

## **PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU YANG MEMILIH UNTUK TIDAK MENIKAH**

Gunawan Salim<sup>1</sup>, Faqih Purnomasidi<sup>2</sup>, Anniez Rachmawati Musslifah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni Universitas Sahid  
Surakarta

<sup>1</sup> [gunawansalim57@gmail.com](mailto:gunawansalim57@gmail.com) , <sup>2</sup> [Faqihpsychoum26@gmail.com](mailto:Faqihpsychoum26@gmail.com) ,

[rachmawatianniez@gmail.com](mailto:rachmawatianniez@gmail.com)<sup>3</sup>

### **ABSTRACT**

*Marriage is still viewed as the main norm of adult life in Indonesian culture, so individuals who choose not to marry often face social pressure and negative stigma. This condition requires self-acceptance skills so that individuals can maintain their psychological well-being. This study aims to understand the process of self-acceptance in individuals who choose not to marry in the Indonesian context. The study uses a qualitative approach with a phenomenological design. The participants consisted of five adult women, ranging from early adulthood to late adulthood, who consciously chose not to marry. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results showed that self-acceptance was formed through a process of continuous self-reflection, influenced by life experiences and social interactions. Self-acceptance is reflected in unconditional acceptance, a realistic view of oneself, self-esteem that does not depend on marital status, authenticity, and openness to emotional experiences. Self-acceptance acts as a protective mechanism that maintains psychological well-being.*

**Keywords:** Self Acceptance, Not Marrying

### **ABSTRAK**

Pernikahan masih dipandang sebagai norma utama kehidupan dewasa dalam budaya Indonesia, sehingga individu yang memilih untuk tidak menikah kerap menghadapi tekanan sosial dan stigma negatif. Kondisi ini menuntut kemampuan penerimaan diri agar individu tetap menjaga kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan memahami proses penerimaan diri pada individu yang memilih untuk tidak menikah dalam konteks Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Partisipan terdiri dari lima perempuan dewasa, mulai dari dewasa awal hingga dewasa lanjut, yang secara sadar memilih untuk tidak menikah. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri terbentuk melalui proses refleksi diri yang berkelanjutan, dipengaruhi pengalaman hidup dan interaksi sosial. Penerimaan diri tercermin dalam penerimaan tanpa syarat, pandangan diri realistik, penghargaan diri yang tidak bergantung pada status pernikahan, keaslian diri, serta keterbukaan terhadap pengalaman emosional. Penerimaan diri berperan sebagai mekanisme protektif yang menjaga kesejahteraan psikologis.

## **Kata Kunci:** Penerimaan Diri, Tidak Menikah

### **A. Pendahuluan**

Menikah di Indonesia dianggap sebagai bagian penting dari budaya dan aturan sosial, serta sebagai cara untuk mengukur seberapa baik seseorang menjalani kehidupan dewasa. Dari sudut pandang masyarakat Indonesia yang menghargai kebersamaan, seseorang dianggap "sukses" jika ia menikah dan memiliki keluarga. Menikah bukan hanya urusan pribadi, tetapi juga memengaruhi posisi seseorang dalam masyarakat, tanggung jawab, dan kehormatan keluarga. Karena itu, memilih untuk tidak menikah seringkali menimbulkan reaksi sosial yang berbeda, terutama bagi perempuan.

Dalam budaya Indonesia, perempuan yang tidak menikah pada usia tertentu sering disebut dengan sebutan negatif seperti "perawan tua" atau "tidak diinginkan." Pendapat-pendapat ini menimbulkan tekanan sosial yang dapat memengaruhi perasaan mereka, termasuk harga diri, cara mereka memandang diri sendiri, dan kesehatan emosional mereka. Tekanan ini tidak hanya datang dari masyarakat luas, tetapi

juga dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman. Penelitian oleh (Nanik et al., 2022) menemukan bahwa pandangan negatif tentang wanita lajang memengaruhi kesehatan mental mereka, dengan rasa takut menjadi lajang sebagai hubungan kunci antara keduanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan sosial dan budaya sangat mempengaruhi kesehatan mental orang yang memilih untuk tetap lajang.

Selain pandangan negatif yang ada, perasaan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan masyarakat juga dapat menyebabkan konflik batin. Namun, tidak semua orang merasa buruk tentang menjadi lajang. Beberapa orang dapat menemukan cara yang baik untuk menerima diri mereka dan situasinya. Menurut Lutfita dan Suharnan (2025), wanita dewasa yang tidak menikah masih dapat memiliki kesehatan mental yang baik jika mereka memiliki harga diri yang kuat dan dukungan dari orang lain. Studi ini menunjukkan bahwa harga diri dan dukungan sosial penting dalam membantu wanita lajang menghadapi tekanan sosial dan

memiliki kesehatan mental yang positif (Mami, Lutfita, 2015)

Merasa baik tentang diri sendiri merupakan bagian penting dari kesehatan mental, menurut gagasan Ryff (1989) dalam kerangka kesejahteraan mental. Seseorang yang benar-benar menerima diri sendiri dapat melihat kelemahan dan kelebihan mereka secara realistik, tahu arah hidup mereka, dan tidak terjebak dalam tuntutan sosial yang bertentangan dengan nilai-nilai mereka sendiri. Bagi seseorang yang memilih tidak menikah, menerima diri sendiri merupakan tanda kunci seberapa baik mereka dapat menghadapi tekanan sosial, mengatasi stereotip, dan menjaga kesejahteraan mental mereka.

Penelitian oleh Septiana & Syafiq (2013) menunjukkan bahwa wanita lajang seringkali kesulitan menerima diri mereka sendiri karena tekanan budaya yang menjadikan pernikahan sebagai norma. Dalam studi mereka, ditemukan bahwa wanita lajang di Surabaya berusaha membangun identitas lajang yang positif dengan mengubah makna kebahagiaan dan kesuksesan bagi mereka. Cara ini membantu orang mempertahankan harga diri mereka

dan menciptakan kisah hidup yang lebih nyata, meskipun mereka menghadapi pendapat negatif dari masyarakat.

Selain itu, penelitian Frelians dan Astuti (2024) yang diterbitkan dalam *Journal of Communication Science* menunjukkan bahwa wanita yang belum menikah menggunakan cara-cara berbeda dalam berkomunikasi untuk menghadapi penolakan masyarakat. Cara-cara tersebut meliputi mengubah cerita mereka, berhati-hati dalam berbicara, dan bergabung dengan kelompok yang memberikan dukungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang pandai berkomunikasi dengan orang di sekitarnya biasanya merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri karena mereka mengelola identitas mereka dengan baik, bahkan ketika masyarakat memberikan tekanan pada mereka (Frelians & Astuti, 2024).

Pada saat yang sama, Anisya, Heniyati, dan Kamalia (2023) menemukan dalam penelitian mereka di *IJouGS: Indonesian Journal of Gender Studies* meneliti beberapa cara yang dilakukan wanita lajang untuk mengatasi rasa malu karena disebut “perawan tua.” Cara-cara ini

meliputi menerima apa yang terjadi pada mereka, berusaha tumbuh sebagai individu, membangun persahabatan yang baik, dan mengubah cara berpikir tentang kebahagiaan. Cara-cara ini menunjukkan perjalanan yang kuat dalam menerima diri sendiri, yang berasal dari menghadapi tekanan dari masyarakat dan keyakinan orang lain (Anisya et al., 2023).

Berdasarkan studi-studi ini, bisa disimpulkan bahwa penerimaan diri tidak terjadi secara instan, melainkan hasil dari proses panjang yang melibatkan refleksi diri, dukungan dari orang lain, dan kemampuan menghadapi tekanan dari masyarakat serta label negatif. Orang yang memilih tidak menikah perlu mampu melihat keputusan mereka dalam sudut pandang positif untuk hidup bahagia dan damai. Hal ini sejalan dengan konsep penerimaan diri, yang menekankan pentingnya mengenal diri sendiri dan menerima hal-hal yang berbeda dari apa yang dianggap normal oleh masyarakat.

Namun, di Indonesia, sedikit penelitian yang secara mendalam meneliti penerimaan diri di kalangan orang yang memutuskan tidak

menikah. Sebagian besar studi fokus pada hal-hal seperti penolakan masyarakat, cara mengatasi tekanan, atau upaya mengatasi stereotip. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi celah tersebut dengan mempelajari bagaimana penerimaan diri berkembang pada orang yang memilih untuk tetap tidak menikah dan bagaimana mereka menjaga kesehatan emosional mereka meskipun menghadapi tekanan besar dari masyarakat.

Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan bantuan baik secara teoritis maupun praktis. Dari sudut pandang teoritis, penelitian ini ingin meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana penerimaan diri bekerja dalam budaya Indonesia yang sangat mengutamakan pernikahan. Dari sudut pandang praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk rencana pengobatan atau konseling bagi orang-orang yang merasa tertekan oleh masyarakat karena status lajang mereka. Selain itu, penelitian ini berharap dapat membantu orang menyadari bahwa memilih untuk tidak menikah hanyalah bagian lain dari kehidupan yang beragam yang dimiliki orang dan

seharusnya dihormati tanpa stigma negatif yang melekat padanya.

2. Belum pernah menikah.
3. Secara sadar memutuskan untuk tidak menikah dalam waktu dekat atau permanen.
4. Bersedia menjadi partisipan dan memberikan data secara sukarela.

## **B. Metode Penelitian**

### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami pengalaman subjektif individu yang memilih untuk tidak menikah dalam konteks sosial-budaya Indonesia. Menurut Creswell (2013), pendekatan fenomenologis berupaya mengungkap makna dari pengalaman hidup individu untuk menemukan esensi dari suatu fenomena sebagaimana dialami oleh partisipan. Dengan demikian, metode ini sesuai untuk menggambarkan proses penerimaan diri pada individu yang memilih untuk tidak menikah.

### **Subjek dan Kriteria Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu dewasa yang memilih untuk tidak menikah secara sadar dan bukan karena keterpaksaan sosial maupun ekonomi. Kriteria partisipan mencakup:

1. Berusia minimal 20 tahun.

Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian Sugiyono (2019). Jumlah partisipan disesuaikan hingga mencapai saturasi data, yaitu kondisi ketika data yang diperoleh sudah berulang dan tidak memberikan informasi baru.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data utama adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan pedoman semi-terstruktur. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman, perasaan, dan refleksi individu terhadap pilihan hidupnya, serta proses penerimaan diri yang dialaminya. Menurut Esterberg (2002), wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti memperoleh data yang kaya karena partisipan dapat menceritakan pengalaman

secara terbuka namun tetap dalam batas fokus penelitian.

Selain itu, peneliti juga melakukan observasi non-partisipan untuk menangkap ekspresi nonverbal, bahasa tubuh, dan suasana emosional selama proses wawancara, yang dicatat dalam bentuk field notes sebagai data tambahan.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, sebagaimana dikemukakan oleh Lincoln & Guba (1985), bahwa peneliti kualitatif berperan sebagai instrumen utama dalam mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data. Untuk membantu proses pengumpulan data, peneliti menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan teori penerimaan diri (Rogers, 1961; Ryff, 1989; Neff, 2003) serta teori individu yang memilih tidak menikah (DePaulo, 2007; Kislev, 2019).

Pedoman wawancara mencakup tema-tema seperti:

1. Alasan individu memilih tidak menikah.

2. Tekanan sosial dan persepsi masyarakat.
3. Proses refleksi diri dan bentuk penerimaan diri.
4. Strategi menjaga kesejahteraan psikologis sebagai individu lajang.

### **Keabsahan Data**

Keabsahan data dijaga melalui beberapa teknik, yaitu:

1. Triangulasi metode, dengan memadukan wawancara dan observasi.
2. Member check, dengan meminta partisipan meninjau ulang hasil interpretasi peneliti.
3. Refleksivitas, yaitu kesadaran peneliti terhadap bias dan posisi subjektif selama proses penelitian.
4. Audit trail, berupa dokumentasi proses penelitian dari pengumpulan hingga analisis data.

Menurut Moleong & Surjaman (2014), langkah-langkah tersebut penting untuk memastikan kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas hasil penelitian kualitatif.

### **Pertimbangan Etika Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian psikologi, seperti:

1. Memberikan informed consent kepada partisipan sebelum wawancara.
2. Menjamin kerahasiaan identitas dengan menggunakan inisial.
3. Memberi kebebasan partisipan untuk menarik diri kapan pun.
4. Menggunakan data hanya untuk kepentingan ilmiah.

Prinsip etika ini mengacu pada panduan yang disampaikan oleh American Psychological Association (APA, 2020), yang menekankan pentingnya menghormati martabat dan kesejahteraan partisipan penelitian.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil analisis data wawancara mendalam terhadap lima partisipan penelitian, yaitu KR (62 tahun), DI (42 tahun), AP (31 tahun), AF (26 tahun), dan TR (25 tahun), menunjukkan bahwa penerimaan diri pada perempuan yang memilih untuk tidak menikah merupakan proses psikologis yang bersifat dinamis, kontekstual, dan sangat dipengaruhi oleh

pengalaman hidup, tahap perkembangan, serta interaksi dengan lingkungan sosial-budaya. Pilihan untuk tidak menikah pada kelima partisipan tidak muncul sebagai bentuk penolakan terhadap norma sosial semata, melainkan sebagai hasil refleksi mendalam terhadap kesiapan diri, kesejahteraan psikologis, dan nilai hidup personal.

Secara umum, seluruh partisipan memaknai dirinya sebagai individu yang tetap utuh dan bernilai tanpa harus memenuhi ekspektasi sosial berupa pernikahan. Pada partisipan usia dewasa madya hingga lanjut, yaitu KR dan DI, penerimaan diri tampak lebih stabil dan terinternalisasi. KR mampu menerima keterbatasan fisik dan kognitif akibat proses penuaan tanpa disertai sikap menyalahkan diri. Kehidupan mandiri yang dijalaniinya justru dimaknai sebagai bentuk kenyamanan dan kebebasan personal. DI, meskipun masih merasakan dampak emosional dari stigma sosial, secara sadar menegaskan otonomi dirinya dan memandang hidup sebagai ruang pilihan personal yang tidak harus tunduk pada tekanan sosial. Pola ini sejalan dengan konsep unconditional positive regard yang dikemukakan

Rogers (1961) , yang menekankan bahwa individu yang mampu menerima dirinya tanpa syarat cenderung memiliki integritas psikologis yang lebih sehat.

Pada partisipan dewasa awal, yaitu AP, AF, dan TR, penerimaan diri menunjukkan spektrum yang lebih beragam. AP dan AF memperlihatkan penerimaan diri yang relatif kuat melalui sikap reflektif dan kesadaran akan batas personal. AP secara tegas memandang pernikahan sebagai potensi beban emosional apabila dijalani tanpa kesiapan regulasi emosi, sedangkan AF memaknai pilihan hidup mandiri sebagai sarana menjaga keaslian diri dan stabilitas emosional. Sebaliknya, TR menunjukkan proses penerimaan diri yang masih fluktuatif, ditandai oleh kelelahan emosional dan kesadaran bahwa kondisi psikologisnya belum siap untuk dibagikan dalam relasi pernikahan. Meskipun demikian, kejujuran TR terhadap kondisi internalnya justru menunjukkan bentuk awal penerimaan diri yang autentik.

Temuan ini mendukung hasil penelitian Putri & Hartini (2022) dalam Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental yang menyatakan bahwa

perempuan voluntary single memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan involuntary single, karena keputusan hidup yang diambil selaras dengan refleksi diri dan kesiapan psikologis. Selain itu, Cahyawati et al. (2024) menunjukkan bahwa pada dewasa awal lajang, kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan kemampuan memaknai kesendirian sebagai ruang pertumbuhan, bukan sebagai kegagalan sosial.

Kelima partisipan juga menunjukkan pandangan diri yang realistik dengan mampu mengenali kelebihan dan keterbatasan secara jujur. KR dan DI menilai semangat hidup dan kemandirian sebagai kekuatan utama, sementara AP dan AF mengidentifikasi kemandirian finansial serta tanggung jawab terhadap keluarga sebagai sumber kompetensi diri. TR secara reflektif menyadari keterbatasan dalam regulasi emosi dan memilih untuk tidak melibatkan orang lain dalam kondisi psikologis yang belum stabil. Pandangan diri yang realistik ini sejalan dengan dimensi self-acceptance dalam model kesejahteraan psikologis Ryff (1989), yang menekankan kemampuan

individu menerima dirinya secara utuh, termasuk aspek positif dan negatif.

Dalam konteks penghargaan diri, seluruh partisipan tidak menggantungkan rasa berharga pada status pernikahan. Rasa self-worth dibangun melalui pengalaman hidup, kontribusi sosial, pencapaian personal, dan relasi yang bermakna. KR memaknai keberhargaan diri melalui dukungan keluarga dan pencapaian spiritual, DI melalui kontribusi ekonomi bagi keluarga, AP melalui tanggung jawab terhadap orang tua dan prestasi kerja, AF melalui kemandirian dan relasi pertemanan yang suportif, serta TR melalui upaya menjaga keselamatan dan batas diri. Temuan ini menunjukkan bahwa harga diri memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis perempuan dewasa lajang. Penelitian Taufiqah (2024) menemukan bahwa self-esteem tidak hanya berkaitan dengan pengalaman emosi negatif seperti kesepian pada lajang dewasa awal, tetapi juga mencerminkan evaluasi diri secara keseluruhan yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Penelitian lain oleh Mami & Lutfita (2015) juga menegaskan

hubungan signifikan antara self-esteem dan psychological well-being pada perempuan lajang.

Aspek keaslian diri (authenticity) juga menjadi tema dominan. Seluruh partisipan menunjukkan kecenderungan untuk menjalani hidup sesuai dengan nilai personal meskipun harus bernegosiasi dengan norma sosial. DI dan AP menegaskan kebebasan sebagai inti identitas diri, AF merasa lebih autentik ketika hidup mandiri tanpa tuntutan peran sosial, sementara TR menunjukkan keaslian diri melalui kejujuran terhadap kondisi psikologisnya. Hal ini selaras dengan pandangan Kernis & Goldman (2006) yang menyatakan bahwa autentisitas tercapai ketika individu mampu menyelaraskan pengalaman internal, kesadaran diri, dan perilaku eksternal.

Keterbukaan terhadap emosi menjadi elemen penting dalam proses penerimaan diri. Seluruh partisipan mengakui keberadaan emosi negatif seperti sedih, takut, dan lelah akibat tekanan sosial maupun pengalaman hidup. Namun, emosi tersebut tidak disangkal, melainkan dikelola melalui strategi coping adaptif, seperti pendekatan spiritual (KR, DI), dukungan sosial (AF, TR),

pembatasan interaksi sosial (AP), serta pemberian ruang istirahat bagi diri sendiri (TR). Pola ini mendukung konsep self-compassion Neff (2003), yang menekankan pentingnya sikap welas asih terhadap diri sendiri dalam menghadapi keterbatasan dan penderitaan.

Dalam konteks budaya Indonesia, hasil penelitian ini memperkuat temuan Imam et al. (2024) yang menyatakan bahwa perempuan lajang melakukan negosiasi identitas antara nilai personal dan norma kolektif. Selain itu, Hadi et al. (2024) menegaskan bahwa keputusan untuk tetap melajang dapat menjadi pilihan psikologis yang sehat apabila dilandasi kesadaran diri, otonomi, dan tujuan hidup yang jelas.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa penerimaan diri berperan sebagai mekanisme protektif yang memungkinkan individu yang memilih tidak menikah menjalani hidup secara autentik, mandiri, dan bermakna. Penerimaan diri tidak meniadakan konflik, tetapi memungkinkan individu berdamai dengan diri sendiri, memahami batas personal, serta mengambil keputusan hidup yang

selaras dengan kesejahteraan psikologis.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses penerimaan diri pada individu yang memilih untuk tidak menikah dalam konteks sosial budaya Indonesia yang masih menempatkan pernikahan sebagai norma utama kehidupan dewasa. Berdasarkan hasil analisis wawancara mendalam terhadap lima partisipan perempuan dengan rentang usia dewasa awal hingga dewasa lanjut, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri pada individu yang memilih untuk tidak menikah merupakan proses psikologis yang dinamis, reflektif, dan kontekstual.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pilihan untuk tidak menikah tidak dimaknai sebagai bentuk penolakan terhadap nilai sosial semata, melainkan sebagai keputusan sadar yang didasarkan pada pertimbangan kesejahteraan psikologis, kesiapan emosional, serta nilai hidup personal. Seluruh partisipan mampu memaknai dirinya sebagai individu yang tetap utuh dan bernilai tanpa harus memenuhi ekspektasi sosial berupa pernikahan.

Hal ini tercermin dalam sikap penerimaan diri tanpa syarat, pandangan diri yang realistik, serta kemampuan menghargai diri di luar status relasional.

Penerimaan diri pada partisipan terbentuk melalui proses refleksi terhadap pengalaman hidup, dinamika keluarga, serta interaksi dengan tekanan sosial yang dialami sejak usia dini hingga dewasa. Partisipan menunjukkan kesadaran yang cukup baik terhadap kelebihan dan keterbatasan diri, termasuk keterbatasan dalam regulasi emosi, kesiapan berkomitmen, maupun kondisi psikologis tertentu. Kesadaran ini justru menjadi dasar bagi pengambilan keputusan untuk tidak menikah sebagai bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain. Selain itu, penerimaan diri berperan sebagai mekanisme protektif dalam menghadapi stigma sosial dan tekanan budaya. Partisipan mampu mengelola emosi negatif yang muncul, seperti rasa sedih, takut, dan lelah, melalui strategi coping adaptif, antara lain dukungan sosial, pendekatan spiritual, pembatasan interaksi sosial yang tidak sehat, serta pemberian ruang bagi diri sendiri. Kemampuan untuk bersikap welas asih terhadap

diri sendiri dan menjaga keaslian diri menunjukkan bahwa penerimaan diri berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis partisipan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan faktor kunci yang memungkinkan individu yang memilih untuk tidak menikah menjalani hidup secara autentik, mandiri, dan bermakna di tengah tekanan norma sosial. Penerimaan diri tidak menghilangkan konflik atau tekanan eksternal, tetapi membantu individu berdamai dengan diri sendiri, memahami batas personal, serta mengambil keputusan hidup yang selaras dengan kesejahteraan psikologis jangka panjang. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam bidang kesejahteraan psikologis dan psikologi budaya, serta menjadi dasar bagi praktisi psikologi dalam memberikan pendampingan yang lebih sensitif terhadap individu yang menjalani pilihan hidup non-konvensional seperti tidak menikah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Anisya, N., Heniyati, & Kamalia, E. R. (2023). Coping Strategi

Perempuan Lajang Terhadap Stigma Perawan Tua. *Ijougs: Indonesia Journal of Gender Studies*, 4(12), 21–36.

Cahyawati, C., Suroso, S., & Rista, K. (2024). Psychological well-being pada dewasa awal lajang: Bagaimana peranan loneliness? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 5, 106–115. <https://doi.org/10.30996/sukma.v5i1.11605>

Creswell, J. W. (2013). Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=Ykruxor10cYC>

D.Ryff, C. (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. <http://courseredelivery.org/write/wp-content/uploads/2015/02/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>

Esterberg, K. G. (2002). Qualitative Methods in Social Research. McGraw-Hill. <https://books.google.co.id/books?id=zuZeAAAACAAJ>

Frelians, P. P., & Astuti, R. V. (2024). Manajemen Komunikasi Stigma pada Perempuan Lajang. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 21(1), 57–72. <https://doi.org/10.24002/jik.v21i1.8790>

Hadi, B. K. (2024). THE PHENOMENON OF LIFELONG SINGLES IN INDONESIA : AN ISLAMIC LAW AND PSYCHOLOGICAL HEALTH STUDY. 2(2), 153–161.

Imam, A., Putra, S., & Huwae, A. (2024). Work-Life Balance and Psychological Well-Being in Early Adult Single Women of Javanese Ethnicity. 10(August), 445–460.

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. B. T.-A. in E. S. P. (2006). A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research (Vol. 38, pp. 283–357). Academic Press. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic Inquiry. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=2oA9aWINeooC>

Mami, Lutfita, S. (2015). Harga Diri, Dukungan Sosial dan Psychological Well Being Perempuan Dewasa yang Masih Lajang. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03). <https://doi.org/10.30996/persona.v4i03.716>

Moleong, L. J., & Surjaman, T. (2014). Metodologi penelitian kualitatif.

Nanik, N., Surijah, E. A., Natalya, L., & Chrisyanti, M. (2022). Efek mediasi ketakutan menjadi lajang dalam hubungan antara stereotip negatif dan kesejahteraan psikologis perempuan lajang. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 1–19.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An

alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

Putri, I. A., & Hartini, N. (2022). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Perbedaan Kesejahteraan Psikologis antara Voluntary dan Involuntary Singlehood pada Perempuan Dewasa Awal. 2(1), 677–685.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.  
<https://books.google.co.id/books?id=DO8HDFxTqO0C>

Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). Identitas celajang (single identity) dan stigma: Studi fenomenologi perempuan lajang di surabaya. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 4(1), 71–86.

Sugiyono, P. D. (2019). metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67, 18.

TAUFIQAH, H. (2024). PENGARUH HARGA DIRI DAN KEPUASAN HIDUP TERHADAP KESEPIAN PADA DEWASA AWAL LAJANG. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(1 SE-), 15–22.  
<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i1.2755>