

DINAMIKA WANITA DEWASA AWAL YANG LAJANG DALAM MENYIKAPI *ROMANTIC LONELINESS*

Nabila Marfuatunnisa, Harnadia Firsya Difa, Laura Thessalonica Oko, Novita Sariling
Ling, Rebecca Hananiah

nmarfuatunnisa@student.ciputra.ac.id; hfirsyadifa@student.ciputra.ac.id;

lthessalonica@student.ciputra.ac.id; nlingling@student.ciputra.ac.id;

rhananiah@student.ciputra.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Wanita dewasa awal yang belum menikah dipercaya memiliki rasa kesepian dikarenakan kurangnya keintiman pada diri individu, dimana pasangan menjadi salah satu sumber utama keintiman pada dewasa awal. Namun, penelitian terdahulu memiliki pandangan yang berbeda terkait *romantic loneliness*, ada yang mengatakan bahwa *romantic loneliness* diantara wanita lajang lebih tinggi, ada juga yang mengatakan *romantic loneliness* diantara wanita yang sudah menikah tingkatnya lebih tinggi. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana wanita lajang menyikapi *romantic loneliness* yang dialami, pandangan keluarga dan kerabat, serta kriteria dan harapan mereka untuk pasangan. Penelitian ini melibatkan 4 wanita dewasa awal lajang berusia 30 hingga 34 tahun, sedang tidak berpacaran namun ingin menikah. Data dikumpulkan menggunakan wawancara, dan dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif analisis tematik yang merupakan analisis dengan menggunakan teori sebagai acuan melakukan koding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita lajang yang memiliki *romantic loneliness* memiliki harapan dalam mengakhiri masa lajangnya. Dimana dapat disimpulkan bahwa wanita lajang ketika merasakan kesepian, para wanita lajang dapat mengatasi *romantic loneliness* dengan cara terlibat dengan aktivitas bersama orang lain atau sendiri *me-time*, berpikir positif atas kesepiannya karena memiliki *social support*, dapat berekspresi dengan bebas dan kepercayaan dengan Tuhan. Sehingga dilihat dari dinamika diatas, *romantic loneliness* tidak menetap karena wanita dewasa lajang dapat mengatasi *romantic loneliness*.

Kata kunci: *Romantic loneliness*, wanita dewasa awal yang lajang, ingin menikah, pasangan

ABSTRACT

Early adult women who are not married are believed to have a sense of loneliness due to a lack of intimacy of an individual, where the partner becomes one of the main sources of early adulthood intimacy. However, previous studies have different views

regarding romantic loneliness, some say romantic loneliness is higher among single women, there are also those who say that the level of romantic loneliness among married women is higher. This study explores how single women respond to the romantic loneliness they have experienced, the views of their families and relatives, as well as their criteria and expectations for a partner. This study involved 4 single adult women aged 30 to 34 years, who were not dating but wanted to get married. Data were collected using interviews, and analyzed using a qualitative approach to thematic analysis, which is an analysis using theory as a reference for coding. The results showed that single women who have romantic loneliness have hope in ending their single life. Where it can be concluded that single women when feeling lonely, they can overcome romantic loneliness by being involved with activities with other people or alone, thinking positively about their loneliness because they have social support, can express freely and trust God. Judging from the dynamics above, romantic loneliness does not last because single adult women can overcome romantic loneliness.

Keywords: Romantic loneliness, single early adult woman, want to get married, partner

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal memiliki rentang usia 20 hingga 40 tahun yang merupakan tahap awal dari kedewasaan pada kehidupan seseorang (Papalia dkk. dalam Dariyo, 2019). Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, masa ini ditandai dengan tahapan *intimacy vs isolation*, rasa kesepian timbul apabila keintiman tidak memenuhi kebutuhan dari seorang individu, sehingga akan tumbuh perasaan terisolasi. Pasangan dan teman menjadi sumber utama keintiman bagi dewasa awal (Papalia dkk., 2012, Agusdwitanti dkk., 2015). Campbell (dalam Hurlock, 1980) menyebutkan bahwa memasuki usia 30 tahun bagi wanita merupakan masa menghadapi persimpangan dan usia kritis bila di usia tersebut belum menikah dan belum memiliki pasangan (lajang). Individu lajang cenderung memiliki depresi, kecemasan, gangguan *mood* lebih tinggi, penyesuaian, tekanan psikologis lainnya, dan tingkat konsumsi alkohol yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan individu menikah (Braithwaite dkk., 2010).

Wanita dewasa cenderung merasakan kesepian secara emosional sehingga masyarakat terdekat diharapkan dapat memenuhi kebutuhan relasi individu terutama pasangan (Octaviany, 2019). Selain itu, melajang bagi wanita dewasa akan berkaitan

dengan perasaan *romantic loneliness* (Keith, 2003). Menurut Adamczyk (2017) perbedaan gender menjadi *domain romantic loneliness*, wanita memiliki *romantic loneliness* lebih besar daripada pria.

Penelitian yang dilakukan oleh Adamczyk (2017) menunjukkan bahwa wanita lajang yang ingin menikah tetapi belum menemukan pasangan yang sesuai (*involuntary single adult*) memiliki tingkat *romantic loneliness* lebih tinggi dibandingkan wanita lajang yang tidak ingin menikah (*voluntary single adult*). Wanita lajang dengan tipe *involuntary single* cenderung memiliki kriteria pasangan tertentu sehingga tak kunjung mendapatkan pasangan yang sesuai hal ini akan menimbulkan pengalaman dan tuntutan penyesuaian yang lebih berat (Saxton, 1986; Gunadi dalam Christie dkk., 2013)

Beberapa hasil dari penelitian terdahulu menemukan bahwa status hubungan memiliki pengaruh terhadap *romantic loneliness* yang lebih tinggi pada wanita dewasa lajang (West dkk., 1986; Adamczyk, 2018; Gazadinda & Pasaribu, 2021). Penelitian sebelumnya mengenai kesepian yang dilakukan West (1986) melihat kesepian secara garis besar tidak secara spesifik. Selain itu, hasil penelitian Adamczyk (2018) menjelaskan bahwa kebutuhan untuk dimiliki yang tidak terpenuhi dan ketakutan untuk melajang menjadi faktor *romantic loneliness* sedangkan pada penelitian Gazadinda dan Pasaribu (2021) menunjukkan hasil bahwa kesepian dan status hubungan memengaruhi kualitas hidup. Ketiga penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif, sehingga peneliti ingin menggali lebih dalam tentang *romantic loneliness* pada wanita dewasa awal lajang menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam mengenai dinamika wanita pada dewasa awal yang memasuki usia kritis dalam menyikapi *romantic loneliness*. Selain itu, memetakan bagaimana *romantic loneliness* muncul pada wanita dewasa awal menjadi sumbangsih dari penelitian ini.

TINJAUAN TEORI

Romantic Loneliness

Weiss (1973) mengemukakan bahwa kesepian sebagai pengalaman multidimensi dan mendapati perbedaan antara kesepian sosial dan kesepian emosional. Kesepian tidak dikarenakan suatu hubungan atau kebutuhan tidak terpenuhi sehingga kesepian adalah suatu respon karena tidak ada hubungan yang dibutuhkan oleh individu tersebut (Weiss dalam Peplau & Perlman, 1982).

Konsep yang dikemukakan oleh DiTommaso dan Spinner (1993) dimana *emotional loneliness* mempunyai dua domain, yaitu *family emotional loneliness* dan *romantic emotional loneliness*. *Romantic loneliness* yang merupakan tipe *loneliness* yang muncul dikarenakan kurangnya interaksi jangka panjang dengan pasangan dalam hubungan romantis (Weiss dalam Russel, dkk., 1984).

Adamczyk (2018) mengasumsikan bahwa rasa takut seorang individu untuk lajang dan kebutuhan untuk dimiliki memiliki hubungan penting dengan *romantic loneliness*. Dimana saat melajang, kebutuhan untuk dimiliki seorang individu tidak terpenuhi hal ini membuat *romantic loneliness* semakin meningkat.

Dewasa Awal

Hurlock (1996) mengatakan individu yang berusia 18-40 masuk ke dalam fase perkembangan dewasa awal. Pada fase ini terjadi perubahan fisiologis dan psikologis diikuti dengan kemampuan reproduktif. Pada fase dewasa awal menurut Hurlock (1980), perempuan yang belum menikah di umur 30-an akan menghadapi fase usia kritis/*critical age*, dimana mereka berada dalam persimpangan pilihan ingin menikah atau bertahan menjadi lajang.

Lajang

Dariyo (2003) menyatakan lajang merupakan pilihan yang dipilih oleh individu, siap menangani hidupnya dengan sendiri tanpa adanya orang lain. Terdapat beberapa

tipikal wanita lajang. Stein (dalam Nanik, 2015) membagi tipe wanita lajang sebagai berikut:

1. *Voluntary temporary single*

Wanita yang tidak ingin untuk menikah dan yang tidak memiliki keinginan untuk menikah, sehingga tidak ada usaha dalam mencari pasangan hidup otomatis akan mengutamakan karir dan pendidikan.

2. *Voluntary stable single*

Wanita yang tidak akan menikah dan tidak mempunyai keinginan untuk menikah, sudah bercerai dan memutuskan untuk tidak ingin menjalani kehidupan bersama orang lain.

3. *Involuntary temporary singles*

Wanita yang sedang mencari pasangan namun belum menemukan yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

4. *Involuntary stable singles*

Wanita yang tidak akan menikah dan tidak memiliki harapan untuk menikah sehingga wanita tersebut akan menerima bahwa hidupnya akan sendiri tanpa ada pasangan dalam hidupnya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dimana hal ini merupakan metode penelitian dengan mempelajari satu atau beberapa kasus yang terjadi dalam suatu fenomena (Yona, 2006). Dalam penelitian kualitatif, peneliti terlibat dalam situasi fenomena sesuai dengan yang diteliti.

Metode Pengambilan Data

Metode wawancara dan *drawing a map* digunakan peneliti untuk mengetahui sekuensi kehidupan sehari-hari dari partisipan. Melalui metode ini pula, peneliti dapat

mengetahui interseksionalitas lokasi, objek, nilai, waktu dan elemen keseharian lainnya secara dua dimensi (Kim dkk., 2015). Foto juga dapat memberikan ruang pada partisipan untuk menceritakan proses, dunia partisipan secara konkret, serta mendemonstrasikan bagaimana partisipan menciptakan sistem menjalani hidupnya (Richard & Lahman, 2014).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi kualitatif (Supratiknya, 2015). Teknik analisis data adalah analisis yang menggunakan teori sebagai tumpuan untuk melakukan koding. Dalam penelitian ini *romantic loneliness* merupakan tema yang dimunculkan sebagai temuan dari *romantic loneliness* wanita lajang pada dewasa awal.

Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu memiliki ciri-ciri individu yang ingin menikah namun belum menikah atau disebut sebagai *involuntary temporary singles* (terpaksa melajang sementara) dimana wanita yang sedang mencari pasangan namun belum menemukan yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan (Stein dalam Nanik, 2015), wanita dengan usia minimal 30 tahun dan sedang tidak berpacaran.

Kredibilitas Penelitian

Kredibilitas dalam penelitian kualitatif berfungsi untuk mengetahui kepercayaan pada data yang digunakan peneliti. Menguji kredibilitas melibatkan peneliti untuk mencari serta mengetahui tingkat kepercayaan terhadap data yang ingin diteliti. Menurut Yusuf (2017) kredibilitas merupakan keakuratan dan kebenaran dalam data yang telah dianalisis dari awal penelitian kualitatif yang akan menentukan kebenaran dan hasil yang tepat sesuai dengan tujuan penelitian. Upaya penulis dalam menjaga kredibilitas serta objektivitas penelitian ini antara lain:

1. Dalam menentukan sampel penelitian peneliti mencari kriteria yang sesuai dengan penelitian, sehingga wanita yang berada di dewasa awal dan lajang yang ingin menikah namun belum menikah menjadi kriteria penelitian.

2. Menyusun pedoman pertanyaan wawancara berdasarkan aspek yang memengaruhi *romantic loneliness* para wanita lajang dewasa awal.
3. Menggunakan metode yang berbeda yaitu *drawing map* untuk mengetahui kegiatan sehari-hari partisipan, juga biasa disebut dengan triangulasi metode.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Gambaran umum partisipan

| Partisipan | Umur | Terakhir berpacaran | Pekerjaan | Domisili | Pendidikan terakhir |
|------------|------|---------------------|----------------|----------|---------------------|
| M | 35 | 10 tahun lalu | Pelayan gereja | Solo | S1 |
| AF | 30 | 5 tahun lalu | Pelayan gereja | Malang | SMA |
| C | 34 | 8 tahun lalu | Pelayan gereja | Malang | SMA |
| I | 34 | 5 tahun lalu | Agen asuransi | Surabaya | S1 |

Partisipan penelitian ini berjumlah 4 wanita dewasa awal lajang yang direkrut melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria perempuan lajang yang ingin menikah, berusia minimal 30 tahun, pernah berpacaran. Para partisipan tersebut adalah (nama samaran): M (35 tahun) adalah anak ke-2 dari 3 bersaudara, semua saudaranya belum menikah; AF (30 tahun) merupakan anak bungsu dari 3 bersaudara, dimana diantara saudaranya belum ada yang menikah ; C (34 tahun) adalah anak ke-5 dari 6 bersaudara, dimana 5 saudaranya sudah menikah; dan I (34 tahun) seorang anak bungsu dari 2 bersaudara, dimana kakaknya sudah menikah. Ketika ditanya soal kesepian, para partisipan mengakui bahwa mereka sedang mengalami kesepian.

Hasil Analisis Tematik

Tabel 2

| Kategori Inti | Kategori | Subkategori 1 | Subkategori 2 | |
|--|---|-------------------------------------|---|----------|
| Kondisi wanita dewasa yang melajang | Idealisme dalam relasi romantis | Kriteria pasangan ideal | Fisik | |
| | | | Materi | |
| | | | Kepercayaan | |
| | | | Sifat kekeluargaan | |
| | | | Peka | |
| | | | Mengulang memori positif dari relasi sebelumnya | Perilaku |
| | Ketakutan akan Relasi Romantis | Karena pengalaman orang lain | Hubungan orang tua | |
| | | | <i>Past relationship</i> pribadi | |
| | Pandangan sekitar mengenai Relasi romantis individu | Pandangan keluarga | Harapan keluarga | |
| | | | Respon negatif keluarga | |
| Pandangan teman | | Harapan teman | | |
| | | Sugesti teman | | |
| Pengalaman Romantic Loneliness | Kognitif | Berpikir tidak ada pilihan | | |
| | | Kebimbangan antara beberapa pilihan | | |
| | Afeksi | Takut | | |
| | | Bosan | | |
| | | Kesal | | |
| | Iri | | | |
| Cara Mengatasi | Terlibat dalam | Bersama orang lain | Rutinitas sehari-hari | |

| | | |
|----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| Romantic Loneliness | Aktivitas | Kegiatan keagamaan |
| | | Hiburan |
| | | Bersama keluarga |
| | Sendiri | Kegiatan keagamaan |
| | | Rutinitas sehari-hari |
| | | <i>Me time</i> |
| | Berpikir positif atas kesepiannya | Adanya kebebasan individu |
| | | Adanya <i>social support</i> |
| | | Adanya kepercayaan kepada Tuhan |
| | Menyusun Skala Prioritas Relasi | Diri sendiri |
| | Keluarga | |
| | Pekerjaan | |
| | Teman | |

Definisi tema dan kategori

Kondisi individu wanita dewasa yang melajang

Kondisi individu yang rentan mengalami *romantic loneliness*, dalam hal ini menggambarkan kondisi partisipan setelah beberapa tahun melajang dan yang akhirnya mengalami *romantic loneliness*. Terdapat beberapa kondisi individu wanita dewasa yang melajang antara lain:

1. Idealisme dalam relasi romantis

Kriteria Pasangan Ideal

a. Kriteria memilih pasangan merupakan harapan mengenai kriteria laki-laki yang dipilih sebagai pasangan kedepannya. Berikut beberapa kriteria pasangan yang diinginkan oleh partisipan :

i. Fisik menjadi salah satu kriteria partisipan dalam memilih pasangan, dimana partisipan memiliki standar bentuk maupun ukuran tubuh pasangan yang diinginkan. hal ini dapat dilihat dari kutipan dari partisipan I seperti berikut

“ Lebih tinggi dari aku” (P4/H42/B4)

ii. Materi, menjadi standar partisipan dalam memilih pasangan, Materi merupakan kriteria pasangan dengan harta dan pendidikan yang cukup. Hal ini dapat terlihat dari kutipan partisipan AF ketika diminta mendeskripsikan kriteria pasangannya di bawah ini

“Jadi misalnya harus saya harus capai target sekian untuk penghasilan saya atau pemasukan saya”. (P2/H78/B1)

iii. Kepercayaan, menjadi salah satu kriteria penting partisipan memilih pasangan dimana kriteria pasangan keempat partisipan adalah memiliki kepercayaan yang sama. Hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan AF di bawah ini

“Kriteria dalam saya memilih pasangan yang pasti karena saya nasrani, saya ingin pasangan saya yang seiman.”. (P2/H77/B30)

iv. Sifat kekeluargaan menjadi kriteria partisipan dalam memilih pasangan karena partisipan mengharapkan pasangan mereka nantinya memiliki kasih sayang, tanggung jawab, jujur, komunikasi yang baik dan komitmen terhadap keluarga. Hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan M berikut ini:

“Menghargai orang tua ku sayang sama saudaraku itu kan hal-hal yang simple, dia tipikal cowok yang bertanggung jawab jujur dan terbuka komitmen kayak gitu komunikasi juga penting itu aja sih”. (P1/H64/B9)

v. Peka merupakan salah satu kriteria dalam memilih pasangan karena dengan peka terhadap pasangan dan dapat meluangkan waktu bersama

bagi partisipan AF merupakan romantis yang ideal hal ini dapat dilihat di kutipan di bawah ini :

“Hubungan romantis yang ideal itu mendoakan ketika pasangan memiliki masalah, kemudian peka terhadap apa yang dibutuhkan oleh pasangan, misalnya membutuhkan bantuan,.” (P2/H77/B10)

- b. Mengulang memori positif dari relasi sebelumnya. Hal ini dapat mengetahui apa yang dibutuhkan ketika menjalankan relasi kedepannya.
 - i. Perilaku adalah ketika pasangan pada hubungan sebelumnya melakukan sesuatu yang positif yang dianggap romantis. Hal tersebut dapat dilihat dari kutipan partisipan AF saat bercerita tentang *past relationship* nya di bawah ini:

“Tentang hal hal romantis menurut saya dia memberi apa yang saya butuhkan,..... menurut saya itu lebih romantis daripada hanya sekedar kata-kata penenang ya, seperti itu”. (P2/H79/B19)

2. Ketakutan akan relasi romantis

- a. Pengalaman orang lain dapat memengaruhi ketakutan individu dalam relasi romantis. Dalam kasus ini individu melihat kekerasan dalam rumah tangga sehingga membuat individu tersebut takut. Hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan AF saat menceritakan tentang orang tuanya di bawah ini :

“kehidupan orang tua saya, mereka benar tidak bercerai tapi saya melihat bahwa ada kekerasan dalam rumah tangga yang membuat saya seperti takut seperti itu”. (P2/H78/B26)

- b. Pengalaman pribadi yang pernah dilalui individu memengaruhi ketakutan dalam relasi romantis. Hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan C menceritakan tentang *past relationship* nya di bawah ini:

“Mungkin seperti diputusin, ditinggalin lagi”. (P3/H89/B5)

3. Pandangan sekitar mengenai relasi romantis individu

- a. Pandangan Keluarga

- i. Harapan keluarga, dimana keluarga partisipan memiliki harapan agar anaknya segera mengakhiri masa lajang dan memiliki keturunan, hal ini diutarakan partisipan M dalam kutipan:
“Mama juga punya kerinduan pingin nimang cucu itu loh.....ada keinginan-keinginan mamah juga ya untuk ya segera aku mengakhiri masa lajang”. (P1/H60/B4)
 - ii. Respon negatif, dimana keluarga partisipan memberikan respon negatif mengenai status lajang yang dialami oleh partisipan. Hal ini dapat digambarkan pada kutipan partisipan AF berikut ini:
“tapi kaya kalau mereka e membicarakan di belakang kalau keluarga inti sih mungkin tidak, kalau keluarga jauh pasti mereka bertanya-tanya. Tapi tidak ke orangnya langsung seperti itu”. (P2/H75/B9)
- b. Pandangan teman
- i. Harapan teman, merupakan harapan teman partisipan agar partisipan segera mengakhiri masa lajangnya. Hal ini dapat dilihat di kutipan partisipan AF di bawah ini :
“mereka berharap e supaya saya mendapatkan jodoh, kemudian cepat menikah seperti itu.... mereka berharap saya cepat mendapatkan jodoh seperti itu”. (P2/H74/B1)
 - ii. Sugesti teman, dimana teman partisipan mengutarakan sugestinya mengenai status lajang yang dimiliki oleh partisipan. Hal ini dilihat dari kutipan partisipan I di bawah ini:
“Ke salah satu temenku dia usianya lebih tua yaa terus dia bilang “belum waktunya mungkin” ya aku butuh yang kaya gitu maksudnya. belum waktunya mungkin” (P4/H39/B6)

Pengalaman Romantic Loneliness

Pengalaman *romantic loneliness* merupakan keadaan dimana seseorang merasakan kesepian dalam hal romantis, didukung dengan beberapa faktor.

1. **Kognitif** merupakan cara pikir partisipan saat mengalami *romantic loneliness*. Terdapat dua cara pikir partisipan dalam mempertimbangkan suatu hal dalam menyikapi *romantic loneliness*.

- a. Berpikir tidak ada pilihan, adalah saat partisipan merasakan bahwa tidak ada calon pasangan. Hal ini merupakan salah satu alasan pengalaman melajang partisipan I. Hal ini dapat ditinjau dari kutipan berikut:

“Bingung mau melakukan apa, mau ngontak siapa bingung gitu karena ga ada pasangan, temen lagi sibuk.” (P4/H37/B20)

- b. Kebimbangan antara beberapa pilihan, adalah ketika partisipan C bimbang dan ragu dalam memilih pasangan. Partisipan cenderung memiliki banyak pertimbangan. Ini merupakan salah satu pengalaman melajang partisipan. Hal ini dapat dilihat dari kutipan berikut:

“hambatannya saya sering tanyakan sama Tuhan itu kadang-kadang apa kalo saya doa sesuatu kepada Tuhan kadang-kadang jadi ragu juga, bisa ga ya, mungkin ga ya, kadang-kadang kita suka seperti itu ya” (P3/H89/B24)

2. **Afeksi** merupakan perasaan yang partisipan alami saat menghadapi *romantic loneliness*. Saat mengalami *romantic loneliness* terdapat beberapa perasaan yang dialami partisipan sebagai berikut:

- a. Takut dibilang tidak laku, adalah perasaan saat partisipan I dilihat orang sekitar tidak kunjung memiliki pasangan. Alasan tersebut merupakan hal yang ingin mereka atasi dari *romantic loneliness*. Hal ini dapat dilihat dari kutipan:

“ohh sebenarnya takutnya itu takut ga laku, takut dibilang ga laku bukan ga laku...” (P4/H43/B21)

- b. Bosan melajang, adalah pernyataan partisipan AF yang mengarah kepada bosan karena tidak kunjung mendapat pasangan, dan keinginannya untuk segera melepas status lajangnya, hal ini dapat dilihat dari kutipan:

“Merasa bosan, e di hati yang terkecil pasti bertanya sih, kapan ya, kayaknya asik ya” (P2/H75/B2)

- c. Kesal, merupakan perasaan yang ditimbulkan perasaan kesal ketika partisipan M ditanya soal kapan menikah oleh temannya,, hal ini dapat dilihat dari kutipan:

“salah satu yang udah menikah itu ketika memulai obrolan itu bukannya nanya kabar tapi nanya ee kapan nikah? Nah itu tuh menurut aku mengganggu.” (P1/H38/B7)

- d. Iri, merupakan perasaan dimana seseorang yang menginginkan sesuatu yang tidak bisa dimilikinya. Perasaan iri ini muncul ketika partisipan M melihat teman-temannya pacaran, hal ini diutarakan partisipan M dalam kutipan:

“Kesepiian pasti tak akui apalagi kalo liat temen aku pacaran wes udah itu nah itu” (P1/H57/B3)

Cara mengatasi Romantic Loneliness

Cara mengatasi *romantic loneliness* merupakan berbagai kegiatan yang dapat mengatasi *romantic loneliness* bagi individu. Dalam hal ini terlibat dalam aktivitas, berpikir positif atas kesepiannya dan menyusun skala.

1. **Terlibat dalam aktivitas**, cenderung lebih sering terlibat dalam aktivitas untuk menghilangkan rasa kesepiannya, dalam hal ini partisipan terlibat dalam beberapa aktivitas bersama orang lain maupun aktivitas yang dilakukannya sendiri.
 - a. Bersama orang lain
 - i. Rutinitas sehari-hari merupakan kegiatan yang dilakukan setiap hari secara berulang. Rutinitas sehari-hari seperti doa, kerja dan bersih dapat mengatasi *romantic loneliness* individu, hal ini dapat dilihat dari kutipan I di bawah ini:

“habis olahraga terus aku sarapan itu sekitar jam 9 habis sarapan baru aku melakukan aktivitas aktivitas sekarang aku itu kadang WFH balik lagi free ya sekitar jam 4 sore lah udah itu” (P4/H30/B14)
 - ii. Kegiatan Keagamaan merupakan rangkaian aktivitas yang berhubungan dengan kepercayaan dan agama. Rutinitas mengikuti kegiatan keagamaan menjadi salah satu kegiatan individu yang dapat mengatasi kesepian *romantic loneliness*, hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan M di bawah ini:

“Aku bantu pelayanan disini terus kalo misalnya ngerjain apa aja banyak yang aku kerjain tapi kalo pekerjaan spesifik gaada sih cuman bantu pelayanan aja” (P1/H51/B21)
 - iii. Hiburan merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan pada saat waktu luang, hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan AF di bawah ini:

“ Tapi tetap kaya kontak-kontakan, entah by phone, entah chat. tapi kalo untuk hangout bareng, itu kita bener-bener kalau ada waktu kosong dan itu biasanya tidak terduga kita sama-sama bisa, yaudah kita keluar, seperti itu.” (P2/H71/B3)

- iv. Bersama Keluarga melakukan aktivitas bersama adalah melakukan kegiatan bersama keluarga menjadi salah satu kegiatan individu yang dapat mengatasi *romantic loneliness*, hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan I di bawah ini :

“Weekend kan suka ke ya ke rumah nenek ya disitu ada tanteku jadi aku bisa me time disana sama tanteku saat weekend” (P4/H30/B46)

b. Sendiri

- i. Melakukan hal-hal yang berbau agama menjadi salah satu kegiatan individu yang dapat mengatasi *romantic loneliness*, seperti kutipan partisipan AF dibawah ini:

“Berdoa, menyanyi, seperti itu. Itu yang membuat saya lebih tenang, lebih bisa mengontrol kesepian saya.” (P2/H71/B52)

- ii. Melakukan hal-hal yang biasa dilakukan pada umumnya menjadi salah satu kegiatan individu yang dapat mengatasi *romantic loneliness*, seperti kutipan partisipan C di bawah ini :

“Pertama doa, setelah itu kita kerja, bersih-bersih dan lain sebagainya, ada masak juga terus kalo jam 12 biasanya kita doa lagi 1 jam, ya tinggal tunggu ada hari-hari untuk jam ibadah selain ibadah.” (P3/H81/B3)

- iii. *Me-time* adalah menghabiskan waktu untuk memanjakan diri dengan berbagai aktivitas. Melakukan hiburan versi diri sendiri/menghibur diri juga menjadi salah satu kegiatan individu untuk mengatasi *romantic loneliness*, hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan I dibawah ini :

“ Aku di waktu luang hmm sebenarnya sii nonton drakor ya” (P3/H30/B44)

2. Berpikir positif atas kesepiannya

- a. Adanya kebebasan individu, ketika tidak ada status atau hal yang menghalangi untuk menjadi dirinya sendiri. Dengan melajang dapat membuat individu

menjadi bebas untuk berekspresi, hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan M dibawah ini :

“Ngerasa bebas aja sih maksudnya aku bisa berekspresi gitu istilahnya aku bisa jadi diri sendiri gitu lo karena aku ngeliat temen aku yang pacaran kadang dia ga jadi dirinya sendiri” (P1/H57/B2)

- b. Adanya dukungan sosial, yang berisi orang-orang terdekat yang dapat mendukung dan menemani. Adanya dukungan sosial dapat membuat individu tidak merasa kesepian, hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan C di bawah ini:

“karna ketemu orang yang tepat sih sama-sama bisa menguatkan dan membangun jadi kayak keluarga” (P3/H83/B29)

- c. Adanya kepercayaan kepada Tuhan, berarti memiliki iman yang taat kepada Tuhan. Hal ini memengaruhi pola pikir individu dalam mempunyai pasangan, hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan M dibawah ini :

“Ketika belum mempunyai pasangan aku berpikir berarti tuhan belum mempercayakan aku jadi masih ada bagian diriku yang perlu diperbaiki.” (P1/H65 /B29)

3. Menyusun skala prioritas relasi

- a. Diri sendiri. Mementingkan mengenal diri sendiri lebih dalam menjadi salah satu prioritas tertinggi partisipan M saat ini, hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan M di bawah ini:

“Kalo aku gimana belajar mengenali diriku sendiri gitu karena denger kata orang itu kalo orang menilai kan bisa subjektif bisa obyektif” (P1/H54/91)

- b. Keluarga. Kepentingan keluarga seperti orang tua sedang sakit menjadi salah satu prioritas tertinggi saat ini, hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan M di bawah ini:

“Keseharianku di rumah belakangan ini kebetulan papa ku masih sakit jadi masih mengurus papa terus membantu pelayanan di rumah” (P1/H50/B14)

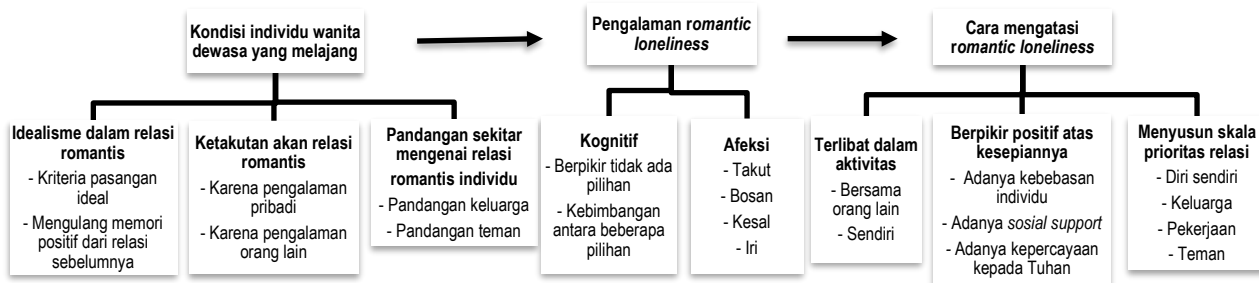
- c. Pekerjaan, menjadi mata pencarian yang partisipan lakukan untuk melangsungkan hidupnya. Hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan AF di bawah ini:

“Karena profesi saya adalah guru les, kemudian saya lebih berfokus pada anak-anak didik saya, seperti itu. itu yang membuat saya bertahan hingga sekarang.” (P2/H73/B86)

- d. Teman, merupakan orang-orang disekitar partisipan yang sering menghabiskan waktu bersama partisipan. Mementingkan pertemanan dibandingkan pacar menjadi salah satu prioritas tertinggi saat ini, hal ini dapat dilihat dari kutipan partisipan I di bawah ini:

“aku tuh orangnya lebih memilih teman daripada memilih pacar.” (P4/H36/B4)

Peneliti menggambarkan dinamika dewasa awal lajang dalam menyikapi *romantic loneliness* dalam skema sebagai berikut :



Bagan 1. Skema Dinamika *Romantic Loneliness* pada Dewasa Awal yang Lajang

DISKUSI

Idealisme hubungan

Hasil dari penelitian menunjukkan dinamika menyikapi *romantic loneliness* pada wanita dewasa awal lajang. Hal ini didukung dengan wanita dewasa yang memiliki

idealisme dalam relasi romantis, ketakutan akan relasi romantis, dan pandangan sekitar mengenai relasi romantis dapat menjadi penyebab individu melajang. Bagi wanita dewasa awal yang lajang merupakan penyebab terjadinya *romantic loneliness*. Terdapat dua pengalaman yang dialami oleh wanita dewasa awal lajang saat mengalami *romantic loneliness* yang menjadi pemicu individu untuk menyikapi *romantic loneliness* dengan mengatasinya.

Setiap individu wanita dewasa lajang memiliki idealismenya ketika memilih pasangan. Idealisme ini ditunjukkan individu dalam kriteria tertentu yang menjadi dasar memilih pasangan, yaitu kriteria fisik maupun non-fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Olson dan Defrain (2006) bahwa individu dengan fisik dan kepribadian yang menarik memiliki peluang lebih besar dalam berkenalan satu sama lain. Maka wanita dewasa awal lajang memberikan kriteria fisik yang kurang lebih sama dengan kriterianya saat ini. Selain kriteria fisik, kriteria lainnya adalah memiliki pasangan yang *family man*. Dimana *family man* adalah pasangan yang sama-sama mengurus anak, pekerjaan rumah tangga, dan lainnya (Levant, 1996).

Kriteria dalam memilih pasangan dipengaruhi dari banyaknya kesamaan yang dimiliki satu sama lain. Penelitian yang dilakukan DeGenova (2008) individu cenderung memilih calon pasangan yang memiliki banyak kesamaan (*homogamy*), namun terdapat juga yang sebaliknya (*heterogamy*). Hal ini juga mendorong individu untuk memilih pasangan sesuai dengan kepercayaan (agama) yang dimilikinya. Sebab banyak pertimbangan jika seseorang memiliki pasangan yang berbeda agama apalagi jika individu ingin melanjutkan ke jenjang pernikahan. Di Indonesia agar mendapat pengakuan sah dari negara pernikahan harus dilakukan dengan pasangan seagama (Fatimah dkk., 2019). Setiap kepercayaan juga memiliki ajaran yang berbeda-beda.

Individu akan memilih pasangan yang mempunyai kecocokan dalam berbagai hal (DeGenova, 2008). Dengan itu pada penelitian ini ditemukan partisipan tidak ada yang *heterogamy*, sehingga ketika belum menemukan pasangan yang sesuai kriteria individu cenderung untuk menunda pernikahan. Kriteria partisipan yang spesifik dan

banyak membuat para wanita lajang dewasa awal kesulitan untuk menikah, sesuai dengan Hurlock (2008) wanita lajang akan memilih tidak menikah karena belum menemukan pasangan yang ideal dan sesuai kriteria.

Mengulang memori positif dari relasi sebelumnya

Dalam penelitian ini wanita dewasa lajang mengatakan bahwa memori positif dengan pasangan pantas untuk dilakukan kembali, sebagai salah satu idealisme relasi romantis. Hal ini sejalan dengan teori Snyder dalam Indrawati dkk.. (2018) dimana setiap wanita dewasa lajang memiliki harapan dalam hubungan romantis yang dijalani yang dipengaruhi oleh pengalaman baik di masa lalu. Harapan individu adalah tujuan yang ingin dicapai pada saat menjalani hubungan romantis. Taylor dkk., (dalam Angela & Hadiwirawan, 2022) mengatakan jika harapan dalam hubungan romantisnya dapat terpenuhi, individu dapat merasakan kepuasan pada hubungan tersebut.

Ketakutan akan relasi romantis

Dalam penelitian ini ketakutan akan relasi romantis terbagi menjadi 2 yaitu pengalaman orang lain yang disebabkan antara orang tua dan pengalaman pribadi yang tidak menyenangkan ketika menjalin hubungan di masa lalu sehingga memengaruhi individu untuk menjalin relasi romantis dengan orang lain. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Octaviany (2019) menunjukkan bahwa wanita dewasa awal takut jalinan relasi dengan orang sekitar seperti keluarga dan teman tidak memuaskan sehingga menyebabkan kesepian emosional.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Anggawijaya (2018) menjelaskan bahwa pengalaman traumatis berupa penolakan saat menjalin hubungan dengan lawan jenis mengakibatkan distorsi kognitif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian tersebut dimana pengalaman negatif wanita dewasa lajang dalam menjalin hubungan dapat menstimulasi rasa takut akan menjalin hubungan yang baru. Selain pengalaman pribadi, ketakutan akan menjalin hubungan pada wanita dewasa awal juga didasari oleh

pengalaman orang lain. Sebagaimana dikatakan oleh Kumalasari (2007) pengalaman orang sekitar dapat membuat seorang wanita takut untuk mencoba memiliki pasangan.

Respon sekitar mengenai Relasi Romantis Individu

Respon sekitar mengenai relasi romantis individu dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu respon keluarga dan teman. Harapan keluarga tentang partisipan untuk segera menikah terlihat, yang juga datang dari harapan teman yang menginginkan partisipan untuk segera mengakhiri status lajangnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Octaviany (2019), dimana pendapat dan harapan orang tua dan teman merupakan peran penting dalam pandangan status. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiana dan Syafiq (2013) dimana status wanita dewasa lajang dapat mengundang respon yang negatif dari orang sekitarnya.

Pengalaman Romantic Loneliness

Dalam penelitian ini, pengalaman *romantic loneliness* dibagi menjadi 2 bagian, yaitu kognitif dan afeksi.

Pengalaman kognitif termasuk berpikir tidak ada pilihan selain melajang, serta kebingungan antara beberapa pilihan calon pasangan. Pengalaman afeksi termasuk dengan takut, bosan, kesal dan iri. Dalam penelitian ini, wanita dewasa lajang merasa aktivitas menjadi terbatas jika lajang. Dikarenakan tidak adanya pasangan, jika terpaksa tidak ada hal yang dilakukan, lantas akan merasakan kesepian karena tidak adanya pilihan aktivitas yang beragam, maupun interaksi dari lawan jenis. Didukung oleh teori Sears dkk., (1985), dimana seseorang yang merasakan kesepian akan merasakan “sendiri” meski berada di tengah keramaian.

Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutanto dan Haryoko (2012) bahwa wanita dewasa lajang tidak merasa kesepian namun takut akan status lajangnya. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa wanita dewasa lajang merasa takut akan statusnya saat mengalami *romantic loneliness* dimana

perasaan takut ini menjadi salah satu pengalaman afeksi pada wanita dewasa lajang. Pengalaman *romantic loneliness* wanita dewasa lajang cenderung akan merasa bosan karena tidak segera mendapatkan pasangan dan keinginan untuk melepas status lajangnya. Penelitian yang dilakukan oleh Tandiono dan Sudagijono (2016) mempunyai hasil bahwa wanita lajang akan merasakan bosan pada kegiatan sehari-harinya.

Selain itu, Hasil penelitian menunjukkan wanita lajang merasakan kesal saat ditanya tentang pernikahan oleh temannya, hal ini juga merupakan pengalaman afeksi pada wanita dewasa lajang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kuntjoro (2002), wanita lajang akan merasakan kesal jika didesak dengan pertanyaan kapan menikah, meskipun yang bertanya merupakan teman. Pengalaman afeksi saat mengalami *romantic loneliness* adalah perasaan iri ketika melihat teman-temannya menikah maupun berpacaran. Sebagaimana diungkapkan oleh Faturochman (2005) bahwa rasa iri muncul karena perbandingan sosial yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan evaluasi diri yang negatif. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Oktawirawan (2020) dimana hasil penelitian menunjukkan adanya rasa iri pada dewasa lajang karena tidak kunjung memiliki pasangan.

Terlibat dalam aktivitas

Terlibat dalam aktivitas merupakan salah satu cara mengatasi *romantic loneliness* bagi wanita dewasa lajang. Terlibat dalam aktivitas dibagi menjadi bersama orang lain dan sendiri. Dalam aktivitas yang dilakukan bersama orang lain terdiri dari rutinitas sehari-hari, kegiatan keagamaan, hiburan, serta bersama keluarga.

Bersama orang lain

Berdasarkan penelitian, melakukan rutinitas adalah salah satu cara dalam mengatasi *romantic loneliness*. Hal ini bertolak belakang dengan faktor yang dipaparkan oleh penelitian Wulandari (2016), dimana salah satu faktor hasil penelitian tersebut adalah salah satunya terlanjur memikirkan karir dan pekerjaan. Namun, dalam penelitian Pratama (2020), mengatakan bahwa wanita lajang yang terlalu fokus pada

aktivitas dan rutinitas, atau mementingkan pekerjaannya akan menyesal dan dapat mengarah ke *loneliness*.

Pada penelitian ini wanita dewasa lajang terlibat dengan kegiatan keagamaan sebagai caranya mengatasi *romantic loneliness* yang dialaminya. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah dan Larassaty (2017) yang menjelaskan bahwa kegiatan keagamaan bagi wanita lajang dianggap dapat memberi kebahagiaan baginya dan menjadi sarana melepas penat dan masalahnya. Selain itu, hiburan bisa mengatasi *romantic loneliness*, hiburan bisa berupa aktivitas yang melibatkan orang lain. Keith (2004) mengungkapkan bahwa seseorang yang mendapat dukungan dari teman maupun keluarganya memiliki kualitas hidup yang baik. Menghabiskan waktu bersama keluarga merupakan salah satu cara wanita dewasa lajang untuk mengatasi *romantic loneliness* yang dirasakan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Primanita dan Lestari (2018) wanita dewasa awal yang belum menikah akan lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga. Dalam penelitian ini pun ditemukan bahwa salah satu cara mengatasi *romantic loneliness* adalah dengan menghabiskan waktu bersama keluarga.

Sendiri

Me time bisa dilakukan oleh orang yang sudah berpasangan ataupun lajang. Dimana kita meluangkan waktu untuk diri kita, untuk melakukan sesuatu yang kita sukai. *Me time* dibutuhkan untuk merasakan ketenangan batin. Annisa (2020) mengatakan keuntungan dari *me time*, kita dapat membuang energi dan pikiran negatif dalam diri. Maka dari itu pentingnya bagi individu untuk melakukan *me time*.

Berpikir positif atas kesepiannya

Kebebasan individu

Hasil penelitian ini menunjukkan wanita dewasa yang berstatus lajang dapat bebas melakukan kegiatan yang diinginkan dan bebas untuk dapat berekspresi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiana dan Syafiq (2013) menunjukkan bahwa

perempuan dewasa awal yang memilih melajang karena ingin merasakan kebebasan dalam hal mengejar karir dan melanjutkan pendidikan.

Dukungan Sosial

Penelitian yang dilakukan oleh Tandiono dan Sudagijono (2016) menunjukkan dengan dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga inti seperti orang tua dan saudara kandung dapat meningkatkan *well-being* seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian ini bagaimana cara mengatasi *romantic loneliness* pada wanita dewasa lajang adalah dengan berpikir positif akan kesepiannya. Dengan adanya *social support* yang diberikan orang terdekat seperti teman atau keluarga dapat membuat wanita dewasa lajang tidak merasa kesepian.

Kepercayaan dengan Tuhan

Mengatasi *romantic loneliness* salah satunya adanya kepercayaan dengan Tuhan. Dalam penelitian ini, wanita dewasa lajang merasa bahwa status lajangnya adalah bagian dari takdir Tuhan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiana dan Syafiq (2013) bahwa wanita lajang menyerahkan pada takdir Tuhan atas status lajangnya. Hal ini didukung oleh perspektif teori Major dan O'Brien (2004) yang dimana menyerahkan pada takdir Tuhan merupakan cara untuk melawan stigma lajang.

Menyusun skala prioritas hubungan

Dalam penelitian ini wanita dewasa lajang akan menyusun skala prioritas untuk mengatasi *romantic loneliness*, salah satunya adalah dengan bekerja yang dapat membuat lupa mengenai *romantic loneliness*. Namun berbeda dengan penelitian Tandiono dan Sudagijono (2016) wanita dewasa lajang akan merasakan jenuh dengan kegiatan sehari-hari seperti bekerja. Dilihat dari hasil penelitian menunjukkan bahwa teman dan keluarga menjadi prioritas utama dibandingkan dengan relasinya dengan orang lain merupakan cara mengatasi *romantic loneliness*. Sejalan dengan penelitian

ini, penelitian yang dilakukan oleh Octaviany (2019) status keluarga dan teman menjadi status yang kompleks mempunyai makna jika dibandingkan pada relasinya dengan orang lain. Namun bagi wanita dewasa yang lajang pasti berkeinginan untuk berelasi dengan orang lain terutama dengan lawan jenis, hal inilah yang menjadi penyebab wanita dewasa lajang mengalami *romantic loneliness*.

Memprioritaskan diri sendiri pada skala prioritas relasi juga menjadi cara wanita dewasa lajang dalam mengatasi *romantic loneliness*. Hal ini sejalan dengan Sutanto dan Haryoko (2012) mengatakan bahwa wanita lajang akan mendapatkan keuntungan dalam aspek independensi ekonomi dan juga rasa cukup akan diri sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penjabaran analisis dan interpretasi di atas, dapat menunjukkan dinamika wanita pada dewasa awal yang memasuki usia kritis dalam menyikapi *romantic loneliness*. Dimana dapat disimpulkan bahwa wanita lajang yang mengalami *romantic loneliness* pada awalnya memiliki kondisi tertentu yang menjadi penyebab terjadinya pengalaman tersebut hingga pada akhirnya wanita dewasa awal lajang memiliki harapan dalam mengakhiri masa lajangnya. Ketika merasakan kesepian, para wanita lajang dapat mengatasi *romantic loneliness* dengan cara terlibat dengan aktivitas bersama orang lain atau sendiri *me-time*, berpikir positif atas kesepiannya karena memiliki *social support*, dapat berekspresi dengan bebas dan kepercayaan dengan Tuhan. Dilihat dari dinamika di atas, hasil ini memberikan pandangan baru yaitu *romantic loneliness* tidak menetap dalam diri, karena dapat mengatasi *romantic loneliness* dengan caranya masing-masing. Hasil yang didapatkan tentu merupakan sesuatu yang baru dari penelitian-penelitian terdahulu tentang *romantic loneliness*.

Keterbatasan utama dalam penelitian ini adalah minimnya literatur terkait *romantic loneliness*, sehingga peneliti cukup banyak menggunakan jurnal yang bersumber dari 1 peneliti *romantic loneliness*, yang juga merupakan penelitian lanjutan, meski dari tahun yang berbeda-beda. Keterbatasan selanjutnya dalam penelitian ini

adalah hanya meneliti partisipan wanita lajang dan kesepian namun dalam penelitian ini rasa kesepian individu tidak menetap. Selain itu keterbatasan penelitian ini adalah kesulitan dalam melakukan wawancara kepada partisipan mengenai *romantic loneliness* karena partisipan tidak mengalami *romantic loneliness* yang berat dan dapat mengatasi *romantic loneliness* mereka.

Penelitian yang berjudul dinamika wanita dewasa awal lajang dalam menyikapi *romantic loneliness* ini hanya berfokus pada partisipan wanita sehingga untuk penelitian selanjutnya bisa melakukan penelitian terhadap partisipan laki-laki. Dalam pengumpulan data partisipan peneliti kurang mendapatkan jawaban yang variatif sehingga peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya bisa mencari partisipan yang mempunyai latar belakang yang berbeda-beda. Selain itu penelitian selanjutnya bisa menanyakan data demografi seperti “anak ke berapa” dan lainnya. Sehingga berdasarkan keterbatasan penelitian mengenai kurangnya data yang diperoleh peneliti selanjutnya dapat menentukan kriteria partisipan berdasarkan gender, pekerjaan, dan religiusitas individu yang berbeda-beda sehingga penelitian tersebut lebih variatif dalam memperoleh data. Agar peneliti selanjutnya dapat mengetahui tingkatan kesepian partisipan. Peneliti dapat menambahkan durasi ketika melakukan penelitian dan melakukan penelitian di waktu yang berbeda agar mengetahui tingkatan kesepian individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamczyk, K. (2017). Voluntary and involuntary singlehood and young adults' mental health: an investigation of the mediating role of romantic loneliness. *Curr Psychol* 36, 888–904. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9478-3>
- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1). Diakses pada 16 Mei 2022 dari <https://www.ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1286>

- Amalia, H. (2017). Gambaran stres pada wanita yang telat menikah di usia 30 tahun. *Jurnal Psikologi AN-NAFS*, 10(1). Diakses pada 20 Mei 2022 dari <https://psikologi.unmuha.ac.id/wp-content/uploads/2020/06/GAMBARAN-STRES-PADA-WANITA-YANG-TELAT-MENIKAH-DI-USIA-30-TAHUN.pdf>
- American Psychiatric Association(2013).*Diagnostic and statistical manual of mental disorder 5th edition*. Washington, DC : Author.
- Angela, E., & Hadiwirawan, O. (2022). Keyakinan cinta mengatasi rintangan dan ideal : kaitan dengan cinta dan harapan pada hubungan romantis di dewasa awal. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 05(01), 1-22. Diakses pada 26 April 2022 dari <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/seurune/article/view/24644/15377>
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1–12. doi:10.1111/j.14756811.2010.01248.x.
- Anggawijaya, S. (2019). Peran brief cognitive behavior therapy untuk peningkatan harga diri pada perempuan lajang. *Calyptra*, 7(2), 3615-3633. Diakses pada 26 April 2022 dari <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3606/2738>
- Christie, Y., Hartanti, H., & Nanik, N. (2013). Perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang. *Calyptra*, 2(1), 1-16. Diakses pada 12 April 2022 dari <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/182/159>
- Dariyo, (2003). Psikologi perkembangan dewasa muda. *Jakarta: Grasindo*
- Dariyo, A. (2004). Psikologi perkembangan dewasa muda. *Jakarta: Grasindo*.
- DeGenova, M. K. (2008). Intimate relationships, Marriage and Families. *Boston: McGraw-Hill*. Diterjemahkan oleh: Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- Fatimah, I. P., Amirudin, A., & Lathifah, A. (2019). Agama dan pernikahan pasangan beda agama di Sendangmulyo Semarang. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.14710/endogami.3.1.1-8>

- Faturochman. (2005). Iri dalam Relasi Sosial. *Jurnal Psikologi*, 33(1), 1–16. Diakses pada 2 April 2022, dari <https://media.neliti.com/media/publications/127404-ID-iri-dalam-relasi-sosial.pdf>
- Gazadinda, R., & Pasaribu, M. M. (2021). Pengaruh kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup pada perempuan lajang dewasa muda di Indonesia. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 10(02), 114-124. <https://doi.org/10.21009/JPPP.102.07>
- Gazadinda, R., & Pasaribu, M. M. C. (2021). Pengaruh kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup pada perempuan lajang dewasa muda di Indonesia. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 10(02), 114-124. <https://doi.org/10.21009/JPPP.102.07>
- Gupta, D. (2011). Functional clothing – definition and classification. *Indian Journal of Fibre & Textile Research*, 36, 321-326.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Indrawati, F., Sani, R., & Ariela, J. (2018). Hubungan antara harapan dan kualitas hubungan pada dewasa muda yang sedang menjalani hubungan pacaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 72-85. <https://doi.org/10.24854/jpu72> Jersey: Pearson Education Group.
- Keith, P. (2003). Resources, family ties, and well-being of never-married men and women. *Journal of Gerontological Social Work*, 42(2), 51–75. doi:10.1300/J083v42n02_05.
- Kim, J., Vasardani, M., & Winter, S. (2015). From descriptions to depictions: A dynamic sketch map drawing strategy. *Spatial Cognition & Computation*, 16(1), 29–53. doi:10.1080/13875868.2015.108450
- Kumalasari, D. (n.d.). Single professional women sebagai fenomena gaya hidup baru di masyarakat di Yogyakarta (studi kasus: Kabupaten Sleman). *E Journal Pendidikan Sejarah FISE UNY[online]*. Diakses pada tanggal 27 Mei 2022 dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Dr.%20Dyah%20Kumalasari,%20M.Pd./SINGLE%20PROFESSIONAL%20WOMEN%20SEBAGAI%20FE>

NOMENA%20GAYA%20HIDUP%20BARU%20DI%20MASYARAKAT%20YO
GYAKARTA.pdf

- Kuntjoro, Z S. (2002). Dukungan sosial pada lansia. *Jurnal Psikologi*. Diakses pada 25 Mei 2022, dari <http://www.e-psikologi.com/usia/160802.htm>
- Lapau, B. (2012). Metode penelitian kesehatan: Metode ilmiah penulisan skripsi, tesis, dan disertasi. *Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia*.
- Levant, R. F. (1996). The crisis of connection between men and women. *The Journal of Men's Studies*, 5(1), 1–12. doi:10.1177/106082659600500101
- Martin, G. & Pear, J. (2010). *Behavior modification: what it is and how to do it (9th ed. examination copy)*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Mash, E. J & Wolf, D. A. (2016). *Abnormal child psychology (6th.ed.)*. USA: Wadsworth Publishing.
- Maulidya, F., & Adelina, M. (2018). Periodesasi perkembangan dewasa. *Periodesasi Perkembangan Dewasa*, 1-10. Diakses pada 30 April 2022, dari <http://eprints.umsida.ac.id/id/eprint/1271>
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior modification principles and procedures*. (5thed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Nanik, Nanik (2015) *Aku Perempuan Yang Berbeda Dengan Perempuan Lain Di Jamanku : Aku Bisa Bahagia Meski Aku Tidak Menikah*. In: Proceeding Seminar Nasional Positive Psychology 2015: "Embracing A New Way of Life: Promoting Positive Psychology for Better A Mental Health". *Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya*, pp. 350-362. ISBN 978-979-17880-1-4
- Octaviany, C. (2019). Dinamika kesepian pada wanita dewasa awal. *CAL YPTRA*, 8(1), 1722-1741. Diakses pada 22 Mei 2022 dari <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/3845/2949>
- Oktawirawan, D. H., & Yudiarso, A. (2020). Analisis dampak sosial, budaya, dan psikologis lajang di Indonesia. *Pamator Journal*, 13(2), 213–217. <https://doi.org/10.21107/pamator.v13i2.7872>

- Oktawirawan, D. H. (2020). Stigma terhadap pemuda dengan status lajang (studi kualitatif). *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 22(1), 21. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v22i1.2064>
- Olson, D. H. & Defrain, J. (2006). *Marriages and Families, Diversity, and Strengths*. Edisi Keempat. New York: McGraw Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development*. New York, NY: McGraw Hill
- Peplau L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley Interscience.
- Pratama, L. A. j., & Masykur, A. M. (2020). Interpretative phenomenological analysis tentang pengalaman wanita dewasa madya yang masih melajang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 745-754. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21707>
- Primanita, N. M. D., & Lestari, M. D. (2018). Proses penyesuaian diri dan sosial pada perempuan usia dewasa madya yang hidup melajang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p08>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Richard, V. M., & Lahman, M. K. E. (2014). Photo-elicitation: reflexivity on method, analysis, and graphic portraits. *International Journal of Research & Method in Education*, 38(1), 3–22. doi:10.1080/1743727x.2013.84307
- Saxton, L. (1986). *The individual, marriage, and the family*. California: Wadsworth Publishing Company, Inc.
- Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). Identitas "lajang" (single identity) dan stigma: Studi fenomenologi perempuan lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(1), 71. <https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p71-86>
- Sewell, T. J., Collins, B. C., Hemmeter, M. L., & Schuster, J. W. (1998). Using simultaneous prompting within an Activity-Based format to teach dressing skills to preschoolers with developmental delays. *Journal of Early Intervention*, 21(2), 132–145. <https://doi.org/10.1177/105381519802100206>

- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope*. New York, NY: The Free Press.
- Supratiknya, A. (2015). Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif dalam psikologi. Yogyakarta : *Universitas Sanata Dharma*
- Sutanto, P., & Haryoko, F. (2012). Gambaran konsep diri pada wanita berkarir sukses yang belum menikah. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(1). Diakses pada 5 April 2022 dari http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-2-12_1.pdf
- Sears, D. O., Freedman, J.L, & Peplau, L.A. (1985). *Psikologi sosial (1)*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Hidayatullah, M. S., & Larassaty, R. M. (2017). Makna bahagia pada lajang dewasa madya the meaning of happiness in the middle adult singles. *Ecopsy*, 4(2), 71-76. Diakses pada 25 Mei 2022, Retrieved from https://web.archive.org/web/20180428221008id_/http://ppjp.unlam.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/viewFile/3847/pdf
- Tandiono, I. M., & Sudagijono, J. S. (2016). Gambaran subjective well-being pada wanita usia dewasa madya yang hidup melajang. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 49-64. <https://doi.org/10.33508/exp.v4i2.896>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2006). *Social Psychology* 12th Edition. New York. Pearson
- West, D. A., Kellner, R., & Moore-West, M. (1986). *The effects of loneliness: A review of the literature*. *Comprehensive Psychiatry*, 27(4), 351–363. doi:10.1016/0010-440x(86)90011-
- Wulandari, (2016). Fenomena sosial pilihan hidup tidak menikah wanita karir. *Jurnal Equilibrium FKIP Unismuh Makassar*, 2(1).
- Yona, S. (2006). Penyusunan studi kasus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 76-80. <https://doi.org/10.7454/jki.v10i2.177>
- Yusuf, M. A. (2017). *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Kencana. Prenada Media