

# Pengalaman Penyesuaian Diri Perempuan Lajang Di Masa Pandemi COVID-19

Titis Widyastuti

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

[titiswidyastuti@student.undip.ac.id](mailto:titiswidyastuti@student.undip.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pengalaman perempuan lajang dalam menyesuaikan dirinya di tengah pandemi COVID-19 dan penerapan pembatasan fisik. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain fenomenologis dan teknik analisa *interpretative phenomenological analysis*. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode wawancara semi-terstruktur. Penelitian melibatkan tiga orang partisipan berstatus lajang dan berjenis kelamin perempuan dengan usia 21-40 tahun. Durasi melajang dua partisipan dalam penelitian ini yaitu delapan tahun, sedangkan satu partisipan yaitu empat tahun. Penelitian ini menghasilkan empat tema induk, diantaranya: (1) Tantangan psikologis yang dihadapi perempuan lajang di masa pandemi, (2) Upaya-upaya mandiri dalam menyesuaikan diri di masa pandemi, (3) Ketersediaan dukungan sosial yang mendukung penyesuaian diri di masa pandemi, (4) Melanjutkan kehidupan di masa pandemi dengan emosi positif. Dalam penelitian ini, perempuan lajang mengalami tantangan psikologis berupa respons emosional negatif akibat pandemi serta hambatan pemenuhan kebutuhan relasional yang mengarah ke perasaan terisolasi. Hal tersebut menuntut perempuan lajang untuk melakukan penyesuaian. Perempuan lajang melakukan penyesuaian diri melalui upaya penerimaan, melihat sisi positif pandemi dengan melihat peluang dari situasi pandemi, eksplorasi kegiatan waktu luang serta menghadapi permasalahan dengan mandiri. Perempuan lajang juga merasakan peran dukungan dari lingkungan sosialnya yang telah memunculkan rasa memiliki dan rasa dibutuhkan. Serangkaian proses yang telah dilakukan perempuan lajang membuatnya mampu melanjutkan dan menikmati kehidupannya. Pengalaman tersebut juga dimaknai oleh partisipan sebagai pengalaman yang memberi pelajaran terkait penerimaan atas keadaan-keadaan di luar kendali diri serta penghargaan atas apa yang dimiliki.

**Kata kunci:** pengalaman penyesuaian diri, perempuan lajang, pandemi COVID-19

# **The Experience of Single Women's Adjustment During the COVID-19 Pandemic**

Titis Widyastuti

Diponegoro University Faculty of Psychology

[titiswidyastuti@student.undip.ac.id](mailto:titiswidyastuti@student.undip.ac.id)

## **ABSTRACT**

This research aims to understand how single women experience in adjusting themselves amid the COVID-19 pandemic and imposing physical restrictions. This research is a qualitative research with phenomenological design and interpretative phenomenological analysis techniques. The method used for data collection in this study is a semi-structured interview method. The study involved three single women aged 21-40 years. The duration of being single for two participants in this study was eight years, while one participant was four years. This research produced four main themes, including: (1) Psychological challenges faced by single women during the pandemic, (2) Self-sufficient efforts to adjust during the pandemic, (3) Availability of social support that supports adjustment during the pandemic, (4) Carry on with life during the pandemic with positive emotions. In this study, single women experience psychological challenges in the form of negative emotional responses due to the pandemic and unfulfilled relational needs that lead to feelings of isolation. This requires single women to make adjustments. Single women make adjustments through acceptance, seeing the positive side of the pandemic by seeing opportunities from the pandemic situation, exploring leisure activities and facing problems independently. Single women also feel the role of support from their social environment which has created a sense of belonging and a sense of being needed. A series of processes that have been carried out by single women have enabled them to carry on and enjoy their lives. The experience was interpreted by the participants as an experience that gave them lessons related to acceptance of circumstances beyond one's control and appreciation for what they have.

**Keywords:** adjustment experience, single woman, COVID-19 pandemic