



**PENGARUH KESEPIAN DAN STATUS HUBUNGAN ROMANTIS  
TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA PEREMPUAN LAJANG  
DEWASA MUDA DI INDONESIA**

**Rahmadiany Gazadinda<sup>1</sup> & Maria Mutiara Christina Pasaribu<sup>1</sup>**

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta

*E-mail: [r.gazadinda@unj.ac.id](mailto:r.gazadinda@unj.ac.id)*

---

**Abstract**

A single or unmarried woman is often stigmatized to feel lonely. Due to the unmarried status, a single woman tends to be stereotyped having sort of difficulties and their quality of life is affected. Despite of being unmarried, a single woman has the opportunity to protect their quality of life. This study aims to identify the impact of loneliness and romatic relationship status to quality of life among adult single women in Indonesia. 200 single women aged between 28 to 40 years old are included in this study. This study found that there is a significant impact between loneliness and romantic relationship status to a subjective evaluation for quality of life  $F(3, 196) = 16.053$ ; sig. 0.000; R Square=0.197). However, there is no interaction effect between the level of loneliness and romantic relationship status to all quality of life's dimension  $F(3, 197) = 2.267$ ,  $p = 0.063$ ; Wilks'Lambda=0.96; Partial eta squared = 0.05). The study only found a significant contribution on level of loneliness towards those quality of life's dimension.

*Keywords: Loneliness, quality of life, single, woman, romantic relationship status*

**Abstrak**

Perempuan yang masih melajang di usia yang umumnya sudah menikah seringkali mendapatkan stigma bahwa dirinya mengalami kesepian. Ketidakhadiran pasangan dalam hubungan institusi berbentuk pernikahan pada perempuan dewasa dianggap memberikan dampak terhadap kondisi psikologisnya, salah satunya adalah kualitas hidup. Padahal, perempuan lajang memiliki kondisi spesifik yang juga dapat memberikan fungsi protektif pada kualitas hidupnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi adanya pengaruh kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup pada perempuan lajang dewasa di Indonesia. 200 perempuan lajang berusia 28-40 tahun dilibatkan sebagai partisipan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup ditinjau dari perspektif subjektif  $F(3, 196) = 16.053$ ; sig. 0.000; R Square=0.197). Namun begitu, tidak ditemukan adanya efek interaksi antara tingkat kesepian dan status hubungan romantis terhadap seluruh dimensi kualitas hidup  $F(3, 197) = 2.267$ ,  $p = 0.063$ ; Wilks'Lambda=0.96; Partial eta squared = 0.05). Hanya tingkat kesepian yang ditemukan berkontribusi signifikan terhadap keempat dimensi kualitas hidup.

*Kata kunci: Kesepian, kualitas hidup, lajang, perempuan, status hubungan romantis*

---

**1. Pendahuluan**

Pada tahun 2020, Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia mencatat adanya perubahan tren usia pernikahan pada dewasa muda di Indonesia beberapa tahun terakhir ini. Menurut katadata.com, hampir 60% masyarakat Indonesia yang berada pada kelompok usia dewasa muda menikah pada rentang usia 19-24 tahun. Jika dirincikan berdasarkan jenis kelamin, hampir 35% laki-laki di Indonesia menikah pertama kali pada rentang usia 22-24 tahun, sedangkan hampir 37% perempuan menikah pada rentang usia 19-21 tahun (BPS, 2020; dalam Bayu, 2020). Hal ini menunjukkan setidaknya hampir 60% masyarakat di Indonesia

melakukan pernikahan pertama kalinya pada saat sebelum berusia 25 tahun di tahun 2020. Kondisi ini menunjukkan adanya penurunan tren usia kawin pertama di Indonesia jika dibandingkan pada tahun 2016 yang mana rata-rata usia kawin pertamanya adalah usia 27 tahun (Isa, 2017).

Menurutnya rata-rata usia pernikahan pertama pada kelompok dewasa muda di Indonesia akhir-akhir ini ternyata berdampingan dengan ditemukannya peningkatan usia melajang pada dewasa awal di Indonesia. Hasil Susenas 2018 Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah laki-laki lajang mencapai 66% dan perempuan lajang mencapai 34% (dalam Islahuddin, 2019). Pada tahun 1970, terdapat 1.4% perempuan berusia 35-39 tahun yang melajang, namun pada tahun 2000 terhadap 3.4% perempuan berusia 35-39 tahun yang melajang (Hastanto, 2020). Pada tahun 2010, terdapat peningkatan kembali jumlah perempuan yang melajang pada usia 35-39 tahun, yaitu mencapai 3.8%. Kondisi ini menegaskan bahwa saat ini terdapat peningkatan tren sekelompok orang yang berada pada usia yang umumnya sudah menikah namun masih melajang atau memutuskan untuk melajang.

Menurut Stein, status lajang terbagi menjadi dua tipe utama, yaitu tipe *voluntary* dan *involuntary* dengan spesifikasi *temporarily* dan *stable* untuk masing-masing tipe (Hidayatullah & Larassaty, 2017). Seseorang berstatus lajang bisa jadi karena pilihan pribadinya atau situasinya yang sedang tidak memungkinkan dirinya menikah (*voluntary*), namun bisa juga tetap memiliki keinginan menikah tetapi masih atau belum menemukan pasangan yang tepat (*involuntary*). Himawan et al., (2018) menemukan bahwa sebagian besar individu lajang di Indonesia masuk ke dalam kategori *involuntary*, yang artinya menjadi lajang bukanlah suatu pilihan hidup. Hal ini didukung pula pada fakta bahwa 83.2% lajang di Indonesia tetap memiliki sikap positif terhadap pernikahan.

Status lajang yang dimiliki oleh perempuan diyakini didasari oleh alasan tertentu. Perempuan yang masih melajang umumnya memiliki dua alasan utama, yaitu sedang fokus memprioritaskan dirinya sendiri sehingga tidak sempat memikirkan tentang pasangan hidup atau mengalami keterbatasan dalam keterampilan menarik hati lawan jenis (Apostolou et al., 2020). Selain itu, Apostolou et al., (2020) juga menemukan bahwa pengalaman di masa lalu dan kekhawatiran akan disakiti seringkali menyebabkan perempuan jadi lebih selektif dalam memilih pasangan hingga akhirnya menjadi terlalu pemilih. Beberapa perempuan juga memilih hidup melajang karena memikirkan karir dan pekerjaannya, memiliki prioritas kehidupan lainnya atau bahkan memiliki keinginan menjalani kehidupan pribadi yang bebas tanpa khawatir terlibat dalam permasalahan dan konflik rumah tangga (DePaulo & Morris, 2005; Wulandari et al., 2015). Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan yang masih melajang di usia yang umumnya sudah menikah sebenarnya memiliki alasan tersendiri.

Di berbagai belahan dunia manapun, perempuan yang masih melajang di usia yang umumnya sudah menikah seringkali mendapatkan stigma atau stereotipe (Adamczyk, 2016; DePaulo & Morris, 2005; Septiana & Syafiq, 2013). Perempuan lajang (*single*) seringkali dianggap mengalami kesepian, terisolasi dari keluarganya atau bahkan tidak memiliki keluarga (DePaulo & Morris, 2005; Greitemeyer, 2009; Keith, 2004). Di Indonesia sendiri, perempuan yang masih lajang di usia yang pada umumnya sudah menikah kerap kali mendapat tekanan dari lingkungan sekitarnya, terbukti dari temuan (Himawan et al., 2018) bahwa sembilan dari sepuluh individu lajang di Indonesia merasa tertekan.

Studi terdahulu di Amerika Serikat menemukan individu yang menikah memiliki kualitas hidup yang lebih baik daripada yang tidak menikah (Clemente & Sauer, 1976; Glenn & Weaver, 1981). Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian di Korea juga menemukan bahwa perempuan yang tidak menikah cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan yang sudah menikah (Han et al., 2014; Lee, 1998). Penelitian di Indonesia pun menemukan bahwa individu yang lajang menunjukkan kualitas hidup yang lebih rendah daripada yang telah menikah (Himawan, 2020). Beberapa temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup perempuan lajang terindikasi lebih rendah dibandingkan perempuan yang menikah.

Selain berkaitan dengan kualitas hidup, menikah juga seringkali dianggap sebagai faktor protektif dari perasaan kesepian. Pernikahan diketahui memiliki hubungan dengan kesepian, yang mana perempuan yang telah menikah menunjukkan tingkat kesepian yang lebih rendah (Stack, 1998). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa individu lajang memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan yang telah menikah (Ayalon et al., 2013; Hertel et al., 2007). Durasi melajang dan ketiadaan jalinan hubungan intim bersama pasangan adalah faktor yang berkontribusi terhadap kesepian (Adamczyk, 2016; Rokach & Brock, 1998). Temuan ini berimplikasi pada pandangan bahwa seseorang yang lajang dianggap mengalami kesepian karena ketiadaan pasangan.

Kesepian diketahui sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Kesepian seringkali dikaitkan dengan kualitas hidup seseorang. Achterbergh dkk. (2018) menemukan bahwa kesepian adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas hidup pada pemuda. Penelitian terdahulu pada kelompok usia lansia juga menemukan kesepian yang dialami individu berkaitan dengan menurunnya kualitas hidup (Dahlberg & Mckee, 2014; Lim & Kua, 2011; Musich et al., 2015; van Beljouw et al., 2014). Di Indonesia sendiri, kesepian juga ditemukan berhubungan dengan kualitas hidup lansia (Gondodiputro et

al., 2018; Ningsih & Setyowati, 2020). Sekalipun keterkaitan kesepian dan kualitas hidup lebih banyak ditemukan pada kelompok lansia, namun dampak kesepian terhadap kualitas hidup individu diyakini tetap berlaku pada berbagai kelompok usia. Besarnya risiko individu yang tidak menikah mengalami kesepian karena ketiadaan pasangan, berimplikasi pada anggapan bahwa kualitas hidup perempuan lajang juga akan terpengaruh.

Pernikahan diketahui dapat mencegah timbulnya kesepian pada individu karena kehadiran pasangan memberikan dukungan yang besar bagi individu, terutama dukungan yang berasal dari *significant others* (Prezza & Pacilli, 2002; Zimet et al., 1990). Namun begitu, temuan ini juga dapat dimaknai bahwa faktor proteksi seseorang dari kesepian tersebut sebenarnya bukan pada pernikahan, tetapi pada hadirnya pemberi dukungan dalam diri seseorang. Hal ini juga dapat diartikan bahwa individu lajang tidak berarti pasti mengalami kesepian selama dirinya masih mendapatkan dukungan sosial dari orang lain.

Keith (2004) menemukan bahwa perempuan lajang yang tidak menikah berkaitan erat dengan kesepian romantisnya. Namun, individu yang memiliki pasangan romantis atau sedang menjalin hubungan romantis diketahui memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah (Rezan Çeçen, 2007; Rokach & Brock, 1998). Selain itu, Prezza & Pacilli (2002) juga menemukan bahwa individu lajang masih mendapatkan dukungan dari keluarga dan temannya. Individu lajang yang tinggal bersama orang lain (orang tua ataupun teman) atau bahkan hidup bersama pacarnya (*cohabitare*) menunjukkan kualitas hidup yang baik (Keith, 2004). Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan lajang belum tentu mengalami kesepian yang berdampak pada kualitas hidupnya.

Dalam konteks pernikahan, laki-laki diketahui lebih banyak merasakan manfaat positif dari pernikahan. Pinguart (2003) menemukan bahwa laki-laki lebih merasa diuntungkan setelah menikah karena hubungannya dengan pasangan menjadi lebih terelaborasi. Dampak pernikahan yang dapat mencegah munculnya kesepian pada individu yang menikah lebih banyak dialami oleh laki-laki (Dykstra & de Jong Gierveld, 2004; Tornstam, 1992). Berbeda dengan temuan pada laki-laki, perempuan lajang justru ditemukan memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan perempuan yang sudah menikah (Luhmann et al., 2012; Putri, 2018).

Adanya inkonsistensi berbagai temuan terdahulu dan masih terbatasnya penelitian yang mengelaborasi tentang kesepian dan kualitas hidup pada perempuan lajang menjadi landasan penelitian ini perlu dilakukan. Isu tidak menikah, menunda pernikahan atau terlambat menikah di Indonesia masih menimbulkan pro-kontra. Tidak jarang perempuan lajang juga mendapatkan stigma dan stereotipe tertentu dengan status kelajangannya tersebut. Penelitian ini ditujukan untuk mengidentifikasi adanya pengaruh kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup pada perempuan lajang. Dalam mencapai tujuan utama tersebut, penelitian ini juga mengeksplorasi gambaran kesepian dan kualitas yang dialami oleh perempuan lajang. Penelitian ini dilakukan guna membuktikan stigma yang dikonstruksikan oleh sosial terkait perempuan yang melajang di usia yang umumnya sudah menikah.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bersifat *cross-sectional* yang mana pengambilan data hanya dilakukan sebanyak satu kali pada seluruh partisipan. Pemilihan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *convenience sampling*. Kriteria sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal berusia 28-40 tahun yang belum menikah. Perekrutan sampel penelitian dilakukan secara terbuka dengan memanfaatkan jejaring sosial dan media sosial.

Sebanyak 200 perempuan lajang dilibatkan dalam penelitian ini sebagai subyek penelitian secara sukarela. Sebelum dilibatkan dalam penelitian, proses verifikasi kriteria sampel dilakukan kemudian dilanjutkan pengisian *informed consent* oleh subyek penelitian sebagai tanda kesediaan terlibat dalam penelitian ini. Proses pengambilan data dilakukan secara daring dengan menggunakan kuesioner daring (*google form*). Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama, yaitu *The World Health Organization Quality of Life-BREF* (WHOQOL-BREF) yang dikembangkan pada tahun 1995 dan *De Jong Gierveld Loneliness Scale* (DJGLS) yang dikembangkan pada tahun 2006. Kedua alat ukur tersebut telah teruji reliabilitas dan validitasnya.

Instrumen *The World Health Organization Quality of Life-BREF* (WHOQOL-BREF) adalah alat ukur multidimensional yang disusun oleh World Health Organization (WHO) dan digunakan untuk mengukur kualitas hidup. Instrumen ini adalah versi revisi dari WHOQOL-100 yang terdiri dari 26 item. Secara umum instrumen terbagi menjadi dua bagian, yaitu 24 item mengukur empat dimensi kualitas hidup serta 2 item lainnya mengevaluasi persepsi individu terhadap kualitas hidup dan kualitas kesehatannya (World Health Organization, 1997). Penelitian ini menggunakan instrumen WHOQOL-BREF versi Indonesia yang telah diterjemahkan dan diadaptasi oleh WHO.

Instrumen De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS) adalah alat ukur multidimensional yang disusun oleh de Jong Gierveld dan Theo van Tilburg dan digunakan untuk mengukur kesepian. Instrumen ini terdiri dari 6 item yang terbagi ke dalam dua dimensi, yaitu dimensi *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Penelitian ini menggunakan instrumen DJGLS yang telah digunakan oleh (Wedaloka & Turnip, 2019) yang mana sebelumnya telah diterjemahkan dan diadaptasi ke bahasa dan budaya Indonesia oleh (Umami, 2015).

Instrumen WHOQOL-BREF terbagi ke dalam empat dimensi kualitas hidup, yaitu dimensi kesehatan fisik (*physical health*), psikologis (*psychological*), hubungan sosial (*social relationship*) dan lingkungan (*environment*) dengan pilihan jawaban menggunakan skala *likert* 5 poin. Item 3, 4, 10, 15, 16, 17, 18 tergolong ke dalam dimensi kesehatan fisik, diikuti item 5, 6, 7, 11, 19, dan 26 yang tergolong ke dalam dimensi psikologis. Dimensi hubungan sosial diukur dengan menggunakan item 20, 21, 22, serta dimensi lingkungan diukur dengan item 8, 9, 12, 13, 23, 24, dan 25. Terdapat 3 *item unfavorable* pada alat ukur WHOQOL-BREF, yaitu item nomor 3, 4 dan 26, sedangkan item lainnya diskor sesuai dengan derajat respon pada skala *likert* nya. Penelitian ini juga menggunakan item 1 untuk mengidentifikasi bagaimana persepsi subjektif individu terhadap kualitas hidupnya.

Pada penelitian ini, peneliti mengukur skor total dari masing-masing dimensi kualitas hidup untuk mengevaluasi gambaran kualitas hidup individu pada setiap aspek dimensi. Selain itu, penelitian ini juga akan mengukur skor persepsi subjektif atas kualitas hidup dan kesehatan fisiknya untuk mengevaluasi bagaimana individu menilai kualitas hidupnya secara umum. Semakin tinggi skor dimensi kualitas hidup yang didapat dari hasil pengukuran mengindikasikan kualitas hidup individu yang semakin baik (World Health Organization, 2015). Semakin positif persepsi subjektif individu terhadap kualitas hidup dan kesehatan fisiknya, maka semakin baik pula kualitas hidup individu tersebut dimata dirinya.

Instrumen DJGLS terbagi ke dalam dua dimensi kesepian, yaitu kesepian emosional (*emotional loneliness*) dan kesepian sosial (*social loneliness*) dengan pilihan jawaban menggunakan skala *likert* 4 poin. Instrumen ini dapat diukur dengan skor total dari kedua dimensi (unidimensional) ataupun diukur terpisah pada masing-masing dimensi (multidimensional). Dimensi kesepian emosional diukur dengan menggunakan item 1, 5, 6, sedangkan dimensi kesepian sosial (*social loneliness*) yang diukur dengan menggunakan item 2, 3, 4. Pada dimensi kesepian emosional, setiap jawaban “Sangat tidak setuju” dan “Tidak setuju” diskor 0, serta jawaban “Setuju” dan “Sangat setuju” diskor 1. Sebaliknya, pada dimensi kesepian sosial, setiap jawaban “Sangat tidak setuju” dan “Tidak setuju” diskor 1, serta jawaban “Setuju” dan “Sangat setuju” diskor 0.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen DJGLS secara unidimensional dimana hanya total skor dari seluruh item instrumen yang dihitung. Semakin tinggi skor total yang didapat dari hasil pengukuran mengindikasikan bahwa individu semakin mengalami kesepian (Gierveld & Tilburg, 2006). Individu dengan skor total antara 0-1 dikategorisasikan “Tidak kesepian”, sedangkan individu dengan skor total 2-6 dikategorisasikan “Kesepian”.

Pada penelitian ini, partisipan diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan demografis seperti usia, domisili, pekerjaan, kepemilikan pasangan romantis dan situasi tempat tinggal. Untuk membuktikan adanya pengaruh kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup, peneliti melakukan pengujian *Simple Regression Linear* dan *Two-Way Multivariate ANOVA (MANOVA)*. Seluruh analisis statistika dilakukan dengan menggunakan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versi 22

### 3. Hasil & Diskusi

Sebanyak 200 partisipan terlibat dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner daring yang disebarakan. Kriteria partisipan yang direkrut pada penelitian ini adalah perempuan, belum menikah dan berusia pada rentang usia 28-40 tahun. Partisipan diberikan pertanyaan konfirmasi mengenai status lajangnya guna memastikan bahwa partisipan yang direkrut sesuai kriteria. Data demografis yang didapatkan dari penelitian ini yaitu usia, domisili, pekerjaan, tinggal bersama siapa, dan kepemilikan pasangan romantis (pacar).

Seluruh partisipan yang terlibat pada penelitian ini adalah perempuan lajang. Rata-rata usia partisipan penelitian ini adalah 30 tahun. Partisipan berasal dari berbagai wilayah di Indonesia, namun 119 orang (75%) diantaranya berdomisili di wilayah Jabodetabek. Lebih dari 80% (163) partisipan bekerja sebagai karyawan dan partisipan lainnya memiliki pekerjaan yang bervariasi, seperti tenaga pendidik, tenaga kesehatan, pekerja lepas (*freelance*), mahasiswa, dan profesi lainnya. Sebanyak 150 partisipan (75%) saat ini tinggal bersama orang lain, seperti keluarga, saudara ataupun sahabat dan 50 partisipan lainnya (25%) tinggal sendiri. Selain itu, 115 (57.5%) partisipan penelitian ini sedang tidak terlibat dalam hubungan romantis (berpacaran). Informasi selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Gambaran demografi partisipan**

Deskripsi	N	Persentase (%)
a) Domisili		
Jabodetabek	119	59.5
Non-Jabodetabek	81	40.5
b) Pekerjaan		
Karyawan	163	81.5
Tenaga Pendidik	7	3.5
Tenaga Kesehatan	2	1.0
Mahasiswa	11	5.5
<i>Freelance</i>	13	6.5
Lainnya	4	2.0
c) Tinggal bersama		
Sendiri	50	25
Keluarga/saudara/teman	150	5
d) Status hubungan romantis		
Sedang berpacaran	84	42.5
Tidak sedang berpacaran	115	57.5

Sebelum menguji hipotesis, peneliti mengelaborasi gambaran kesepian dan kualitas hidup ditinjau dari perspektif subjektif pada partisipan penelitian ini. Dari 200 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, rata-rata nilai kesepian partisipan adalah 2.48 (SD = 1.79) dengan skor minimal 0 dan skor maksimal 6. Pada dimensi kesepian emosional (*emotional loneliness*), rata-rata nilai partisipan adalah 1.11 (SD = 1.01) dengan skor minimal 0 dan skor maksimal 3. Selain itu, rata-rata nilai kesepian sosial (*social loneliness*) partisipan adalah 1.37 (SD = 1.25) dengan skor minimal 0 dan skor maksimal 3. Pada instrumen kesepian, semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi kesepian yang dialami oleh individu (selengkapnya lihat tabel 2).

Selain itu, nilai rata-rata kualitas hidup dari perspektif subjektif partisipan adalah 3.86 (SD = 0.81) dengan skor minimal 1 dan maksimal 5. Pada instrumen kualitas hidup komponen perspektif subjektif, semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi kualitas hidup individu berdasarkan perspektif subjektifnya. Gambaran setiap dimensi kualitas hidup juga dielaborasi pada penelitian ini dan berikut adalah temuannya. Skor rata-rata kualitas hidup dimensi kesehatan fisik yaitu 3.75 (SD = 0.51), skor rata-rata kualitas hidup dimensi psikologis yaitu 3.67 (SD = 0.56), skor rata-rata kualitas hidup dimensi hubungan sosial yaitu 3.46 (SD = 0.68), dan skor rata-rata kualitas hidup dimensi lingkungan yaitu 3.69 (SD = 0.51). Pada instrumen kualitas hidup komponen setiap dimensi memiliki rata-rata minimal 1 dan maksimal 5. Semakin tinggi skor rata-rata menunjukkan semakin tinggi kualitas hidup individu pada masing-masing dimensi (selengkapnya lihat tabel 2).

**Tabel 2. Gambaran kesepian dan kualitas hidup partisipan**

Deskripsi	Min	Max	Mean	SD
a) Variabel Kesepian				
Kesepian	0	6	2.48	1.79
Kesepian emosional	0	3	1.11	1.01
Kesepian sosial	0	3	1.37	1.25
b) Variabel Kualitas Hidup				
Kualitas hidup subjektif	1	5	3.86	0.51
Kualitas hidup dimensi kesehatan fisik	1	5	3.75	0.56
Kualitas hidup dimensi psikologis	1	5	3.67	0.68
Kualitas hidup dimensi hubungan sosial	1	5	3.46	0.51
Kualitas hidup dimensi lingkungan	1	5	3.69	0.81

Peneliti juga mengidentifikasi tingkat kesepian partisipan berdasarkan skor total yang didapat dari instrumen DJGLS. Individu dengan skor total 0-1 mengindikasikan bahwa individu tidak kesepian, sedangkan individu dengan skor total 2-6 tergolong sebagai individu yang mengalami kesepian. Seperti yang

dapat dilihat pada tabel 3, hasil penelitian ini menemukan setidaknya terdapat 130 partisipan (65%) mengalami kesepian, dan 70 orang lainnya (35%) tidak kesepian.

**Tabel 3. Gambaran kesepian partisipan**

Deskripsi	N	Persentase (%)
Individu mengalami kesepian	130	65
Individu tidak mengalami kesepian	70	35

Peneliti mengevaluasi gambaran kualitas hidup partisipan penelitian dari sudut pandang persepsi subjektif ditinjau dari tingkat kesepiannya. Penelitian ini menemukan bahwa kualitas hidup baik ditinjau dari perspektif subjektif berbeda secara signifikan antara individu yang mengalami kesepian dan tidak kesepian. Seperti yang terlihat pada tabel 3, partisipan yang tidak mengalami kesepian memiliki nilai rata-rata persepsi subjektif atas kualitas hidupnya lebih tinggi ( $M=4.24$ ,  $SD=0.65$ ) dibandingkan partisipan yang mengalami kesepian ( $M=3.65$ ,  $SD=0.81$ ). Penelitian ini menemukan bahwa kualitas hidup baik ditinjau dari perspektif subjektif tidak berbeda secara signifikan antara individu yang sedang menjalin hubungan romantis (berpacaran) dan yang sedang tidak menjalin hubungan romantis. Namun begitu, partisipan yang sedang berpacaran memiliki nilai rata-rata persepsi subjektif atas kualitas hidupnya lebih tinggi ( $M=3.93$ ,  $SD=0.71$ ) dibandingkan partisipan yang tidak sedang berpacaran ( $M=3.81$ ,  $SD=0.88$ ) (selengkapnya lihat pada tabel 3).

**Tabel 3. Gambaran persepsi subjektif atas kualitas hidup ditinjau dari tingkat kesepian dan status hubungan romantis**

Deskripsi	Mean	SD	t	Sig.
<i>Kualitas hidup persepsi subjektif</i>				
a) Ditinjau dari tingkat kesepian				
Mengalami kesepian	3.65	0.81	5.23	0.00
Tidak mengalami kesepian	4.24	0.65		
b) Ditinjau dari status hubungan romantis				
Sedang menjalin hubungan romantis	3.93	0.71	1.04	0.298
Tidak sedang menjalin hubungan romantis	3.81	0.88		

Untuk melihat pengaruh kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup, penelitian ini melakukan dua pengujian hipotesis. Hipotesis pertama peneliti menggunakan sudut pandang subjektif individu terhadap kualitas hidupnya, sedangkan hipotesis kedua peneliti menggunakan sudut pandang objektif dengan mengevaluasi setiap dimensi kualitas hidup. Kedua hipotesis tersebut akan diuji dengan menggunakan dua analisis yang berbeda.

Analisis regresi berganda dilakukan untuk menguji pengaruh kesepian dan status hubungan romantis terhadap persepsi subjektif individu atas kualitas hidupnya. Pada pengujian hipotesis ini, kualitas hidup dinilai berdasarkan persepsi subjektif individu atas kualitas hidupnya, yang mana diwakili oleh item 1 dari instrumen WHOQOL-BREF. Selain itu, penelitian ini juga mengikutsertakan faktor usia dalam pengujian hipotesisnya sebagai variabel atribut, yang mana variabel ini melekat pada individu, tidak dapat dimanipulasi dan berkaitan dengan variabel lain dalam penelitian ini.

Hasil pengujian analisis statistika dengan uji *Multiple Regression* menemukan terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian, status hubungan romantis dan usia terhadap kualitas hidup dari sudut pandang subjektif individu  $F(3, 196) = 16.053$ ; sig. 0.000 dengan R Square 0.197. Berdasarkan hasil analisis statistika, 19.7% kualitas hidup dijelaskan oleh faktor kesepian, status hubungan romantis dan gender, serta sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Diantara ketiga prediktor yang diuji, faktor kesepian diketahui memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kualitas hidup yang mana artinya semakin rendah kesepian seseorang, makin semakin tinggi kualitas hidupnya. Menariknya, penelitian ini menemukan bahwa individu yang sedang menjalin hubungan romantis justru memiliki kualitas hidup yang lebih rendah (selengkapnya lihat pada tabel 4).

**Tabel 4. Hasil Analisis Regresi untuk Uji Pengaruh Kesepian dan Status Hubungan Romantis terhadap Kualitas Hidup dari Perspektif Subjektif**

Prediktor	Beta	t	p
Kesepian	- 0.444	-6.717	0.000
Status hubungan romantis	- 0.029	-0.438	0.662
Usia	0.07	1.087	0.279

**Catatan:**  $R^2 = 0.197$ ;  $F = 16.053$  ( $N = 200$ ;  $p = 0.000$ )

Kualitas hidup adalah variabel psikologis kompleks yang tersusun atas beberapa konstruk dimensi. Sesuai anjuran WHO, mengevaluasi kualitas hidup seseorang berarti perlu mengevaluasi empat dimensi penyusun kualitas hidup, yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Analisis Two-Way MANOVA dilakukan untuk menguji pengaruh tingkat kesepian dan status hubungan romantis terhadap seluruh dimensi kualitas hidup individu. Pada pengujian ini, kesepian individu diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu mengalami kesepian dan tidak mengalami kesepian. Variabel kualitas hidup dispesifikkan ke dalam masing-masing dimensi yang diwakili oleh item spesifik pada instrumen WHOQOL-BREF.

Hasil pengujian analisis statistika dengan uji *Two Way MANOVA* tidak menemukan adanya perbedaan kualitas hidup pada dimensi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan yang signifikan antara individu dengan atau tanpa kondisi kesepian (mengalami atau tidak kesepian) dengan status hubungan romantisnya (sedang berpacaran atau tidak),  $F(3, 197) = 2.267$ ,  $p = 0.063$ ; Wilks' Lambda=0.96; partial eta squared = 0.05. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak adanya efek interaksi yang signifikan antara tingkat kesepian individu dan status hubungan romantisnya terhadap seluruh dimensi kualitas hidup. Kondisi ini berimplikasi pada temuan bahwa tidak terdapat pengaruh tingkat kesepian dan status hubungan romantis dengan keempat dimensi kualitas hidup (selengkapnya lihat tabel 5).

**Tabel 5. Hasil Analisis *Two-Way MANOVA* untuk Uji Pengaruh Kesepian dan Status Hubungan Romantis terhadap Dimensi Kualitas Hidup**

Prediktor	Wilks' Lambda Value	F	p	Partial Eta Squared
Tingkat kesepian	0.848	8.616	0.000	0.152
Status hubungan romantis	0.934	3.433	0.010	0.066
Kesepian*Status hubungan romantis	0.955	2.267	0.063	0.045

**Catatan:** Interaksi antarvariabel  $p > 0.05$

Menariknya, penelitian ini menemukan bahwa tingkat kesepian individu secara terpisah berpengaruh secara signifikan terhadap: a) Kualitas hidup dimensi kesehatan fisik  $F(1, 199) = 16.7$ ,  $p = 0.000$ , partial eta squared = 0.08; b) Kualitas hidup dimensi psikologis  $F(1,199) = 33.5$ ,  $p = 0.000$ , partial eta squared = 0.15; c) Kualitas hidup dimensi hubungan sosial  $F(1,199) = 10.7$ ,  $p = 0.001$ , partial eta squared = 0.05; dan d) Kualitas hidup dimensi lingkungan  $F(1,199) = 7.30$ ,  $p = 0.008$ , partial eta squared = 0.04. Temuan ini didasari dengan membandingkan nilai signifikansi dengan nilai *alpha level* pendekatan Bonferroni yang disesuaikan dengan adanya empat variabel terikat, sehingga *alpha level* 0.05 dibagi ke dalam keempat variabel terikat dan menjadi 0.0125. Penyesuaian *alpha level* tersebut dilakukan guna meminimalisasi risiko terjadinya *type one error* dalam penarikan kesimpulan atas hasil uji statistika yang dilakukan (selengkapnya lihat tabel 6).

**Tabel 6. Hasil Analisis *Two-Way MANOVA* untuk Identifikasi Pengaruh Antarvariabel**

Prediktor	Variabel Terikat	Type III Sum of Squares	df	F	Sig.
Tingkat kesepian	Kualitas hidup dimensi kesehatan fisik	4.082	1	16.70	0.000
	Kualitas hidup dimensi psikologis	8.370	1	33.50	0.000
	Kualitas hidup dimensi hubungan sosial	4.456	1	10.71	0.001
	Kualitas hidup dimensi lingkungan	1.838	1	7.30	0.008
Status hubungan romantis	Kualitas hidup dimensi kesehatan fisik	0.037	1	0.15	0.698
	Kualitas hidup dimensi psikologis	1.322	1	5.29	0.022
	Kualitas hidup dimensi hubungan sosial	1.078	1	2.59	0.109
	Kualitas hidup dimensi lingkungan	0.190	1	0.76	0.386
Kesepian*Status hubungan romantis	Kualitas hidup dimensi kesehatan fisik	0.008	1	0.03	0.856
	Kualitas hidup dimensi psikologis	0.107	1	0.43	0.514
	Kualitas hidup dimensi hubungan sosial	2.635	1	6.33	0.013
	Kualitas hidup dimensi lingkungan	0.367	1	1.46	0.229

**Catatan:**

a)  $R^2 = 0.071$ ; b)  $R^2 = 0.189$ ; c)  $R^2 = 0.109$ ; d)  $R^2 = 0.029$

Hasil analisis *multiple regression* menunjukkan adanya pengaruh kesepian, status hubungan romantis dan usia yang signifikan terhadap kualitas hidup dari perspektif subjektif individu dengan kontribusi sebesar 19.7%. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir 20% kualitas hidup yang dipersepsikan individu dipengaruhi oleh kedua faktor yang diuji penelitian ini. Hal ini berimplikasi pada temuan fakta bahwa peran dari faktor kesepian dan status hubungan romantis individu cukup besar dalam memprediksi kualitas hidup individu.

Hasil analisis lanjutan dengan *Two-Way MANOVA* menunjukkan bahwa interaksi antara tingkat kesepian dan status hubungan romantis tidak berpengaruh secara signifikan terhadap keempat dimensi kualitas hidup. Namun, tingkat kesepian individu secara terpisah menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap keempat dimensi kualitas hidup tersebut. Individu dengan tidak mengalami kesepian cenderung memiliki kualitas hidup dari keempat dimensi yang lebih baik. Menariknya, meskipun status hubungan romantis tidak berpengaruh secara signifikan tetapi individu yang tidak sedang menjalin hubungan romantis (tidak sedang berpacaran) memiliki nilai rata-rata dimensi kualitas hidup yang lebih tinggi.

Menikah identik dengan efek positif terhadap kondisi psikologis individunya, termasuk kualitas hidup. Pada perempuan lajang, kondisi pernikahan sebagai faktor proteksi dari kesepian dan kualitas hidup tidak dialami sehingga manfaat pernikahan tersebut tidak bisa dirasakannya. Namun begitu, dampak positif dari pernikahan lebih banyak dialami oleh laki-laki dibandingkan oleh perempuan. Perubahan peran yang dimiliki perempuan setelah menikah justru ditemukan berdampak pada kualitas hidupnya. Tidak jarang, perempuan yang lajang justru tidak menunjukkan adanya perbedaan kebahagiaan dan *psychological wellbeing* dari perempuan yang sudah menikah (Lee, 1998; Luhmann dkk., 2012; Putri, 2018; Pratama dkk., 2018). Namun begitu, kondisi psikologis yang dialami perempuan lajang seringkali terdampak stigma negatif yang diberikan orang lain atas status kelajangannya.

Pada penelitian ini, lebih dari setengah partisipan (57.5%) yang terlibat dalam penelitian ini sedang menjalin hubungan romantis (berpacaran). Selain itu, sebagian besar partisipan penelitian ini (76%) tinggal bersama orang lain (bersama keluarga, teman atau saudara) yang artinya kemungkinan besar para perempuan lajang tersebut masih bisa mendapatkan dukungan sosial dari *significant others* nya selain pasangan. Namun begitu, penelitian ini justru menemukan bahwa 65% partisipan penelitian ini mengalami kesepian dan hanya 35% lainnya yang tidak mengalami kesepian. Temuan ini mengkonfirmasi temuan terdahulu yang menyebutkan bahwa perempuan lajang memiliki risiko kesepian yang lebih tinggi (Keith, 2003; Rokach & Brock, 1998; dan Cecen, 2007). Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor tinggal bersama orang lain dan status hubungan romantis tidak cukup memproteksi perempuan lajang dari kesepian. Peneliti berasumsi bahwa partisipan penelitian ini, yang memiliki rata-rata usia 30 tahun, memang memiliki kerentanan terhadap kesepian karena sedang berada pada usia yang umumnya di Indonesia sedang mendapatkan banyak tekanan dari lingkungan untuk segera mengakhiri masa lajangnya.



Peneliti mencoba membandingkan persepsi subjektif partisipan terhadap kualitas hidupnya antara yang mengalami kesepian dan tidak kesepian dan ternyata hasilnya ditemukan perbedaan signifikan. Artinya, individu yang tidak mengalami kesepian mempersepsikan kualitas hidupnya lebih baik dibandingkan individu yang mengalami kesepian. Namun begitu, perempuan lajang yang sedang menjalin hubungan romantis ternyata mempersepsikan kualitas hidupnya tidak berbeda secara signifikan dibandingkan perempuan lajang yang tidak sedang menjalin hubungan romantis.

Peneliti selanjutnya melakukan pengujian pengaruh faktor kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup yang dilihat dari sudut pandang persepsi subjektif. Hasil penelitian ini menemukan adanya pengaruh yang signifikan antara kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup ditinjau dari perspektif subjektif. Namun begitu, temuan ini menunjukkan bahwa hanya faktor kesepian yang berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup dengan arah pengaruh negatif, yang artinya semakin menurunnya kesepian yang dialami individu maka akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup.

Untuk melihat pengaruh kesepian dan status hubungan romantis yang lebih komprehensif dan objektif terhadap kualitas hidup, peneliti juga menguji pengaruh kedua faktor tersebut terhadap keempat dimensi kualitas hidup (kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan). Hasil pengujian lanjutan ini justru tidak menemukan adanya efek interaksi antara tingkat kesepian dan status hubungan romantis terhadap seluruh dimensi kualitas hidup. Namun begitu, faktor kesepian secara terpisah berpengaruh terhadap keempat dimensi kualitas hidup pada partisipan penelitian ini.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Achterbergh dkk. (2018), Musich dkk. (2015), van Beljoum dkk. (2014) dan Lim & Kua (2011), yang mana kesepian diketahui berpengaruh terhadap kualitas hidup. Penelitian ini bahkan ternyata sejalan dengan penelitian pada lansia di Indonesia yang menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesepian dan kualitas hidup (Gondodiputro dkk., 2018; Ningsih & Setyowati, 2020). Namun begitu, status hubungan romantis yang diikutsertakan dengan asumsi akan berperan sebagai faktor protektif pada perempuan lajang justru ditemukan tidak berkontribusi signifikan. Hal ini diasumsikan karena pacar bukanlah sosok utama yang memberikan dukungan sosial pada perempuan lajang tersebut. Selain itu, partisipan penelitian ini mungkin mendapatkan cukup dukungan sosial dari *significant others* selain pasangan/pacar, sehingga apapun status hubungan romantis yang dijalannya saat ini tidak berpengaruh terhadap kualitas hidup.

Penelitian ini memberikan pemahaman tentang gambaran kesepian dan kualitas hidup yang dialami oleh perempuan yang masih melajang di usia yang umumnya sudah menikah di Indonesia. Isu melajang pada perempuan di Indonesia masih kerap diikuti oleh stigma negatif dan stereotipe hal-hal yang kurang baik dengan keadaan tersebut. Padahal, sebagian besar individu yang melajang di Indonesia bukanlah melajang sukarela (*voluntary*) tetapi justru lajang paksa, dan sebagian besar dari perempuan lajang memiliki sikap positif terhadap pernikahan (Himawan, 2018).

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian ini belum mengikutsertakan beberapa variabel yang turut berkontribusi terhadap kualitas hidup dan kesepian yang dialami oleh perempuan lajang, seperti kondisi finansial, pendapatan, dan durasi lamanya melajang. Kualitas hidup juga seringkali terpengaruh oleh situasi sosial yang dialami oleh individu, termasuk salah satunya tekanan dan stigma yang didapat dari status kelajangannya. Hal tersebut perlu dielaborasi lebih lanjut pada penelitian berikutnya agar faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada perempuan lajang di Indonesia bisa dapat lebih tereksplorasi.

#### 4. Kesimpulan.

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat menarik sejumlah kesimpulan, yaitu: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian dan status hubungan romantis terhadap kualitas hidup ditinjau dari persepsi subjektif individu pada perempuan lajang di Indonesia. Faktor kesepian dan status hubungan romantis secara bersama-sama mampu menjelaskan 19.7% varians dari kualitas hidup. Faktor kesepian secara terpisah berkontribusi signifikan terhadap kualitas hidup; 2) Tidak terdapat efek interaksi antara tingkat kesepian dan status hubungan romantis terhadap seluruh dimensi kualitas hidup namun secara terpisah tingkat kesepian berpengaruh terhadap keempat dimensi kualitas hidup (kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan). Penelitian ini dapat ditindaklanjuti dengan menyertakan beberapa faktor lainnya yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti kondisi finansial, pendapatan, pengalaman terstigmatisasi, dan faktor lainnya.

#### 5. Daftar Pustaka

- Adamczyk, K. (2016). An Investigation of Loneliness and Perceived Social Support Among Single and Partnered Young Adults. *Current Psychology*, 35(4), 674–689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Apostolou, M., Jiaqing, O., & Esposito, G. (2020). Singles' Reasons for Being Single: Empirical Evidence From

- an Evolutionary Perspective. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00746>
- Ayalon, L., Shiovitz-Ezra, S., & Palgi, Y. (2013). Associations of loneliness in older married men and women. *Aging and Mental Health*, 17(1), 33–39. <https://doi.org/10.1080/13607863.2012.702725>
- Bayu, D. J. (2020). *Mayoritas pemuda Indonesia menikah di usia 19-21 tahun*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/12/23/mayoritas-pemuda-indonesia-menikah-di-usia-19-21-tahun>
- Clemente, F., & Sauer, W. J. (1976). Life Satisfaction in The United States. *Social Forces*, 54(3), 621–631. <https://doi.org/10.1093/sf/54.3.621>
- Dahlberg, L., & Mckee, K. J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: Evidence from an English community study. *Aging and Mental Health*, 18(4), 504–514. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856863>
- DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16(2–3), 57–83. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli162&3\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli162&3_01)
- Dykstra, P. A., & de Jong Gierveld, J. (2004). Gender and Marital-History Differences in Emotional and Social Loneliness among Dutch Older Adults. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 23(2), 141–155. <https://doi.org/10.1353/cja.2004.0018>
- Gierveld, J. D. J., & Tilburg, T. Van. (2006). A 6-item scale for overall, emotional and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The Contribution of Marital Happiness to Global Happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43(1), 161. <https://doi.org/10.2307/351426>
- Gondodiputro, S., Rizki Hidayati, A., & Rahmiati, L. (2018). Gender, Age, Marital Status, and Education as Predictors to Quality of Life in Elderly: WHOQOL-BREF Indonesian Version. *International Journal of Integrated Health Sciences*, 6(1), 36–41. <https://doi.org/10.15850/ijih.v6n1.1201>
- Greitemeyer, T. (2009). Stereotypes of singles: Are singles what we think? *European Journal of Social Psychology Eur.*, 39, 368–383. <https://doi.org/10.1002/ejsp>
- Han, K. T., Park, E. C., Kim, J. H., Kim, S. J., & Park, S. (2014). Is marital status associated with quality of life? *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12955-014-0109-0>
- Hastanto, I. (2020). *Angka lajang muda Indonesia meningkat, ini alasan favorit mereka menunda pernikahan*. Vice. <https://www.vice.com/id/article/7k98xy/data-bps-sebut-angka-lajang-berusia-muda-di-indonesia-meningkat-2010-2020>
- 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>
- Hidayatullah, M. S., & Larassaty, R. M. (2017). Makna Bahagia Pada Lajang Dewasa Madya The Meaning Of Happiness In The Middle Adult Singles. *Ecopsy*, 4(2), 71–76.
- Himawan, Karel K. (2020). Menikah adalah Ibadah: Peran Agama dalam Mengkonstruksi Pengalaman Melajang di Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 9(2), 120. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.56548>
- Himawan, Karel Karsten, 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>
- Isa, M. (2017). Ringkasan Studi Tren Usia Perkawinan Pertama di Indonesia. *Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, November*, 1–4.
- Islahuddin, C. N. (2019). *Hidup lajang, sebuah pilihan*. Lokadata. <https://lokadata.id/artikel/hidup-lajang-sebuah-pilihan>
- Keith, P. (2004). Resources, family ties, and Well-Being of Never-Married men and women. *Journal of Gerontological Social Work*, 42(2), 51–75. [https://doi.org/10.1300/J083v42n02\\_05](https://doi.org/10.1300/J083v42n02_05)
- Lee, S. (1998). Marital status, gender, and subjective quality of life in Korea. *Development and Society (Soul Taehakkyo. Institute for Social Development and Policy Research)*, 27(2), 35–49.
- Lim, L. L., & Kua, E. H. (2011). Living alone, loneliness, and psychological well-being of older persons in Singapore. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2011. <https://doi.org/10.1155/2011/673181>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis on differences between cognitive and affective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>. Subjective
- Musich, S., Wang, S. S., Hawkins, K., & Yeh, C. S. (2015). The impact of loneliness on quality of life and patient satisfaction among older, sicker adults. *Gerontology and Geriatric Medicine, January-December*. <https://doi.org/10.1177/2333721415582119>
- Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020). Hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 80–87.

- Pinquart, M. (2003). Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(1), 31–53. <https://doi.org/10.1177/0265407503020001186>
- Prezza, M., & Pacilli, M. G. (2002). Perceived Social Support from Significant Others, Family and Friends and Several Socio-demographic Characteristics. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 12(6), 422–429. <https://doi.org/10.1002/casp.696>
- Putri, F. (2018). Psychological well-being wanita dewasa lajang ( ditinjau dari empat tipe wanita lajang menurut Stein ) psychological well-being female adults ( judging from the four type of single women by Stein). *Jurnal Motiva*, 28–37.
- Rezan Çeçen, A. (2007). The Turkish short version of the social and emotional loneliness scale for adults (selsa-s): Initial development and validation. *Social Behavior and Personality*, 35(6), 717–734. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.6.717>
- Rokach, A., & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 132(1), 107–127. <https://doi.org/10.1080/00223989809599269>
- Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). Identitas “Lajang” (Single Identity) Dan Stigma: Studi Fenomenologi Perempuan Lajang Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(1), 71. <https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p71-86>
- Stack, S. (1998). Marriage, family and loneliness: A cross-national study. *Sociological Perspectives*, 41(2), 415–432. <https://doi.org/10.2307/1389484>
- Tornstam, L. (1992). Loneliness in marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 503(1), 197–217.
- Umami, R. (2015). *Gambaran loneliness dan kecenderungan psikotik pada remaja yang ditinggal orangtua bekerja sebagai buruh migran di luar negeri*. Universitas Indonesia.
- van Beljouw, I., van Exel, E., de Jong Gierveld, J., Comijs, H., Heerings, M., Stek, M., & van Marwijk, H. (2014). “Being all alone makes me sad”: Loneliness in older adults with depressive symptoms. *International Psychogeriatrics*, 9, 138–154.
- Wedaloka, K. B., & Turnip, S. S. (2019). Gender differences in the experience of loneliness among adolescents in Jakarta. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 16(1), 33. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v16i1.11311>
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL measuring quality of life*. 1–12.
- World Health Organization. (2015). WHOQOL User Manual. *Programme on Mental Health*, 1–88. [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77932/WHO\\_HIS\\_HSI\\_Rev.2012.03protectLY1extunderscoreeng.pdf;jsessionid=6BC7AC984CA0F8801C86C8296D9D4B2A?sequence=1%0Ahttp://www.springerreference.com/index/doi/10.1007/SpringerReference\\_28001%0Ahttp://mipa](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03protectLY1extunderscoreeng.pdf;jsessionid=6BC7AC984CA0F8801C86C8296D9D4B2A?sequence=1%0Ahttp://www.springerreference.com/index/doi/10.1007/SpringerReference_28001%0Ahttp://mipa)
- Wulandari, I., Nursalam, & Ibrahim, M. (2015). Fenomena Sosial Pilihan Hidup Tidak Menikah Wanita Karier. *Equilibrium Pendidikan Sosiologi*, III(1), 2339–2401.
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. A. (1990). Psychometric Characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55(3–4), 610–617. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674095>