

## PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA LAJANG YANG BEKERJA DI JAKARTA

Kenny Almira Eliana<sup>1\*</sup>, Listyati Setyo Palupi<sup>2</sup>  
Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya

### Abstrak

Penelitian ini menginvestigasi pengaruh kesepian terhadap berbagai dimensi kesejahteraan psikologis pada 102 wanita lajang di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian memainkan peran penting dalam membentuk pertumbuhan pribadi dan signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis keseluruhan partisipan (CI95=[-0.387, -0.149], SE=0.05, t= -4.46, p < 0.001). Melalui analisis regresi linear berulang pada dimensi seperti penerimaan, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, penelitian ini menegaskan bahwa kesepian secara konsisten dan signifikan memengaruhi setiap dimensi kesejahteraan psikologis wanita lajang. Isu kesepian perlu mendapat perhatian terutama pada wanita yang belum menikah agar dapat tertangani dan tidak memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologisnya.

**Kata Kunci:** *Loneliness*, *Psychological Well-Being*, Wanita Lajang, Jakarta

### Abstract

This research investigates the influence of loneliness on various dimensions of psychological well-being among 102 single women in Jakarta. Findings indicate that loneliness plays a crucial role in shaping personal growth and significantly affects the overall psychological well-being of participants (CI95=[-0.387, -0.149], SE=0.05, t= -4.46, p < 0.001). Through repeated linear regression analyses across dimensions such as Acceptance, Positive Relation with Others, Autonomy, Environmental Mastery, Purpose of Life, and Personal Growth, the study establishes that loneliness consistently and significantly impacts each dimension of single women's psychological well-being. The issue of loneliness needs attention, especially for unmarried women, so that it can be handled and does not have a negative impact on their psychological well-being.

**Keywords:** *Loneliness*, *Psychological Well-being*, Single Women, Jakarta

---

#### \*Corresponding Author:

Kenny Almira Eliana  
Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas  
Airlangga  
Email: [kennyalmira11@gmail.com](mailto:kennyalmira11@gmail.com)

#### Article History

Submitted: 04 Desember 2023  
Accepted: 06 Agustus 2024  
Available online: 15 September 2024

# PENGARUH *LONELINESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA LAJANG YANG BEKERJA DI JAKARTA

Kenny Almira, Listyati Setyo Palupi

## PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi baik, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa sampai lansia. Terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui agar individu bisa memiliki kehidupan yang bahagia dan tidak mengalami permasalahan, khususnya bagi individu dewasa awal, karena pada masa ini individu berada pada masa puncaknya perkembangan. Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1996).

Salah satu tugas individu dewasa awal yaitu diharapkan bisa memainkan peran seperti istri atau memiliki pasangan (Hurlock, 1996). Namun, ada juga individu yang menjalani hidup seorang diri tanpa adanya pendamping atau terikat dengan sebuah komitmen, pernikahan sehingga individu melajang (Aryono, M. M., & Dani, 2019). Lajang adalah kelompok orang yang beragam, mencakup berbagai gaya hidup, status hubungan, dan pengalaman seperti: belum menikah secara resmi, tidak diakui secara hukum sebagai individu yang sudah menikah, bercerai, janda, belum pernah menikah, tinggal bersama, dan berkencan (Harris, 2016).

Fenomena seseorang untuk memilih hidup melajang dari hasil survei yang dilakukan sepanjang tahun 1960 hingga 2011 di 78 negara menunjukkan peningkatan sebanyak 83%

(Pramuji, 2019). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, pemuda yang belum kawin di Indonesia meningkat hingga 64,56% pada 2022, naik 3,47% poin dibandingkan setahun sebelumnya sebesar 61,09%. Sementara, persentase pemuda sudah kawin sebesar 37,69% menurun 3,36% poin dari tahun sebelumnya (Data Indonesia, 2022).

Terdapat banyak alasan individu memutuskan untuk hidup melajang. Misalnya adanya keinginan untuk mengembangkan karir, menjadi lebih bebas dan tanpa terikat dengan kehidupan rumah tangga, karena dengan melajang individu bisa lebih banyak mendapatkan kesempatan dalam mengembangkan diri, kebebasan secara ekonomi, kebebasan untuk mengontrol kehidupan sendiri, dan mengembangkan karir (Genova, D., & Rice, 2008). Berdasarkan hasil penelitian (Wulandari, 2015) salah satu faktor yang sering melatarbelakangi wanita untuk tidak menikah yaitu terlanjur memikirkan karir dan pekerjaannya.

Individu yang memutuskan untuk menunda pernikahan ataupun memutuskan untuk tidak menikah, dianggap tidak memenuhi ekspektasi sosiokultural masyarakat Indonesia dan cenderung mengalami dampak negatif secara sosial dan psikologis (Himawan, Bambling, & Edirippulige, 2018). Seperti misalnya anggapan melajang dianggap sebagai indikasi "tidak diinginkan". Terlebih lagi, menanyakan hal yang dikatakan personal dan privasi dalam kacamata komunitas barat seperti

## **PENGARUH *LONELINESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA LAJANG YANG BEKERJA DI JAKARTA**

Kenny Almira, Listyati Setyo Palupi

---

status pernikahan, terbilang awam di Indonesia. Secara langsung perhatian akan cenderung tertuju ke status melajang seseorang yang akan memicu banyak pertanyaan dan “potential judgement” jika mereka berada dalam umur pertengahan 20-an dan lebih (Situmorang, 2007).

Secara gender, usia normatif bagi perempuan untuk menikah adalah umur 20 awal dan 20 akhir terbilang sebagai usia non-normatif (Himawan, 2018). Sementara bagi laki-laki, data pendukung untuk menentukan usia normatif menikah masih kurang. Kebanyakan studi yang hanya berfokus pada wanita melajang dapat memicu stigma social yang lebih besar di masyarakat Indonesia. Studi-studi sebelumnya secara konsisten menyebutkan bahwa perempuan lajang lebih rentan terhadap stigmatisasi seperti dianggap tidak dewasa, egois, tidak bahagia, pemilih, bahkan dipopulerkan dengan istilah “Perawan tua” (Shostak, 1987; DePaulo dan Morris, 2005; Himawan, dkk., 2018a). Berbeda dengan perempuan, laki-laki di umur 30-an dinilai lebih positif dibandingkan perempuan melajang di umur yang sama (McKeown, 2015). Laki-laki dilihat lebih bertanggung jawab, teratur, atau bahkan menjadi tipe ideal karena mereka dinilai sudah lebih stabil secara karir dan kekayaan.

Gaya hidup melajang di Indonesia tidak terlepas dari pengaruh modernisasi di dalamnya. Peralihan, modernisasi menstimulasi proses- proses sosial seperti urbanisasi, kesetaraan gender, serta peluang pendidikan

dan pekerjaan yang lebih tinggi (Rössel, 2012). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2016), kesetaraan gender menyebabkan partisipasi perempuan di pendidikan dan ranah industri meningkat. Dengan itu, angka pernikahan di Indonesia pun berkurang.

Khususnya di Ibu Kota Jakarta, proses transformasi dan modernisasi terjadi lebih cepat (Amalia, 2021). Tinggal dan bekerja di Jakarta membentuk cara pikir individu untuk lebih progresif dan lebih terbuka secara pemikiran dibandingkan dengan individu yang tinggal di luar Jakarta. Dalam studi tersebut juga disebutkan bahwa modernisasi yang terjadi di Jakarta merubah pandangan dan sikap terhadap pernikahan perempuan lajang di Jakarta. Perempuan yang melajang menghindari pernikahan dan kehidupan berkeluarga karena dinilai menghalangi mereka dari tujuan-tujuan mereka. Responden penelitian ini juga menunjukkan kurangnya perhatian akan struktur unit keluarga dan menerima bentuk seks pranikah dan kohabitasi, serta pandangan akan tujuan untuk menambah keturunan pun berubah menjadi memiliki sedikit anak, childfree, dan memikirkan opsi adopsi. Akan tetapi, terlepas dari modernisasi yang terjadi, gap pandangan negatif antar gender yang lajang ini memerlukan perhatian lebih. Hal ini dapat memicu rendahnya kepercayaan diri & penerimaan diri, mengurangi daya tarik perempuan di mata laki-laki, minder dalam menjalin pertemanan yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu (Rubianto, 2000).

## PENGARUH *LONELINESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA LAJANG YANG BEKERJA DI JAKARTA

Kenny Almira, Listyati Setyo Palupi

---

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dimaknai sebagai sebuah tujuan utama manusia yang ditandai dengan kebutuhan untuk merasa lebih baik secara psikologis dan terkait dengan perasaan individu tentang aktivitas sehari-hari dan pengungkapan perasaan pribadi, baik itu penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup maupun pertumbuhan pribadi (Karstoff dkk., 2013). Kesejahteraan psikologis yang positif merupakan kunci untuk memiliki kemampuan dalam menghadapi tantangan dalam hidup. Ini memiliki banyak komponen misalnya, depresi, kecemasan, harga diri, aktualisasi diri, dan stres dll. Permasalahan psikologis yang banyak dihadapi oleh individu antara lain: stres, kecemasan, depresi, pelecehan, masalah keluarga, fungsi sosial yang buruk, dan penyesuaian.

Orang dengan kesehatan psikologis yang baik dapat mengatasi masalah dengan lebih baik, dan mampu menjalani kehidupannya dengan baik. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis sangat perlu diperhatikan untuk menunjang tercapainya tujuan hidup, agar individu dapat hidup bahagia, sejahtera, dan sehat jasmani rohani. Sesuai penjelasan tersebut Bradburn (1969) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan representasi dari kesehatan psikologis individu berdasarkan fungsi psikologis yang positif. Standar sosiokultural di Indonesia yang mendefinisikan pernikahan sebagai pencapaian

sosial yang ideal menjadikan individu dewasa yang berstatus lajang rentan akan pandangan buruk terutama pada wanita (Himawan, Bambling, & Edirippulige, 2018). Pada penelitian sebelumnya, perempuan lajang dibuktikan lebih rentan mengembangkan gangguan psikologis seperti depresi, agresi, dan OCD, menghadapi masalah tinggal secara independen dan berkomunikasi dengan teman. Cenderung mengalami masalah emosional, psikologis, dan kurangnya dukungan, serta menjadi subjek akan ketidaksetaraan gender, serta lebih rentan dibandingkan perempuan yang sudah menikah untuk terlibat dalam adiksi dan kecenderungan untuk bunuh diri (Shahrak, dkk., 2021). Selain itu, Perempuan lajang cenderung merasa kesepian, kurang atraktif, kurang puas akan kehidupan, dan memiliki problem fungsional terkait hubungan sosial dan kepercayaan diri. Mereka juga mengalami status akan isolasi dan stigma (Shahrak., dkk., 2021).

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah tingkat kesepian. Kesepian didefinisikan oleh Russell (dalam Lou, Yan, Nikerson & McMorris, 2012) sebagai hubungan sosial yang kurang dan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan atau dicapai, seperti perasaan gelisah, kesusahan, dan persepsi kekurangan dalam hubungan sosial seseorang. Salah satu hasil penelitian yang dilakukan Wheeler, Reis, dan

# PENGARUH *LONELINESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA LAJANG YANG BEKERJA DI JAKARTA

Kenny Almira, Listyati Setyo Palupi

Nezlex mengemukakan persentase kesepian manusia yang hidup berpasangan jauh lebih rendah daripada manusia yang memilih hidup melajang dengan perbedaan mencapai 85% (Taylor, dkk., 2012).

Menunda pernikahan dan tren melajang di Indonesia meningkat tajam selama satu dekade terakhir sehingga bonus demografi Indonesia terbilang terancam. Persentasi perempuan yang belum menikah lebih besar komposisinya sebesar 10,15% dibandingkan dengan laki-laki sebesar 7,42% (CNBC Indonesia, 2023). Menurut Deputi Bidang Statistik Sosial BPS, Sairi Hasbullah dalam CNBC Indonesia (2023) meningkatnya tren perempuan yang belum menikah dan memilih untuk tidak menikah disebabkan karena sibuk berkarir, dan tidak sempat bersosialisasi. Tentunya relevan jika fenomena ini dieksplorasi lebih lanjut di Jakarta dimana modernisasi dan transformasi terjadi lebih cepat dibanding kota-kota lainnya (Amalia, 2021). Pada penelitian lain, juga disebutkan bahwa keinginan untuk menjalani kehidupan pribadi secara bebas dan terlalu fokus pada pekerjaan menjadi 2 faktor tertinggi dari penyebab menunda menikah pada perempuan di dewasa awal (Mahfuzhatillah, 2018).

Kaitan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis dewasa muda lajang yang berkarir sebelumnya telah dibahas di penelitian oleh Nanda (2013), bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis. Dalam

artian, semakin rendah tingkat kesepian pada dewasa muda lajang yang berkarir maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya, dan begitupun sebaliknya. Berdasarkan telaah penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti melihat potensi variabel kesepian sebagai faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu baik secara general maupun secara spesifik pada wanita. Selain itu, gap penelitian yang masih inkonsisten apakah sebetulnya klaim kesepian masih prevalen pada wanita yang melajang mengingat masih terdapat inkonsistensi pada penemuan-penemuan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian mengenai fenomena ini perlu dilakukan lebih lanjut, sehingga peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Loneliness terhadap *Psychological Well Being* Wanita Lajang yang Bekerja di Jakarta".

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik survei. Tipe penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian survei *cross-sectional* (Gelo, Braakman, & Benetka, 2008). Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu yang berada pada rentang usia dewasa awal yaitu berkisar antara 18-40 tahun. Teknik yang digunakan dalam pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sehingga pengambilan partisipan dilakukan berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti.

## PENGARUH *LONELINESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA LAJANG YANG BEKERJA DI JAKARTA

Kenny Almira, Listyati Setyo Palupi

Pemilihan partisipan didasarkan pada beberapa karakteristik seperti wanita lajang yang bekerja, berusia 18-40 tahun, dan bertempat tinggal di Jakarta.

Penentuan Jumlah minimum partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *software G-Power 3.1.9*. *Effect size* yang digunakan untuk penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini yakni  $r=0.1$  dan power sebesar 0.8, maka didapatkan hasil untuk jumlah minimum sampel sebanyak 81 orang. Sementara itu, untuk realisasi partisipan dalam penelitian ini sebanyak 102 partisipan ( $M_{usia}=24,3$ ;  $SD_{usia}= 2,5$ ). Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner berupa *google form* melalui media sosial dan aplikasi pengirim pesan instan. Partisipan yang bersedia akan mengisi *informed consent* yang tercantum dalam *google form*.

*Loneliness* terdiri dari aspek yang meliputi *Emotional Isolation* dan *Social Isolation*. Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat *loneliness* pada individu usia dewasa awal adalah menggunakan skala *UCLA version 3* disusun oleh Russel (1996). Pada skala tersebut terdiri dari 20 aitem. Skala ini terdiri 4 pilihan respon (1=tidak pernah; 2=jarang; 3=sering; 4=selalu).

Skala *Psychological Well-Being* yang disusun oleh Ryff (1989) digunakan untuk mengungkap *psychological well-being* pada penelitian ini. Skala tersebut didasarkan pada 6 dimensi, yaitu kepuasan hidup, penguasaan lingkungan, harapan, kebahagiaan dalam hidup,

mawas diri, dan rasa bebas. Skala ini terdiri dari 42 item dengan 20 aitem *favorable* dan 22 item *unfavorable*. Untuk respon yang dapat menggambarkan kondisi partisipan terdiri dari 6 respon (1=sangat setuju; 6=sangat tidak setuju).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi model *multiple-linear regression*. Analisis regresi adalah teknik statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang memiliki hubungan sebab akibat (Uyanik & Guler, 2013). Model *Multiple-Linear Regression* yang dilakukan disini berarti analisis regresi linear yang dilakukan berkali-kali untuk mengetahui bagaimana variabel X mempengaruhi masing-masing dimensi dari variabel Y. Peneliti menggunakan aplikasi *Jamovi* versi 2.3.21.0 untuk melakukan analisis data.

Pada penelitian ini, teknik validitas muka dan validitas konten yang digunakan adalah *professional judgement* yang dilakukan oleh dua mahasiswa magister profesi psikologi. Validitas konten membuktikan seberapa valid sebuah instrumen dapat mengukur target konstruk (Anastasia, 1988). Terdapat 3 aspek kunci validitas konten: domain definisi, representasi, dan relevansi (Sireci, 1998). Hasil skor *Content Validity Index (CVI)* diperoleh dengan menghitung jumlah skor 3 & skor 4 yang diberikan rater pada ketiga dimensi CVI, kemudian dibagi jumlah rater dan dibagi 3.

Reliabilitas adalah konsistensi dan ketergantungan suatu variabel (Neuman, 2014). Sebuah kuesioner dikatakan reliabel jika

# PENGARUH LONELINESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA WANITA LAJANG YANG BEKERJA DI JAKARTA

Kenny Almira, Listyati Setyo Palupi

jawaban responden terhadap pertanyaan konsisten dari waktu ke waktu (Ghozali, 2016). Peneliti menggunakan teknik statistik Cronbach's Alpha dengan menggunakan aplikasi Jamovi versi 2.3.21.0. Skala Loneliness menunjukkan reliabilitas  $\alpha = 0,73$  (Russel,

1996). Sementara secara skor keseluruhan, penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan nilai  $\alpha = 0,88$  (Fattahi, 2016; Shahidi dkk., 2019).

## HASIL

Tabel 1

### Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi	Rata-rata
<i>Loneliness</i>	28	63	7,05	46,2
<i>Psychological Well Being</i>	121	236	23,3	173

Tabel 2

### Hasil Uji Regresi

	R <sup>2</sup>	p	SE
<i>Acceptance - Loneliness</i>	0,221	<.001	0.0633
<i>Positive Relation with Others - Loneliness</i>	0,409	<.001	0.0510
<i>Autonomy - Loneliness</i>	0,0676	<.001	0.0728
<i>Environmental Mastery - Loneliness</i>	0,377	<.001	0.0565
<i>Purpose of Life - Loneliness</i>	0,185	<.001	0.0665
<i>Personal Growth - Loneliness</i>	0,166	<.001	0.0601

Berdasarkan hasil analisis regresi linear yang dilakukan pada berbagai dimensi, dapat disimpulkan bahwa keseluruhan dimensi, yaitu: *Acceptance*, *Positive Relation with Others*, *Autonomy*, *Environmental Mastery*, *Purpose of Life* dan *Personal Growth* secara signifikan mempengaruhi variabel *psychological well-being* secara keseluruhan. Analisis regresi linear yang dilakukan berulang kali pada setiap dimensinya menunjukkan bahwa loneliness, selaku variabel prediktor, memiliki dampak yang konsisten dan

signifikan terhadap berbagai aspek *psychological well-being*.

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh loneliness terhadap *psychological well-being* perempuan melajang usia dewasa awal yang ada di Jakarta. Dalam penelitian sebelumnya, disebutkan bahwa kaitan antara variabel loneliness dan dimensi-dimensi *psychological*

## PENGARUH *LONELINESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA LAJANG YANG BEKERJA DI JAKARTA

Kenny Almira, Listyati Setyo Palupi

well-being, memiliki korelasi negatif yang signifikan (Fattahi, 2016). Penelitian ini juga mengembangkan model regresi dari penelitian sebelumnya dan dalam konteks yang berbeda, yaitu perempuan lajang yang bekerja di Jakarta.

Dalam penelitian ini mengasumsikan bahwa terdapat pengaruh signifikan negatif antara tingkat loneliness pada psychological well-being perempuan lajang yang bekerja di Jakarta. Kemudian disusun menjadi hipotesis minor sesuai masing-masing dimensi dari variabel psychological well-being, yaitu pengaruh loneliness pada self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Keseluruhan hipotesis mayor terkonfirmasi.

Adapun keterbatasan pada penelitian ini diantaranya skala asesemen yang digunakan dalam penelitian ini sifatnya mandiri sehingga berpotensi bias karena partisipan mungkin hanya menjawab jawaban yang diinginkan ekspektasi sosial. Selain itu, sampel penelitian ini juga mungkin tidak bisa menjadi representasi populasi yang beragam dari perempuan lajang yang bekerja di Jakarta karena teknik sampling yang digunakan tidak random dan terbatas pada grup tertentu saja.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh secara negatif signifikan pada *psychological well-being* pada wanita lajang dewasa awal yang bekerja di

Jakarta. Dalam artian, semakin rendah tingkat kesepian pada wanita lajang dewasa awal yang bekerja maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya, dan begitupun sebaliknya.

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah diharapkan dapat mempertimbangkan penambahan variabel kontrol seperti sosioekonomi, dukungan sosial, trait kepribadian tertentu (misalnya, tingkat ekstrovert atau introvert) dan faktor sosiodemografis (seperti status pendidikan, usia, atau lama tinggal di Jakarta). Ini dapat membantu menyelidiki apakah adanya faktor-faktor tersebut memoderasi atau menjelaskan lebih lanjut hubungan antara loneliness dan kesejahteraan psikologis.

Peneliti juga mengharapkan kepada pemerintah atau Lembaga terkait dapat melakukan kolaborasi dengan komunitas dan pihak terkait untuk mengembangkan rancangan intervensi bersama yang dapat diimplementasikan dalam skala lebih besar dan melibatkan praktisi dan expert dalam bidang ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2021). Modernisation and Singlehood in Urban Indonesia: A Study of Six Single Millennial Women in Jakarta. *Proceedings of the Next Generation Global Workshop*, 14, 1-20:31.
- Anastasia, A. (1988). *Psychological testing* (6th ed.). New York: Macmillan Publishing.
- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Hubungan Psychological Well Being Dengan Loneliness Pada Lansia Yang Memilih Melajang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*,



**PENGARUH LONELINESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA WANITA LAJANG YANG BEKERJA DI JAKARTA**

Kenny Almira, Listyati Setyo Palupi

- 14(2), 162–171.
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Angka Partisipasi Murni (APM) Penduduk Usia 7-18 Tahun Menurut Tipe Daerah, Jenis Kelamin dan Kelompok Umur, 2009-2015* Retrieved from <https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/1613>
- CNBC Indonesia. (2023, June 21). Jumlah Gen Z Jomblo Melonjak, Bonus Demografi RI Terancam! Diakses dari <https://www.cnbcindonesia.com/research/20230620191054-128-447758/jumlah-gen-z-jomblo-melonjak-bonus-demografi-ri-terancam>
- Data Indonesia. (2022, December 27). Makin Banyak Pemuda Indonesia yang Melajang pada 2022. [Data set]. Retrieved from <https://dataindonesia.id/varia/detail/makin-banyak-pemuda-indonesia-yang-melajang-pada-2022>
- Fattahi, M. (2016). *A study on Ryff's PWB scale in university students*. BA's thesis research. Islamic Azad University, Tehran Central Branch.
- Gelo, O., Braakmann, D., & Benetka, G. (2008). Quantitative and Qualitative Research: Beyond the Debate. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 42, 266–290. <https://doi.org/10.1007/s12124-008-9078-3>
- Genova, D., & Rice, F. (2008). *Intimate Relationship, Marriage and Families*.
- Harris, R. D. B. & J. M. (2016). *War by Other Means: Geoeconomics and statecraft*. The Belknap Press.
- 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., Bambling M., Edirippulige S. (2018a). The Asian single profiles: Discovering many faces of never married adults in Asia. *Journal of Family Issues*, 39, 3667-3689.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Karstoft, K., Winding, K., Knudsen, S. H., Nielsen, J. S., Thomsen, C., Pedersen, B. K., & Solomon, T. P. J. (2013). The effects of free-living interval-walking training on glycemic control, body composition, and physical fitness in type 2 diabetic patients: A randomized, controlled trial. *Diabetes Care*, 36(2), 228–236. <https://doi.org/10.2337/dc12-0658>
- Lou, L. L., Yan, Z., Nickerson, A., & McMorris, R. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and facebook use among first-year college students. *Journal Educational Computing Research*, 46(1), 105–117.
- Mahfuzhatillah, K. F. (2018). Studi faktor-faktor yang mempengaruhi menunda menikah pada wanita dewasa awal. *Ittihad*, 2(1).
- McKeown J. K. L. (2015). "I will not be wearing heels tonight!" A feminist exploration of singlehood, dating and leisure. *Journal of Leisure Research*, 47, 485-500.
- Morris W. L., DePaulo B. M. (2009). Singlehood. In Reis H. T., Sprecher S. (Eds.), *Encyclopedia of human relationship* (pp. 1505-1507). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Nanda, D. I. (2013). Hubungan loneliness dan psychological well-being pada dewasa muda lajang yang berkarir. *Skripsi, Universitas Bina Nusantara*. Diunduh dari <http://thesis.binus.ac.id/Doc/Lampiran/2012-1-00407-PS%20Lampiran001.pdf>.
- Pramuji, S. (2019). *Potret Jomlo di Indonesia*. <https://beritagar.id/artikel/gayahidup/potret-jomlo-di-indonesia>

**PENGARUH LONELINESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA WANITA LAJANG YANG BEKERJA DI JAKARTA**

Kenny Almira, Listyati Setyo Palupi

- Rubianto, G. (2000). *Wanita lajang di kota besar, tuntutan jaman ataukah soal kejiwaan?* <http://www.pdpersi.co.id/?show=detailnews&kode=352&tbl=biaswanita>
- Rössel, J. (2012). Modernization. In H. K. Anheier & M. Juergensmeyer (Eds.), *Encyclopedia of global studies* (pp. 1178-1182). Thousand Oaks, CA, USA: SAGE.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069–1081.
- Shahidi, M., French, F., Shojaee, M., & Bellido Zanin, G. (2019). Predicting Students' Psychological Well-Being through Different Types of Loneliness. *International Journal of Clinical Psychiatry*, 7(1), 8-17. <https://doi.org/10.5923/j.ijcp.20190701.02>
- Shahrak, S. P., Brand, S., & Taghizadeh, Z. (2021). Living with singleness: Needs and concerns of never-married women over 35. *BMC Psychology*, 9, 129. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00635-1>
- Sireci, S. G. (1998). Gathering and analyzing content validity data. *Educational Assessment*, 5, 299–321.
- Situmorang A. (2007). Staying single in a married world. *Asian Population Studies*, 3, 287-304.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. (2012). *Social Psychology*. Kencana.
- Uyanik, G. K., & Guler, N. (2013). A study on multiple linear regression analysis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 106, 234-240. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.027>
- Wulandari, I. (2015). Fenomena sosial pilihan hidup tidak menikah wanita karier. *Jurnal Equilibrium Pendidikan Sosiologi*, 3(1), 67–76.