

PENGARUH LONELINESS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA DEWASA LAJANG

Michael Jonathan Fedrik Situmorang¹, Nenny Ika P Simarmata²

Email: michaeljonathan.situmorang@student.uhn.ac.id

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Loneliness Terhadap Psychological Well-Being Pada Dewasa Lajang. Penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu strategi yang didasarkan pada ciri-ciri tertentu yang berkaitan dengan populasi target. populasi orang dewasa yang lajang di Indonesia adalah sebanyak 129 juta jiwa. Jadi, sampel yang diambil adalah 349 orang dengan tingkat kesalahan populasi 5%. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka dapat peneliti dapat memberikan kesimpulan, yaitu : Analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai R Square = 0,638, yang berarti 63,8% variasi psychological well-being pada dewasa lajang dapat dijelaskan oleh tingkat loneliness. Sisanya (36,2%) dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, religiusitas, kepribadian, dan kesehatan mental. Koefisien regresi negatif (-0,891) menunjukkan bahwa peningkatan loneliness menurunkan psychological well-being, menegaskan adanya pengaruh negatif signifikan antara loneliness dan kesejahteraan psikologis.

Keywords: Loneliness, Psychological Well-Being, Dewasa Lajang

Abstract

This study aims to determine the Effect of Loneliness on Psychological Well-Being in Single Adults. This study used purposive sampling, a strategy based on certain characteristics related to the target population. The population of single adults in Indonesia is 129 million people. So, the sample taken was 349 people with a population error rate of 5%. Based on the results of the analysis that has been done, the researcher can provide the following conclusions: Simple linear regression analysis shows an R Square value of 0.638, which means that 63.8% of the variation in psychological well-being in single adults can be explained by the level of loneliness. The remaining 36.2% is influenced by other factors such as social support, economic conditions, religiosity, personality, and mental health. The negative regression coefficient (-0.891) indicates that increasing loneliness decreases psychological well-being, confirming the existence of a significant negative influence between loneliness and psychological well-being.

Keywords: Loneliness, Psychological Well-Being, Single Adults

PENDAHULUAN

Masa Dewasa Awal ialah masa penemuan diri, peningkatan diri, dan pengendalian diri. Ini juga mencakup berbagai topik, termasuk reproduksi, permasalahan, tekanan emosional, isolasi social, adaptasi, pertukaran nilai-nilai social, dan adaptasi terhadap cara hidup baru (Putri, 2019). menyatakan bahwa ada tiga kriteria yang mendefinisikan seseorang sebagai dewasa: bertanggung jawab atas dirinya sendiri, kemampuan untuk mengambil keputusan dengan cara otonom, dan tidak bergantung pada dana. Pada tahap ini, seseorang menghadapi beberapa tanggung jawab baru, seperti menjadi suami, orang tua, dan pencari nafkah, sementara juga menghadapi harapan masyarakat dan menumbuhkan perilaku dan keyakinan baru yang selaras dengan tujuan perkembangan (TRANGGONO, 2022). Tujuan utama pada masa dewasa awal adalah untuk memilih pasangan hidup dan memasuki jenjang pernikahan (Dani & Aryono, 2019). Fase ini dimulai pada usia 18 tahun dan berlangsung hingga sekitar usia 40 tahun, ketika perubahan fisik dan psikologis yang terkait dengan berkurangnya kemampuan reproduksi muncul. Seiring bertambahnya usia, tugas-tugas mereka pun bertambah, sehingga fase transisi ini pun diperpanjang. Hurlock menggarisbawahi perlunya individu muda untuk memenuhi tugas perkembangan mereka agar terhindar dari masalah yang signifikan dan memiliki kehidupan yang

Setiap orang memiliki tanggung jawab desas - desus yang harus disampaikan dalam setiap tahap keberadaannya termasuk tahap awal masa dewasa Mungkin saja tugas - tugas ini adalah tugas yang paling rumit untuk dilakukan secara individu karena itu penting untuk mencapai tujuan dengan cara terbaik. Realisasi keluar dari tahap desarroll akan memulai proses dan memfasilitasi realisasi tahap berikutnya dalam langkah - langkah berikutnya Hurlock (2017) merinci tanggung jawab atas pekerjaan dewasa sebuah pedang; (a) melaksanakan Tugas, (b) memilih pasangan hidup, (c) mulai mempelajari kehidupan membentuk keluarga, (d) membesarkan anak-anak, (e) mengelola urusan rumah tangga, (f) mengambil tanggung jawab sebagai warga negara (g) mengintegrasikan kelompok sosial.

Sebagai Individu dalam tahap awal dewasa tanggung jawab semakin besar mereka menekankan struktur dan tanggung jawab sebagai orang dewasa ketika para pekerja memulai karir profesional mereka, sementara para wanita menerima tanggung jawab sebagai Ibu Rumah Tangga adalah hal yang penting. Selain itu, menjadi orang tua adalah bagian utama dalam kehidupan orang dewasa. Pernikahan dan menjadi orang tua merupakan aspek penting dalam pertumbuhan pribadi (Hurlock, 2017). Dalam teori perkembangan, usia yang umum untuk menikah adalah sepanjang masa dewasa awal, yaitu antara usia 20 dan 40 tahun. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, seperti memilih pasangan, mempersiapkan pernikahan, dan membangun kehidupan berkeluarga. Pernikahan dapat diartikan sebagai sumber kesenangan, kebahagiaan, kedamaian, dan kepuasan. Selain itu, pernikahan juga berfungsi sebagai sarana interaksi sosial dan tanggung jawab dalam pemeliharaan sosial, serta sebagai transformasi kepribadian (Akbar & Abdullah, 2021).

Setiap orang akan menghadapi tantangan perkembangan yang berbeda selama masa bayi, masa muda, masa dewasa, dan masa tua. Tugas-tugas ini sangat penting untuk dilalui agar hidup menjadi bahagia dan terhindar dari masalah- masalah utama, khususnya bagi orang dewasa awal, yang merupakan tahap puncak perkembangan individu Istilah “dewasa” berasal dari kata kerja Latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Orang dewasa adalah orang yang telah menyelesaikan proses pendewasaan dan siap untuk memikul tugas dan tanggung jawab dalam masyarakat. Masa dewasa awal dimulai sekitar 18 tahun dan meluas hingga sekitar 40 tahun, di mana orang mengalami perubahan fisik dan psikologis yang berhubungan dengan penurunan kapasitas reproduksi.

Pada masa dewasa awal, orang mengalami peningkatan posisi dan tanggung jawab. Mereka mulai mengorganisir dan mengemban tugas-tugas yang menjadi ciri khas masa dewasa. Bagi pria, hal ini berarti membangun sebuah profesi, sementara wanita diantisipasi untuk mengemban tugas-tugas keibuan dan manajemen rumah tangga. Masa dewasa awal juga merupakan masa yang produktif, di mana peran sebagai orang tua menjadi penting dianggap sangat penting. Melakukan perkawinan dan berperan sebagai orang tua adalah bagian integral dari fase ini (Ramadhan & Coralia, 2022). Dalam teori perkembangan, usia pernikahan biasanya terjadial antara 20 hingga 40 tahun, Dengan tugas-tugas perkembangan yang mencakup memilih pasangan, mempersiapkan pernikahan, dan membangun kehidupan berkeluarga, pernikahan diartikan sebagai sumber kesenangan, kebahagiaan, kedamaian, kepuasan, interaksi sosial, serta tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan sosial dan transformasi kepribadian. Pernikahan dan berkeluarga mewakili aspirasi beberapa individu. Pernikahan menawarkan kesempatan untuk membangun sebuah keluarga dengan individu-individu yang disayangi, menavigasi tantangan hidup bersama, dan memenuhi kebutuhan akan hubungan emosional. Selain itu, pernikahan berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang signifikan. Tujuan-tujuan ini sering dikejar selama fase pendewasaan atau masa dewasa awal, biasanya mencakup usia 18 hingga 40 tahun. Erikson menyatakan bahwa pada tahap ini, orang memperoleh kemampuan untuk terlibat lebih dalam dengan orang lain, terutama dalam hubungan cinta dengan lawan jenis. Fase ini tidak hanya menekankan pentingnya hubungan romantis, tetapi juga bagaimana individu mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat.

Sensus penduduk Indonesia tahun 2010 menunjukkan bahwa usia rata-rata pernikahan pertama adalah 25,7 tahun untuk pria dan 22,3 tahun untuk wanita. Statistik sensus menunjukkan bahwa 74,71% wanita berusia 25-29 tahun telah menikah. Penelitian dari The National Marriage Project menunjukkan bahwa menikah di usia awal 20-an adalah hal yang menguntungkan dan dapat meningkatkan kebahagiaan pasangan. Seorang pendamping yang membantu dalam mengejar pekerjaan dapat memberikan hiburan dan membantu orang dalam aspek kehidupan lainnya (thoughtcatalog.com, Laurence Bradford, 15/4/2015). Penelitian menunjukkan bahwa usia dua puluhan dianggap sebagai masa yang optimal untuk menemukan pasangan hidup dan membangun sebuah keluarga. Namun,

pandangan masyarakat terhadap status lajang dapat menjadi masalah bagi sebagian orang. Individu mungkin merasa tidak nyaman menghadapi stigma atau Tekanan terkait status lajang dapat mempengaruhi individu (Tarigan & Apsari, 2022). Pandangan ini negatif sering kali menyebabkan perasaan kesepian akibat kurangnya penerimaan dari lingkungan sekitar. Meskipun begitu, tidak semua orang yang belum menikah memiliki tantangan yang sama. Sebuah studi kebahagiaan yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (2017) mengungkapkan bahwa orang yang belum menikah memiliki indeks kepuasan terbesar dibandingkan dengan demografi lainnya, yang menunjukkan bahwa status lajang tidak selalu berdampak buruk.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 10,55% Wanita Indonesia (25-44 Tahun) belum menikah, 28,08% menikah, dan 34,15% cerai hidup dan 27,22% cerai mati. sementara angka untuk pria lajang mencapai 71,04%, atau sekitar 45,82 juta orang. Kurangnya stabilitas keuangan merupakan masalah yang mendorong pria lajang untuk tetap tidak menikah. Neberich (2011) menjelaskan bahwa mereka yang memiliki kesejahteraan finansial tidak selalu merasakan kesejahteraan secara keseluruhan dalam kehidupan sehari-hari atau interaksi sosial. Penelitian Carl Weisman (dalam Catshade, 2008) yang melibatkan 1.533 pria yang belum menikah menunjukkan bahwa beberapa individu memilih untuk tetap melajang karena kekhawatiran akan kegagalan hubungan dan perceraian. Kendala moneter dapat mempengaruhi pilihan untuk tetap melajang. Status lajang sering kali mendapatkan pandangan yang negatif dalam masyarakat. Secara umum, lajang yang negatif dianggap sebagai tanda ketidakmampuan untuk menjalin hubungan sosial yang baik (Sekhsaria & Pronin, 2021).. Orang dewasa yang belum menikah sering dikategorikan dengan label seperti “perawan tua”, dianggap kesepian, tidak percaya diri, atau angkuh (Nanik et al., 2018). Melajang dipandang sebagai indikator kesedihan dan ketidakpuasan terhadap kehidupan. Di Indonesia, tekanan terhadap orang yang belum menikah semakin meningkat, sebagian besar disebabkan oleh sifat masyarakat yang komunal

Menurut Weiss (sebagaimana dikutip dalam Peplau & Perlman, 1982), Loneliness merupakan suatu respons terhadap tidak adanya jenis hubungan tertentu, atau lebih tepatnya, respons terhadap tidak tersedianya hubungan relasional tertentu. Sama dengan teori loneliness menurut Weiss, Menurut Peplau Loneliness adalah perasaan yang dialami individu ketika hubungan sosialnya kurang erat, yang menimbulkan ketidaknyamanan subjektif. Perasaan kesendirian ini bisa menjadi kondisi sementara yang muncul akibat perubahan dalam kehidupan sosial individu.

Loneliness atau kesepian adalah suatu perasaan yang dialami oleh individu dikarenakan kekurangan yang menyatakan bahwa adanya dua aspek loneliness, yaitu: Emotional Loneliness mengacu pada perasaan sendirian karena kurangnya interaksi emosional yang dekat, seperti pada orang lajang atau anak dari orang tua yang bercerai, Social Loneliness mengacu pada perasaan terisolasi akibat pelepasan diri dari kelompok atau masyarakat, yang menimbulkan perasaan terisolasi, bosan, dan cemas.

Loneliness tidak hanya berdampak pada perasaan sedih, tetapi juga berisiko menurunkan kesehatan mental dan fisik. Loneliness dan isolasi sosial meningkatkan risiko kematian sebesar 26% dan 29%. Loneliness dan isolasi sosial terhadap respons psikofisiologis dan molekuler pada sistem syaraf dan endokrin. Isolasi sosial dapat memengaruhi fungsi kognitif dan kesehatan seseorang. Semakin tinggi tingkat loneliness yang dirasakan, semakin besar pula kemungkinan mengalami gangguan mental. Sehingga dapat disimpulkan dari beberapa hasil penelitian bahwa loneliness memiliki dampak yang berisiko terhadap kesehatan fisik maupun mental,

Hal ini dapat dikaitkan dengan individu yang tidak memiliki pasangan atau sahabat terdekat yang membuat dirinya menjadi sepi secara emotional. Penelitian oleh Hasnah dan Pratiwi (Dey & Beena Daliya, 2019) mencatat bahwa individu dewasa awal lajang, yang didefinisikan sebagai mereka yang tidak sedang menjalin hubungan romantis, sering mengalami kesepian. Hal ini disebabkan oleh kurangnya hubungan intim dan dukungan sosial, yang merupakan faktor penyebab utama perasaan kesepian. Data yang diberikan dari penelitian Nisa, Hidayat dan Bisri (2021) juga mengatakan bahwa kesepian pada perempuan lajang dewasa awal dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial, dengan intensitas yang bervariasi tergantung pada dukungan sosial yang dimiliki serta cara individu mengatasi perasaan tersebut. Penelitian Suroso dan Rista pada tahun 2024 yang berjudul Psychological Well-Being pada Orang Dewasa Awal Lajang: Bagaimana Peran Loneliness? mengungkapkan bahwa di antara orang dewasa awal yang masih lajang, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis. Hasilnya mengindikasikan bahwa tingkat kesepian yang rendah dapat

meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga individu dewasa awal dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya meskipun tidak sedang menjalin hubungan romantis. Selain itu, penelitian Eliana dan Palupi (Pelupessy et al., 2020) menekankan bahwa persamaan dalam pengalaman memiliki dampak besar Dalam membentuk pertumbuhan pribadi, hubungan sosial yang kuat secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis seluruh partisipan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesendirian secara signifikan berdampak pada kesejahteraan psikologis wanita lajang, dengan interval kepercayaan (CI95) sebesar [-0,387, -0,149], SE = 0,05, t = -4,46, dan p < 0,001. Penelitian ini, dengan menggunakan analisis regresi linier berulang di seluruh variabel termasuk pendapatan, hubungan interpersonal, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri, menetapkan bahwa kesepian secara konsisten berdampak pada semua aspek kesejahteraan psikologis.

Oleh karena itu, masalah kesetaraan membutuhkan fokus khusus, terutama pada perempuan yang belum menikah, untuk memastikan bahwa masalah ini ditangani dengan tepat dan tidak berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis mereka (Lianda & Himawan, 2022). Menyelidiki dampak kesetaraan terhadap kesejahteraan psikologis orang dewasa lajang sangat penting untuk memahami dan menangani masalah ini secara efektif. Tetap relevan mengingat perubahan paradigma kehidupan dewasa awal, tekanan sosial terkait pernikahan, dan peningkatan jumlah individu lajang. Studi-studi yang ada juga menunjukkan adanya korelasi antara kesepian dan kebahagiaan. Studi ini urgen untuk dilakukan agar dapat mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis serta bagaimana kesepian berperan di dalamnya (Sarina, 2022).

Gap penelitian, secara umum, terletak pada kurangnya representasi dan generalisasi temuan. Penelitian sebelumnya seringkali terbatas dalam cakupan, baik dari segi lokasi geografis maupun karakteristik responden. Dengan kata lain, hasil penelitian cenderung spesifik pada konteks tertentu dan sulit diterapkan pada populasi dewasa lajang secara luas. Maka dari itu, penelitian ini didesain untuk melihat bagaimana di seluruh Indonesia. Penelitian di masa depan harus disusun untuk mengakomodasi fleksibilitas geografis dan spektrum responden yang lebih luas untuk memberikan hasil yang lebih menyeluruh dan relevan (Nurhikmah et al., 2022). Menyelidiki banyak variabel dan keadaan sosial dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang faktor penentu kesejahteraan psikologis, terutama bagi orang lajang. Pendekatan holistik bertujuan untuk mengidentifikasi teknik-teknik yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan emosional secara general (Dani & Aryono, 2019)

bagi populasi dewasa lajang secara keseluruhan. Penelitian yang terlalu sempit cakupannya berpotensi menghasilkan kesimpulan yang bias dan kurang akurat dalam menggambarkan dinamika kesejahteraan psikologis dan pengaruh kesepian pada dewasa lajang secara umum.

METODE

Sugiyono (Banjarnahor, 2020) mendefinisikan variabel penelitian sebagai suatu sifat, atribut, atau aspek dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti untuk diteliti. Subjek penelitian ini adalah dewasa lajang di Indonesia dengan karakteristik responden sebagai berikut: Dewasa lajang, Berumur 18 sampai dengan 40 tahun, Populasi dan Sampel

Populasi adalah sekelompok individu atau subjek dalam wilayah dan waktu tertentu yang memiliki kualitas sesuai untuk diteliti (Salsabila, 2022). Penelitian ini berfokus pada orang dewasa awal yang masih lajang atau belum menikah. Sugiyono (2010) mendefinisikan sampel sebagai bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu. Dalam kasus populasi yang besar, peneliti dapat menggunakan sampel. Penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu strategi yang didasarkan pada ciri-ciri tertentu yang berkaitan dengan populasi target (Hernawati, 2020). Kriteria pemilihan responden untuk sampel adalah: Dewasa lajang, Berumur 18 sampai 40 tahun. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Isaac dan Michael. Berdasarkan data BPS (2024), populasi orang dewasa yang lajang di Indonesia adalah sebanyak 129 juta jiwa. Jadi, sampel yang diambil adalah 349 orang dengan tingkat kesalahan populasi 5%.

Untuk memulai penelitian ini, peneliti perlu melakukan uji coba alat ukur guna memeriksa validitas dan reliabilitas skala yang digunakan dalam pengumpulan data. Uji coba dilakukan pada 50 individu dewasa lajang, dan hasilnya akan dianalisis untuk memastikan validitas dan reliabilitas instrumen. Setelah uji coba selesai, hasilnya akan dianalisis untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Dengan menggunakan bantuan SPSS For Windows 23, peneliti menganalisis kedua variabel dengan melihat setiap item yang lulus uji coba. Uji validitas bertujuan untuk menilai sejauh

mana instrumen secara akurat mengukur gagasan yang dituju. Validitas konstruk digunakan untuk menilai seberapa akurat instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti. Uji validitas dilakukan dengan korelasi Pearson untuk mengukur hubungan antara skor pernyataan dalam instrumen dengan konsep yang diukur (Wakhidah, 2020).

Jika koefisien korelasi antar item lebih tinggi atau sama dengan 0,3 maka item tersebut dianggap asli. Validitas instrumen dinilai dengan menghitung korelasi antara setiap item dan skor keseluruhan instrumen. Item dianggap sah jika memenuhi persyaratan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil analisis data yang telah dilakukan kepada responden yaitu pada dewasa lajang. Hasil keseluruhan pengolahan data yang di dapat digunakan untuk menganalisis pengaruh loneliness terhadap psychological well-being pada dewasa lajang (Edelweiss, 2020). Pada penelitian ini terdapat 349 sampel penelitian yaitu responden dewasa lajang. Peneliti memaparkan pengkategorisasian setiap responden, dimana pengkategorisasian ini didasarkan oleh jenis kelamin, usia, suku, dan agama

Tabel 1. Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	Std.Dev	Xmin	Xmax	Mean	Std.Dev
<i>Loneliness</i>	14	56	35	7	17	53	42,96	6,38
<i>Psychological Well-Being</i>	22	88	55	11	30	87	70,19	8,91

Dari tabel di atas diketahui pada data hipotetik variable loneliness, Xmin berjumlah 14 dan Xmax berjumlah 56, mean berjumlah 35 dan standar deviasi sebesar 7, dan pada data empirik, Xmin berjumlah 17, Xmax berjumlah 53, Mean berjumlah 42,96, standar deviasi berjumlah 6,38. Pada data hipotetik variable psychological well-being ditemukan Xmin berjumlah 22, Xmax berjumlah 88, mean berjumlah 55 dan standar deviasi berjumlah 11, sementara pada data empirik menemukan Xmin sebesar 30, Xmax berjumlah 87, mean sebesar 70,19, dan standar deviasi sebesar 8,91 (Kusumawati et al., 2022).

Diketahui pada variable loneliness nilai mean pada data hipotetik lebih kecil daripada mean dari data empirik yang berarti variabel loneliness dari responden adalah cenderung tinggi, pada variabel psychological well-being ditemukan bahwa nilai mean empirik lebih besar daripada nilai mean hipotetik yang berarti variabel psychological well-being dari responden juga cenderung tinggi.

Peneliti memaparkan hasil pengkategorian dari seluruh data yang diperoleh dari responden yang menjadi subjek penelitian. Hasil dari pengkategorian ini diperoleh dari alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, pengkategorisasian dibagi dalam tiga bentuk kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi

Uji Hipotesis

Uji Regresi Linear Sederhana

Uji hipotesis pada penelitian ini yaitu menggunakan regresi linear sederhana. Adapun hasil uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Hipotesis

R Square	F	Sig.	Unstandardized B	t
----------	---	------	------------------	---

0,638	238,305	0,000	31,925	12,741
-0,891				

Hasil uji regresi linear sederhana antara variabel loneliness dan variabel psychological well-being ditemukan nilai R square adalah sebesar 0,638, yang berarti adanya pengaruh dari variabel loneliness terhadap psychological well-being pada dewasa lajang sebesar 63,8%. Berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) yaitu $0,000 < 0,005$, maka sesuai dengan hipotesis yang diajukan H_a diterima dan H_o ditolak atau hipotesis diterima. Angka konstan (constant) yaitu sebesar 31,925 yang berarti jika tidak ada loneliness (X) maka nilai dari variabel psychological well-being adalah sebesar 31,925, dan nilai dari koefisien regresi adalah sebesar - 0,891 yang berarti bahwa setiap adanya peningkatan pada loneliness (X) maka akan menurunkan psychological well-being (Y) sebesar 0,891, maka dapat disimpulkan bahwa loneliness (X) berpengaruh negatif terhadap psychological well-being (Y), semakin tinggi loneliness (X) maka akan menurunkan psychological well-being (Y). Persamaan regresi yang di dapat adalah $Y = 31,925 - 0,891X$.

Uji t digunakan untuk menguji signifikansi koefisien regresi antara variabel X dan Y. dengan syarat $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_o ditolak. Adapun t hitung ialah 12,741, dan t tabel adalah 1,649, sehingga menemukan hasil bahwa $12,741 > 1,649$, maka H_a diterima dan H_o ditolak atau terdapat pengaruh dari variabel X (loneliness) terhadap variabel Y (psychological well-being).

Pembahasan

Tujuan ini ialah untuk menganalisis pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada dewasa lajang, dengan jumlah responden sebanyak 349 orang yang berusia antara 18 hingga 40 tahun. Masa dewasa lajang merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai tantangan psikologis, sosial, dan emosional, salah satunya adalah kecenderungan munculnya perasaan kesepian (loneliness) akibat belum terbentuknya ikatan pernikahan maupun relasi intim yang stabil. Dalam konteks ini, psychological well-being menjadi aspek penting yang menggambarkan sejauh mana individu mampu berfungsi secara optimal, merasa puas dengan hidupnya, dan mampu mengatasi tekanan psikologis (Annishaliha, 2018).

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana antara loneliness (X) dan psychological well-being (Y) pada dewasa lajang, diperoleh nilai R Square sebesar 0,638. Angka ini menunjukkan bahwa 63,8% variasi dalam psychological well-being dapat dijelaskan oleh variabel loneliness, sedangkan 36,2% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, religiusitas, kepribadian, dan kesehatan mental. Nilai R Square yang cukup besar ini mengindikasikan bahwa loneliness merupakan faktor yang kuat dalam memengaruhi psychological well-being pada dewasa lajang. Nilai F hitung = 238,305 dengan tingkat signifikansi Sig. = $0,000 < 0,05$. Hal ini menegaskan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa loneliness memiliki pengaruh nyata terhadap psychological well-being. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Dari hasil uji koefisien regresi, diperoleh nilai konstanta (a) = 31,925. Hal ini berarti bahwa apabila variabel loneliness bernilai nol (tidak ada perasaan kesepian), maka psychological well-being individu dewasa lajang tetap berada pada angka 31,925. Artinya, individu masih memiliki dasar tingkat kesejahteraan psikologis meskipun tanpa pengaruh loneliness. Sementara itu, nilai koefisien regresi (b) adalah -0,891 menunjukkan bahwa setiap ada peningkatan pada loneliness akan menurunkan psychological well-being sebesar 0,891. Arah koefisien regresi yang negatif menandakan bahwa pengaruh antara loneliness dan psychological well-being bersifat berlawanan yaitu semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu, maka semakin rendah psychological well-being yang mereka rasakan (Agustina, 2018).

Weiss (Yani, 2021). mengenai loneliness membedakan antara emotional loneliness (ketiadaan hubungan dekat yang intim) dan social loneliness (kurangnya jaringan sosial yang lebih luas). Kedua bentuk kesepian ini dapat dialami oleh dewasa lajang. Emotional loneliness dapat mengurangi perasaan keterhubungan emosional yang penting untuk kesejahteraan, sementara social loneliness mengurangi dukungan sosial yang dibutuhkan untuk menghadapi tekanan hidup. Kedua aspek ini menjelaskan

mengapa loneliness memiliki kontribusi signifikan terhadap psychological well-being.

Dari hasil penelitian dapat dipahami bahwa loneliness pada dewasa lajang disebabkan oleh minimnya dukungan emosional dari pasangan hidup dan terbatasnya jejaring sosial yang berkualitas. Kondisi ini selaras dengan teori Weiss (Rahmahdianti & Rusli, 2020) di mana ketiadaan dukungan intim maupun sosial berpengaruh besar terhadap perasaan kesepian. Kesepian muncul ketika ada ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan. Hal ini pada akhirnya berdampak pada psychological well-being sebagaimana dirumuskan oleh Ryff. Individu lajang yang mengalami kesepian cenderung mengalami penurunan positive relations, self-acceptance, serta purpose in life, sehingga kesejahteraan psikologis mereka menurun secara keseluruhan.

Hasil kategorisasi psychological well-being menemukan sebanyak 5 orang (1,4%) berada pada kategori rendah, 77 orang (22,1%) berada pada kategori sedang, dan mayoritas yaitu 267 orang (76,5%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik meskipun berada dalam kondisi lajang. Tingginya proporsi responden yang berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa dewasa lajang cenderung memiliki kemampuan adaptif yang baik dalam menghadapi situasi kehidupan mereka. Hal ini sesuai dengan teori Ryff (1989) mengenai enam dimensi psychological well-being, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Responden dengan skor tinggi kemungkinan mampu menerima diri secara positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta dapat mengembangkan potensi diri meskipun tidak memiliki pasangan hidup.

Individu yang memiliki psychological well being tinggi telah mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, memiliki keyakinan bahwa hidup yang telah dijalani bermakna, menjalin hubungan yang hangat dan dekat dengan individu lain (Ryff, 1989). Kemudian, individu yang memiliki psychological well being baik ketika mengambil suatu keputusan akan didasarkan oleh penilaian pribadi dan tidak mengikuti persepektif orang lain. Selain itu, telah mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan minat serta bakat yang dimiliki dan terbuka dengan pengalaman baru yang diperoleh di lingkungannya.

Berdasarkan hasil kategorisasi psychological well-being memberikan implikasi penting bahwa meskipun mayoritas dewasa lajang mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis pada tingkat tinggi, tetap ada sebagian individu yang memerlukan perhatian khusus, terutama kelompok sedang dan rendah. Intervensi psikologis, konseling, maupun dukungan sosial dapat difokuskan untuk membantu individu yang rentan mengalami penurunan kesejahteraan (Wati et al., 2021).

Hasil kategorisasi psychological well-being berdasarkan aspek ditemukan bahwa sebagian besar individu berada pada kategori tinggi di hampir seluruh aspek. Hal ini menunjukkan bahwa dewasa lajang dalam penelitian ini memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik. Namun, terdapat variasi yang menarik di setiap aspek yang perlu dibahas lebih mendalam. Secara keseluruhan, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa psychological well-being pada dewasa lajang berada pada tingkat yang baik, dengan mayoritas aspek berada dalam kategori tinggi. Namun, penerimaan diri menjadi aspek yang paling lemah dibandingkan aspek lainnya, yang menunjukkan perlunya intervensi untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menerima diri secara positif, termasuk kelemahan dan keterbatasannya.

Temuan ini sejalan dengan teori Ryff (TRANGGONO, 2022) yang menekankan enam dimensi utama kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun dimensi lain berada pada kategori tinggi, aspek penerimaan diri tetap menjadi tantangan bagi sebagian individu dewasa lajang, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh kesepian (loneliness) atau pengalaman hidup tertentu.

Hasil kategorisasi variabel loneliness menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kesepian (loneliness) yang relatif tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa responden dalam penelitian ini rentan terhadap perasaan terisolasi secara sosial, kurangnya hubungan interpersonal yang bermakna, serta minimnya dukungan emosional yang diterima dari lingkungan sosial. Hasil ini dapat dijelaskan melalui pandangan Weiss (1973) yang membedakan loneliness menjadi dua dimensi utama, yaitu emotional loneliness, muncul karena tidak adanya ikatan emosional yang dekat dengan orang lain dan social loneliness, muncul karena kurangnya keterlibatan dalam jaringan sosial yang lebih luas. Dengan tingginya persentase pada kategori tinggi, dapat diasumsikan bahwa responden cenderung mengalami keduanya, meskipun intensitas dan bentuknya bisa berbeda pada tiap individu. Munculnya

tingkat loneliness tinggi ataupun rendah dapat terjadi akibat individu berpindah tempat tinggal, kehilangan pekerjaan, tidak memiliki lingkup pertemanan, ataupun mengalami diskriminasi dalam kelompok sosial. Faktor keterikatan emosional dengan orang terdekat dan keterlibatan individu dalam berinteraksi di lingkungan sosial juga dapat memengaruhi tingkat loneliness pada individu. Selain itu, ketika individu menginginkan menjalin hubungan dekat dengan individu lain dan tidak terealisasi sesuai dengan ekspektasi akan memicu kekosongan. Situasi-situasi tersebut akan membentuk emosi negatif pada diri individu dan merasa ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang terjalin serta menimbulkan perasaan ditinggalkan dan terisolasi. Namun, terdapat juga individu yang berusaha untuk mengatasi permasalahan dalam lingkup sosial di lingkungan baru dengan mengekspresikan perasaan yang sedang di alami, membentuk lingkup pertemanan baru, dan berada di lingkungan yang sesuai dengan yang diinginkan seperti arah minat. Sehingga ketika individu mampu dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain, menciptakan lingkungan yang nyaman, menerima pengalaman di masa lalu maka diperlukan meningkatkan *4a*. (D.W.S, 2018).

Hasil kategorisasi variabel loneliness berdasarkan aspek ditemukan pada aspek emotional loneliness separuh responden (59,3%) berada dalam kategori tinggi, artinya subjek mengalami kekosongan emosional akibat tidak adanya figur kedekatan atau hubungan intim yang bermakna. Kondisi ini biasanya berkaitan dengan hilangnya kelekatan (misalnya dengan sahabat dekat, pasangan, atau anggota keluarga tertentu) yang membuat individu merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi emosi terdalam. aspek ini menegaskan pentingnya ikatan emosional yang aman bagi kesejahteraan psikologis. Ketiadaan ikatan tersebut dapat menimbulkan perasaan sepi, kesedihan, bahkan rentan memicu depresi.

Pada aspek social loneliness ditemukan mayoritas responden (85,1%) berada dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa responden cenderung mengalami keterputusan dari jaringan sosial yang luas, kurangnya dukungan dari komunitas, dan minimnya keterlibatan dalam kelompok sosial. Dengan kata lain, mereka tidak hanya merasa kesepian dalam hubungan emosional, tetapi juga terisolasi secara sosial. Jika dibandingkan dengan emotional loneliness, persentase kategori tinggi pada social loneliness lebih dominan yang berarti responden lebih banyak mengalami kesepian yang berkaitan dengan absennya relasi sosial yang memadai dibandingkan dengan kekosongan emosional saja. Mayoritas responden mengalami loneliness dalam kategori tinggi, terutama pada aspek social loneliness (85,1%), sedangkan emotional loneliness meski juga tinggi (59,3%), masih menyisakan variasi. Hal ini menegaskan bahwa masalah utama responden bukan hanya kekosongan emosional, melainkan keterputusan dari jaringan sosial yang lebih luas.

Hasil kategorisasi psychological well-being berdasarkan jenis kelamin ditemukan sebagian besar laki-laki memiliki tingkat psychological well-being yang tinggi (64,9%). Namun, terdapat pula proporsi yang cukup signifikan pada kategori sedang (31,3%) dan bahkan 3,8% responden berada pada kategori rendah. Responden perempuan seluruhnya berada pada kategori sedang dan tinggi, dengan mayoritas besar berada pada kategori tinggi (83,5%). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis perempuan dalam penelitian ini lebih baik dibandingkan dengan laki-laki, ditandai dengan tidak adanya responden perempuan yang masuk kategori rendah. Sebanyak 83,5% perempuan memiliki psychological well-being tinggi, lebih besar dibandingkan dengan laki-laki yang hanya mencapai 64,9%. Hal ini dapat menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam membangun hubungan positif, mengelola emosi, dan menemukan makna dalam kehidupan sehari-hari (Rohma & Syah, 2021).

Hasil kategorisasi variabel loneliness berdasarkan jenis kelamin ditemukan sebanyak 82 orang (62,6%) berada pada kategori tinggi, 40 orang (30,5%) berada pada kategori sedang, dan hanya 9 orang (6,9%) yang berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa laki-laki cenderung memiliki tingkat loneliness yang relatif tinggi, sementara hanya sebagian kecil yang melaporkan pengalaman kesepian yang rendah, sementara pada subjek perempuan ditemukan mayoritas juga berada pada kategori tinggi, yakni sebanyak 169 orang (77,5%). Kemudian 43 orang (19,7%) berada pada kategori sedang, dan hanya 6 orang (2,8%) yang berada pada kategori rendah. Data ini memperlihatkan bahwa tingkat loneliness pada mahasiswa perempuan lebih dominan berada di kategori tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Apabila dibandingkan, meskipun baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan sama-sama menunjukkan mayoritas pada kategori tinggi, persentase perempuan (77,5%) lebih tinggi daripada laki-laki (62,6%). Hal ini dapat mengindikasikan bahwa mahasiswa perempuan lebih rentan mengalami

perasaan kesepian dibandingkan laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa perempuan cenderung lebih ekspresif dalam mengakui dan mengekspresikan emosi kesepian, sedangkan laki-laki cenderung menyembunyikan atau menekan pengalaman emosionalnya.

Selain itu, Ryff (Angelia & Arianti, 2022) dalam kerangka psychological well-being menegaskan bahwa faktor relasi positif dengan orang lain sangat memengaruhi perasaan kesepian. Perempuan, yang umumnya memiliki kebutuhan afiliasi dan dukungan sosial yang lebih tinggi, berpotensi mengalami loneliness yang lebih intens ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi. Dengan demikian, perbedaan gender dalam hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui perbedaan pola sosialisasi, regulasi emosi, serta tingkat kebutuhan akan kelekatan sosial antara laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi loneliness berdasarkan jenis kelamin, dapat disimpulkan bahwa baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan sama-sama menunjukkan mayoritas berada pada kategori tinggi. Namun, tingkat loneliness lebih dominan dialami oleh mahasiswa perempuan (77,5%) dibandingkan mahasiswa laki-laki (62,6%). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap pengalaman kesepian dibandingkan laki-laki. Dengan demikian, perbedaan gender menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat loneliness mahasiswa, di mana perempuan membutuhkan dukungan sosial yang lebih besar untuk meminimalisir dampak negatif dari kesepian terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Hasil kategorisasi psychological well-being berdasarkan usia ditemukan Pada kelompok usia 18–25 tahun, mayoritas subjek berada pada kategori tinggi (78,2%), sedang (20%), dan rendah hanya 1,8%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada usia remaja akhir hingga dewasa awal cenderung memiliki psychological well-being yang baik, Pada kelompok usia 26–33 tahun, distribusi psychological well-being cukup tinggi, dengan kategori tinggi sebesar 71,4%, sedang 28,6%, dan tidak ada yang berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa pada masa dewasa awal-lanjut, mahasiswa atau individu yang menempuh pendidikan lanjut tetap mampu menjaga kesejahteraan psikologisnya, dan pada kelompok usia 34–40 tahun, mayoritas berada pada kategori tinggi (63,6%) dan sedang (36,4%), tanpa ada yang termasuk kategori rendah. Meskipun angka kategori tinggi masih dominan, namun persentasenya lebih rendah dibandingkan dua kelompok usia sebelumnya.

Erikson (1968) melalui teori tahap perkembangan psikososial menekankan bahwa pada usia dewasa awal (18–25), individu berfokus pada intimacy versus isolation. Pencapaian keintiman yang sehat berkontribusi pada tingginya PWB. Pada usia lebih tua, tantangan bergeser pada generativity versus stagnation, yang bisa memengaruhi kesejahteraan psikologis. Ryff (2002) menemukan bahwa psychological well-being cenderung stabil di usia muda dan menurun perlahan pada usia dewasa madya karena meningkatnya tekanan peran sosial serta tantangan kesehatan.

Berdasarkan hasil kategorisasi psychological well-being (PWB) yang ditinjau dari kelompok usia, diperoleh gambaran bahwa setiap kelompok usia menunjukkan variasi tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda. Data penelitian ini membagi responden ke dalam tiga rentang usia, yaitu 18–25 tahun, 26–33 tahun, dan 34–40 tahun. Pada kelompok usia 18–25 tahun, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi sebesar 78,2%. Hanya sebagian kecil yang berada pada kategori rendah (1,8%) dan sedang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa pada masa remaja akhir hingga dewasa awal, individu cenderung memiliki psychological well-being yang lebih baik dibandingkan kelompok usia lainnya. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori perkembangan psikososial, di mana masa dewasa awal merupakan fase eksplorasi dan pembentukan identitas diri. Individu pada rentang usia ini sedang berada dalam tahap penuh semangat untuk mengejar cita-cita, mengembangkan diri, serta merencanakan masa depan. Menurut Ryff (1989), salah satu dimensi utama psychological well-being adalah personal growth dan purpose in life, yang biasanya lebih menonjol pada usia muda karena dorongan eksplorasi diri masih sangat tinggi. Dengan kata lain, tingginya psychological well-being pada kelompok usia 18–25 tahun erat kaitannya dengan semangat, optimisme, serta dukungan sosial yang mereka dapatkan, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan pendidikan.

Berbeda dengan kelompok usia 26–33 tahun, hasil penelitian menunjukkan bahwa psychological well-being tetap dominan pada kategori tinggi (71,4%), namun terdapat peningkatan jumlah individu pada kategori sedang (28,6%). Tidak ada responden pada kelompok ini yang berada pada kategori rendah. Peningkatan jumlah kategori sedang dibandingkan kelompok usia sebelumnya menunjukkan psychological well-being mulai sedikit menurun pada fase usia ini. Hal ini dapat dijelaskan karena pada

periode dewasa awal yang lebih lanjut, individu mulai dihadapkan pada tanggung jawab yang lebih besar, seperti penentuan karier, stabilitas pekerjaan, pernikahan, serta tanggung jawab terhadap keluarga. Kompleksitas tuntutan ini seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menekankan bahwa pada fase dewasa awal, individu dituntut untuk menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan, mulai dari pekerjaan, keluarga, hingga kehidupan sosial. Ketidakmampuan mengelola tuntutan ini dapat berdampak pada menurunnya psychological well-being, meskipun pada dasarnya individu masih memiliki optimisme yang tinggi terhadap masa depan.

Sementara itu, pada kelompok usia 34–40 tahun, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang cukup mencolok dibandingkan dua kelompok usia sebelumnya. Proporsi responden pada kategori tinggi masih ada (63,6%), namun angka kategori sedang meningkat menjadi 36,4%. Tidak ada responden yang berada pada kategori rendah. Hal ini menandakan bahwa pada usia dewasa madya, meskipun sebagian besar individu tetap memiliki psychological well-being yang cukup baik, namun lebih banyak yang mulai mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Penurunan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti meningkatnya beban pekerjaan, tanggung jawab keluarga, hingga masalah kesehatan yang mulai muncul pada fase ini. Menurut Santrock (Masyhuri et al., 2023) masa dewasa madya sering diwarnai dengan krisis perkembangan yang dikenal dengan istilah *midlife crisis*, di mana individu mulai mengevaluasi pencapaian hidupnya, membandingkan realitas dengan harapan, serta menghadapi tekanan sosial maupun ekonomi yang lebih besar. Kondisi ini dapat membuat sebagian individu merasa tertekan, sehingga psychological well-being mereka cenderung menurun dibandingkan kelompok usia muda.

Jika dibandingkan secara keseluruhan, dapat dilihat bahwa kelompok usia 18–25 tahun menunjukkan tingkat psychological well-being tertinggi dibandingkan dua kelompok usia lainnya. Hal ini disebabkan karena pada usia tersebut individu masih memiliki energi, harapan, serta dukungan sosial yang kuat. Sementara itu, kelompok usia 26–33 tahun dan 34–40 tahun menunjukkan adanya penurunan psychological well-being meskipun mayoritas masih berada pada kategori tinggi. Perbedaan ini terutama dipengaruhi oleh semakin kompleksnya tuntutan kehidupan seiring bertambahnya usia, mulai dari tanggung jawab pekerjaan, keluarga, hingga kesehatan.

Hasil kategorisasi variabel loneliness berdasarkan usia ditemukan ada kelompok usia 18–25 tahun, mayoritas responden berada pada kategori tinggi (80%), kategori sedang sebesar 15,4%, dan rendah 4,6%. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa muda cenderung mengalami tingkat kesepian yang relatif tinggi, meskipun mereka berada dalam tahap kehidupan yang penuh interaksi sosial di lingkungan pendidikan. Fenomena ini dapat dijelaskan oleh fase transisi kehidupan, di mana individu sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru, menuntut kemandirian, serta menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Menurut Erikson (1968), individu pada usia dewasa awal berada pada tahap *intimacy versus isolation*, di mana keberhasilan membangun hubungan dekat dan bermakna menentukan tingkat kesejahteraan psikologis. Kegagalan dalam membangun hubungan yang memuaskan dapat meningkatkan perasaan kesepian. Selain itu, Weiss (1973) membedakan loneliness menjadi *emotional loneliness* dan *social loneliness*, yang banyak dialami mahasiswa muda karena keterbatasan jaringan dukungan emosional atau sosial yang memadai di fase transisi ini.

Pada kelompok usia 26–33 tahun, distribusi loneliness lebih seimbang. Responden dengan kategori tinggi sebesar 50%, kategori sedang 45,2%, dan rendah hanya 4,8%. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan proporsi loneliness tinggi dibandingkan kelompok usia 18–25 tahun. Hal ini kemungkinan terjadi karena individu pada rentang usia ini mulai memiliki pengalaman hidup yang lebih matang, kemampuan sosial yang lebih baik, dan jaringan dukungan yang lebih stabil, baik dari keluarga, pasangan, maupun lingkungan kerja.

Namun, angka kategori sedang (45,2%) yang cukup tinggi menunjukkan bahwa meskipun kemampuan adaptasi sosial meningkat, tekanan peran ganda, seperti tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, masih dapat memicu perasaan kesepian. Hawkey dan Cacioppo (Seigfried-Spellar, 2018) menegaskan bahwa loneliness dipengaruhi oleh persepsi subjektif terhadap kualitas hubungan sosial, bukan hanya jumlah relasi yang dimiliki. Oleh karena itu, meskipun jaringan sosial lebih luas pada kelompok usia ini, pengalaman kesepian tetap dapat muncul jika kebutuhan emosional tidak terpenuhi.

Kelompok usia 34–40 tahun menunjukkan distribusi yang sangat berbeda dibanding kelompok

usia lebih muda. Responden mayoritas berada pada kategori sedang (90,9%), kategori tinggi hanya 9,1%, dan tidak ada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pada fase dewasa madya, tingkat loneliness cenderung menurun dibanding usia lebih muda, kemungkinan karena individu sudah memiliki stabilitas sosial dan emosional yang lebih tinggi.

Menurut Ryff (Hakim & Khasanah, 2022) melalui model psychological well-being, individu yang lebih dewasa cenderung mengembangkan autonomy, environmental mastery, dan positive relations, sehingga lebih mampu mengelola perasaan kesepian. Selain itu, pengalaman hidup dan pemahaman terhadap dinamika sosial membuat individu pada usia dewasa madya lebih adaptif terhadap perasaan isolasi, meskipun tetap mengalami loneliness dalam jumlah terbatas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka dapat peneliti dapat memberikan kesimpulan, yaitu :

1. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai R Square = 0,638, yang berarti 63,8% variasi psychological well-being pada dewasa lajang dapat dijelaskan oleh tingkat loneliness. Sisanya (36,2%) dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, religiusitas, kepribadian, dan kesehatan mental. Koefisien regresi negatif (-0,891) menunjukkan bahwa peningkatan loneliness menurunkan psychological well-being, menegaskan adanya pengaruh negatif signifikan antara loneliness dan kesejahteraan psikologis.
2. Hasil kategorisasi psychological well-being pada responden mayoritas pada kategori tinggi yaitu 267 orang (76,5%) menunjukkan kemampuan adaptif dewasa lajang dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis.
3. Hasil kategorisasi psychological well-being berdasarkan aspek ditemukan Aspek penerimaan diri menjadi yang paling lemah dibanding dimensi lainnya, menandakan perlunya intervensi untuk meningkatkan self-acceptance.
4. Hasil kategorisasi loneliness pada responden ditemukan 251 (71,9%) mayoritas pada kategori tinggi.
5. Hasil kategorisasi loneliness berdasarkan aspek ditemukan aspek social loneliness (85,1%), lebih dominan dibanding emotional loneliness (59,3%). Hal ini menunjukkan masalah utama bukan hanya kekosongan emosional, tetapi keterputusan dari jaringan sosial yang lebih luas.
6. Perbedaan berdasarkan jenis kelamin antara kedua variabel ditemukan pada responden laki-laki mayoritas pada psychological well-being pada kategori tinggi yaitu (64,9%) dan loneliness pada kategori yang tinggi juga (62,6%). Mayoritas perempuan berada pada psychological well-being yang tinggi yaitu (83,5%) tetapi juga memiliki loneliness pada kategori tinggi juga yaitu sebesar (77,5%), lebih tinggi dibanding laki-laki, menandakan perempuan lebih rentan terhadap perasaan kesepian. Perbedaan ini terkait dengan pola sosialisasi, regulasi emosi, dan kebutuhan afiliasi sosial yang lebih tinggi pada perempuan.
7. Hasil kategorisasi variabel psychological well-being berdasarkan usia ditemukan tertinggi terdapat pada usia 18–25 tahun, kemudian menurun secara bertahap pada usia 26–33 tahun dan 34–40 tahun. Penurunan ini menunjukkan pengaruh bertambahnya tanggung jawab sosial, pekerjaan, dan tekanan hidup terhadap kesejahteraan psikologis.
8. Hasil kategorisasi variabel loneliness berdasarkan usia ditemukan tingkat loneliness tertinggi dialami oleh kelompok usia 18–25 tahun, menurun pada usia 26–33, dan paling rendah pada 34–40 tahun. Menunjukkan adanya pola penurunan risiko kesepian seiring bertambahnya usia dan pengalaman hidup.

BIBLIOGRAPHY

- Agustina, N. (2018). Well-Being: Studi Sosiodemografi Di Kecamatan Getasan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.948>
- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram). *Jurnal Tambora*, 5(3), 40–45.
- Angelia, S., & Arianti, R. (2022). Gambaran Psychological Well-Being Pada Remaja Di Dusun Krasak Yang Tidak Melanjutkan Pendidikan Formal. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(02), 59–72.

- Annishaliha, W. O. N. (2018). *Stres Dan Psychological Well-Being Wanita Single Parent Karena Bercerai*. University Of Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/42657>
- Banjarnahor, D. F. (2020). *Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan*. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/5141>
- D.W.S, F. P. (2018). Psychological Well-Being Wanita Dewasa Lajang (Ditinjau Dari Empat Tipe Wanita Lajang Menurut Stein). *Motiva Jurnal Psikologi*, 1(1), 28. <https://doi.org/10.31293/mv.v1i1.3494>
- Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2019). Hubungan Psychological Well Being Dengan Loneliness Pada Lansia Yang Memilih Melajang. *Proyeksi*, 14(2), 162. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.162-171>
- Dey, P., & Beena Daliya, R. (2019). The Effect Of Resilience On The Psychological Well Being Of Orphan And Non-Orphan Adolescents. *Indian Journal Of Mental Health*, 6(3), 253.
- Edelweiss, R. R. (2020). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Psychological Well Being Yang Dimediasi Oleh Kebahagiaan*. Universitas Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/69166>
- Hakim, S. M., & Khasanah, A. N. (2022). Hubungan Kematangan Karir Dengan Psychological Well-Being Pada Fresh Graduate Di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 411–420.
- Hernawati, L. (2020). The Effectiveness Of Holistic Health Counseling Based On Self Regulation In Improving Psychological Well Being Of University Students. *Journal Of Critical Reviews*, 7(12), 259–265. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.12.50>
- Kusumawati, I., Pratisti, W. D., & Prasetyaningrum, J. (2022). The Relation Of Academic Stress, Parental Social Support, Gratitude And Psychological Well-Being Of Students In Pandemic Covid-19 Era. *Proceeding Iseth (International Summit On Science, Technology, And Humanity)*, 364–372.
- Lianda, T. C. R., & Himawan, K. K. (2022). A Source Of Hope Whilst In Waiting: The Contributions Of Religiosity To The Psychological Well-Being Of Involuntarily Single Women. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 37(2), 244–267.
- Masyhuri, M. A., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). *Psychological Well-Being Of Student Cat Owners: Is There A Role For Pet Attachment And Emotion Regulation?*
- Nurhikmah, N., Taibe, P., & Zubair, A. G. H. (2022). Gambaran Psychological Well-Being Pada Wanita Dewasa Madya Lajang Bersuku Bugis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 95–106.
- Pelupessy, D., Hartono, S. S. B., & Yang, Y. (2020). Psychological Well-Being And The Sense Of Community Among Displaced (Women) Natural Disaster Survivors. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(1), 46–56.
- Rahmahdianti, R., & Rusli, D. (2020). Gratitude Dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Tunagrahita. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2020i1.7968>
- Ramadhan, P. A., & Coralia, F. (2022). Hubungan Antara Self Disclosure Dan Loneliness Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Kota Palembang. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 525–533.
- Rohma, R. N., & Syah, A. M. (2021). Psychological Well Being Pada Wanita. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 21–30.
- Salsabila, I. W. (2022). *Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Guru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/59136>
- Sarina, S. (2022). Gambaran Psychological Well-Being Pekerja Sosial Dian Bersinar Foundation

- Michael Jonathan Fedrik Situmorang, Nenny Ika P Simarmata|Pengaruh Loneliness Terhadap Psychological Well-Being Pada Dewasa Lajang
Medan. *Jurnal Diversita*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.31289/Diversita.V4i1.1567>
- Seigfried-Spellar, K. C. (2018). Assessing The Psychological Well-Being And Coping Mechanisms Of Law Enforcement Investigators Vs. Digital Forensic Examiners Of Child Pornography Investigations. *Journal Of Police And Criminal Psychology*, 33(3), 215–226. <https://doi.org/10.1007/S11896-017-9248-7>
- Sekhsaria, S., & Pronin, E. (2021). Underappreciated Benefits Of Reading Own And Others' Memories. *Social Cognition*, 39(4), 504–525. <https://doi.org/10.1521/Soco.2021.39.4.504>
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/Focus.V4i2.31405>
- Tranggono, A. (2022). *Pengaruh Psychological Well Being Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar*. Universitas Bosowa. <http://localhost:8080/Xmlui/Handle/123456789/2294>
- Wakhidah, Z. (2020). Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Need For Achievement Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi Dan Kartu Indonesia Pintar-Kuliah (Kip-K) Fakultas Dakwah Uin Khas Jember. *Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Need For Achievement Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi Dan Kartu Indonesia Pintar-Kuliah (Kip-K) Fakultas Dakwah Uin Khas Jember*.
- Wati, R., Venny, V., Tantama, Y. S., & Dwi Putra, A. I. (2021). Psychological Well-Being Pada Pengungsi Pencari Suaka Yang Tinggal Di Negara Transit. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1). <https://doi.org/10.23887/Jjbk.V12i1.31809>
- Yani, A. I. (2021). *Psychological Well-Being Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Iain Bengkulu*. Uin Fas Bengkulu. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/Id/Eprint/6794>