

## Efek mediasi ketakutan menjadi lajang dalam hubungan antara stereotip negatif dan kesejahteraan psikologi perempuan lajang

Nanik Nanik

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Indonesia

Edwin Adrianta Surijah

Faculty of Health, School of Psychology and Counselling Queensland University of Technology (QUT),  
Brisbane, Australia

Program Studi Psikologi Universitas Dhyana Pura, Bali, Indonesia

Lina Natalya

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Indonesia

Mery Chrisyanti

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Indonesia

Email: nanik@staff.ubaya.ac.id

### Abstract

The number of single women in Indonesia is increasing, but single women in Indonesia are also vulnerable to negative stereotypes. Unpleasant experiences experienced by single women can have a negative impact. This study examines the association between negative stereotypes and psychological well-being and the mediating effect of fear of being single. The study participants were 196 single women aged 25 – 55 years, who had completed their high school and stayed in Indonesia. Participants reported their experiences as single such as psychological well-being, happiness, negative stereotypes, fear of being single, dating experience, and desire to marry. Those experiences were measured by Ryff's psychological well-being scale ( $\alpha=0,80$ ), Pignotti's & Abell's negative stereotyping of single person scale ( $\alpha=0,754-0,88$ ), Spielman's fear of being scale ( $\alpha=0,829$ ), the conscientiousness of BFI personality scale ( $\alpha=0,821$ ) and open questionnaire. Linear regression analysis was performed to test the relationship between variables. The results show that negative stereotypes reduce the psychological well-being of single women in Indonesia, and the fear of being single mediates the association between the two variables. The findings of this study indicate the need for social change to replace unfavourable labels received by single women in Indonesia and provide information for improving the psychological well-being of single Indonesian women.

**Keywords:** fear of being single; negative stereotypes; psychological well-being; single women

### Abstrak

Jumlah perempuan lajang di Indonesia semakin meningkat, namun perempuan lajang di Indonesia juga rentan mengalami stereotip negatif. Pengalaman tidak menyenangkan yang dialami perempuan lajang ini dapat membawa dampak negatif. Penelitian ini mengkaji asosiasi antara stereotip negatif dan kesejahteraan psikologis serta efek mediasi dari ketakutan menjadi lajang. Partisipan penelitian adalah 196 perempuan lajang berusia 25 – 55 tahun, berpendidikan minimal setara dengan SMA dan berdomisili di Indonesia yang melaporkan pengalaman sebagai lajang seperti kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, stereotip negatif, ketakutan menjadi lajang, pengalaman berpacaran, dan keinginan untuk menikah. Pengalaman partisipan diukur dengan skala kesejahteraan psikologis Ryff ( $\alpha=0,80$ ), skala stereotip negatif individu lajang Pignotti dan Abell ( $\alpha=0,754-0,88$ ), skala fear of being single Spielman ( $\alpha=0,829$ ), skala BFI kepribadian conscientiousness ( $\alpha=0,821$ ). Analisis regresi linear dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel. Hasil menunjukkan stereotip negatif menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang di Indonesia dan ketakutan menjadi lajang memediasi asosiasi kedua variabel tersebut. Temuan penelitian ini menunjukkan perlunya perubahan sosial untuk mengganti label buruk yang diterima perempuan lajang di Indonesia serta menjadi informasi bagi peningkatan kesejahteraan psikologis perempuan lajang Indonesia.

**Kata kunci:** ketakutan menjadi lajang; kesejahteraan psikologis; perempuan lajang; stereotip negatif

---

## Pendahuluan

Peningkatan jumlah perempuan lajang terjadi di berbagai negara-negara Eropa, Amerika, dan Asia (Alwi & Lourduathan, 2020; Beri & Beri, 2013; Lahad, 2017; Situmorang, 2007). Kondisi seperti ini juga terjadi di Indonesia. Hasil sensus di Indonesia pada 1971 dan 2000 menunjukkan bahwa proporsi perempuan lajang berusia 30-34 tahun telah meningkat dari 2,2% menjadi 6,9% dalam tiga dekade (30 tahun). Data perempuan lajang yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur pada 2016 menunjukkan bahwa ada peningkatan persentasi perempuan lajang jika dibandingkan dengan data pada 2014 dan 2015. Sebagai contoh, data 2016 menunjukkan peningkatan 0,8% pada rentang usia 35-39 tahun (Nanik dkk., 2018). Selain itu, hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) juga menunjukkan trend peningkatan proporsi lajang pada kelompok usia 40-65 tahun, dari 4,26% pada 2007 menjadi 5,3% pada 2017 (Setyonaluri dkk., 2020). Terakhir, sensus BPS tingkat nasional di wilayah perkotaan Indonesia menunjukkan bahwa jumlah perempuan lajang usia 25-44 tahun mengalami peningkatan sekitar 3,51% dari 2019 ke 2020 (BPS, 2021).

Meski jumlah status perempuan lajang di Indonesia semakin meningkat, masyarakat masih belum sepenuhnya mentoleransi status perempuan lajang. Perempuan lajang di Indonesia rentan menerima stereotip negatif dari masyarakat (Nanik dkk., 2018). 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 (Nanik dkk., 2018). Perempuan lajang juga kerap kali menerima label atau olokan seperti perawan tua, aneh, antik, materialistik, tidak laku, dan dingin (Nanik dkk., 2018).

Stereotip negatif yang diterima oleh perempuan lajang di Indonesia dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian terdahulu di Amerika (DePaulo & Morris, 2005), Cina (Gaetano, 2009; Wang & Abbot, 2013), India (Beri & Beri, 2013), Indonesia (Situmorang, 2007; Tanasya dkk., 2015), Israel (Winterstein & Rimon, 2014), dan Malaysia (Ibrahim & Hassan, 2009) menemukan bahwa adanya pikiran, perasaan dan pengalaman individu lajang menurunkan kesejahteraan psikologis. Faktor yang 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.

Berbagai faktor dipaparkan sebelumnya belum menunjukkan bagaimana mekanisme stereotip negatif dan pikiran, keyakinan, atau pengalaman individu lajang dapat terasosiasi dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Hal ini menjadi suatu *research gap* yang perlu untuk dikaji dengan lebih mendalam. Menurut penelusuran peneliti, ketakutan menjadi lajang dapat menjadi variabel yang merangkumkan faktor-faktor tersebut. Ketakutan menjadi lajang adalah kecemasan, kekhawatiran, maupun perasaan tidak nyaman akan kemungkinan tidak memiliki pasangan romantis (Spielman dkk., 2013). Ketakutan menjadi



lajang memengaruhi perilaku individu lajang misalnya dengan mendorong mereka untuk memilih pasangan sesegera mungkin tanpa mempertimbangkan kriteria seperti preferensi atau kecocokan (Spielman dkk., 2020). Dalam penelitian kali ini, ketakutan menjadi lajang diteliti lebih lanjut untuk peranannya dalam memediasi stereotip negatif terhadap penurunan kesejahteraan psikologis.

Lebih lanjut, individu lajang menerima evaluasi atau stereotip yang lebih buruk jika dibandingkan individu yang telah menikah (Greitemeyer, 2009). Walau demikian, Greitemeyer (2009) menemukan bahwa tidak ada perbedaan karakteristik kepribadian atau trait antara individu yang telah menikah atau tetap melajang. Temuan ini menunjukkan bahwa stereotip negatif yang diterima individu lajang tidak mencerminkan karakteristik sejati diri mereka. Oleh karena itu, penelitian ini perlu untuk menunjukkan dampak buruk dari stereotip negatif bagi perempuan lajang di Indonesia sehingga menjadi informasi empirik bagi masyarakat Indonesia tentang perlunya perubahan cara pandang terhadap status lajang seseorang.

Dalam konteks Indonesia, berbagai penelitian terdahulu mengenai status lajang atau perempuan lajang telah dilakukan untuk melihat cara individu lajang mengelola tekanan yang dialami. Misalnya, Himawan dkk. (2018) melakukan telaah naratif terhadap literatur mengenai status lajang di Indonesia dan menemukan pentingnya religiusitas untuk mengimbangi perasaan direndahkan sebagai lajang di Indonesia. Himawan dkk (2021) juga mengkaji penggunaan gawai dan konsumsi media di internet sebagai cara lajang di Indonesia memenuhi kebutuhan rekreasi dan interaksi sosial. Berdasarkan telusuran dari penelitian di konteks Indonesia, penelitian kali ini fokus sepenuhnya pada pengalaman perempuan lajang di Indonesia dan menunjukkan bagaimana stereotip negatif tersebut membawa dampak buruk.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan perbedaan kesejahteraan psikologis dari status menikah. Greitemeyer (2009) menemukan bahwa individu yang sudah menikah memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan yang belum menikah. Selain itu, orang menikah memiliki jejaring sosial dan integritas sosial sehingga tidak mengalami isolasi. Mereka yang menikah lebih menikmati dukungan sosial dan ekonomi yang dapat menurunkan depresi dan kecemasan daripada para lajang. Lebih lanjut, Chin dkk. (2017) menemukan bahwa individu lajang memiliki level kortisol yang lebih tinggi dibandingkan individu yang telah menikah. Tingginya level kortisol ini mengindikasikan distress yang dialami individu lajang. Demikian juga secara konsisten kebanyakan penelitian-penelitian terdahulu memperkirakan kesejahteraan psikologis dengan status pernikahan, menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mereka yang menikah lebih tinggi daripada yang benar-benar tidak pernah menikah (Kims & Kenry, 2002; Marks, 1996).

Akan tetapi, ada *research gap* yang ditemukan berdasarkan penelusuran peneliti. Pertama, angka indeks kebahagiaan nasional Indonesia berdasarkan Badan Pusat Statistik, 2016 (Setyonaluri dkk., 2020) menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan para lajang tidak berbeda jauh dengan individu yang menikah. Temuan di Indonesia ini juga didukung oleh penelitian Hsu dan Barrett (2020) bahwa individu dengan status pernikahan tidak menikah

---

atau menikah kembali memiliki kesejahteraan psikologis yang tidak berbeda signifikan dengan individu yang terus menikah (*continuously married*). Selain itu, gejala-gejala depresi yang dilaporkan juga tidak berbeda antara partisipan yang terus menikah, menikah kembali dan tidak pernah menikah (Hsu & Barrett, 2020). Terakhir, individu yang melajang ternyata memiliki interaksi sosial dengan orangtua, teman, dan tetangga yang lebih tinggi dibandingkan yang individu yang telah menikah (Sarkisian & Gerstel, 2016). Oleh karena itu, research gap ini mendorong penelitian kali ini untuk menjadi bukti empirik bahwa kesejahteraan psikologi individu tidak berbeda apabila ditinjau dari status pernikahannya, namun tekanan dari masyarakat dan pemberian stereotip negatif dapat menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang Indonesia.

Sebagai rangkuman akhir, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh stereotip negatif terhadap kesejahteraan psikologis dengan ketakutan menjadi lajang sebagai mediator pada perempuan lajang berusia 22-55 tahun. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam melengkapi penjelasan teoritik tentang kesejahteraan psikologis yang telah dihasilkan oleh penelitian-penelitian terdahulu, khususnya dalam konteks kehidupan perempuan lajang di Indonesia. Hal ini juga mengingat stereotip negatif dan ketakutan melajang berkontribusi terhadap kesehatan mental perempuan lajang, khususnya terkait dengan kesejahteraan psikologis perempuan lajang. Oleh karena itu, dua hipotesis telah dirumuskan untuk mencapai tujuan penelitian tersebut. Hipotesis pertama penelitian ini adalah stereotip negatif yang dimiliki perempuan lajang berkontribusi negatif pada kesejahteraan psikologis (H1). Hipotesis kedua adalah stereotip negatif berkontribusi tidak langsung pada kesejahteraan psikologis dengan dimediasi ketakutan menjadi lajang. Stereotip negatif meningkatkan ketakutan menjadi lajang dan pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang di Indonesia (H2).

## **Metode**

### **Partisipan**

Kriteria inklusi partisipan penelitian ini adalah perempuan lajang berusia 25-55 tahun, berpendidikan minimal setara dengan SMA, dan berdomisili di Indonesia. Lebih lanjut, partisipan saat ini tidak berada dalam relasi pernikahan yang diakui secara resmi oleh catatan sipil negara maupun agama. Proses pemilihan partisipan dilakukan dengan cara convenience sampling untuk perempuan lajang yang memenuhi kriteria tersebut. Perekrutan partisipan diperoleh melalui jejaring relasi sosial yang dijumpai peneliti yang memiliki akses untuk berinteraksi langsung dengan calon partisipan penelitian. Pengambilan data dilakukan secara manual dengan booklet survey dan digital menggunakan survey online.

Total ada 196 perempuan lajang yang memenuhi kriteria inklusi yang tergabung dalam penelitian ini. Berdasarkan informasi demografik yang diberikan partisipan, jumlah perempuan lajang terbanyak ada pada usia 30-40 th (siklus lajang *twilight zone*) sebesar 106 perempuan lajang (54,08%). Sebagian besar perempuan lajang memiliki tingkat



pendidikan S1, sebesar 115 perempuan lajang (59%). Kemudian, sebagian perempuan lajang memiliki tingkat pendidikan S2 sebesar 56 perempuan lajang (29%). Hal ini menunjukkan sebagian besar perempuan lajang memiliki tingkat pendidikan yang tergolong tinggi, pada Tabel 1 Sebagian besar subjek penelitian berlatar belakang budaya Jawa 82 perempuan lajang (42%) dan Tionghoa 48 perempuan lajang (24%). Kemudian sebagian berbudaya selain Jawa dan Tionghoa 36 perempuan lajang (18%).

### **Instrumen Penelitian**

Pengukuran atau penggalan data menggunakan kuesioner dan skala psikologis. Peneliti memastikan tiap alat ukur telah memperoleh izin untuk digunakan dalam konteks Indonesia. Alat ukur diterjemahkan dan diuji sumber bukti isi dengan menggunakan Content Validity Ratio (CVR).

Kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan Ryff's Psychological Well-being Scale (Abbott et al., 2006). Alat ukur ini semula memiliki 42 butir, namun peneliti memilih 20 butir yang mewakili seluruh aspek kesejahteraan psikologis berdasarkan hasil pengujian sumber bukti isi yang telah dipaparkan sebelumnya. Lebih lanjut, alat ukur ini memiliki enam aspek yaitu *autonomy*, *environmental*, *personal growth*, *relation with others*, *purpose in life*, dan *self-acceptance*. Partisipan memberikan respon dengan cara menyatakan persetujuan mereka dengan rentang skala Likert 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Contoh butir pada alat ukur ini adalah: *Saya seringkali mengubah keputusan saya ketika teman dan/atau keluarga saya tidak menyetujuinya*. Skor yang lebih tinggi mengindikasikan kesejahteraan psikologis. Skor PWB yang semakin tinggi menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, skor PWB yang rendah menunjukkan tingginya kesejahteraan psikologis perempuan lajang.

Dalam konteks penelitian ini, kesejahteraan psikologis diukur berdasarkan skor total dari alat ukur PWB. Untuk memastikan alat ukur ini dapat dimaknai secara unidimensi, peneliti telah melakukan pengukuran reliabilitas dengan McDonald's Omega sebesar 0.92. Cronbach's alpha masing-masing aspek pada alat ukur ini lebih besar dari 0.70. Selain itu, pengujian dengan skor total PWB dibandingkan dengan pengujian serupa menggunakan nilai skor kebahagiaan (*happiness*). Komparasi di antara skor PWB dan kebahagiaan membantu peneliti melakukan interpretasi data dengan lebih akurat. Skala kebahagiaan diukur dengan satu butir: *Seberapa besar perasaan bahagia yang Anda alami dalam kehidupan saat ini?* Pilihan jawaban butir ini adalah: 1 (sangat tidak bahagia), 2 (tidak bahagia), 3 (cukup bahagia), 4 (bahagia), dan 5 (sangat bahagia).

Pengukuran stereotip negatif dilakukan dengan *The Negative Stereotyping of Single Persons Scale* (Pignotti & Abell, 2009). Skala ini terdiri dari 30 butir dengan tiga dimensi, meliputi sikap terhadap pernikahan dan melajang (*Superior*), persepsi tentang konsekuensi menjadi lajang (*Consequence*) dan persepsi penyebab menjadi lajang (*Cause*). Partisipan memberikan respon dengan cara menyatakan persetujuan mereka dengan rentang skala Likert 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Contoh butir pada alat ukur ini adalah: *Hidup melajang sama sempurnanya dengan hidup dalam pernikahan*.

---

*Cronbach's alpha* masing-masing aspek pada alat ukur adalah 0.754 -0.880. Skor stereotip negatif yang semakin tinggi menunjukkan tingginya stereotip negatif yang dialami perempuan lajang dan sebaliknya. Skor ini diperoleh berdasarkan skor total dari alat ukur stereotip negatif maupun skor total tiap aspek.

Ketakutan menjadi lajang diukur dengan *Spielman's Fear of Being Single* (Spielman dkk., 2013). Skala ini terdiri dari enam item dengan satu dimensi. Partisipan memberikan respon dengan cara menyatakan persetujuan mereka dengan rentang skala Likert 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Contoh butir pada skala ini adalah: *Seseorang menjadi tidak utuh apabila tidak menikah*. *Cronbach's alpha* pada alat ukur ini antara 0.829. Skor ketakutan melajang yang semakin tinggi menunjukkan tingginya ketakutan melajang yang dialami perempuan lajang dan sebaliknya.

Karakteristik kepribadian *conscientiousness* diukur dengan menggunakan *Big Five Inventory* (John & Srivastava, 1999). Peneliti memilih untuk menggunakan aspek *Conscientiousness* dari alat ukur ini yang terdiri dari enam item dengan satu dimensi. Partisipan memberikan respon dengan cara menyatakan persetujuan mereka dengan rentang skala Likert 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Contoh butir pada alat ukur ini adalah: *Membuat rencana-rencana dan menepatinya*. *Cronbach's alpha* pada alat ukur ini antara 0.821. Skor BFI *conscientiousness* yang semakin tinggi menunjukkan tingginya karakteristik *conscientiousness* yang dialami perempuan lajang dan sebaliknya. Semakin tinggi skor pada skala ini menunjukkan tipe kepribadian *conscientiousness* yang lebih menonjol.

Peneliti juga mempertimbangkan perasaan kesepian dan jenuh yang dapat dialami oleh partisipan. Perasaan kesepian diukur melalui pertanyaan: *Seberapa sering Anda merasa kesepian dengan kehidupan yang Anda jalani saat ini?* Sedangkan perasaan jenuh diukur dengan pertanyaan: *Seberapa sering Anda merasa jenuh dengan kehidupan yang Anda jalani saat ini?* Pilihan jawaban adalah: 1 (sama sekali tidak merasa kesepian/sama sekali tidak merasa jenuh), 2 (kadang-kadang), 3 (seringkali), dan 4 (sangat merasa kesepian/sangat merasa jenuh).

Status lajang merupakan sebuah pilihan untuk tidak menikah tetapi ada pula yang menjadi lajang karena keadaan, seperti keterbatasan fisik, problem kesehatan, belum menemukan pasangan yang tepat (Slonim dkk., 2015; Winterstein & Rimon, 2014; & Beri & Beri, 2013). Oleh karena itu, selain menggunakan alat ukur, partisipan juga melaporkan data diri lain seperti usia, tingkat pendidikan, pendapatan, tinggal bersama keluarga, atau tinggal sendiri. Partisipan juga melaporkan pengalaman pribadinya seperti pernah berpacaran, jumlah pacar yang pernah dimiliki, status hubungan saat ini, pengalaman menikah sebelumnya, dan keinginan menikah di masa mendatang. Partisipan juga diminta menjelaskan alasan mereka tetap melajang, seperti secara sukarela memilih untuk melajang, belum menemukan pasangan yang tepat, atau memiliki ketertarikan terhadap sesama jenis sehingga tidak dapat menikah secara legal di Indonesia. Selain itu, ditanyakan pula berbagai informasi mengenai perlakuan yang sering dialami dari keluarga dan lingkungan masyarakat sekitar dikarenakan status lajang yang disandang. Data ini



kemudian digunakan dalam analisis data sebagai covariates untuk meningkatkan akurasi estimasi parameter.

**Tabel 1**  
Informasi Demografik Partisipan Penelitian

	≤ 30 tahun	31-40 tahun	41-50 tahun	> 50 thn	Jumlah	Persentase
N	49 25%	106 54.08%	34 17,35%	7 3,57%	196	
Pendidikan						
SMA/SMK	2	8	4	0	14	7%
S1	33	58	21	3	115	59%
S2	12	35	6	3	56	29%
S3	0	1	1	0	2	1%
Lainnya	2	4	2	1	9	5%
Latar Belakang Budaya						
Tidak Jawab	1	10	3	0	14	7%
Tionghoa / Chinese	11	22	3	2	48	42%
Jawa	23	39	15	5	82	24%
Campuran (Perpaduan Etnis)	4	6	1	0	11	6%
Lain-lain	10	24	2	0	36	18%
Indonesia	0	5	5	0	10	3%
Daerah Asal						
Tidak Jawab	0	1	1	0	2	1%
Jawa Timur	18	46	20	3	87	44%
Jawa Tengah	9	5	5	2	21	4%
Jawa Barat	2	5	5	0	7	5%
Jakarta	3	6	1	0	10	6%
DI Yogyakarta	2	6	1	2	11	1%
Bali	1	0	0	0	1	12%
Sumatera	4	19	0	0	23	7%
Indonesia						
Timur	3	5	5	0	13	6%
Kalimantan	2	8	0	0	10	5%

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah analisis data yang hilang (missing data). Analisis data dilakukan dengan fungsi 'aggr' dari paket 'VIM' (Kowarik & Templ, 2016). Analisis visual menunjukkan data yang hilang hanya berasal dari satu partisipan saja sehingga data diasumsikan hilang secara acak (MCAR). Data yang hilang tetap diikutsertakan dalam analisis data lanjutan karena rendahnya persentase jumlah data yang hilang pada tingkat butir dan konstruk.

Tahap kedua adalah analisis deskriptif terhadap data penelitian. Rerata dan simpangan baku variabel utama penelitian diperoleh dengan menggunakan fungsi 'summarize' dari paket 'DPLYR' (Wickham dkk., 2022). Selain itu, komponen atau aspek dari kesejahteraan psikologis dan stereotip negatif juga dianalisis lebih lanjut. Pada tahap ini, uji korelasi antar variabel juga dilakukan. Figur *heatmap* hasil pengujian korelasi ditampilkan pada bagian Appendix/Lampiran untuk mempermudah keterbacaan badan teks. Semua visualisasi yang ditampilkan pada studi ini menggunakan paket 'ggplot' (Wickham, 2016).

Tahap ketiga adalah pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana. Pengujian mediasi dilakukan dengan perhitungan terhadap model linear. Seluruh model yang dikembangkan dalam pengujian hipotesis dan keseluruhan analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak R (R Core Team, 2020). Pengambilan simpulan setiap model dilakukan dengan membandingkan nilai koefisien beta dengan *standard error*, *p-value* yang diperoleh, dan *confidence interval*. Komparasi ketiga nilai ini memastikan interpretasi data yang diperoleh handal atau *robust*. Selain itu, besaran effect size juga diperoleh melalui *standardized coefficient* prediktor (stereotip negatif) di tiap model.

## Hasil

Tabel 2 menunjukkan hasil perhitungan deskripsi statistik variabel penelitian. Partisipan melaporkan kesejahteraan psikologis secara total tergolong pada rata-rata (Mean = 2,73, SD = 0,71). Sebagian besar partisipan memiliki tingkat *autonomy* yang cenderung di bawah rata-rata (Mean = 3,05, SD = 1,08). Sedangkan, partisipan melaporkan tingkat kesejahteraan *Environmental Mastery* yang cenderung di atas rata-rata (Mean = 2,33, SD = 0,75). Perempuan lajang yang mengaku tidak ingin menikah relatif memiliki skor stereotip negatif yang lebih rendah (Mean = 2,08, SD = 0,7) dibandingkan dengan yang mengaku ingin menikah (Mean = 2,84, SD = 0,79). Cermatan lain terhadap skor rerata dan simpangan baku masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel berikut.

Hasil pengujian regresi terbagi menjadi dua tahap. Tahap pertama adalah melihat dampak dari stereotip negatif sebagai lajang yang dimiliki perempuan lajang terhadap kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan. Pada tahap ini, tiga jenis model dibandingkan untuk memperoleh estimasi parameter dengan akurat. Tabel 2 (Model 1 dan 4) menunjukkan bahwa stereotip negatif berkontribusi negatif terhadap kesejahteraan psikologis ( $\beta = 0,32$ ,  $SE = 0,03$ , effect size = 0,55) dan kebahagiaan ( $\beta = -0,01$ ,  $SE = 0,002$ , effect size = -0,32). Penulis kemudian melakukan analisis model spesifik terhadap masing-masing komponen stereotip negatif untuk mempertajam pemahaman kontribusi stereotip negatif ini. Analisis spesifik menunjukkan bahwa hanya aspek Consequence ( $\beta = 0,57$ ,  $SE = 0,13$ , effect size = 0,39) dan Cause ( $\beta = 0,39$ ,  $SE = 0,10$ , effect size = 0,24) berkontribusi negatif terhadap kesejahteraan psikologis dengan mengendalikan berbagai *covariates* seperti usia partisipan, keinginan partisipan untuk menikah, tingkatan *Conscientiousness*, perasaan jenuh, dan kesepian (Model 3). Sedangkan, aspek Consequence memprediksi





penurunan kebahagiaan ( $\beta = -0,025$ ,  $SE = 0,008$ , effect size =  $-0,32$ ). Akan tetapi, ketiga aspek stereotip negatif tidak berkontribusi pada kebahagiaan ketika mengendalikan pengaruh dari *covariates*.

**Tabel 2**  
Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

	Mean	SD		Range	skewness	kurtosis
PWB*						
Total	2,73	0,71	1	5	-0,03	-0,29
Autonomy	3,05	1,08	1	5	0,18	-0,45
Environmental	2,33	0,75	1	5	0,65	0,57
Growth	2,73	0,83	1	5	0,14	-0,49
Relation	2,98	1,20	1	5	0,05	-0,77
Purpose	2,41	0,94	1	5	0,53	-0,009
Acceptance	2,86	1,13	1	5	0,31	-0,43
Belum pernah pacaran	3,03	0,64	1	5	0,20	-0,41
Pernah pacaran	2,65	0,71	1	5	-0,02	-0,39
Tidak ingin menikah	2,5	0,71	1	5	-0,33	-0,47
Ingin menikah	2,77	0,71	1	5	0,008	-0,37
Voluntary	2,58	0,69	1	5	0,18	-0,70
Belum menemukan pasangan	2,69	0,62	1	5	0,17	0,20
NS						
Total	2,75	0,82	1	6	0,16	-0,42
Superior	3,13	1,08	1	6	0,46	-0,29
Consequence	2,66	0,99	1	6	0,41	-0,21
Cause	2,46	0,90	1	6	0,34	-0,59
Belum pernah pacaran	2,91	0,92	1	6	0,06	-0,56
Pernah pacaran	2,71	0,79	1	6	0,15	-0,50
Tidak ingin menikah	2,08	0,7	1	6	0,57	-0,16
Ingin menikah	2,84	0,79	1	6	0,14	-0,37
Voluntary	2,32	0,83	1	6	0,65	-0,23
Belum menemukan pasangan	2,98	0,81	1	6	0,001	-0,23
Conscientiousness	4,15	0,73	1	6	0,18	0,02
Happiness	3,82	0,76	1	5	-0,59	1,03
FBSS	3,27	1,32	1	6	0,13	-0,84
Loneliness	1,89	0,59	1	4	0,32	0,85

Keterangan: PWB = kesejahteraan psikologis; NS = stereotip negative; Voluntary = partisipan merasa melajang adalah pilihan hidupnya; Belum menemukan = partisipan merasa belum menemukan pasangan yang cocok; FBSS = ketakutan menjadi lajang; +) semakin besar skor PWB menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah.

**Tabel 3**

Uji Regresi Psychological Wellbeing dan Happiness sebagai Fungsi dari Stereotip Negatif

	Y = Psychological Wellbeing			Y = Happiness		
	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Model 5	Model 6
Intercept	54,72 (1,02)	28,48 (2,85)	45,83 (8,52)	4,77 (0,17)	4,70 (0,18)	5,05 (0,58)
Total.NS	<b>0,32 (0,03)</b>			<b>-0,01 (0,002)</b>		
Superior		-0,18 (0,10)	-0,11 (0,11)		0,000 (0,006)	-0,0007 (0,007)
Consequence		<b>0,70 (0,12)</b>	<b>0,57 (0,13)</b>		<b>-0,025 (0,008)</b>	-0,017 (0,008)
Cause		<b>0,53 (0,10)</b>	<b>0,39 (0,10)</b>		-0,009 (0,006)	-0,011 (0,007)
Usia			0,17 (0,12)			0,0004 (0,008)
Tinggal Bersama			0,20 (1,17)			-0,13 (0,08)
Pernah pacaran			<b>-3,96 (1,82)</b>			0,01 (0,12)
Ingin menikah			-1,24 (2,64)			0,09 (0,18)
Voluntary			1,20 (2,26)			-0,23 (0,15)
Belum bertemu			-1,62 (1,76)			-0,07 (0,12)
Jenuh			1,08 (1,26)			-0,09 (0,08)
Label			-0,85 (1,54)			-0,05 (0,10)
Loneliness			<b>3,27 (1,48)</b>			-0,17 (0,10)
Conscientiousness			<b>-0,60 (0,12)</b>			-0,005 (0,008)

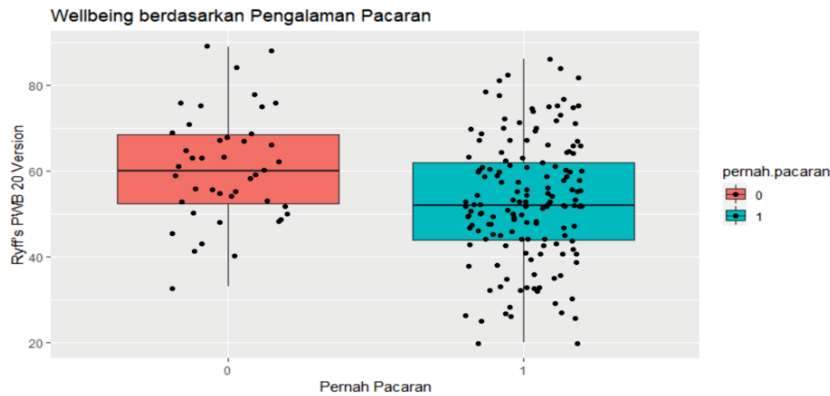
Note: Tinggal Bersama = partisipan melaporkan saat ini tinggal bersama keluarga (1), sendiri (2), teman (3), atau lainnya (4); Pernah Pacaran, Ingin Menikah, alasan melajang karena pilihan hidup (Voluntary) dan belum menemukan pasangan (Belum Bertemu), serta pengalaman mendapat label negative (Label) adalah variabel kategori (Ya = 1, Tidak = 0). Parameter dengan cetak tebal menunjukkan kontribusi yang signifikan.

Cermatan yang menarik lainnya dari hasil pengujian regresi adalah kontribusi signifikan pengalaman berpacaran, tipe kepribadian *conscientiousness*, dan tingkat kesepian terhadap kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami, semakin rendah pula kesejahteraan psikologis perempuan lajang ( $\beta = 3,27$ ,  $SE = 1,48$ , effect size = 0,13). Tingkat kepribadian *conscientiousness* juga berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Perempuan lajang yang memiliki skor tinggi pada trait kepribadian ini memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pula ( $\beta = -0,60$ ,  $SE = 0,12$ , effect size = -0,27). Selain itu, perempuan lajang yang pernah berpacaran memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini dapat dilihat lebih jelas melalui Gambar 1 berikut ini. Box plots menunjukkan nilai median yang lebih rendah (kesejahteraan psikologis lebih tinggi) pada perempuan lajang yang pernah berpacaran dibandingkan yang belum pernah memiliki pasangan.



**Gambar 1**

Sebaran Data Kesejahteraan Psikologis Perempuan Lajang menurut Pengalaman Berpacaran



Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa persepsi konsekuensi negatif menjadi lajang meningkatkan ketakutan menjadi lajang dan pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang (efek mediasi = -0,19). Sementara itu, persepsi adanya alasan negatif menjadi lajang meningkatkan ketakutan menjadi lajang dan kemudian menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang (efek mediasi = -0,13). Akan tetapi, efek mediasi kedua komponen stereotip negatif ini memiliki arah yang negatif. Artinya, kehadiran variabel mediator, ketakutan menjadi lajang, tidak memperparah dampak negatif dari stereotip negatif. Informasi detail kedua model mediasi dapat dilihat melalui Tabel 4.

**Tabel 4**

Uji Mediasi Ketakutan Menjadi Lajang terhadap Asosiasi antara Komponen Stereotip Negatif dan Kesejahteraan Psikologis

	Beta (SE)	p- value	LL	UL
<b>Model Mediasi 1</b>				
Consequence → PWB	0,65 (0,08)	0,000	0,47	0,82
Consequence → FBSS	0,42 (0,04)	0,000	0,33	0,52
FBSS → PWB	0,76 (0,11)	0,000	0,53	1,00
Consequence → FBSS → PWB	0,46 (0,10)	0,000	0,26	0,67
Efek Mediasi	-0,19			
<b>Model Mediasi 2</b>				
Cause → PWB	0,64 (0,10)	0,000	0,44	0,84
Cause → FBSS	0,21 (0,06)	0,000	0,08	0,33
FBSS → PWB	0,76 (0,11)	0,000	0,53	1,00
Cause → FBSS → PWB	0,51 (0,09)	0,000	0,32	0,70
Efek Mediasi	-0,13			

Note: Covariate seluruh model adalah usia, tinggal bersama (keluarga/sendiri/teman/lainnya), pengalaman berpacaran, keinginan untuk menikah, atribusi melajang karena tidak ada keinginan, atribusi melajang karena belum menemukan pasangan, kejenuhan pada hidup, pengalaman mendapatkan label negatif, kesepian, dan conscientiousness.

---

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan partisipan yang melaporkan stereotip negatif yang diterima sebagai perempuan lajang di Indonesia terasosiasi dengan rendahnya kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan. Temuan ini mendukung hipotesis pertama penelitian ini. Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan penelitian serupa yang menemukan bahwa stereotip negatif merupakan salah satu tekanan sosial yang menghambat kesejahteraan psikologis individu lajang (Ismail & Desmukh, 2012; Kokko dkk., 2013; Licy, 2015; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 2013; Tanasya dkk., 2015). Hingga saat ini stereotip negatif masih dialami oleh sebagian besar perempuan lajang, baik di Indonesia maupun berbagai negara Barat dan Timur. Studi Hertel dkk. (2007) di Jerman menunjukkan bahwa kebanyakan orang menikah secara umum dilihat lebih positif daripada melajang. Hidup melajang dilihat lebih sepi, kurang hangat, dan kurang peduli dibandingkan orang-orang menikah. Stereotip negatif terhadap perempuan lajang juga masih bertahan di Amerika meskipun sudah mulai sering digambarkan dalam konteks yang lebih positif, seperti tidak matang, tidak nyaman, egois, tidak bahagia, kesepian dan jelek (DePaulo & Morris, 2005). Di Israel, stereotip pada umumnya terhadap perempuan lajang yang masih bertahan, antara lain: *a lack, an absence, a deficient identity, lonely, desperate cat ladies* (Lahad, 2017). Temuan penelitian kali ini menjadi bukti ilmiah yang semakin menegaskan adanya stereotip negatif yang dirasakan oleh perempuan lajang dalam berbagai konteks budaya dan stereotip negatif tersebut berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis.

Lebih lanjut, penelitian ini juga memperoleh hasil bahwa aspek *Consequence* dari stereotip negatif berkontribusi negatif terhadap kesejahteraan psikologis dengan mengendalikan pengaruh dari usia partisipan, keinginan untuk menikah, perasaan jenuh, dan perasaan kesepian. Aspek *Consequence* juga merupakan prediktor signifikan untuk rendahnya skor kebahagiaan perempuan lajang di Indonesia. Aspek konsekuensi ini berkaitan erat dengan keyakinan bahwa menjadi lajang membawa dampak buruk. Alwi dan Lourdunathan (2020) menyatakan hal serupa bahwa status lajang menyebabkan individu merasa tertekan dan individu lajang mengalami perlakuan yang tidak adil di tempat kerja. Kajian literatur terdahulu juga menunjukkan aneka konsekuensi negatif sebagai individu lajang seperti: mendapatkan tekanan sosial yang mengancam harga diri, dipandang sebelah mata, merasa kesepian, pengalaman negatif dalam keluarga, dan kondisi sosial ekonomi yang kurang baik (Alwi & Lourdunathan, 2020; Himawan dkk., 2018; Ismail & Desmukh, 2012; Kokko dkk., 2013; Licy, 2015; Nanik dkk., 2018; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 2013; Tanasya dkk., 2015). Temuan penelitian ini mengembangkan temuan penelitian terdahulu bahwa ancaman terhadap kesejahteraan psikologis perempuan tidak terbatas pada pengalaman negatif yang dialami namun juga karena adanya keyakinan terhadap konsekuensi negatif sebagai lajang.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa aspek *Cause* dari stereotip negatif menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang di Indonesia. Dalam studinya terhadap para lajang di Amerika, Apostolou dkk. (2020) menemukan bahwa alasan



perempuan menjadi lajang karena menghindari perasaan terluka dan merasa dirinya tidak menarik. Sebaliknya, alasan laki-laki menjadi lajang adalah untuk memiliki kebebasan (Apostolou dkk., 2020). Temuan penelitian ini dapat menjelaskan dampak negatif dari aspek *Cause*. Keyakinan menjadi lajang karena adanya penyebab internal seperti kualitas diri yang buruk dapat menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang di Indonesia.

Implikasi dari hasil ini berdampak luas bagi pemberian dukungan terhadap perempuan lajang di Indonesia. Pertama-tama, perubahan sosial untuk menurunkan konsekuensi negatif menjadi lajang perlu menjadi perhatian serius. Kedua, perempuan lajang juga perlu didukung untuk merekonstruksi stereotip negatif bahwa status lajang membawa konsekuensi buruk atau disebabkan kualitas dirinya yang kurang baik. Bellani dkk. (2017) menemukan bahwa komunitas masyarakat dengan pengakuan gender yang egaliter meningkatkan kemungkinan bagi perempuan yang berpendidikan untuk memiliki pasangan. Temuan Bellani dkk. (2017) ini menjadi contoh kecil bahwa perubahan sosial dibutuhkan untuk memberikan dukungan bagi kesejahteraan psikologis perempuan lajang di Indonesia. Namun, lebih dari itu, dukungan personal di tingkat individu juga penting untuk menanggalkan stereotip negatif yang melekat pada diri perempuan lajang Indonesia.

Penelitian ini dengan lebih detail menyelidiki efek mediasi ketakutan menjadi lajang. Hipotesis kedua penelitian bahwa stereotip negatif berkontribusi tidak langsung pada kesejahteraan psikologis dengan dimediasi ketakutan menjadi lajang terdukung melalui penelitian ini. Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa persepsi konsekuensi negatif (dimensi kedua dari stereotipe negatif) menjadi lajang meningkatkan ketakutan menjadi lajang dan pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang. Selanjutnya, persepsi adanya alasan negatif menjadi lajang meningkatkan ketakutan menjadi lajang dan kemudian menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang. Penelitian sebelumnya mengaitkan ketakutan menjadi lajang dengan peningkatan kemungkinan untuk memiliki relasi yang maladaptif (Spielmann & Cantarella, 2020) dan pemilihan pasangan yang kurang selektif (Spielmann dkk., 2020). Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa individu dengan ketakutan menjadi lajang yang tinggi memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk menjalin relasi romantik (Brauer & Proyer 2020). Oleh karena itu, berdasarkan pengetahuan penulis, temuan penelitian ini menjadi temuan unik yang menunjukkan bahwa ketakutan menjadi lajang memediasi hubungan antara stereotip negatif dan kesejahteraan psikologis. Artinya, stereotip negatif yang dirasakan oleh perempuan lajang di Indonesia mendorong munculnya rasa takut menjadi lajang. Dalam konteks perempuan lajang di Indonesia, rasa takut menjadi lajang ini menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Dampak lain dari temuan penelitian ini adalah perlunya suatu kajian yang menyeluruh terhadap perempuan Indonesia yang sedang dalam relasi romantis. Kajian lebih lanjut ini dapat melihat apakah rasa takut menjadi lajang mendorong mereka memiliki relasi romantis yang tidak sesuai dengan impian awal mereka dan kemudian menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis.

Temuan yang menarik lainnya dari penelitian ini adalah kontribusi signifikan pengalaman berpacaran dan tingkat kesepian terhadap kesejahteraan psikologis. Pengalaman berpacaran sebelumnya pada perempuan lajang berkontribusi positif pada kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami, semakin rendah pula kesejahteraan psikologis perempuan lajang. Pengalaman berpacaran memberikan pengalaman terjalannya sebuah relasi yang saling memberikan dukungan emosional dan kasih sayang. Akan tetapi, relasi romantis dapat menjadi pengalaman yang menyakitkan (Girme dkk. 2015). Tambahan pula, individu lajang yang menghindari tujuan sosial, seperti menjalin relasi intim, memiliki tingkat kebahagiaan yang setara dengan individu yang memiliki relasi romantis (Girme dkk., 2015). Oleh karena itu, individu lajang yang di masa lalu pernah memiliki pengalaman relasi romantis dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi karena pengalaman lajang di masa kini dipersepsikan lebih baik dibandingkan saat dulu memiliki pasangan. Dengan kata lain, pengalaman berpacaran tidak menentukan secara langsung kesejahteraan psikologis perempuan lajang, namun kualitas relasi yang pernah dimiliki serta orientasi hidup saat ini menentukan kesejahteraan psikologis perempuan lajang di Indonesia.

Selanjutnya, kesepian merupakan prediktor signifikan gangguan terhadap kesehatan mental (Hickin dkk., 2021). Kondisi kesendirian yang dialami perempuan lajang rentan menimbulkan perasaan kesepian ini. Penelitian yang dilakukan pada perempuan lajang di Iran menemukan bahwa perempuan lajang merasakan kesepian, dan perasaan kesepian ini beriringan dengan ketakutan menjadi tidak berdaya saat tua nanti (Shahrak dkk., 2021). Himawan dkk. (2018) juga berargumen bahwa kesepian merupakan problem yang banyak ditemui pada individu lajang di Asia. Penelitian kali ini menjadi bukti empirik yang mendukung temuan-temuan sebelumnya bahwa kesepian ditemukan pada perempuan lajang Indonesia dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya intervensi terhadap rasa kesepian (Masi dkk., 2011) untuk perempuan lajang sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Diskusi sejauh ini telah membahas dampak dari stereotip negatif serta peran mediasi ketakutan menjadi lajang yang menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang Indonesia. Akan tetapi, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan pertama adalah validitas eksternal penelitian ini dapat terhambat karena bias yang dimiliki oleh partisipan (Riffenburgh, 2012). Misalnya, *convenience sampling* yang dilakukan dapat memengaruhi karakteristik partisipan yang bersedia bergabung dalam penelitian ini sehingga akurasi sebaran data belum dapat menggambarkan keseluruhan pengalaman perempuan lajang. Partisipan juga dapat bias saat melaporkan stereotip negatif atau ketakutan menjadi lajang untuk memenuhi harapan sosial tertentu sebagai perempuan lajang. Terakhir, sebagian besar partisipan berasal dari wilayah Jawa terutama Jawa Timur sehingga belum mewakili keragaman budaya Indonesia yang luas. Penelitian selanjutnya dapat melakukan replikasi atau validasi ulang terhadap variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ini untuk memperkuat keabsahan temuan penelitian.



Kedua, penelitian ini belum mengkaji faktor lain yang juga berpengaruh penting bagi perempuan lajang di Indonesia. Misalnya, aspek religiusitas (Himawan dkk., 2018) dapat menjadi variabel kendali yang penting untuk diamati dalam konteks budaya Indonesia. Relasi sosial seperti pertemanan (Kislev, 2020) juga merupakan faktor lain yang perlu dikaji dalam kaitannya dengan menjadi lajang. Terakhir, penelitian ini juga masih menitikberatkan pada pengalaman atau dampak negatif menjadi lajang dan belum mengkaji kualitas positif perempuan lajang seperti peningkatan resiliensi (Jackson, 2018) atau orientasi diri terhadap tujuan sosial (Girme dkk., 2015).

## Kesimpulan

Stereotip negatif menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan lajang di Indonesia. Lebih lanjut, ketakutan menjadi lajang memediasi hubungan di antara kedua variabel tersebut. Temuan penelitian ini diharapkan menjadi stimulus pendorong adanya perubahan sosial yang dapat mengubah stereotip negatif yang ditujukan bagi perempuan lajang di Indonesia. Perubahan sosial ini menjadi penting untuk menunjukkan bahwa perempuan lajang tidak sama dengan yang dicitrakan melalui label-label buruk, melainkan perempuan lajang Indonesia juga mampu berfungsi di tengah masyarakat dan hidup sejahtera. Lebih dari itu, penelitian ini dapat menjadi informasi bagi praktisi bahwa penanganan terhadap rasa takut menjadi lajang serta keyakinan diri bahwa perempuan menjadi lajang karena kualitas diri yang buruk adalah komponen penting dalam intervensi kesejahteraan psikologis perempuan lajang Indonesia.

## Referensi

- Abbott, R.A., Ploubidis, G.B., Huppert, F.A., Kuh, D., Wadsworth, M. E. J., & Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4(76). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-7>
- Alwi, A., & Lourduathan, P. (2020). Challenges and well-being of single women living in Malaysia. *The Journal of Behavioral Science*, 15(1), 1–18.
- Apostolou, M., O, J., & Esposito, G. (2020). Singles' reasons for being single: Empirical evidence from an evolutionary perspective. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 746. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00746>
- Bellani, D., Esping-Andersen, G., & Nedoluzhko, L. (2017). Never partnered: A multilevel analysis of lifelong singlehood. *Demographic Research*, 37(1). <https://doi.org/10.4054/DemRes.2017.37.4>
- Beri, N., & Beri, A. (2013). Perception of single women towards marriage, career and education. *European Academic Research*, 1(6), 855–869.
- BPS-RI, SUSENAS. (2009 – 2021). Persentase rumah tangga menurut daerah tempat tinggal, kelompok umur, jenis kelamin, kepala rumah tangga, dan status perkawinan.
- Brauer, K., & Proyer, R. T. (2020). Gelotophobia in romantic life: replicating associations with attachment styles and their mediating role for relationship status. *Journal of*

- 
- Social and Personal Relationships*, 37(10–11), 2890–2897. <https://doi.org/10.1177/0265407520941607>
- Chin, B., Murphy, M. L. M., Janicki-Deverts, D., Cohen, S. (2017). Marital status as a predictor of diurnal salivary cortisol levels and slopes in a community sample of healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*, 78, 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.01.016>
- DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16(2-3), 57–83.
- Gaetano, A. M. (2009). *Single women in urban China and the “unmarried crisis”: Gender resilience and gender transformation* [Working paper in Contemporary Asian Studies; No. 31]. Centre for East and South-East Asian Studies, Lund University, Sweden.
- Girme, Y.U., Overall, N.C., Faingataa, S. & Sibley, C.G. (2015). Happily single: The link between relationship status and well-being depends on avoidance and approach social goals. *Social Psychology and Personality Science*, 7(2), 122-130. <https://doi.org/10.1177/1948550615599828>
- Greitemeyer, T. (2009). Stereotypes of singles: Are singles what we think? *European Journal of Social Psychology*, 39(3), 368-383. <https://doi.org/10.1002/ejsp.542>
- Hertel, J., Schütz, A., DePaulo, B. M., Morris, W. L., & Stucke, T. S. (2007). She’s single, so what? How are singles perceived compared with people who are married? *Journal of Family Research*, 19(2), 139–158. <https://doi.org/10.20377/JFR-301>
- Hickin, N., Käll, A., Shafran, R., Sutcliffe, S., Manzotti, G., & Langan, D. (2021). The effectiveness of psychological interventions for loneliness: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 88, Article 102066. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102066>
- Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2018). What does it mean to be single in Indonesia? Religiosity, social stigma, and marital status among never-married Indonesian adults. *SAGE Open*, 8(3). <https://doi.org/10.1177/2158244018803132>
- Himawan, K. K., Underwood, M., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2021). Being single when marriage is the norm: Internet use and the well-being of never-married adults in Indonesia. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01367-6>
- Hsu, T. -L., & Barret, A. E. (2020). The association between marital status psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. *Journal of Family Issues*, 41(11), 2179-2202. <https://doi.org/10.1177/0192513X20910184>
- Ibrahim, R., & Hassan, Z. (2009). Understanding singlehood from the experiences of never-married malay muslim women in Malaysia: Some preliminary findings. *European Journal of Social Sciences*, 8(3), 395–405.
- Ismail, Z., & Desmukh, S. (2012). Religiosity and psychological well-Being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20–28.
- Jackson, J. B. (2018). The ambiguous loss of singlehood: Conceptualizing and treating singlehood ambiguous loss among never-married adults. *Contemporary Family Therapy*, 40, 210–222. <https://doi.org/10.1007/s10591-018-9455-0>
-





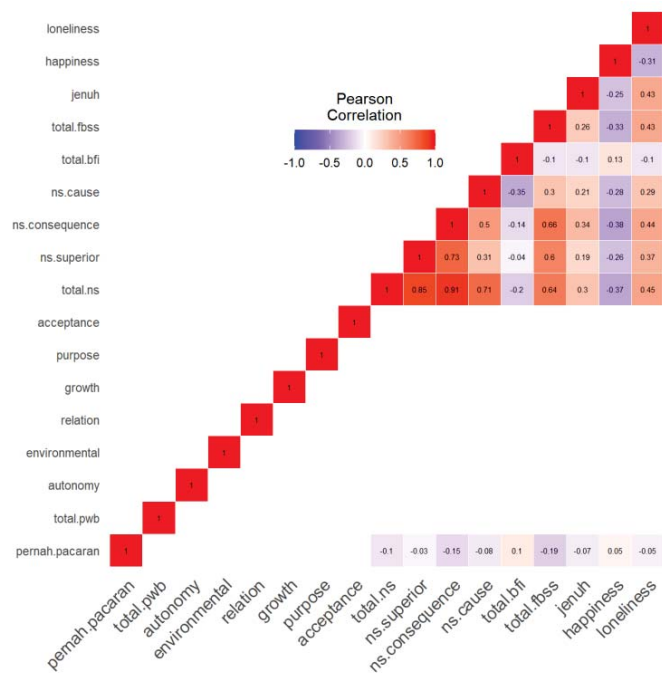
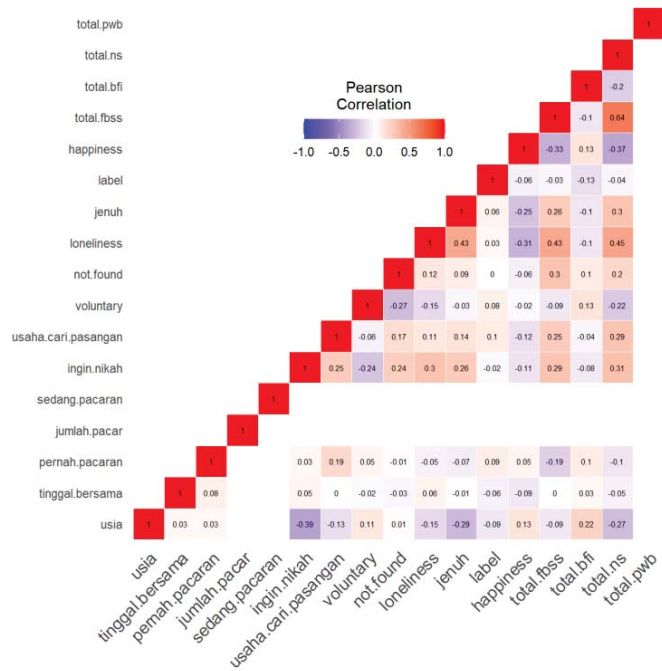
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 102–138). Guilford Press.
- Kim, H. K. & Kenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885 – 991.
- Kislev, E. (2020). How do relationship desire and sociability relate to each other among singles? Longitudinal analysis of the Pairfam survey. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(8–9), 2634–2650. <https://doi.org/10.1177/0265407520933000>
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 748–756. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2013.07.002>
- Kowarik, A. & Templ, M. (2016). Imputation with the R Package VIM. *Journal of Statistical Software*, 74(7), 1-16. <https://10.18637/jss.v074.i07>
- Lahad, K. (2017). *A table for one: A critical reading of singlehood, gender and time* (1st ed.) Manchester University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1wnos66>
- Licy, A. D. (2015). The support system of single women. *International Journal of Applied Research*, 1(12), 882–890.
- Marks, N. F. (1996). Flying solo at midlife: Gender, marital status, and psychological well being. *Journal of Marriage and The Family*, 58(4), 917-932
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Nanik, Mareyke, M. W. T., & Hendriani, W. (2018). “She is a Spinster”: A descriptive study on perception toward single women. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(2.29), 667-674. <https://doi.org/10.14419/IJET.V7I2.29.13995>
- Pignotti, M. & Abell, N. (2009). The negative stereotyping of single persons scale. *Research on Social Work Practice*, 19(5), 639-652. <https://doi.org/10.1177/1049731508329402>
- R Core Team (2020). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. <https://www.R-project.org/>
- Riffenburgh, R. H. (2012). Planning studies: From design to publication. In R. H. Riffenburgh (Ed.), *Statistics in medicine* (3rd ed., pp. 1-26). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384864-2.00001-9>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sarkisian, N., & Gerstel, N. (2016). Does singlehood isolate or integrate? Examining the link between marital status and ties to kin, friends, and neighbors. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(3), 361–384. <https://doi.org/10.1177/0265407515597564>

- 
- Shahrak, S. P., Brand, S. & Taghizadeh, Z. (2021). Living with singleness: Needs and concerns of never-married women over 35. *BMC Psychology*, 9, Article 129. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00635-1>
- Setyonaluri, D., Maghfirah, A., & Aryaputra, C. (2020). Norms in transition? The Relationship between education and singlehood. *Jurnal Studi Pemuda*, 9(2), 136-148. <https://doi.org/10.22146/STUDIPEMUDAUGM.57995>
- Situmorang, A. (2007). Staying single in a married world: Never-married women in Yogyakarta and Medan. *Asian Population Studies*, 3(3), 287-304. <https://doi.org/10.1080/17441730701746433>
- Slonim, G., Gur-Yaish, N., & Katz, R. (2015). By choice or by circumstance?: Stereotypes of and feelings about single people. *Studia Psychologica*, 57(1), 35-47. <https://doi.org/10.21909/SP.2015.01.672>
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A., & Impett, E. A. (2013). Settling for less out of fear of being single. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(6), 1049-1107. <https://doi.org/10.1037/a0034628>
- Spielmann, S. S., Maxwell, J. A., MacDonald, G., Peragine, D., & Impett, E. A. (2020). The predictive effects of fear of being single on physical attractiveness and less selective partner selection strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), 100-123. <https://doi.org/10.1177/0265407519856701>
- Spielmann, S. S. & Cantarella, I. A. (2020). Fear of being single priming predicts maladaptive relationship pursuits. *Personal Relationship*, 27(4), 801-819. <https://doi.org/10.1111/pere.12348>
- Tanasya, J., Nanik, N., & Yuwanto, L. (2015). Hubungan religiusitas dan persepsi status lajang berkarir dengan pschological well-being pada perempuan lajang berkarir [The relation between religiousness and perception on the status of single with career with psychological well-being on single career women]. In embracing a new way of life: Promoting positive Psychology for better a mental health. *Seminar Nasional Positive Psychology 2015: Embracing a New Way of Life: Promoting Positive Psychology for a Better Mental Health*, 440-445.
- Wang, H., & Abbott, D. A. (2013). Waiting for Mr. Right: The meaning of being a single educated Chinese female over 30 in Beijing and Guangzhou. *Women's Studies International Forum*, 40, 222-229. <https://doi.org/10.1016/J.WSIF.2013.08.004>
- Wickham, H. (2016). *ggplot2: Elegant graphics for data analysis*. Springer-Verlag. <https://ggplot2.tidyverse.org>
- Wickham, H., François, R., Henry, L., & Müller, K. (2022). *dplyr: A grammar of data manipulation*. R package version 1.0.8. <https://CRAN.R-project.org/package=dplyr>
- Winterstein, T. B., & Rimón, C. M. (2014). The experience of being an old never-married single: A life course perspective. *International Journal of Aging and Human Development*, 78(4), 397-401. <https://doi.org/10.2190/AG.78.4.D>



LAMPIRAN

Lampiran 1. Heatmap Korelasi Antar Variabel



**Volume 11, Nomor 1, Juni 2022**

**ISSN (Print) : 2301-5985**  
**ISSN (Online) : 2615-5168**



# **PERSONA**

**JURNAL PSIKOLOGI INDONESIA**



**Fakultas Psikologi**  
**Universitas 17 Agustus 1945**  
**Surabaya**

**JURNAL**  
**PERSONA**

**Volume 11**

**Nomor 1**

**Hal. 01-139**

**Juni**  
**2022**

# PERSONA

Jurnal Psikologi Indonesia

Terbit: Juni dan Desember

Terakreditasi Kemenristekdikti (S2)

SK No. 23/E/KPT/2019

ISSN (Print): 2301-5985 - ISSN (Online): 2615-5168

Volume 11, Nomor 01

Juni 2022

**Persona:** Jurnal Psikologi Indonesia diterbitkan sebagai media komunikasi dan diseminasi hasil penelitian dan karya ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan, klinis dan perkembangan

## Editor in Chief

Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog (Untag Surabaya)

## Managing Editor

Suhadianto, M.Psi., Psikolog (Untag Surabaya)

## Editor on Board

Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si, Psikolog (Untag Surabaya)  
Dra. Adnani Budi Utami, M.S. Psikolog (Untag Surabaya)  
Drs. Herlan Pratikto, M.S. Psikolog (Untag Surabaya)  
Nindia Pratitis, S.Psi, M.Psi, Psikolog (Untag Surabaya)  
Rahma Kusumandari, S.Psi, M.Psi, Psikolog (Untag Surabaya)  
Hetti Sari Ramadhani, S.Psi, M.Si (Untag Surabaya)  
Isrida Yul Arifiana, M.Psi., Psikolog (Untag Surabaya)  
Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog (Untag Surabaya)  
Dr. Ahmad Zamri Khaironi (Universitas Sains Malaysia)  
Dr. Hetti Rahmawati, M.Si (Universitas Negeri Malang)  
Dr. Dahlia Novarianing Asri, S.Psi, M.Si (Universitas PGRI Madiun)  
Dr. Rakhman Ardi, M. Psych (Universitas Airlangga Surabaya)

## Reviewer

Dr. Suroso, MS (Untag Surabaya), Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si (Untag Surabaya), Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si (Untag Surabaya) Dr. H. M. Farid MS (Universitas Darul Ulum), Dr. Abdul Muhid, M.Si (Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya), Dr. Juneman Abraham, S.Psi, M.Si (Universitas Bina Nusantara), Dr. Rini Sugiarti (Universitas Semarang), Gita Widya L. S., MA, M.Psi (Universitas Pembangunan Jaya), Indra Yohanes Kiling, S.Psi., MA., Ph.D (Universitas Nusa Cendana), Dr. Anissa Lestari Kadiyono, M.Psi, Psikolog (Universitas Padjadjaran), Dr. Nurussakinah Daulay (UIN Sumatera Utara), Yuda Syahputra, M.Pd. (Universitas Negeri Padang), Dr. Diana Mutiah, M.Si (UIN Jakarta), Dr. Riana Sahrani, M.Si, Psi. (Universitas Tarumanagara), Iredho Rani Reza, MA, Si (UIN Raden Fatah), Ruseno Arjanggih, S.Psi, MA (UIN Sultan Agung), Moch. Toriqul Chaer, S.Ag, M.Pd.I (STIT Islamiyah Karya Pembangunan), Ati Kusmaawati, S.Pd., M.Si (Universitas Muhammadiyah Jakarta), Garvin, S.Psi, M.Si (Universitas Bunda Mulia), Irma Lusi Nugraheni, M.Si (Universitas Lampung), Hazhira Qudsyi, S.Psi, MA. (Universitas Islam Indonesia), Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si., Psikolog (Universitas Muhammadiyah Surakarta), Dr. Theresia Kriswianti Nugrahaningsih, M.Si (Universitas Widya Dharma Klaten), Dr. Akhtim Wahyuni, M.Ag (Universitas Muhammadiyah Sidoarjo), Lira Erwinda, M.Pd., Kons. (Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA), Nasib Tua Lumban Gaol, M.Ed (Institut Agama Kristen Negeri Tarutung), Aprezo Pardodi Maba, M.Pd (Institut Agama Islam Ma'arif NU Metro), Dr. Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si (Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta), Dr. Imaduddin Hamzah, S.Psi., M.Si (Politeknik Ilmu Pemasarakatan Depok)

## Alamat Redaksi

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya Telp. 031-5931777; Fax. 031-5926714  
Email: [jurnalpersona@untag-sby.ac.id](mailto:jurnalpersona@untag-sby.ac.id)  
Mobile: 081231387366

**DAFTAR ISI**

1. Efek mediasi ketakutan menjadi lajang dalam hubungan antara stereotip negatif dan kesejahteraan psikologi perempuan lajang Nanik Nanik, Edwin Adrianta Surijah, Lina Natalya, Mery Chrisyanti	01 - 19
2. Gambaran <i>social self-efficacy</i> , <i>self-disclosure</i> , dan status pertemanan pada mahasiswa baru Rosa Virginia Kartikarini, Margaretha Purwanti	20 - 40
3. Analisis mediasi moderasi pada interaksi persepsi beban kerja rendah dan kebosanan kerja Endang Parahyanti, Don Ozzy Rihhandini, Afyah Tsarwat Zharifah	41 - 57
4. Peran <i>growth mindset</i> dan dukungan orang tua terhadap keterlibatan siswa selama pembelajaran daring Luthfiasari Sekar Fatimah, Edilburga Wulan Saptandari	58 - 73
5. Intensi tidur cukup mahasiswa berdasarkan <i>Theory Of Planned Behavior: Analisis Structural Equation Modelling</i> Kenny Valentino, Grace Natasha Sunardy, Dhini Andriani, Zahrotur Rusyda Hinduan	74 - 85
6. Stres warga binaan masyarakat di masa pandemi Covid-19: Menguji peranan dukungan sosial dan orientasi budaya Sri Aryanti Kristianingsih, Maria Nugraheni Mardi Rahayu, Agung Setiyawan	86 - 106
7. Tahan atau pikir kembali: Strategi regulasi emosi dan kepuasan pernikahan pada masa pandemi Covid-19 Febi Ayu Milka Angelica, Karel Karsten Himawan	107 - 122
8. Psikoterapi kognitif perilaku berbasis nilai spiritual untuk meningkatkan regulasi diri residivis pembegalan Agung Minto Wahyu, Fia Nurfitriana, Panji Galih Anugrah, Achmad Miftachul 'Ilmi, Hanif Samsu Angga Risky, Aji Bagus Priyambodo	123 - 139



**PERSONA: JURNAL PSIKOLOGI INDONESIA**

📍 [FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA](#)

🌟 P-ISSN : 23015985 <> E-ISSN : 26155168 📁 Subject Area : Agriculture



**3.44444**  
Impact



**5436**  
Google Citations



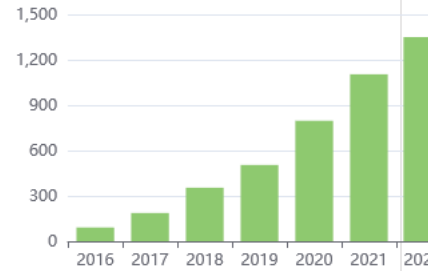
**Sinta 2**  
Current  
Accreditation

[🔗 Google Scholar](#) [🔗 Garuda](#) [🌐 Website](#) [🌐 Editor URL](#)

History Accreditation

2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027

Citation Per Year By Google Scholar



Journal By Google Scholar

	All	Since 2019
Citation	5436	4968
h-index	38	36
i10-index	100	96

**Garuda** Google Scholar

[Efek mediasi ketakutan menjadi lajang dalam hubungan antara stereotip negatif dan kesejahteraan psikologi perempuan lajang](#)

Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya [📄 Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Vol 11 No 1 \(2022\): Juni 1-19](#)

📅 2022 📄 DOI: 10.30996/persona.v11i1.5255 🏆 Accred : Sinta 2

[Peran growth mindset dan dukungan orang tua terhadap keterlibatan siswa selama pembelajaran daring](#)

Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya [📄 Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Vol 11 No 1 \(2022\): Juni 58-73](#)

📅 2022 📄 DOI: 10.30996/persona.v11i1.5773 🏆 Accred : Sinta 2

[Gambaran social self-efficacy, self-disclosure, dan status pertemanan pada mahasiswa baru](#)

Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya [📄 Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Vol 11 No 1 \(2022\): Juni 20-40](#)

📅 2022 📄 DOI: 10.30996/persona.v11i1.6142 🏆 Accred : Sinta 2

[Intensi tidur cukup mahasiswa berdasarkan Theory Of Planned Behavior: Analisis Structural Equation Modelling](#)

Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya [📄 Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Vol 11 No 1 \(2022\): Juni 74-85](#)

📅 2022 📄 DOI: 10.30996/persona.v11i1.6176 🏆 Accred : Sinta 2

[Psikoterapi kognitif perilaku berbasis nilai spiritual untuk meningkatkan regulasi diri residivis pembegalan](#)

[Tahan atau pikir kembali: Strategi regulasi emosi dan kepuasan pernikahan pada masa pandemi Covid-19](#)

Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya [Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Vol 11 No 1 \(2022\); Juni 107-122](#)

2022 [DOI: 10.30996/persona.v11i1.6294](#) [Accred : Sinta 2](#)

[Persona: Jurnal Psikologi](#)

[Stres warga binaan pemasyarakatan di masa pandemi Covid-19: Menguji peranan dukungan sosial dan orientasi budaya](#)

Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya [Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Vol 11 No 1 \(2022\); Juni 86-106](#)

2022 [DOI: 10.30996/persona.v11i1.6362](#) [Accred : Sinta 2](#)

[Persona: Jurnal Psikologi](#)

[Analisis mediasi moderasi pada interaksi persepsi beban kerja rendah dan kebosanan kerja](#)

Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya [Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Vol 11 No 1 \(2022\); Juni 41-57](#)

2022 [DOI: 10.30996/persona.v11i1.6580](#) [Accred : Sinta 2](#)

[Persona: Jurnal Psikologi](#)

[Loyalitas pelanggan dalam E-commerce: Menguji anteseden melalui Structural Equation Modeling](#)

Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya [Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Vol 11 No 2 \(2022\); Desember 231-246](#)

2022 [DOI: 10.30996/persona.v11i2.6524](#) [Accred : Sinta 2](#)

[Persona: Jurnal Psikologi](#)

[Peranan kesepian sebagai moderator antara distres psikologis dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi COVID-19](#)

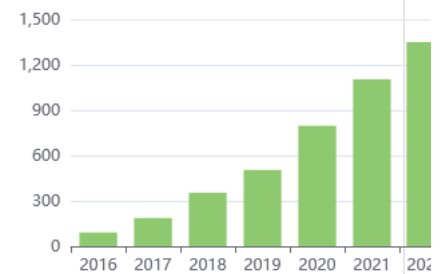
Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya [Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Vol 11 No 2 \(2022\); Desember 140-153](#)

2022 [DOI: 10.30996/persona.v11i2.6900](#) [Accred : Sinta 2](#)

[Persona: Jurnal Psikologi](#)

[View more ...](#)

Citation Per Year By Google Scholar



Journal By Google Scholar

	All	Since 2019
Citation	5436	4968
h-index	38	36
i10-index	100	96