rata tertinggi pada dimensi kesejahteraan psikologis didapat *self-acceptance*, sementara *environmental mastery* mendapat skor rata-rata terendah.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
Variabel	Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Attitude toward singlehood</i>	<i>Attitude toward Singlehood</i>	0,91	Normal (P>0,05)
Kesejahteraan psikologis	<i>Autonomy</i>	0,00	Tidak normal (P<0,05)
	<i>Environmental Mastery</i>	0,00	Tidak normal (P<0,05)
	<i>Personal Growth</i>	0,003	Tidak normal (P<0,05)
	<i>Positive Relations</i>	0,035	Tidak normal (P<0,05)
	<i>Purpose in Life</i>	0,030	Tidak normal (P<0,05)
	<i>Self-Acceptance</i>	0,017	Tidak normal (P<0,05)

Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel *attitude toward singlehood* memiliki nilai signifikansi 0.91, yang lebih besar dari 0.05, mengindikasikan bahwa data variabel ini berdistribusi normal.¹ Sebaliknya, keenam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu *autonomy* (p=0.000), *environmental mastery* (p=0.000), *personal growth* (p=0.003), *positive relations* (p=0.035), *purpose in life* (p=0.030), dan *self-acceptance* (p=0.017), semuanya menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05. Oleh karena itu, data untuk seluruh dimensi kesejahteraan psikologis disimpulkan berdistribusi tidak normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman's Rho.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

ANOVA		
Variabel	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
<i>Attitude toward singlehood</i> dengan <i>Autonomy</i>	0,528	Linear (p>0.05)
<i>Attitude toward singlehood</i> dengan <i>Environmental Mastery</i>	0,331	Linear (p>0.05)
<i>Attitude toward singlehood</i> dengan <i>Personal Growth</i>	0,557	Linear (p>0.05)
<i>Attitude toward singlehood</i> dengan <i>Positive Relations</i>	0,119	Linear (p>0.05)
<i>Attitude toward singlehood</i> dengan <i>Purpose in Life</i>	0,835	Linear (p>0.05)
<i>Attitude toward singlehood</i> dengan <i>Self-Acceptance</i>	0,902	Linear (p>0.05)

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 4, semua hubungan antara variabel *attitude toward singlehood* dengan keenam kesejahteraan psikologis dinyatakan linear, karena nilai Sig. (*Deviation from Linearity*) pada semua dimensi berkisar antara p=0,119-0,902 (p>0,05).

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Spearman Rho			
Variabel	Corellation Coefficient	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Attitude toward singlehood</i> dengan <i>Autonomy</i>	0,132	0,014	Signifikan ($p < 0,05$)
<i>Attitude toward singlehood</i> dengan <i>Environmental Mastery</i>	-0,052	0,338	Tidak Signifikan ($p > 0,05$)
<i>Attitude toward singlehood</i> dengan <i>Personal Growth</i>	-0,140	0,009	Signifikan ($p < 0,05$)
<i>Attitude toward singlehood</i> dengan <i>Positive Relations</i>	-0,102	0,058	Tidak Signifikan ($p > 0,05$)
<i>Attitude toward singlehood</i> dengan <i>Purpose in Life</i>	-0,143	0,008	Signifikan ($p < 0,05$)
<i>Attitude toward singlehood</i> dengan <i>Self-Acceptance</i>	-0,077	0,153	Tidak Signifikan ($p > 0,05$)

Uji hipotesis dilakukan menggunakan korelasi non-parametrik Spearman's Rho untuk menguji hubungan *attitude toward singlehood* dengan keenam dimensi kesejahteraan psikologis. Hasil pengujian menunjukkan pola hubungan yang bervariasi. Ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *attitude toward singlehood* dengan dimensi *autonomy* ($r = 0.132$, $p = 0.014$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin positif sikap individu terhadap status lajang, semakin tinggi pula tingkat otonomi atau kemandirian yang mereka rasakan. Sebaliknya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *attitude toward singlehood* dengan dua dimensi lainnya, yaitu: *personal growth* ($r = -0.140$, $p = 0.009$) dan *purpose in life* ($r = -0.143$, $p = 0.008$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin positif sikap individu terhadap status lajang, semakin rendah kecenderungan mereka untuk merasakan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara *attitude toward singlehood* dengan dimensi *environmental mastery* ($r = -0.052$, $p = 0.338$), *positive relation with others* ($r = -0.102$, $p = 0.058$), dan *self-acceptance* ($r = -0.077$, $p = 0.153$). Secara umum, hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa sikap terhadap kehidupan lajang memiliki hubungan yang signifikan, tetapi beragam terhadap beberapa komponen kesejahteraan psikologis, di mana hubungan positif ditemukan pada otonomi, sementara hubungan negatif signifikan terlihat pada pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *attitude toward singlehood* berhubungan dengan tiga dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu *autonomy*, *personal growth*, dan *purpose in life*, sementara *environmental mastery*, *positive relation with others*, serta *self-acceptance* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini menguatkan pandangan Girmé, park, dan MacDonald (2023) bahwa pengalaman menjadi lajang tidak dapat dipahami hanya dari statusnya, tetapi dari bagaimana individu memaknai dan menyikapinya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sikap positif terhadap *singlehood* tidak serta merta meningkatkan seluruh dimensi kesejahteraan psikologis.

Hubungan positif antara *attitude toward singlehood* dengan *autonomy* ($r = 0,132$; $p = 0,014$) menunjukkan bahwa individu yang menyikapi *singlehood* secara positif memiliki rasa kendali dan kebebasan yang lebih kuat dalam hidupnya. Hal ini sejalan dengan temuan Tan, Cheng, dan George (2021), yang menjelaskan bahwa

aspek *autonomy* dalam *desirability of control* merupakan inti dari sikap positif terhadap *singlehood*. Temuan ini juga diperkuat oleh Girme, Park, dan McDonald (2023), yang menyatakan bahwa *voluntary singlehood* berkaitan erat dengan *autonomy* sebagai salah satu dimensi kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, sikap positif terhadap *singlehood* berperan dalam memperkuat keyakinan individu bahwa mereka mampu mengatur hidupnya sendiri tanpa tekanan relasional.

Pada dimensi *personal growth*, ditemukan hubungan negatif signifikan ($r = -0,140$; $p = 0,009$), yang berarti semakin positif sikap individu terhadap *singlehood*, semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengejar pengembangan diri. Temuan ini bertentangan dengan pandangan Tan, Cheng, dan George (2021), yang menyatakan bahwa pandangan positif terhadap *singlehood* seharusnya mendukung proses aktualisasi diri. Meskipun demikian, temuan ini dapat dijelaskan oleh pendapat Hsu dan Barret (2020) yang menyatakan bahwa pengalaman relasional memengaruhi *personal growth*, di mana perempuan yang menikah kembali melaporkan pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, menandakan bahwa pengalaman hidup dan norma sosial dapat membentuk sejauh mana individu terdorong untuk berkembang. Watkins, Beckmeyer, dan Jamison (2023) juga menjelaskan bahwa bagi individu yang tidak menjadikan hubungan romantis sebagai pusat kebahagiaan, *singlehood* tidak memberikan tekanan, tetapi juga tidak berfungsi sebagai pendorong untuk tumbuh secara signifikan.

Hubungan negatif signifikan juga ditemukan pada dimensi *purpose in life* ($r = -0,143$; $p = 0,008$). Semakin positif sikap individu terhadap *singlehood*, semakin rendah perasaan bahwa hidup mereka memiliki arah dan tujuan yang jelas. Hal ini selaras dengan hasil studi Girme, Park, dan MacDonald (2023), yang mengungkapkan bahwa individu yang tidak pernah menikah memiliki *purpose in life* yang lebih rendah dibandingkan mereka yang menikah. Watkins dan Jamison (2023) menambahkan bahwa tekanan menjadi lajang pada usia dewasa muda dapat meningkat apabila memiliki tujuan pribadi untuk membentuk hubungan romantis atau memiliki anak sebelum usia tertentu. Karena itu, hubungan negatif ini dapat dipahami sebagai perubahan makna hidup yang lebih fleksibel di antara wanita lajang dewasa awal, di mana kesejahteraan psikologis diperoleh bukan dari pencapaian sosial, tetapi dari penerimaan terhadap keadaan diri.

Pada dimensi *environmental mastery*, tidak ditemukan hubungan signifikan dengan *attitude toward singlehood* ($r = -0,052$; $p = 0,338$). Hal ini menunjukkan meskipun seseorang memiliki pandangan positif terhadap *singlehood*, hal tersebut tidak serta-merta meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola tekanan maupun tuntutan lingkungan sosial. Girme, Park, dan MacDonald (2023) menyoroti bahwa konsep rasa kompeten dalam menjalani hidup lajang masih jarang diteliti, sehingga hubungan antara *attitude toward singlehood* dan *environmental mastery* mungkin belum terukur secara tepat. Di sisi lain, Tan, Cheng, dan George (2021) menunjukkan bahwa persepsi kendali atas hidup, seperti pada item "Saya memiliki kontrol yang lebih baik atas hidup saya ketika saya *single*," merupakan aspek yang melekat dalam sikap positif terhadap *singlehood*. Dengan demikian, *environmental mastery* dapat dipahami sebagai aspek yang tidak sepenuhnya ditentukan oleh sikap pribadi, melainkan oleh konteks sosial yang turut membentuk pengalaman individu lajang.

Hal serupa juga ditemukan pada dimensi *positive relation with others*, tidak yang menunjukkan hubungan signifikan ($r = 0,102$, $p = 0,058$). Temuan ini selaras

dengan argumen Sarkisian dan Gerstel (2016) yang memandang *singlehood* sebagai dua sisi yang berlawanan, dapat memperluas jaringan sosial, namun juga dapat memunculkan perasaan terisolasi. Dengan demikian, kualitas hubungan interpersonal tidak hanya ditentukan oleh sikap terhadap *singlehood*, tetapi juga oleh konteks sosial dan dukungan lingkungan.

Pada dimensi *self-acceptance*, juga tidak ditemukan hubungan signifikan ($r = -0.077$, $p = 0.153$). Hasil ini sejalan dengan temuan Hsu dan Barret (2020) yang menyatakan bahwa individu yang tidak pernah menikah, baik yang memilihnya secara sukarela maupun tidak, melaporkan tingkat *self-acceptance* yang lebih rendah dibandingkan mereka yang menikah. Hal ini dapat disebabkan oleh tekanan sosial terhadap pernikahan dan stigma negatif dapat menghambat penerimaan diri, terlepas dari apakah mereka memandang *singlehood* secara positif atau tidak (Girme, Park & MacDonald, 2023). Dengan demikian, ketiga dimensi ini menggambarkan bahwa faktor sosial dan budaya memiliki pengaruh yang lebih kuat daripada sikap personal dalam membentuk aspek-aspek tertentu dari kesejahteraan psikologis wanita lajang dewasa awal.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki sikap cenderung negatif pada *singlehood* (38,7%) dan cenderung positif (37,0%), sementara hanya 13,6% yang menunjukkan sikap sangat positif terhadap kehidupan lajang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Harahap dan Soemowidagdoama (2024), yang menemukan hal serupa pada sikap terhadap kehidupan lajang, di mana mayoritas responden berada pada kategori sedang. Dengan demikian, meskipun ada peningkatan pandangan positif terhadap *singlehood*, penerimaan penuh terhadap gaya hidup lajang masih menghadapi kendala sosial dan budaya di masyarakat Indonesia.

Terkait kesejahteraan psikologis, seluruh dimensi berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa wanita lajang dewasa awal dalam penelitian ini memiliki kondisi psikologis yang relatif stabil. Meskipun *self-acceptance* menjadi dimensi dengan skor rata-rata tertinggi ($M=63,43$), *environmental mastery* menjadi tantangan terbesar ($M=26,79$), yang menunjukkan bahwa tekanan sosial terhadap status lajang masih menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mereka. Temuan ini konsisten dengan Girme, Park, dan MacDonald (2023), yang menekankan bahwa ketimpangan kesejahteraan pada individu lajang tidak disebabkan oleh ketidakmampuan pribadi, tetapi oleh konteks sosial yang kurang mendukung.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap terhadap kehidupan lajang memiliki peran yang kompleks dan tidak seragam terhadap kesejahteraan psikologis wanita lajang dewasa awal. Sikap positif terhadap *singlehood* terbukti mendukung *autonomy*, namun tidak selalu berkaitan dengan aspek lain seperti *environmental mastery*, *positive relation with others*, dan *self-acceptance*, yang masih dipengaruhi kuat oleh tekanan dan norma budaya mengenai pernikahan. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis individu lajang tidak hanya ditentukan oleh sikap pribadi, tetapi juga oleh kemampuan mereka menghadapi konteks sosial yang seringkali tidak mendukung pilihan hidup lajang. Dengan demikian, dinamika kesejahteraan wanita lajang dewasa awal mencerminkan interaksi antara pandangan pribadi, pengalaman relasional, serta tuntutan sosial, yang secara keseluruhan membentuk cara mereka memaknai kehidupan lajang dalam proses mencapai kesejahteraan psikologis.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap terhadap *singlehood* berperan dalam membentuk beberapa aspek kesejahteraan psikologis wanita lajang dewasa awal. Sikap positif terhadap *singlehood* berkaitan dengan meningkatnya *autonomy*, namun juga berhubungan dengan menurunnya *personal growth dan purpose in life*, yang menunjukkan pergeseran fokus dari pengembangan diri menuju stabilitas. Sementara itu, tidak ditemukannya hubungan signifikan dengan *environmental mastery, positive relation with others*, dan *self-acceptance*, menunjukkan bahwa tekanan sosial budaya terkait pernikahan memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan sikap pribadi. Secara keseluruhan, temuan ini dapat dimaknai dengan kesejahteraan psikologis wanita lajang tidak hanya ditentukan oleh status lajang itu sendiri, tetapi oleh bagaimana mereka memaknai *singlehood* dalam konteks sosial yang seperti sosial, budaya, serta norma di masyarakat. Penelitian selanjutnya sebaiknya mempertimbangkan faktor alasan seperti alasan melajang, *voluntariness of singlehood, romantic desire*, dan *social support* yang dapat memengaruhi kekuatan hubungan antara sikap terhadap *singlehood* dan kesejahteraan psikologis.

Saran yang dapat diberikan untuk wanita lajang adalah untuk terus mengembangkan penerimaan diri dan memaknai kehidupan lajang sebagai kesempatan untuk bertumbuh secara pribadi, memanfaatkan kebebasan serta otonomi yang dimiliki untuk mengejar tujuan hidup, memperluas relasi sosial yang suportif, dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan, kehidupan pribadi, serta kesejahteraan emosional. Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional tanpa tekanan untuk menikah, serta menghargai pencapaian di luar aspek relasi agar sikap positif terhadap *singlehood* tetap disertai dorongan untuk berkembang. Secara lebih luas, masyarakat perlu meningkatkan kesadaran bahwa kehidupan lajang tidak selalu identik dengan kekurangan, melainkan dapat menjadi ruang untuk tumbuh, mandiri, dan menemukan makna hidup secara personal. Peneliti selanjutnya dianjurkan untuk menggunakan sampel yang lebih beragam dari segi usia, status sosial ekonomi, dan latar belakang budaya, serta mempertimbangkan metode campuran guna menggali pengalaman subjektif dan faktor psikologis yang memengaruhi sikap terhadap *singlehood* secara lebih mendalam.

REFERENSI

- Adamczyk, K. (2016). Voluntary and involuntary singlehood and young adults' mental health: An investigation of mediating role of romantic loneliness. *Current Psychology*, 36(4), 888–904. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9478-3>
- Anggrianti, S. M., & Cahyono, R. (2019). Gambaran intimacy wanita lajang usia dewasa awal yang bekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(1), 21–31.
- Apostolou, M. (2018). Why men stay single? Evidence from Reddit. *Evolutionary Psychological Science*, 5(1), 87–97. <https://doi.org/10.1007/s40806-018-0163-7>
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Nikah dan cerai menurut provinsi, 2023*. BPS - Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics->

- table/3/VkhwVUszTXJPVmq2ZFRKamNIZG9RMVo2VEdsbVVUMDkjMw==/nikah-dan-cerai-menurut-provinsi.html?year=2023
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Girme, Y. U., Park, Y., & MacDonald, G. (2023). The social worlds of single people: Satisfaction and wellbeing across the attachment and relationship need spectrum. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101700. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101700>
- Hsu, T., & 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), 2179–2202. <https://doi.org/10.1177/0192513x20910184>
- Mitchell, L. L., Lodi-Smith, J., Baranski, E. N., & Whitbourne, S. K. (2021). Implications of identity resolution in emerging adulthood for intimacy, generativity, and integrity across the adult lifespan. *Psychology and Aging*, 36(5), 545–556. <https://doi.org/10.1037/pag0000537>
- Muttaqin, D. (2022). Internal structure evaluation on the Indonesian version of Psychological Well-Being Scales. *Deleted Journal*, 9(1), 01–16. <https://doi.org/10.15575/psy.v9i1.10710>
- 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. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 1–19. <https://doi.org/10.30996/persona.v11i1.5255>
- Oktawirawan, D. H., & Yudiarso, W. (2020). Stigma terhadap pemuda dengan status lajang (studi kualitatif). *Dinamika Sosial Budaya*, 22(1), 15–24.
- Park, Y., Impett, E. A., & MacDonald, G. (2020). Singles' sexual satisfaction is associated with more satisfaction with singlehood and less interest in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(5), 741–752. <https://doi.org/10.1177/0146167220942361>
- Pasaribu, R., Siahaan, M. T., & Ginting, S. (2024). The role of religiosity and self-compassion in predicting psychological well-being among single Batak men. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 12(1), 55–70.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Soemowidagdo, R. K. L., & Harahap, F. (2024). Sikap terhadap status lajang sebagai prediktor ketakutan hidup melajang pada mahasiswa dan peran moderasi usia, jenis kelamin dan status pacaran. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(2), 149–162.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sufah, F., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Early adult psychosocial: Synthesizing Erick Erikson's theory in Islamic concepts. *Islamika*, 5(3), 1141–1157. <https://doi.org/10.36088/islamika.v5i3.3605>
- Tan, C., Cheng, S., & George, S. (2021). Development and validation of the attitudes toward singlehood scale among undergraduate students in Malaysia and India.

- Collabra: Psychology*, 7(1), Article 24808.
<https://doi.org/10.1525/collabra.24808>
- Tan, C., Cheng, S., Nakayama, T., & George, S. (2021). Antecedents of the attitudes toward singlehood among young adults in Malaysia, Japan, and India. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756090>
- Watkins, N. K., Beckmeyer, J. J., & Jamison, T. B. (2023). Exploring the associations between being single, romantic importance, and positive well-being in young adulthood. *Family Relations*, 73(1), 484–501.
<https://doi.org/10.1111/fare.12981>