

**“PSYCHOLOGICAL WELL BEING pada PRIA Lajang
DEWASA MADYA”**

Gracilia Kurniati

Hartanti

Nanik

Fakultas Psikologi

graciliakurniati@yahoo.co.id

Hartanti@staff.ubaya.ac.id

nanik@staff.ubaya.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika *psychological well being* pada pria lajang dewasa madya berdasarkan teori Ryff. Partisipan dalam penelitian ini adalah dua orang pria yang berstatus lajang dengan usia dewasa madya (40-60 tahun). Kedua partisipan ini akan dianalisis dengan pendekatan kualitatif *life history*. Hasil penelitian menunjukkan penerimaan diri pada pria lajang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Adapun yang termasuk dalam faktor internal adalah hobi, motivasi, dan juga *personality*. Bila dilihat secara eksternal, faktor yang memengaruhi adalah relasi sosial secara umum dan secara khusus yaitu hubungan interpersonal dengan lawan jenis, serta *social support*. Setiap pria lajang tidak harus merasakan kesepian karena kondisi kesepian yang dialami pria lajang dapat diatasi dengan adanya relasi sosial yang baik dengan orang lain. Keadaan tersebut memiliki pengaruh pada tidak tercapainya *psychological well being* pria lajang.

Kata kunci: *psychological well being*, pria lajang, dewasa madya

Abstract

The purpose of this study was to determine the dynamics of psychological well being in middle adulthood by single men Ryff theory. Participants in this study were two men with a single status of adult middle age (40-60 years). Both of these participants will be analyzed with qualitative life history approach. Results showed self-acceptance on single men are influenced by internal and external factors. The internal factors are included in a hobby, motivation, and personality. When viewed in the external factors that are influencing social relations in general and in particular the interpersonal relationships with the opposite sex, and social support. Every single man should not feel lonely because of the condition of loneliness experienced by single men can be overcome with a good social relations with others. The state has no influence on the achievement of psychological well being single men.

Keyword: *psychological well being*, single men, middle adulthood

Pendahuluan

Dewasa ini, menikah bukan lagi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap individu yang tinggal di perkotaan atau metropolis, bahkan individu yang tinggal di kota kecil. Mereka lebih nyaman dan juga menyukai keadaannya dengan status tidak menikah atau yang sering disebut lajang dan terus bekerja agar secara finansial dapat memenuhi kebutuhan pribadinya.

Hurlock (2003) mengatakan bahwa pada masyarakat tradisional melajang merupakan hal yang tidak wajar, namun banyak di antara mereka yang tetap bertahan dengan status lajangnya. Fenomena yang muncul saat ini adalah individu yang masih belum menikah atau berstatus lajang hingga usianya memasuki masa dewasa madya. Jika dilihat secara teori menikah merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal, dan penundaan pernikahan ini dapat menghambat tugas perkembangan pada masa dewasa madya. Adapun tugas perkembangan yang seharusnya dilakukan pada masa dewasa madya yang dipaparkan oleh Havighurst (dalam Hurlock, 1980) seperti membantu anak-anaknya yang remaja untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab, menyesuaikan diri dengan orang tua, mampu menerima, dan menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis yang mulai tampak.

Coleman (2006) yang mengutip salah satu penelitian di Amerika mengatakan bahwa masalah mengenai individu yang tidak menikah baik wanita maupun pria sudah tidak diangkat lagi untuk menjadi suatu pembahasan secara publik di beberapa negara. Para peneliti pun cenderung mulai meninggalkan para lajang untuk dapat dijadikan penelitiannya, akan tetapi beberapa media masih terfokus pada wanita lajang.

Berbeda dengan di Amerika, di Indonesia masih banyak peneliti yang melakukan penelitian terkait dengan lajang pada masa dewasa. Hal tersebut dapat dilihat dari penelitian mengenai lajang yang dilakukan oleh Sukowati (2008), penelitian terhadap pria lajang dewasa yang telah menikah dan juga yang belum menikah. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa ada perbedaan kesejahteraan yang signifikan antara pria lajang yang telah menikah dan yang

belum menikah. Pria lajang yang telah menikah memiliki kesejahteraan yang dikategorikan tinggi dan yang belum menikah berada pada kategori yang rendah.

Tidak hanya dari penelitian, keadaannya hingga saat ini tidak sedikit dan jarang keadaan wanita dan pria yang tidak menikah di Amerika Serikat. Pria lajang yang terdapat di Amerika Serikat, pada tahun 1970 diketahui penduduk pria yang belum menikah di antaranya 9%-30% pada rentang usia 30-34 tahun. Setiap tahun angka pria lajang semakin bertambah, hingga pada tahun 2000 bertambah hingga 40% pria yang memutuskan untuk tidak menikah. Keadaan yang sama pun terjadi di Jepang, pada tahun 2010 dari hasil survei ditemukan 7.000 pria dan wanita lajang yang memutuskan tidak menikah. Rata-rata mereka berusia 18-34 tahun. Pada survei tersebut juga diketahui 61% pria menyatakan tidak menikah karena tidak memiliki pasangan (Koh, 2013). Sebagai perbandingan fenomena pergeseran lajang juga terjadi di Indonesia. Hal tersebut juga dapat dilihat dari data statistik Indonesia (Badan Statistik Indonesia, 2008) yang menunjukkan adanya pergeseran usia menikah baik di perkotaan maupun di pedesaan. Di Indonesia pada tahun 1995, rata-rata wanita menikah di usia 22,3 tahun. Pada tahun 2000, rata-rata usia menikah bergeser menjadi 22,9 tahun dan terakhir pada tahun 2005 usia menikah bergeser menjadi 23,2 tahun.

Lajang adalah pria atau wanita yang sedang dalam suatu masa yang dapat bersifat *temporary* (sementara) atau jangka pendek, namun juga dapat bersifat *permanent* (tetap) atau jangka panjang yang merupakan pilihan hidup (Saxton, 1986). Berdasarkan pengertian lajang di atas, maka dari itu Saxton (1986) membagi tipe lajang menjadi empat yaitu; *temporary voluntary*, *temporary involuntary*, *stable voluntary*, dan *stable involuntary*.

Dalam penelitiannya Neberich (2011) memaparkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan (*well-being*) secara finansial, tidak berarti individu tersebut akan memiliki *well being* dalam kehidupan sehari-hari atau dalam hal berelasi dengan lingkungan sekitar individu tersebut. Tidak hanya dari penelitian diatas, adapun penelitian secara online yang dilakukan oleh Carl Weisman (dalam Catshade, 2008) yakni pada 1533 pria lajang menyatakan bahwa keadaannya yang melajang dikarenakan adanya ketakutan untuk gagal dan bercerai yang lebih besar

dibandingkan keadaannya yang masih lajang. Keadaan finansial yang masih dirasa kekurangan juga memengaruhi pria lajang tersebut untuk tetap melajang.

Neberich (2011) menjelaskan perekonomian dan juga karier yang meningkat dapat menjadikan wanita dan pria lajang merasakan keamanan atau kesejahteraan secara psikologis atau PWB, akan tetapi hal tersebut dapat berubah-ubah seiring waktu. Menurut Ryff (1989), PWB dapat diartikan sebagai sebuah kondisi individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat mengambil keputusan sendiri dan dapat mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi *psychological well being* individu, salah satunya adalah kepribadian (Eddington & Shuman, dalam *Continuing Psychology Education*, 2008). Schumutte dan Ryff (1997), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *psychological well being* dan kepribadian memiliki hubungan. Individu dengan tipe kepribadian *neurotiscm* yang cenderung ke arah negatif menyebabkan individu memiliki *psychological well being* yang rendah. Kepribadian adalah suatu pola *traits* yang relatif permanen, dan sebuah karakter unik yang memberikan konsistensi sekaligus individualitas bagi perilaku seseorang (Feist dan Feist, 2008).

Feist dan Feist (2008) memaparkan terdapat lima domain kepribadian yang utama yang memengaruhi sifat kepribadian individu dalam *big five personality* antara lain; pertama, *neuroticism* (neurotisme) *versus emotional stability* (kestabilan emosi). Kedua, *extraversion* (terbuka) *versus introversion* (tertutup). Ketiga adalah sifat kepribadian *conscientiousness* (berhati-hati) Sifat yang keempat adalah *agreeableness* (keramahan) *versus antagonisme* (antagonis). Sifat kepribadian yang terakhir adalah *openness* (keterbukaan) *versus closedness to experience* (tertutup pada pengalaman)

Tidak hanya itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Zainal, Othman, dan Mastor (2009) menyatakan bahwa tipe kepribadian yang terbuka atau *openness* cenderung optimis bahwa dengan menjadi lajang tidak masalah selain itu individu

yang memiliki tipe kepribadian ini lebih memberi keyakinan pada dirinya bahwa masyarakat sudah tidak memperlmasalahkan dan menerima individu dengan status sebagai lajang.

Hurlock (2003) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah suatu kemampuan dan keinginan dari individu untuk hidup dengan karakteristik yang ada pada dirinya. Ada beberapa faktor yang memengaruhi individu dalam menerima dirinya salah satunya adalah pemahaman mengenai dirinya sendiri.

Dukungan sosial dibutuhkan individu agar individu dapat menerima keadaan dirinya, dan juga dalam lingkungan sekitar individu tersebut mampu dan bisa berkomunikasi dengan baik. Untuk memahami lebih dalam mengenai dukungan sosial, Sarason dan Gregory (1990) mengartikan dukungan sosial sebagai keberadaan atau ketersediaan orang lain yang dapat dipercaya, yang diketahui bahwa dia dapat mengerti, menghargai dan mencintai.

Sarason dan Gregory (1990) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berperan penting untuk mengatasi kesepian yang dialami oleh individu. Lebih lanjut terutama bagi beberapa individu yang memiliki status lajang dan yang kurang mampu dalam menerima dirinya sebagai lajang dengan baik. Hurlock (1980) juga mengatakan bahwa pada keadaan tertentu pria akan cenderung mengalami kesepian.

penelitian yang dilakukan oleh Pinquart (2003) menunjukkan bahwa individu dewasa yang tidak menikah memiliki hubungan negatif yang kuat ketika berhubungan dengan anak-anak, keluarga, saudara, teman, dan tetangga bila dibandingkan dengan dewasa yang menikah. Pinquart melanjutkan bahwa pria yang tidak menikah menunjukkan tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan wanita tidak menikah. Menurut Nowan (2008), kesepian merupakan suatu perasaan yang timbul akibat kebutuhan yang mendesak akan kehadiran orang lain, untuk dapat berkomunikasi, dan juga untuk memiliki relasi dengan orang lain.

Dengan melihat paparan diatas, maka jelas PWB tidak dapat diukur hanya dengan keadaannya yang terpenuhi secara *financial*, namun juga dapat dilihat

melalui kepribadian, dukungan sosial, dan juga penerimaan akan dirinya sebagai lajang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui *psychological well being* pada pria lajang dewasa madya dikarenakan pada penelitian ini peneliti ingin mengungkap secara mendalam terkait *psychological well being* pada pria lajang serta cara individu memandang dan menerima keadaannya sebagai pria lajang. Selain itu, keistimewaan pada penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui apakah tipe kepribadian serta tipe lajang dapat berpengaruh terhadap *psychological well being* pada pria lajang. Apabila pada penelitian sebelumnya hanya mengulas perbedaan atau hubungan *psychological well being* pada wanita dan pria lajang maka pada penelitian ini akan mengulas lebih dalam dinamika dan dampak-dampak apa saja yang mungkin muncul pada pria lajang dewasa madya dalam mencapai *psychological well being*.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan paradigma interpretif serta pendekatan *life history*. Peneliti menggunakan paradigma interpretif karena peneliti tidak hanya menjelaskan bagaimana fenomena yang terjadi, namun juga menjelaskan bagaimana masalah itu terjadi pada subjek dan bagaimana subjek tersebut memaknai keadaannya sebagai pria lajang pada dewasa madya. Peneliti menggunakan pendekatan *life history* dengan melihat rangkaian seluruh pengalaman hidupnya dan sisi subjektivitas dinamika *psychological well being* pada pria lajang tanpa ada upaya menggeneralisasikannya. Subjek informan ini adalah dua orang pria lajang dengan usia dewasa madya (40-60 tahun), yang belum pernah menikah atau tidak sedang menjalin hubungan dengan lawan jenis. Proses pengambilan data dilakukan oleh peneliti dengan cara wawancara dan juga observasi kepada dua orang informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edi dengan Status Lajang

Membatasi relasi dengan lawan jenis sejak kecil membuat Edi mengalami kesulitan untuk berhadapan dengan lawan jenisnya. Hal ini juga mengakibatkan Edi dengan usia yang sudah matang terutama untuk menuju ke pernikahan yakni 45 tahun tidak segera memutuskan untuk mencari pasangan dan menikah. Keadaannya yang masih dirasa minim atau dapat dikatakan serba kekurangan membuat Edi mengurungkan niatnya untuk mencari pasangan dan menikah. Komponen terpenting dalam motivasi yaitu kebutuhan, dorongan dan tujuan pun hanya terpenuhi salah satunya yakni kebutuhan Edi untuk memperoleh pasangan. Hal tersebut menyebabkan kurangnya motivasi dalam diri Edi juga ikut menentukan pilihan Edi yang hingga saat ini tidak menikah. Keadaan Edi yang masih membatasi diri dan tidak adanya usaha untuk mencari pasangan membuat tipe lajang yang ada pada diri Edi adalah *stable involuntary*.

Kurangnya motivasi dalam diri Edi, tidak berdampak negatif pada penerimaan dirinya. Edi tetap mampu menerima dirinya dengan segala kekurangan yang ada. Adanya *realistic expectations* membuat Edi lebih dapat menerima dirinya. Begitu pula dengan status lajang yang melekat pada diri Edi. Edi tidak memandang itu sebagai hal yang negatif dan memalukan seperti yang dirasakan sebagian besar lajang dewasa madya. Edi tetap mampu menerima dan nyaman dengan keadaannya tersebut.

Perilaku Edi yang enjoy dan hidup seperti air mengalir, tanpa beban, dapat dikatakan sebagai kekurangan yang ada dalam diri Edi. Gambaran diri Edi tersebut dapat disebut individu yang *learned helplessness*. Edi berpikiran bahwa dirinya tidak bisa melakukan apa-apa, dan juga memiliki keengganan untuk melakukan sesuatu, bahkan cenderung pasrah. Pasif juga tampak dalam pribadi Edi, ia cenderung untuk tidak memberdayakan dirinya. Hal ini juga dipengaruhi oleh pola asuh *permissive* orangtua angkat Edi yang sejak kecil selalu memanjakannya sehingga keadaan ini terbawa hingga dewasa. *Operant conditioning* tampak dalam diri Edi yakni dengan tidak adanya respon negatif

memperkuat Edi untuk tetap menggantungkan hidupnya pada orang lain dan malas.

Keadaan malas dan juga menggantungkan hidupnya pada orang lain terutama kakak angkatnya membuat Edi merasakan bahwa dirinya masih memiliki dukungan sosial berupa *instrumental* dan *emotional support* yaitu *guidance* dan *attachment*. Tidak hanya dari keluarga, Edi juga memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sosialnya seperti teman-temannya. *Social support* yang diterima oleh Edi dari teman-temannya berupa *instrumental support* yakni *guidance*.

Menghabiskan waktu di pos satpam dan banyaknya kegiatan yang dilakukan Edi seperti bermain catur dengan warga sekitar pos membuat Edi jarang bahkan hampir tidak pernah mengalami kesepian. Edi akan merasakan kesepian saat dirinya dulu yang belum memiliki pekerjaan dan teman untuk saling berbagi cerita. Kesepian yang pernah dialami Edi termasuk dalam *situational loneliness*, tidak adanya komunikasi dengan orang lain.

Edo sebagai Lajang

Tidak percaya diri ketika berhubungan dengan lawan jenis juga dialami oleh Edo. Akan tetapi, keadaan tersebut tidak terbawa hingga usianya beranjak 46 tahun. Sejak Edo memasuki remaja, ia mulai memiliki keberanian untuk menjalin relasi dengan lawan jenisnya hingga Edo jatuh hati pada salah satu teman wanitanya. Edo menjalin hubungan dengan teman wanitanya yang berjarak usia hingga 15 tahun selama 5 tahun lamanya. Lamanya hubungan yang telah dijalani Edo, tidak membuatnya segera menikah dengan wanita yang dicintainya. Wanita tersebut meninggalkan Edo tanpa alasan yang pasti. Trauma akan keadaan tersebutlah yang membuat Edo hingga saat ini masih belum membuatnya menikah. Kisah percintaan tersebut memengaruhi pribadi Edo. Edo menjadi pribadi yang kurang dapat menerima dirinya. Faktor yang memengaruhi adalah *self acceptance* Edo adalah adanya harapan untuk menikah dengan wanita yang dicintainya dengan keadaan yang telah ditinggal oleh pacarnya. Keadaan tersebut membuat *self acceptance* pada dimensi *psychological well being* tidak tampak.

Masalah dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis yang belum dapat terselesaikan tidak membuat Edo menutup keinginannya untuk menikah. Edo juga telah melakukan usaha dengan mencari pasangan akan tetapi hingga saat ini Edo masih belum menemukannya. Oleh karena itu, tipe lajang yang ada dalam dirinya merupakan tipe *stable involuntary*.

Pola asuh demokratis yang diterapkan oleh ibu Edo sejak dirinya masih kecil membuatnya menjadi pribadi yang mandiri dan selalu berusaha mencapai apa yang diinginkan sendiri. Meskipun dituntut untuk mandiri, namun kedua orangtua Edo tetap mengawasi dan juga memberkan nasehat dikala anaknya membutuhkannya.

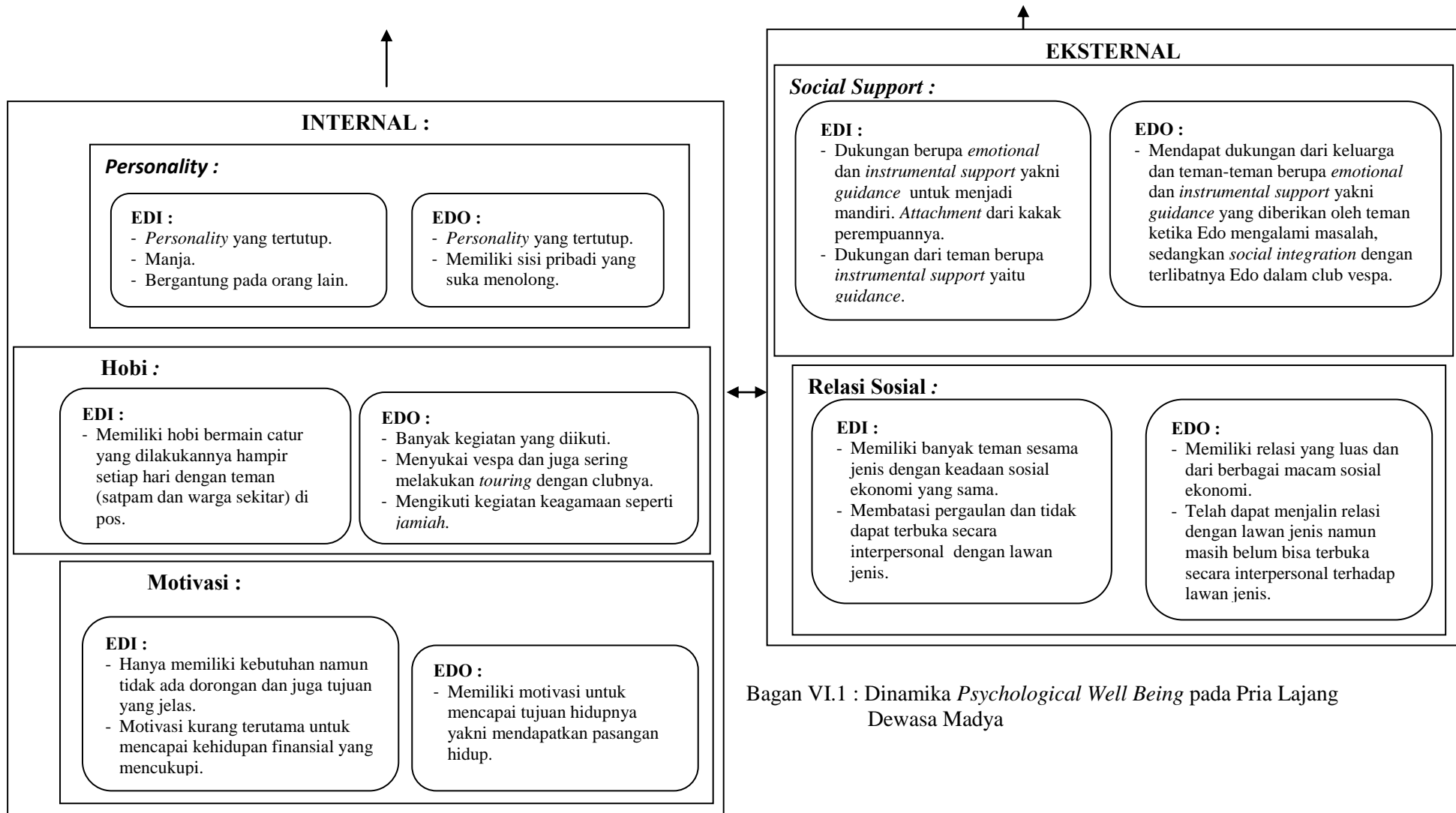
Tidak hanya mandiri, adapun pribadi aktif, penuh semangat, dan *personality agreeableness* yang terlihat dalam diri Edo. Edo juga memiliki pribadi yang tertutup akan masalah pribadi, namun Edo tetap memiliki sifat yang diturunkan dari sang ayah yaitu suka menolong. Tidak hanya itu, Edo juga supel pribadi Edo seperti itu membuat dirinya memiliki banyak teman serta lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Edo juga mendapatkan banyak *social support* dari temannya baik berupa *emotional support* yaitu *attachmemnt* dan *social integration*, maupun *instrumental support* yakni *guidance*. Tidak hanya dari teman, tapi Edo juga mendapatkan *social support* dari keluarganya.

Pribadi yang aktif, membuat Edo memiliki banyak kegiatan setiap harinya. Selain bekerja, Edo juga mengikuti kegiatan club vespa dan jamiah untuk spiritualnya. Kegiatan tersebut Edo lakukan juga digunakan untuk mengusir rasa sepi yang kerap melanda para lajang. Tidak hanya digunakan untuk mengusir rasa sepi, kegiatan tersebut juga membuat Edo dapat memenuhi salah satu dimensi *psychological well being* yaitu *personal growth*.

Psychological Well Being:

Edi : Bila dilihat dari faktor eksternal yaitu dengan adanya *social support* maka Edi menjadi mampu menerima keadaannya sebagai lajang dan tidak pernah mengalami kesepian. Di aspek internal, *personality* Edi yang tertutup hanya mampu melakukan pencapaian pada dimensi *self acceptance* dan *positive relation with other* sehingga *psychological well being* Edi tidak optimal.

Edo : Dari faktor eksternal dengan banyaknya *social support* dari luar membuat Edo mampu menerima keadaan sebagai lajang. Secara internal, *personality* Edo cenderung tertutup untuk masalah-masalah yang *private*, akan tetapi ia mampu menjalin relasi dengan banyak orang dan bersikap hangat sehingga tidak pernah mengalami kesepian. *Self acceptance* yang tidak tercapai karena faktor trauma dalam menjalin relasi dengan lawan jenis membuat *psychological well being* Edo tidak optimal.



Bagan VI.1 : Dinamika *Psychological Well Being* pada Pria Lajang Dewasa Madya

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisa diatas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* pada pria lajang itu berbeda. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh enam dimensi yang terkandung dalam *psychological well being* itu sendiri. Pada dimensi penerimaan diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu hobi, motivasi dan *personality*. Sedangkan secara eksternal dipengaruhi relasi sosial, secara khusus hubungan interpersonal dengan lawan jenis, dan dukungan sosial. Pada dimensi *positive relation with other*, adanya perhatian, dukungan, *attachment* memngaruhi keinginan pria lajang untuk segera menikah. Hubungan interpersonal dengan lawan jenis juga ikut berpengaruh dalam dimensi ini. Dimensi yang ketiga *autonomy*, dipengaruhi oleh pola asuh yang diterapkan sejak kecil. Keadaan tersebut juga memiliki pengaruh akan kemandirian dalam finansial. Dimensi *environmental mastery*, dapat dipengaruhi oleh gambaran dan citra diri serta jenis pekerjaan. Sedangkan pada dimensi *purpose in life* dapat dipengeruhi oleh pola asuh, pengalaman hidup, lingkungan sosial, dan dukungan sosial. Pada dimensi *purpose in life* juga dapat berpengaruh pada dimensi *personal growth* karena individu yang memiliki tujuan hidup maka individu tersebut juga akan memiliki *personal growth* yang baik pula.

Pria lajang tidak selalu memiliki keinginan untuk dapat menikah, hal ini dikarenakan tipe lajang seseorang merupakan sebuah proses berdasarkan dari pengalaman kehidupan pria lajang tersebut. Keadaan dengan status lajang, belum tentu dapat diterima oleh setiap individu dengan status yang ada pada dirinya. Akan tetapi, Edi dan Edo tetap bisa enjoy dengan status lajang yang ada pada dirinya hal tersebut lebih dikarenakan Edi dan Edo dapat menerima keadaan dengan segala kekurangan dan kelebihanannya.

Status sosial ekonomi yang menengah ke bawah juga dapat dijadikan sebuah alasan pria lajang untuk tidak menikah. Tanggung jawab yang besar sebagai kepala keluarga juga merupakan salah satu alasan pria lajang untuk memfokuskan dirinya agar mapan secara finansial terlebih dahulu.

Setiap pria lajang tidak harus merasakan kesepian, apabila memiliki relasi yang baik dengan lingkungan, serta memperoleh dukungan sosial yang baik pula.

Selain itu, kesepian pria lajang juga lebih dipengaruhi oleh persepsi setiap individu, serta adanya faktor kepribadian dari setiap individu.

Saran peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah:

Penelitian ini hanya mengetahui bagaimana *psychological well being* pada pria lajang. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan topik yang terkait dengan penelitian ini diharapkan dapat membandingkan dengan jenis kelamin yang lain seperti pria dan wanita lajang. Hal tersebut dilakukan agar mendapatkan deskripsi secara menyeluruh mengenai *psychological well being* pada lajang. Penggunaan *significant other* yang memiliki peran atau kedekatan dengan subjek informan juga perlu dilakukan dengan cara wawancara agar mendapatkan data yang lebih kaya.

PUSTAKA ACUAN

- Alwisol. (2004). *Psikologi kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Badan Statistik Indonesia. (2008). Rata-rata umur perkawinan menurut daerah dan jenis kelamin, indonesia, 1992-2005, *single mean age at marriage by area and sex, indonesia, 1992-2005*. Jakarta: Penulis.
- Baron, R.A, & Bryne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jilid II. Edisi kesepuluh (R. Juwita, Pengalih bhs.). Jakarta: PT. Erlangga.
- Bartram, D., & Boniwell, L. (2007, September). The science of happiness: Achieving sustained psychological well being. *Positive Psychology in Practice*, pp. 478-482.
- Bungin, B. (2003). *Analisis data penelitian kualitatif*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Boland, S. (2007). *Social support and sibling relationship in middle adulthood*. The Meeting of the Eastern Psychological Association, Philadelphia.
- Catshade. (2008). *Pria: lebih baik tidak nikah daripada menikahi wanita yang salah*. Diunduh pada 16 Juni 2013, dari <http://popsy.wordpress.com/2008/06/04/pria-lebih-baik-tidak-nikah-daripada-menikahi-wanita-yang-salah/>
- Christie, Y. (2008). *Perbedaan psychological well being pada wanita lajang ditinjau dari tipe lajang*. Skripsi, tidak diterbitkan, Program Sarjana Universitas Surabaya, Surabaya.
- Coleman, T.F. (2006). *The invisible man: single guys are focus of new study*. Diunduh pada 10 September 2012, dari <http://www.unmarriedamerica.org/column-one/4-2-06-survey-unmarried-american-men.htm>
- Continuing Psychology Education. (2008). *Subjective well being (happiness)*. San Diego, California.
- Cutrona, C.E. (1994). *Perceived parental social support & academic achievement: an attachment theory perspective*. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: Grasindo.

- Dykstra, P.A. (1994). Loneliness among the never and formerly married: the importance of supportive friendship and a desire for independence: The *Journals of Gerontology*, series B, Vol.50B, Issue 5, S321-S329.
- Fava, G.A., dan Ruini, C. (2003). Development and characteristic of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- Feist, J., & Feist, G.J. (2008). *Theories of personality 6th edition* (Y. Santoso, Pengalih bhs.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Grossbaum, M.F. dan Bates, G.W. (2002). Correlates of psychological wellbeing at midlife: the role of generativity, agency and communion, and narrative themes. *International Journal of Behavioral Development*. Vol. 26 (2), 120-127.
- Halim, M.S & Atmoko, W.D. (2005). *Hubungan antara kecemasan akan HIV/AIDS dan psychological well being pada waria yang menjadi pekerja seks komersial*. *Jurnal Psikologi*, 15 (1), 17-31.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. (Istiwidayanti & Soedjarwo, Pnglih bhs.). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. (Istiwidayanti & Soedjarwo, Pnglih bhs.). Jakarta: Erlangga.
- Hanum, F. (2008). *Menuju hari tua bahagia*. Yogyakarta: UNY Press.
- Imanoviani, T.E.D. (2009). *Difference in burnout tendencies level on married and single career woman*. Undergraduate program: Gunadharma University. Diunduh pada 18 September 2012, dari <http://papers.gunadarma.ac.id/files/journals/5/articles/965/public/965-2562-1-PB.pdf>
- Indriana, Y., Indrawati, E.S., & Ayuningsih, A. (2007). Persepsi perempuan karir lajang tentang pasangan hidup: studi kualitatif fenomenologis di Semarang. *Arkhe*, No.2, 153-167.
- Indriyani, P. (2011). *Loneliness dan coping loneliness pada istri anggota TNI yang ditinggal bertugas suami ke luar daerah* (Studi Deskriptif). Skripsi, tidak diterbitkan, Program Sarjana Universitas Gunadharma, Depok.
- Kartono, K. (2005). *Teori kepribadian*. Bandung: Mandar Maju.

- Kim, J.E. dan Nesselroade, J.R. (2003). Relationships among social support, self concept, and wellbeing of older adults: a study of process using dynamic factor models. *International Journal of Behavioral Development*, Vol. 27 (1), 49-65.
- Koh, Y. (2013). *Single japanese men : lonely in crowd?* Diunduh 4 Januari 2013, dari <http://blogs.wsj.com/japanrealtime/2011/11/28/single-japanese-men-lonely-in-a-crowd/>
- Kompas Forum. (2008, 12 Oktober). *Untung rugi wanita lajang*. Diunduh 26 November 2012, dari <http://forum.kompas.com/perempuan/7710-untung-rugi-perempuan-lajang.html>
- Laboure, C., Noviana, D., & Suci, E.S.T. (2010). *Konflik intrapersonal wanita lajang terhadap tuntutan orangtua untuk menikah*. *Jurnal Psikologi Indonesia Vol VII No. 1*.
- Lativa, A. (2011). *Perbedaan psychological well being pada wanita ditinjau dari status pernikahan*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Leung, L. (2011). *Loneliness, social support, and preference for online social interaction: the mediating effects of identity experimentation online among children and adolescents*. *Chinese Journal of Communication VOL 4 (4)*.
- Moleong, L.J. (2004). *Metodologi penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mubin., & Cahyadi, A. (2006). *Psikologi perkembangan*. Ciputat: Quantum Teaching.
- Mulyono, D.S. (2011). *Perbedaan psychological well being ditinjau dari tipe lajang dan jenis kelamin*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Neberich, W. (2011). *Do single woman outperform single men in self-esteem and general well-being*. Diunduh pada 10 September 2012, dari <http://www.edarling.org/edarling-studies/singles-self-esteem-general-well-being>
- Nowan. (2008). *Jomblo... asyik gila*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman, R.D. (2008). *Human development 9th edition*. New York: The McGraw- Hill Companies, Inc.

- Papalia, D.E., Sterns, H.L., Feldman, R.D., & Camp, C.J. (2007). *Adult development and aging*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Pervin, L.A., Cervone, D., & John, O.P. (2004). *Psikologi kepribadian: teori & penelitian edisi kesembilan*. (Anwar, A.K. Pnglih bhs.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pinquart, M. (2003). Loneliness in married, widowed, divorce, and never-married older adults. *Journals of Social and Personal Relationship*. Vol. 20 (1); 31-53.
- Poerwandari, E.K. (1998). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Universitas Indonesia.
- Poerwandari, E.K. (2005). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Universitas Indonesia.
- Ritcher, R.J. (2006). Correlation of Psychological Well-being and Christian Spiritual Well-being at a Small Christian Liberal Arts College in the Urban Midwest. Diunduh pada 06 Januari 2013, dari http://www.charis.wlc.edu/publications/symposium_spring01/richter1.pdf
- Ryan, R.M. dan Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57:1069-1081.
- Ryff, C.D. dan Keyes, C.L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69. 719-727.
- Santrock, J.W. (2002). *Life span development: perkembangan masa hidup edisi kelima* (Chusairi, A & Damanik, J, Pengalih bhs.). Jakarta: Erlangga.
- Sarason, B. dan Gregory. (1990). *Social support : An Interactional View*. New York : John Wiley & Sons.
- Saxton, L. (1986). *The individual, marriage, and the family*. California: Wadsworth Publishing Company, Inc.

- Schmutte, P.S. & Ryff, C.D. (1997). *Personality and well being: what is the connection?.* Journal of Personality and Social Psychology 73:549-559.
- Sears, D.O., Taylor, S.E., & Peplau, L.A. (1991). *Social psychology (7th ed)*. Englewood Cliff NJ: Prentice Hall International, Inc.
- Setyo, L.A. (2011). *Perbedaan psychological well being pada laki-laki dewasa awal ditinjau dari status pernikahan*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Siagian, P. Sondang. (2004). *Teori motivasi dan aplikasinya*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Silalahi, G.A. (2003). *Metodologi penelitian dan studi kasus*. Sidoarjo: Citra Media.
- Sitorus, M. (2000). *Sosiologi*. Bandung: Cahaya Budi.
- Sukowati, R. (2008). *Perbedaan kesejahteraan psikologis laki-laki dewasa dini yang sudah menikah dengan yang belum menikah di kecamatan Bawang kabupaten Banjarnegara*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Susanti. (2012). *Hubungan antara harga diri dan psychological well being pada wanita lajang ditinjau dari bidang pekerjaan*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Sutanto, P. & Haryoko, F. (2010). *Gambaran konsep diri pada wanita berkarier sukses yang belum menikah*. INSAN Vol. 12 No. 01, April 2010.
- Walen, H.R., & Lachman, M.E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: costs and benefit for men and women in adulthood. *Journal of Social & Personal Relationships*. Vol 17 (1), 5-30.
- Williams, W. (2002). *The demographics of living single*. Diunduh pada 11 September 2012, dari <http://www.aces.edu/urban/metronews/vol2no1/single.html>
- Yusuf, S. & Nurihsan, A.J. (2007). *Teori kepribadian*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Zainal, K., Othaman, Z., & Mastor, K.A. (2009). Understanding the voices and personalities of single women: *European Journal of Social Sciences*. Vol.8 (3).