

***“I DO FEEL LONELY, BUT I WON’T LET MYSELF DROWNED”:  
MEMAKNAI KESEPIAN PADA WANITA DEWASA MADYA YANG  
MELAJANG***

**Maharani Mahardhika Dealova<sup>1</sup>, Aldani Putri Wijayanti<sup>1</sup>**  
15000122130184

<sup>1</sup>**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275  
*E-mail:* [maharanimd2025@gmail.com](mailto:maharanimd2025@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana wanita dewasa madya yang melajang di Indonesia memaknai pengalaman kesepian yang dialami. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif fenomenologis dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur terhadap tiga partisipan dengan kriteria wanita berusia dewasa madya (40–60 tahun), tidak sedang menjalani hubungan romantis dan mengalami kesepian. Hasil penelitian memunculkan empat tema utama, yaitu: (1) Memilih satu untuk seumur hidup, (2) Kebutuhan akan relasi, (3) Menolak tenggelam dalam sepi, dan (4) Kompensasi energi ke arah kebermaknaan hidup. Temuan penelitian menunjukkan bahwa di satu sisi, kesepian dimaknai sebagai pengalaman yang menyedihkan dan menghadirkan kekosongan emosional, di sisi lain, berbagai upaya partisipan dalam meregulasi kesepian menjadi jembatan bagi proses aktualisasi diri. Bagi wanita dewasa madya yang melajang maupun praktisi psikologi, temuan ini mengindikasikan pentingnya pengembangan strategi *coping* kesepian yang selaras dengan nilai dan orientasi hidup individu.

**Kata kunci:** kesepian, wanita dewasa madya, lajan

***"I DO FEEL LONELY, BUT I WON'T LET MYSELF DROWNED":  
EXPLORING THE MEANING OF LONELINESS IN SINGLE  
MIDDLE-AGED WOMEN***

**Maharani Mahardhika Dealova<sup>1</sup>, Aldani Putri Wijayanti<sup>1</sup>**  
15000122130184

**<sup>1</sup>Faculty of Psychology Diponegoro University**  
Prof. Mr. Sunario Sreet., Tembalang, Semarang, 50275  
E-mail: [maharanimd2025@gmail.com](mailto:maharanimd2025@gmail.com)

***ABSTRACT***

*This study aims to explore how single middle-aged women in Indonesia make meaning of their experiences of loneliness. A qualitative phenomenological design using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach was employed. Data were collected through semi-structured interviews with three participants who met the following criteria: middle-aged women (40–60 years old), not currently involved in a romantic relationship, and experiencing loneliness. The findings revealed four main themes: (1) Choosing one for a lifetime, (2) The need for relationships, (3) Refusing to drown in loneliness, and (4) Redirecting energy toward meaningfulness in life. The findings indicate that, on the one hand, loneliness is perceived as a painful experience characterized by emotional emptiness, on the other hand, participant's efforts to regulate loneliness serve as a bridge toward self-actualization. For single middle-aged women and psychology practitioners, these findings highlight the importance of developing loneliness coping strategies that are aligned with individual's values and life orientations.*

***Keywords:*** *loneliness, middle-aged women, singlehood*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap individu akan melewati masa dewasa, masa di mana seseorang dituntut untuk mencapai kematangan sosial, pekerjaan, hubungan, serta kematangan diri. Santrock (2020) mengategorikan periode usia 40-60 tahun sebagai dewasa madya. Usia dewasa madya adalah periode usia yang unik di mana individu tidak hanya mengalami pertumbuhan, namun juga mengalami penurunan (Santrock, 2020). Pertumbuhan ini berkaitan dengan pencapaian karier serta pendidikan (Santrock, 2020). Sedangkan, penurunan ditujukan pada kondisi individu yang mulai mengalami degenerasi fungsi biologis serta mental (Santrock, 2020).

Fase dewasa madya menjadi masa di mana individu mengevaluasi pencapaian dalam hidupnya, menyesuaikan perubahan peran, serta mencari keseimbangan dalam kehidupan. Sejalan dengan hal tersebut, Hurlock (2009) menyebutkan bahwa dewasa madya merupakan usia transisi sehingga individu dewasa madya perlu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Kebanyakan tugas perkembangan pada masa dewasa madya bertujuan untuk mempersiapkan individu memasuki masa tua (Hurlock, 2009). Tugas-tugas tersebut mencakup penyesuaian terhadap perubahan fisik tanpa kehilangan rasa percaya diri

serta penyesuaian sosial terhadap perubahan peran, status, dan hubungan sosial. Pada masa dewasa madya, jejaring sosial cenderung menyempit, sehingga individu perlu menemukan cara baru untuk tetap menjaga keterhubungan sosial (Wrzus dkk., 2013). Selain itu, seiring dengan adanya perubahan pada fungsi mental, individu dewasa madya juga perlu menyesuaikan diri agar tetap dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari (Hurlock, 2009).

Dalam setiap tugas perkembangan terkandung harapan sosial yang terbentuk dari budaya tempat individu tinggal (Hurlock, 2009). Havighurst dalam Hurlock (2009) menyebut harapan-harapan sosial ini sebagai tugas-tugas perkembangan yang berfungsi sebagai petunjuk bagi individu untuk mengetahui apa yang diharapkan masyarakat pada tahapan usia tertentu. Dalam budaya yang memandang pernikahan sebagai norma sosial, individu berpotensi menerima tekanan dari keluarga maupun lingkungan sosial untuk segera menikah (Hurlock, 2009). Dalam konteks Indonesia, budaya terikat dengan pengaruh agama sehingga status pernikahan menjadi identitas penting di antara masyarakat Indonesia (Himawan dkk., 2018). Hal ini membuat individu yang melajang kerap dipandang berbeda dan tidak memenuhi ekspektasi sosial (Himawan dkk., 2018; Ibrahim, 2016). Dalam penelitian oleh Kowal dan Adamczyk (2025), ditemukan bahwa tingkat melajang pada wanita lebih rendah dibanding laki-laki. Temuan tersebut berkaitan dengan adanya tekanan sosial yang lebih besar terhadap perempuan untuk memiliki pasangan dan menikah (Kislev, 2025; Sali & Shanat, 2018). Tekanan sosial ini berkaitan dengan ekspektasi normatif dalam peran gender, di mana wanita

dikaitkan dengan peran pengasuhan sebagai istri dan ibu (Ibrahim, 2016; Saili & Shanat, 2018).

Meskipun begitu, angka wanita yang tidak menikah di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir terus meningkat. Pada tahun 2023, data wanita di Indonesia usia 15-49 tahun yang belum menikah sebesar 30,72% (Badan Pusat Statistik, 2023), di tahun 2024 mengalami peningkatan menjadi 31,37% (Badan Pusat Statistik, 2024), dan data terakhir di tahun 2025 sebesar 32,16% (Badan Pusat Statistik, 2025). Data lainnya menunjukkan dalam 10 tahun terakhir, angka pernikahan di Indonesia terus menurun secara bertahap (Badan Pusat Statistik, 2014, 2024). Pada tahun 2014 tercatat sejumlah 2.110.776 pernikahan, sedangkan di tahun 2024 angkanya menurun sampai 6,3% menjadi 1.478.302. Penurunan angka pernikahan menunjukkan adanya fenomena peningkatan jumlah wanita yang menunda atau tidak menjadikan pernikahan sebagai prioritas utama dalam hidupnya. Fenomena ini dapat dipahami sebagai bagian dari *deinstitutionalization of marriage*, yaitu melemahnya norma-norma sosial terkait pernikahan sehingga pernikahan semakin dipandang sebagai sebuah pilihan personal daripada keharusan (Cherlin, 2020).

Terdapat banyak faktor yang mendukung pilihan individu untuk melajang. Karier dan pendidikan dianggap sebagai faktor fundamental yang dapat menunjang kehidupan, sehingga penting untuk memprioritaskan hal-hal tersebut (Manalo dkk., 2022). Kemudian, faktor finansial juga menjadi salah satu penyebab individu menunda pernikahan, mengingat pernikahan adalah komitmen jangka panjang yang membutuhkan kesiapan finansial (Wijk dkk., 2021; Kowal & Adamczyk, 2025).

Selain itu, meningkatnya angka perselingkuhan dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang tersorot media juga turut berperan. Di era digital, proses pembentukan keputusan individu sangat dipengaruhi oleh informasi-informasi yang tersedia di media sosial (Hera, 2024; Elwadh, 2024). Semakin banyak ketersediaan informasi terkait sisi buruk pernikahan, maka semakin besar pula pengaruhnya terhadap penilaian negatif individu terhadap pernikahan yang kemudian memengaruhi keputusan untuk menikah itu sendiri. Pengaruh paparan informasi dari media sosial juga mendorong berkembangnya pola pikir yang lebih terbuka terhadap norma yang berlaku (Ardi & Putri, 2020; Hera, 2024) sehingga individu lebih berani untuk mengeksplor berbagai alternatif hidup. Sejalan dengan hal tersebut, terdapat gagasan *deinstitutionalization of marriage*, di mana norma-norma sosial yang sebelumnya mengatur perilaku individu dalam pernikahan melemah (Cherlin, 2020). Dengan demikian, semakin banyak wanita yang memperpanjang masa lajang.

Lajang sendiri oleh Yasir dan Cindy (2016) didefinisikan sebagai status bagi individu, baik pria maupun wanita, yang tidak memiliki pasangan. Terdapat perbedaan pandangan antar-budaya terhadap individu dewasa yang melajang. Schwarz (2018) mengungkapkan adanya pengaruh budaya terhadap bagaimana individu membuat pilihan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian multilevel analisis yang mencakup tanggapan dari 71.169 orang di 59 negara, di mana ditemukan bahwa kecenderungan individu untuk memilih melajang sangat dipengaruhi oleh nilai budaya dalam suatu negara (Kowal & Adamczyk, 2025). Dalam konteks negara berbudaya kolektivistik, identitas dan keputusan hidup,

termasuk pernikahan, lebih banyak dipandu oleh kepentingan keluarga dan kelompok, sehingga melajang sering dipandang menyimpang dari norma dan dapat menimbulkan tekanan sosial dan stigma sebagaimana yang ditemukan pada kasus lajang di Indonesia, India, Malaysia, dan Iran (Oktawirawan, 2020; Mukherjee dkk., 2025; Sails & Shanat, 2018; Shahrak dkk., 2021).

Markus dan Kitayama (dalam Kühnen & Kitayama, 2024) mengembangkan sebuah teori, yaitu teori *Self-Construals* di mana lingkungan dengan budaya individualistik akan menghasilkan individu yang *independent*, sedangkan budaya kolektivistik menghasilkan individu *inter-dependent*. Individu *inter-dependent* memandang dirinya sebagai bagian dari lingkungan sosial, sehingga keputusan personal seperti menikah atau tidak menikah sering dipantau oleh norma keluarga dan sosial. Oleh karena itu, dalam konteks budaya kolektivistik, tidak jarang wanita menghadapi tekanan dari masyarakat sekitar untuk segera menikah (Himawan dkk., 2018; Ibrahim, 2016; Shahrak dkk., 2021; Sails & Shanat, 2018).

Tekanan sosial untuk menikah hadir dalam berbagai bentuk, seperti pertanyaan-pertanyaan sensitif terkait status pernikahan, dibanding-bandingkan dengan anggota keluarga lain yang sudah berkeluarga, dipandang menyedihkan karena tidak kunjung memiliki pasangan, serta mendapatkan label yang tidak menyenangkan dari orang-orang di sekitar (Oktawirawan, 2020; Shahrak dkk., 2021; Sails & Shanat 2018; Himawan dkk., 2018). Ekspektasi sosial yang melekat pada wanita menyebabkan wanita lebih rentan terhadap stereotip negatif status lajang (Ibrahim, 2016; Sails & Shanat, 2018; Kislev, 2025). Tekanan sosial dari lingkungan sekitar juga dapat termanifestasi dalam bentuk rasa penyesalan karena

terlambat mencari pasangan serta ketakutan akan menjadi aib keluarga karena belum mampu memenuhi standar sosial di masyarakat (Shahrak dkk., 2021; Saili & Shanat, 2018). Kesuksesan dalam karier bahkan tidak membuat seorang wanita dianggap “berhasil” karena keberhasilan atau kelengkapan seorang wanita dikaitkan dengan pernikahan (Saili & Shanat, 2018).

Ditinjau dari studi-studi terdahulu, terdapat satu fenomena yang banyak dialami oleh individu lajang, yakni kesepian (Mulyani & Sari, 2024; Manalo dkk., 2022; Shahrak dkk., 2021; Saili & Shanat 2018; Lesch & Watt, 2018; Nicolaisen & Thorsen, 2024). Kesepian oleh Perlman dan Peplau (1981) diartikan sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang muncul ketika jaringan relasi sosial seseorang dinilai tidak memadai, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Weiss (1973) membagi kesepian menjadi 2 tipe, yaitu kesepian sosial dan kesepian emosional. Kesepian sosial timbul dari ketiadaan kontak dengan jaringan sosial yang lebih luas sehingga individu merasa terisolasi dan tidak terhubung dengan dunia sosial di sekitarnya. Sedangkan, kesepian emosional timbul dari ketiadaan kedekatan emosional dengan orang lain. Mengingat individu lajang tidak memiliki pasangan sebagai sumber relasi intim, kesepian emosional menjadi pengalaman yang mungkin muncul dalam kehidupan melajang. Seiring bertambahnya usia, individu mulai mengevaluasi hidupnya dan menyadari adanya kebutuhan akan kehadiran seseorang yang dapat menemani sekaligus membantu ketika kondisi fisik mulai rentan di masa tua (Shahrak dkk., 2021; Manalo dkk., 2022). Selain itu, studi oleh Wrzus dkk. (2013) mengungkapkan bahwa jaringan sosial menurun secara stabil sepanjang masa dewasa. Hal ini berpotensi membawa individu lajang pada

pengalaman kesepian sosial dikarenakan teman-teman dalam lingkaran sosial sebaya individu mulai memiliki prioritasnya masing-masing, terutama setelah menikah. Oleh karena itu, wanita dewasa madya yang melajang tidak dapat mengandalkan hubungan pertemanannya untuk memenuhi kebutuhan sosial maupun emosional.

Dibandingkan dengan pria, wanita ditemui cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi (Nicolaisen & Thorsen, 2024). Beberapa studi menunjukkan wanita usia dewasa madya-lanjut yang hidup sendiri masuk dalam kelompok rentan terhadap kesepian (von Soest dkk., 2020; Nicolaisen & Thorsen, 2024; Fierloos dkk., 2021). Dalam konteks budaya Indonesia yang masih menempatkan pernikahan sebagai penanda keberhasilan sosial dan kedewasaan wanita, pengalaman kesepian pada wanita dewasa madya yang melajang tidak hanya merupakan pengalaman emosional pribadi, tetapi juga pengalaman yang dibentuk oleh norma sosial, tekanan keluarga, perubahan relasi sebaya, dan cara individu menilai kembali pilihan hidupnya (Mulyani & Sari, 2024; Himawan dkk., 2018; Shahrak dkk., 2021; Saili & Shanat, 2018).

Meskipun begitu, pengalaman kesepian pada wanita dewasa madya yang melajang perlu dipahami sebagai pengalaman yang ambivalen. Di satu sisi, kesepian dapat menghadirkan rasa kehilangan, keterbatasan dukungan emosional, dan kekhawatiran terhadap masa tua (Mulyani & Sari, 2024; Shahrak dkk., 2021; Manalo dkk., 2022; Saili & Shanat, 2018). Di lain sisi, pengalaman tersebut juga dapat dinegosiasikan melalui kemandirian, relasi non romantis, spiritualitas, dan pencarian kebermaknaan diri (Manalo dkk., 2022; Himawan dkk., 2018; Anhar dkk., 2021; Apostolou & Christoforou, 2022). Bagaimana seorang wanita lajang

memaknai dan menegosiasikan kesepiannya menjadi hal yang penting karena makna membawa alasan bagi seseorang untuk terus bertahan dan berjuang, bahkan dalam situasi tidak menyenangkan (Frankl, 2017).

Penelitian-penelitian sebelumnya terkait wanita lajang dalam konteks budaya Indonesia banyak membahas soal faktor, dampak stigma, atau kondisi wanita lajang (Mulyani & Sari, 2024; Himawan dkk., 2018; Anhar dkk., 2023; Pello & Soetjningsih, 2020). Namun, penelitian yang berfokus pada penggalian pemaknaan subjektif, serta bagaimana pengalaman kesepian itu ditafsirkan dan dinegosiasikan oleh wanita dewasa muda yang melajang masih terbatas.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami kesepian bukan semata-mata sebagai kondisi emosional negatif, melainkan sebagai pengalaman hidup yang dimaknai secara kompleks oleh wanita dewasa muda yang melajang. Dalam konteks Indonesia, status lajang pada perempuan dewasa muda tidak dapat dilepaskan dari norma pernikahan, ekspektasi keluarga, dan perubahan relasi sosial seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana perempuan dalam posisi ini menafsirkan kesepian, mengelola ambivalensi antara kebebasan dan kehilangan, serta membangun makna hidup di luar alur normatif pernikahan.

Bagaimana proses penafsiran pengalaman kesepian sulit ditangkap dengan angka karena yang ingin diketahui bukan tingkat kesepian, melainkan bagaimana wanita memaknai kesepian sebagai bagian dari pilihan, keterpaksaan, kehilangan, kebebasan, spiritualitas, dan kebermaknaan diri. Oleh karena itu, metode yang cocok digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan

*Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. IPA merupakan metode pendekatan penelitian yang berfokus pada bagaimana individu memaknai pengalaman personal yang signifikan dalam kehidupannya (Smith dkk., 2022). Dengan metode IPA, penelitian ini dapat menggali bagaimana wanita dewasa madya yang melajang memahami, menafsirkan, dan menegosiasikan pengalaman kesepian yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, penelitian ini berfokus pada bagaimana wanita dewasa madya yang melajang memaknai pengalaman kesepian, terutama dalam konteks tekanan sosial, kebutuhan relasi intim, dan pilihan hidup personal. Untuk mencapai bagaimana pemaknaan kesepian tersebut, perlu untuk mengetahui hal-hal berikut:

1. Bagaimana wanita usia dewasa madya yang melajang memaknai pengalaman kesepian dalam kehidupan mereka?
2. Bagaimana wanita dewasa madya yang melajang memaknai pengalaman lajangnya?
3. Makna apa yang diberikan partisipan terhadap status melajang dalam kehidupan mereka?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana wanita dewasa madya yang melajang memaknai pengalaman kesepian dalam hidupnya.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya di bidang Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial yang mengkaji tentang wanita dewasa madya yang melajang. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dengan menyumbang pemahaman mengenai pemaknaan subjektif kesepian pada wanita dewasa madya yang melajang dalam konteks budaya kolektivistik di Indonesia.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Partisipan**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu partisipan untuk lebih memahami dan merefleksikan pengalaman kesepian yang partisipan alami melalui proses wawancara yang mengandung eksplorasi makna.

b. Bagi Individu yang Mengalami Hal Serupa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber refleksi dan inspirasi bagi individu lain yang juga berada dalam situasi serupa.

c. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi masyarakat umum terkait pengalaman emosional yang dialami oleh wanita dewasa madya yang melajang. Dengan pemahaman ini harapannya masyarakat menjadi lebih memahami dampak dari stigma dan tekanan sosial bagi wanita dewasa madya yang melajang