



ARTIKEL PENELITIAN

Perbedaan Kesejahteraan Psikologis antara *Voluntary* dan *Involuntary Singlehood* pada Perempuan Dewasa Awal

ISNADYA ATHAYANA PUTRI & NURUL HARTINI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan berfungsi positif individu dengan diri sendiri maupun orang lain. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah status hubungan romantis. *Singlehood* merupakan individu yang sedang tidak atau belum pernah berhubungan romantis dalam jangka waktu yang lama. Terdapat dua tipe *singlehood*, yaitu *voluntary* dan *involuntary singlehood*. Berdasarkan perbedaan tipe tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis antara *voluntary* dan *involuntary singlehood*. Penelitian dilakukan pada perempuan dewasa awal usia 20-25 tahun dengan jumlah 74 partisipan, dengan rincian 52 partisipan *voluntary singlehood* dan 22 partisipan *involuntary singlehood*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ditemukan perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan antara *voluntary* dan *involuntary singlehood* pada perempuan dewasa awal. Dimensi yang menunjukkan perbedaan signifikan hanya ditemukan pada dimensi otonomi.

Kata kunci: *involuntary singlehood, kesejahteraan psikologis, perempuan dewasa awal, voluntary singlehood*

ABSTRACT

Psychological well-being is an individual's ability to function positively with itself or either with others. One of the factors that can affect psychological well-being is romantic relationship status. Singlehood is an individual who isn't or has never been in a romantic relationship for quite some time. There are two types of singlehood, which is voluntary and involuntary singlehood. Based upon that, this study aims to know the difference of psychological well-being between voluntary and involuntary singlehood among female young adults. This study is targeted for female young adults aged 20-25 with a total of 74 participants, which consists of 52 voluntary singlehood and 22 involuntary singlehood. The results of this study showed no significant difference of psychological well-being between voluntary and involuntary singlehood among young adults. The only dimension that showed a significant difference is autonomy.

Keywords: *female young adults, involuntary singlehood, psychological well-being, voluntary singlehood*



sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Manusia mengalami perkembangan selama rentang hidupnya. Setiap memasuki masa perkembangan baru, individu akan menghadapi tugas perkembangan baru. Masa dewasa awal adalah masa terjadinya peralihan dari masa remaja ke dewasa (Putri, 2018). Pada masa ini individu mengalami penyesuaian untuk meningkatkan kemandirian, kebebasan, dan lebih realistis dalam mengambil keputusan (Hurlock, 2017). Tugas perkembangan dewasa awal yaitu memiliki pekerjaan, memilih pasangan, membangun keluarga, membesarkan anak, mengelola rumah tangga, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung ke kelompok sosial (Hurlock, 2017). Namun, tidak semua tugas perkembangan ini dapat dicapai di periode ini. Menurut Slonim, Gur-Yaish, & Katz (2015), semakin banyak individu dewasa awal yang tidak membangun hubungan romantis dikarenakan pilihan mereka maupun bukan karena pilihan mereka. Pada tahun 2018, melalui Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik, di Indonesia ditemukan terdapat 66% laki-laki dan 34% perempuan di atas 19 tahun yang belum menikah (Islahuddin & Nur, 2019). Penurunan usia perkawinan juga ditemukan sejak tahun 2006 yang berlangsung hingga 2012 untuk laki-laki, dan 2016 untuk perempuan (Isa, 2017). Hal tersebut dapat dikarenakan menurunnya keinginan individu dewasa awal untuk berhubungan romantis. Faktor yang dapat mendorong keinginan untuk tidak berhubungan romantis seperti keinginan untuk bebas, tidak ingin tersakiti, tidak ingin berkomitmen, tidak percaya diri dengan penampilan, fokus dengan karir, dan merasa tidak memiliki kemampuan menarik calon pasangan (Ang, Lee, & Lie, 2020; Apostolou, O, & Esposito, 2020).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa berhubungan romantis pada masa dewasa awal merupakan hal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan diri (Diener & Oishi, 2000), dan jika gagal membangun hubungan romantis yang stabil akan berefek negatif pada kesejahteraan diri (Adamczyk & Segrin, 2015). Individu yang tidak berhubungan romantis ditemukan memiliki kesejahteraan diri, kebahagiaan, kecemasan, dan kepuasan hidup yang lebih rendah dibanding individu yang berhubungan romantis (Braithwaite, Delevi, & Fincham, 2010; Ndayambaje dkk., 2020; Soons & Liefbroer, 2008). Namun, meskipun hasil menunjukkan bahwa tidak berhubungan romantis lebih memiliki efek negatif, terdapat individu yang memang memilih untuk tidak berhubungan romantis. Lajang yang tidak berhubungan romantis karena pilihan sendiri merupakan *voluntary singles*. Individu dalam tipe ini memiliki keinginan yang rendah untuk menjalin hubungan romantis, namun ditemukan menunjukkan tingkat kemandirian, otonomi, dan kepuasan diri yang tinggi (Kislev, 2021; Timonen & Doyle, 2014). Sedangkan lajang yang tidak berhubungan romantis bukan karena pilihan mereka adalah *involuntary singles*. Menurut Adamczyk (2017) serta Jayachitra & Jagannarayan (2020), tidak ada perbedaan kesehatan mental antara kedua tipe tersebut, namun menurut Kislev (2021), *involuntary singles* cenderung memiliki kesejahteraan diri yang lebih rendah.

Dewasa awal yang memiliki status lajang, terutama perempuan di negara Asia dengan budaya kolektivisme terkadang mengalami stereotip dan diskriminasi (DePaulo & Morris, 2005). Perempuan pada masa perkembangan ini diharapkan mulai mencari pasangan dan memikirkan untuk menikah serta membangun keluarga (Ang, Lee, & Lie, 2020; DePaulo & Morris, 2005). Perempuan lajang dianggap bermasalah dan memiliki identitas sosial lebih rendah dibandingkan perempuan yang berhubungan romantis dan telah menikah (Gong, Tu, & Jiang, 2017). Indonesia merupakan negara Asia yang memiliki budaya kolektivisme dan perempuan dewasa awal yang tidak berhubungan romantis juga mengalami

tekanan kultur yang serupa. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, kesejahteraan psikologis dewasa awal lajang cenderung menunjukkan hasil yang rendah. Tetapi *singlehood* sendiri memiliki tipe yang berbeda, yaitu *voluntary* dan *involuntary* yang ditemukan memiliki hasil yang berbeda pada kesejahteraan psikologis. Sehingga, penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan kesejahteraan psikologis antara *voluntary* dan *involuntary singlehood* pada perempuan dewasa awal dapat dilakukan.

Perempuan Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa dimana individu akan melakukan penyesuaian terhadap pola kehidupan yang baru, peningkatan kemandirian dan pandangan yang lebih realistis (Hurlock, 2017). Masa ini terjadi sejak usia 18-40 tahun, dan memiliki tugas perkembangan: 1) memiliki pekerjaan; 2) memilih pasangan; 3) membangun keluarga; 4) membesarkan anak; 5) bertanggung jawab sebagai warga negara; dan 6) bergabung dalam kelompok sosial. Selain itu, ciri-ciri dewasa awal, yaitu: 1) masa reproduktif, bagi perempuan masa ini merupakan saat dimana individu memiliki kesiapan reproduksi untuk membangun keluarga; 2) masa bermasalah, dimana mulai terdapat tugas perkembangan baru yang perlu penyesuaian sehingga dapat menimbulkan permasalahan; 3) masa ketegangan emosional, rasa khawatir akan kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas perkembangan akan muncul; dan 4) masa ketergantungan dan perubahan nilai, individu mulai mencoba bergantung pada diri sendiri dan menyesuaikan diri ke kelompok sosial.

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk berfungsi secara positif dengan diri sendiri dan orang lain (Burns, 2016). Menurut Ryff & Singer (1996), terdapat enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu: 1) Penerimaan diri, dimensi ini ditunjukkan dengan penerimaan masa lalu dan aspek baik serta buruk pada diri, serta memiliki sikap positif pada diri; 2) Hubungan positif dengan orang lain, dimensi ini ditunjukkan dengan kemampuan menjalin hubungan hangat dengan teman maupun keluarga, serta memiliki empati dan kasih sayang; 3) Otonomi, dimensi ini ditunjukkan dengan kemampuan mengatur perilaku diri, mandiri, dan memiliki kebebasan menjalani hidup; 4) Penguasaan lingkungan, dimensi ini ditunjukkan dengan kemampuan memanfaatkan kesempatan yang ada untuk meningkatkan diri; 5) Tujuan dalam hidup, dimensi ini ditunjukkan dengan mengetahui arah hidup dan mampu memaknai kejadian dalam hidup; dan 6) Perkembangan personal, dimensi ini ditunjukkan dengan keterbukaan akan tantangan baru untuk mengembangkan potensi diri. Selain dimensi, terdapat dua faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis (Ryff & Singer, 2008; Skomorovsky & Sudom, 2011) yaitu: 1) faktor psikososial, pengalaman hidup seperti perubahan status, kepribadian, dan nilai personal; dan 2) faktor sosiodemografis, seperti usia, jenis kelamin, dan sosioekonomi.

Singlehood

Singlehood merupakan individu yang sedang tidak atau belum pernah berhubungan romantis dalam jangka waktu lama (Vahav, 2015). Terdapat tiga alasan individu menjadi *singlehood* (Apostolou, O, & Esposito, 2020), yaitu: 1) menjadi lajang dapat meningkatkan kemampuan, dengan tidak menjalin hubungan romantis individu memiliki kebebasan untuk fokus dalam bekerja, pendidikan, dan kemampuan lain untuk meningkatkan diri agar lebih mudah mencari pasangan di kemudian hari; 2) perbedaan kondisi mencari pasangan di masa lalu dan kini, pada masa lalu individu banyak mendapatkan pasangan melalui perjodohan sedangkan saat ini individu lebih bebas dalam mencari pasangan sehingga untuk beberapa individu merasa kesulitan; dan 3) perbedaan keinginan mencari

pasangan, karena merasa individu belum cukup untuk berhubungan romantis belum bertemu calon pasangan yang tepat (Frazier dkk., 1996), beberapa individu memiliki keinginan yang rendah untuk menjalin hubungan romantis. Menurut Adamczyk (2017), terdapat dua tipe *singlehood*, yaitu: 1) *Voluntary Singlehood*, individu memilih untuk tidak berhubungan romantis dan ingin menjalani kehidupan sebagai lajang, beberapa faktor yang mendorong yaitu ingin kebebasan, fokus pada pekerjaan atau pendidikan, kekecewaan pada hubungan sebelumnya, dan tidak ingin berkomitmen (Prabhakar, 2011); dan 2) *Involuntary Singlehood*, individu tidak berhubungan romantis bukan karena pilihan sendiri melainkan karena faktor eksternal, seperti kesulitan ekonomi, belum menemukan pasangan yang sesuai, kesehatan, dan larangan orangtua (Prabhakar, 2011).

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif komparatif untuk mengetahui perbandingan keadaan dua kelompok yang berbeda. Pengumpulan data dilakukan dengan metode survei yaitu perolehan data secara sistematis melalui kuesioner dengan isi yang sama kepada sejumlah orang (Neuman, 2014). Kuesioner dibagikan dalam bentuk *Google Form* dan disebarakan secara *online* melalui media sosial *Instagram* dan aplikasi pesan *WhatsApp*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal usia 20-25 tahun, tidak berhubungan romantis selama enam bulan terakhir, dan berdomisili di Indonesia. Partisipan yang diperoleh sebanyak 74 partisipan perempuan ($M=22,35$; $SD=1,438$), dengan rincian 52 partisipan *voluntary singlehood* dan 22 partisipan *involuntary singlehood*. Partisipan mayoritas berasal dari Jawa Timur (58%) dan merupakan mahasiswa (62%). Teknik pengumpulan sampel menggunakan metode *non-probability sampling*.

Pengukuran

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan berfungsi positif individu yang berhubungan dengan diri sendiri maupun orang lain (Burns, 2016). Pengukuran kesejahteraan psikologis menggunakan alat ukur *Psychological Well-being* milik Ryff (1989) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi ke Bahasa Indonesia dalam penelitian Pradana (2016). Terdapat 51 aitem dengan rincian masing-masing delapan aitem dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan otonomi, serta masing-masing sembilan aitem dimensi penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan perkembangan personal. Alat ukur ini menggunakan skala *likert* dengan enam pilihan jawaban, dan memiliki reliabilitas sebesar $\alpha = 0,809$.

Singlehood merupakan individu yang sedang tidak atau belum pernah berhubungan romantis dalam jangka waktu lama (Vahav, 2015). Perolehan data untuk *singlehood* menggunakan pertanyaan mengenai apakah subjek mengkategorikan diri sebagai *voluntary* atau *involuntary singlehood*, apakah pernah menjalin hubungan romantis sebelumnya, serta alasan singkat mengapa kini sedang tidak berhubungan romantis.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *independent sample t-test*. Sebelum melakukan uji hipotesis, uji asumsi dengan melakukan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dan uji homogenitas *Levene's Test* dilakukan terlebih dahulu. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 25.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji hipotesis dengan analisis *independent sample t-test* yang dilakukan, menunjukkan tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan antara *voluntary* ($N=52$; $M=209$; $SD=25,217$) dan *involuntary singlehood* ($N=22$; $M=199,95$; $SD=29,519$) pada perempuan dewasa awal ($t(72)=1,34$; $p=0,185$; M difference= $9,045$; 95% CI $[-4,413; 22,503]$). Dimensi penerimaan diri ($t(72)=-0,133$; $p=0,895$; M difference= $-0,192$; 95% CI $[-3,077; 2,692]$), hubungan positif dengan orang lain ($t(72)=0,895$; $p=0,374$; M difference= $1,304$; 95% CI $[-1,599; 4,208]$), penguasaan lingkungan ($t(72)=0,423$; $p=0,674$; M difference= $0,666$; 95% CI $[-2,476; 3,809]$), tujuan dalam hidup ($t(72)=0,914$; $p=0,364$; M difference= $1,603$; 95% CI $[-1,894; 5,1]$), dan perkembangan personal ($t(72)=1,923$; $p=0,058$; M difference= $2,512$; 95% CI $[-0,092; 5,117]$) juga tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Sedangkan, pada dimensi otonomi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *voluntary* dan *involuntary singlehood* ($t(72)=2,03$; $p=0,046$; M difference= $3,152$; 95% CI $[0,057; 6,247]$).

DISKUSI

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, ditemukan pada penelitian ini bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan antara *voluntary* dan *involuntary singlehood* pada perempuan dewasa awal. Terdapat perbedaan rata-rata untuk kedua kelompok, namun perbedaan tidak dinyatakan signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Adamczyk (2017), dimana *voluntary* dan *involuntary singlehood* pada dewasa awal tidak memperlihatkan perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan. Tidak ditemukannya perbedaan antara tipe *voluntary* dan *involuntary singlehood* ini membantah asumsi bahwa *involuntary singlehood* lebih sering merasakan emosi negatif, ketidakpuasan, kesedihan, dan rasa tidak percaya diri (Adamczyk, 2017; Apostolou dkk., 2019; DePaulo & Morris, 2005; Kislev, 2021). Faktor perbedaan tipe *singlehood* mungkin bukan satu-satunya faktor yang dapat melihat perbedaan kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff & Singer (2008), terdapat faktor usia, pekerjaan, dan lingkungan yang memiliki peran dalam kesejahteraan psikologis individu.

Pada penelitian ini, responden yang diperoleh baik di tipe *voluntary* dan *involuntary singlehood* rata-rata berusia 22-23 tahun dan memiliki pekerjaan sebagai mahasiswa. Usia 22-23 tahun menurut rentang usia dewasa awal Hurlock (2017), masih termasuk usia awal dalam dewasa awal. Hal tersebut dapat menjadi salah satu alasan mengapa tidak ditemukannya perbedaan yang signifikan. Individu dewasa awal memiliki waktu yang cukup panjang untuk mengembangkan dirinya dalam berbagai hal, untuk menyiapkan diri dalam mencari pasangan di kemudian hari (Kislev, 2019; van den Berg & Verbakel, 2022). Pada dimensi penerimaan diri tidak ditemukan perbedaan antara *voluntary* dan *involuntary singlehood*. Dimensi ini menunjukkan sikap positif kepada diri sendiri dan orang lain (Ryff, 2014), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *involuntary singlehood* tidak selalu merasakan emosi negatif mengenai status hubungan romantisnya karena hasil yang serupa dengan *voluntary singlehood*. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain tidak ditemukan perbedaan antara *voluntary* dan *involuntary singlehood*. Dimensi ini menunjukkan hubungan yang hangat dengan teman dan keluarga serta adanya empati dan kasih sayang (Ryff, 2014). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua tipe memiliki nilai yang serupa dan dapat dikarenakan kedua tipe sama-sama memiliki waktu untuk

merekatkan hubungan dengan teman dan keluarga karena tidak memiliki prioritas hubungan lain yaitu hubungan romantis (DePaulo, 2011).

Dimensi penguasaan lingkungan yang menunjukkan kemampuan individu untuk memanfaatkan lingkungan sekitar untuk memenuhi kebutuhan diri (Ryff, 2014). Perbedaan signifikan juga tidak ditemukan dalam dimensi ini yang memperlihatkan kemampuan penguasaan lingkungan kedua tipe yang tidak jauh berbeda. Dimensi tujuan dalam hidup yang menunjukkan kemampuan individu untuk mengetahui arah dan tujuan hidup serta pemaknaan hidup, dan dimensi perkembangan personal yang menunjukkan kemampuan keterbukaan akan pengalaman baru untuk mengembangkan diri, juga tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan. Dewasa awal akan cenderung memfokuskan diri untuk meningkatkan diri dengan melanjutkan karir, pendidikan, maupun keahlian lainnya (van den Berg & Verbakel, 2022). Sehingga, perbedaan tipe *singlehood* tidak terlalu memberikan pengaruh banyak terhadap kesejahteraan psikologis pada dewasa awal di penelitian ini karena masih banyaknya hal lain yang menjadi fokus kehidupan individu. Dimensi yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan hanya diperoleh di dimensi otonomi. Nilai dimensi otonomi *voluntary singlehood* ditemukan lebih besar dibandingkan *involuntary singlehood*. Hasil ini juga ditemukan pada penelitian Timonen dan Doyle (2014), dimana *voluntary singlehood* memiliki tingkat otonomi yang lebih tinggi dibandingkan *involuntary singlehood*. Perbedaan ini dapat dikarenakan *voluntary singlehood* memilih untuk menjalani kehidupan sebagai lajang sehingga mereka merasakan adanya kebebasan dan kemampuan untuk memilih kehidupan mereka, sedangkan *involuntary singlehood* dikarenakan faktor eksternal yang bukan kehendak mereka.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan antara *voluntary* dan *involuntary singlehood*. Perbedaan kesejahteraan psikologis juga tidak ditemukan pada dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan perkembangan personal antara *voluntary* dan *involuntary singlehood*. Dimensi yang menunjukkan adanya perbedaan antara *voluntary* dan *involuntary singlehood* adalah dimensi otonomi, dengan hasil *voluntary singlehood* menunjukkan hasil yang lebih tinggi dibandingkan *involuntary singlehood*.

Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan dalam pelaksanaan maupun hasil. Keterbatasan dari penelitian ini salah satunya adalah tidak dapat membuktikan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan antara *voluntary* dan *involuntary singlehood* pada perempuan dewasa awal. Hal ini kemungkinan terjadi karena sampel yang digunakan dalam penelitian ini berukuran kecil dan sebagian besar memiliki pekerjaan dan usia yang sama, sehingga hasil juga kurang mampu merepresentasikan populasi. Penambahan faktor seperti penghasilan atau meneliti menggunakan metode lain seperti penelitian kualitatif mungkin dapat memberikan gambaran yang lebih dalam dan luas mengenai perbedaan kesejahteraan psikologis antara *voluntary* dan *involuntary singlehood*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam pengerjaan penelitian ini, termasuk seluruh partisipan yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Isnadya Athayana Putri dan Nurul Hartini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Adamczyk, K. (2017). Voluntary and Involuntary Singlehood and Young Adults' Mental Health: An Investigation of Mediating Role of Romantic Loneliness. *Current Psychology*, 36(4), 888–904. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9478-3>
- Adamczyk, K., & Segrin, C. (2015). Perceived Social Support and Mental Health Among Single vs. Partnered Polish Young Adults. *Current Psychology*, 34(1), 82–96. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9242-5>
- Ang, C.-S., Lee, K.-F., & Lie, X. (2020). Understanding singleness: A phenomenological study of single women in Beijing and Singapore. *The Qualitative Report*, 25(8), 3080–3100. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4269>
- Apostolou, M., Matogian, I., Koskeridou, G., Shialos, M., & Georgiadou, P. (2019). The Price of Singlehood: Assessing the Impact of Involuntary Singlehood on Emotions and Life Satisfaction. *Evolutionary Psychological Science*, 5(4), 416–425. <https://doi.org/10.1007/s40806-019-00199-9>
- Apostolou, M., O, J., & Esposito, G. (2020). Singles' Reasons for Being Single: Empirical Evidence From an Evolutionary Perspective. *Frontiers in Psychology*, 11, 746. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00746>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x>
- Burns, R. (2016). Psychosocial Well-being. Dalam N. A. Pachana (Ed.), *Encyclopedia of Geropsychology* (hlm. 1–8). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_251-1
- DePaulo, B. (2011). *Singlism: What it is, why it matters, and how to stop it*. DoubleDoor Books.
- DePaulo, B., & Morris, W. (2005). Target article: Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16(2), 57–83. https://doi.org/10.1207/s15327965pli162&3_01
- Diener, E., & Oishi, S. (2020). Money and Happiness: Income and Subjective Well-being across Nations. Dalam *Culture and Subjective well-being* (hlm. 185–218). The MIT Press.
- Frazier, P., Arikian, N., Benson, S., Losoff, A., & Maurer, S. (1996). Desire for Marriage and Life Satisfaction among Unmarried Heterosexual Adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(2), 225–239. <https://doi.org/10.1177/0265407596132004>
- Gong, W., Tu, C., & Jiang, L. C. (2017). Stigmatized portrayals of single women: A content analysis of news coverage on single women and single men in China. *Journal of Gender Studies*, 26(2), 197–211. <https://doi.org/10.1080/09589236.2015.1095082>

- Hurlock, E. (2017). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang kehidupan* (5 ed.). Erlangga.
- Isa, M. (2017, Oktober). Ringkasan studi: Tren usia perkawinan pertama di Indonesia. *Lembaga Demografi FEB UI*. <https://ldfebui.org/informasi-kependudukan/brief-notes/>
- Islahuddin, & Nur, C. (2019, Desember 23). Hidup lajang, sebuah pilihan. *Lokadata*. <https://lokadata.id/artikel/hidup-lajang-sebuah-pilihan>
- Jayachitra, & Jagannarayan, N. (2020). Social and emotional survey among voluntary and involuntary singlehood women in select suburbs of Mumbai city Mumbai. *UGC Care Journal*, 40(53), 235–240.
- Kislev, E. (2019). *Happy singlehood: The rising acceptance and celebration of solo living*. University of California Press.
- Kislev, E. (2021). Reduced relationship desire is associated with better life satisfaction for singles in Germany: An analysis of pairfam data. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 2073–2083. <https://doi.org/10.1177/02654075211005024>
- Ndayambaje, E., Pierewan, A. C., Nizeyumukiza, E., Nkundimana, B., & Ayriza, Y. (2020). Marital status and subjective well-being: Does education level take into account? *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 120–132. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.29620>
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* (7 ed.). Pearson Education Limited.
- Prabhakar, B. (2011). Causes of remaining single: A comparative study. *Journal of Psychosocial Research*, 6(2), 203–210.
- Pradana, N. W. (2016). *Perbedaan Psychological Well-Being pada Individu Dewasa Awal yang Berpacaran dan Tidak Berpacaran* [Skripsi, Universitas Sanata Dharma]. <https://repository.usd.ac.id/2964/>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). 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>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

- Skomorovsky, A., & Sudom, K. A. (2011). Role of Hardiness in the Psychological Well-being of Canadian Forces Officer Candidates. *Military Medicine*, 176(1), 7–12. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00325>
- Slonim, G., Gur-Yaish, N., Katz, R., Department of Psychology, The University of Haifa Haifa, Israel, & Department of Human Services, Center for Research and Study of Family The University of Haifa Haifa, Israel. (2015). By choice or by circumstance?: Stereotypes of and feelings about single people. *Studia Psychologica*, 57(1), 35–48. <https://doi.org/10.21909/sp.2015.01.672>
- Soons, J. P. M., & Liefbroer, A. C. (2008). Together is better? Effects of relationship status and resources on young adults' well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(4), 603–624. <https://doi.org/10.1177/0265407508093789>
- Timonen, V., & Doyle, M. (2014). Life-long singlehood: Intersections of the past and the present. *Ageing & Society*, 34(10), 1749–1770. 10.1017/S0144686X13000500
- Vahav, H. (2015). Singlehood among Adults with Intellectual Disability: Psychological and Sociological Perspectives. *Acta Psychopathologica*, 01(02). <https://doi.org/10.4172/2469-6676.100011>
- van den Berg, L., & Verbakel, E. (2022). Trends in singlehood in young adulthood in Europe. *Advances in Life Course Research*, 51, 100449. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2021.100449>