



Systematic Literature Review: Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa yang Melajang di Asia

Canthing Bulafa Khamaisya¹, Achmad Chusairi²

^{1,2}Universitas Airlangga, Indonesia

E-mail: canthing.bulafa.khamaisya-2022@psikologi.unair.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-11-11 Revised: 2024-12-23 Published: 2025-01-10 Keywords: <i>Psychological Well-Being;</i> <i>Adults;</i> <i>Single;</i> <i>Asia.</i>	Over the past two decades, drastic changes in the number of unmarried adults have become increasingly common in Southeast Asia and East Asia, even more pronounced than in Western countries. In many Asian countries, marriage is considered sacred and symbolizes individual achievement in society. In some Asian cultures, only individuals with severe mental conditions are believed to remain single for their entire lives. Consequently, being single in Asian society can increase the risk of psychological stress due to the emergence of negative stigma and societal discrimination. This study aims to systematically examine the psychological well-being of unmarried adults in Asia. Using a data search method across three international databases, this study identified eight relevant journals, including one from ScienceDirect, three from JSTOR, and four from Google Scholar. The findings reveal the reasons why adults remain single, the risk factors experienced by single individuals, the supporting factors that aid single adults, and both the negative and positive aspects of their psychological well-being.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-11-11 Direvisi: 2024-12-23 Dipublikasi: 2025-01-10 Kata kunci: <i>Kesejahteraan Psikologis;</i> <i>Dewasa;</i> <i>Lajang;</i> <i>Asia.</i>	Selama dua dekade terakhir, perubahan drastis dalam jumlah orang dewasa yang belum menikah semakin sering terjadi di Asia Tenggara dan Asia Timur, bahkan lebih mencolok dibandingkan negara-negara Barat. Banyak negara Asia, pernikahan dianggap sebagai hal yang sakral dan melambangkan pencapaian individu dalam masyarakat. Beberapa budaya Asia, hanya individu dengan kondisi mental yang parah yang dianggap akan tetap melajang seumur hidup mereka. Oleh karena itu, menjadi lajang dalam masyarakat Asia dapat meningkatkan risiko stres psikologis akibat munculnya stigma negatif dan diskriminasi dari masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian sistematis terhadap kondisi kesejahteraan psikologis orang dewasa lajang yang belum menikah di Asia. Dengan metode pencarian data menggunakan tiga basis data internasional, penelitian ini menemukan delapan jurnal, terdiri dari 1 jurnal dari ScienceDirect, 3 jurnal dari JSTOR, dan 4 jurnal dari Google Scholar. Hasil penelitian menunjukkan alasan mengapa orang dewasa tetap lajang, faktor risiko yang dialami oleh individu lajang, faktor pendukung yang dapat membantu individu lajang, serta gambaran negatif dan positif dari kesejahteraan psikologis orang dewasa lajang.

I. PENDAHULUAN

Proporsi lajang di banyak negara Asia terlihat dari usia pernikahan yang tertunda. Taiwan memiliki usia tunda pernikahan tertinggi baik untuk pria maupun wanita, diikuti oleh Korea Selatan, Jepang, dan Myanmar (Jones & Yeung, 2014). Meskipun kecenderungan peningkatan proporsi lajang di Asia ini lazim dalam konteks global, terdapat perbedaan signifikan pada konsekuensi psikologis dan sosial menjadi lajang di antara orang-orang yang tinggal di masyarakat Barat dan Timur.

Himawan et al., (2017) menyimpulkan bahwa salah satu perbedaan mencolok tampak pada tingkat penerimaan masyarakat terhadap gaya hidup kohibitasi antara masyarakat Barat dan Timur. Seperti kondisi penerimaan masyarakat barat, pengakuan dalam masyarakat Barat

muncul karena sistem masyarakatnya yang otonom atau mandiri dan tidak berkelompok. Sedangkan pada masyarakat Asia menganggap praktik seperti itu tabu dan tidak bermoral dikarenakan sistem masyarakat Asia yang komunal dan mengartikan proses melajang adalah ketidakberhasilan seseorang dalam memenuhi tugasnya untuk membuat dan bergabung pada suatu kelompok (Shuzhuo et al., 2010; Situmorang, 2007; Vignato, 2012). Bahkan di Malaysia terdapat sebutan "andartu" atau perawan tua. Fakta bahwa terdapat wanita tua tetapi masih perawan sering dipanggil dengan kata-kata sinis, dengan anggapan "sayang sekali, dia belum berhubungan seks, dan tidak ada yang mau bersamanya" (Tairas & Hendriani, 2018)

Bagi masyarakat di negara-negara Asia, pernikahan dianggap suatu yang sakral dan

melambangkan pencapaian individu dalam masyarakat (To, 2015). Di antara beberapa budaya Asia diyakini bahwa hanya mereka dengan kondisi mental yang parah yang akan tetap melajang selama sisa hidup mereka (Jones, 2010). Oleh karena itu, menjadi lajang dalam masyarakat Asia dapat menempatkan para lajang pada risiko penderitaan akibat tekanan psikologis dikarenakan munculnya serangkaian stigma dan diskriminasi negatif dari masyarakat. Maka dari itu, para lajang di Asia mungkin menghadapi kondisi-kondisi tertentu yang mengancam kesejahteraan psikologis mereka, terutama dalam memenuhi kebutuhan seksual dan emosional (Shuzhuo et al., 2010).

Berdasarkan hal tersebut, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan terakait pernyataan penelitian-penelitian dewasa lajang yang ada di Asia diatas, karena masih terbatasnya penelitian-penelitian terkait dewasa lajang di Asia dibandingkan dengan di negara barat. Benarkah orang-orang yang lajang di Asia hanya memiliki kecenderungan kondisi psikologis yang negatif, sedangkan data penduduk lajang di Asia semakin meningkat. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali dan mengumpulkan gambaran data bagaimana kondisi secara keseluruhan terkait kesejahteraan psikologis pada dewasa yang melajang. Bagian latar belakang memuat pernyataan masalah, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, tujuan, manfaat penelitian, dan diakhiri dengan hipotesis. Bagian ini berisi; (a) deskripsi perkembangan terkini mengenai topik penelitian yang didukung oleh hasil kajian pustaka primer dan muthakhir; (b) deskripsi kesenjangan antara penelitian-penelitian yang ada maupun antara penelitian dengan situasi faktual terkini; (c) menyampaikan argumentasi dalam upaya menutup kesenjangan tersebut; dan (d) deskripsi tujuan penelitian.

II. METODE PENELITIAN

1. Kriteria Pemilihan dan Eliminasi Artikel

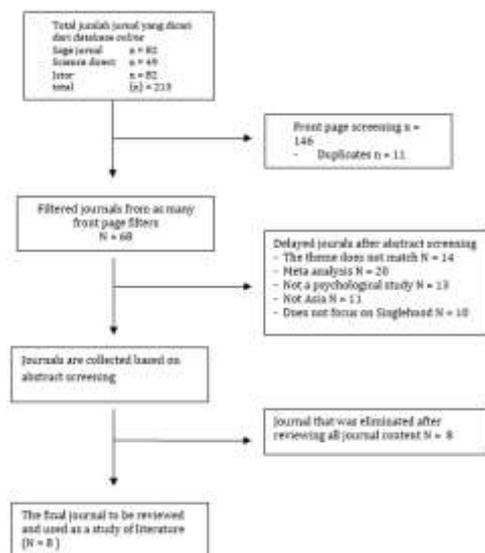
Peneliti melakukan pencarian literatur dengan mencari jurnal-jurnal yang berhubungan dengan tema yang akan diteliti melalui tiga database internasional. Dengan rincian pencarian dari ScienceDirect (n) = 49, Jstor (n) = 82, Google scholar (n) = 82. Pencarian jurnal dilakukan selama kurang lebih satu minggu. Dimulai dari tanggal 02 Oktober 2022 hingga 09 Oktober 2022. Kata kunci yang digunakan pada saat pencarian "psychological well-being" AND "singlehood" AND "never married" AND "Asia", dengan limitasi penggunaan jurnal 10 tahun terakhir

(2012-2022). Selanjutnya, ulasan proses atau alur mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyzes (PRISMA).

2. Sumber Data

Proses penyaringan artikel dilakukan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi:

1) Studi empiris kuantitatif atau kualitatif tentang *psychological well-being/* kesejahteraan psikologis/kesejahteraan subjektifitas pada *singlehood/lajang*. 2) Asia 3) Jurnal dalam Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia 4) Artikel lengkap yang dapat diunduh. Jumlah dari 213 akan dianalisis setelah melalui proses seleksi ada 1 dari ScienceDirect 3 jurnal dari JSTOR dan 4 jurnal dari google scholar. Setelah melakukan proses identifikasi dan seleksi dengan memiliki jurnal yang sesuai dengan kriteria, peneliti kemudian melanjutkan analisis untuk mengevaluasi kualitas artikel. Untuk studi kualitatif, skrining dilakukan dengan menggunakan kriteria dari *Critical Skills Appraisal Program (CASP)*. Untuk studi kuantitatif kriteria skrining studi korelasional dilakukan oleh Cummings dan Estabrooks (2003). Tinjauan kualitas metodologis ini dilakukan untuk mengevaluasi desain studi, Teknik pengambilan sampel, pengukuran atau proses pengumpulan data dan teknik analisis. (Cowden, Cummings, Profetto-McGrath, 2011; Germain dan Cumming, 2010). Diagram proses seleksi ditampilkan dan rangkuman analisis studi ilmiah ditampilkan pada gambar berikut:



Gambar 1. Diagram Proses Seleksi Studi Ilmiah

B. Pembahasan

Faktor penyebab dewasa melajang di Asia seperti alasan faktor biologis, karena komitmen pada karir yang tinggi, ketakutan pada diri sendiri menerima kenyataan pernikahan yang tidak sesuai, karena memiliki ekspektasi pernikahan yang terlalu positif dan ketidakmampuan untuk dapat menemukan kecocokan pada pasangan ternyata terdapat kemiripan dengan penelitian yang dilakukan di negara barat yang melaporkan terdapat keadaan eksternal atau mencakup keadaan eksternal sebagai hambatan dan alasan untuk melajang (misalnya, "tidak bertemu orang yang tepat" atau "perasaan yang tidak terbalas") (Frazier et al. 1996; Palus 2010) Hal yang berbeda dengan hasil temuan alasan orang dewasa melajang di negara barat adalah adanya keputusan pribadi dan rasa menyalahkan diri sendiri (Austrom dan Hanel 1985; Frazier et al 1996)

Setelah itu, terdapat data yang menarik terkait tidak ada perbedaan secara signifikan antara *involuntary singlehood* dan *voluntary singlehood* di sampel Indonesia. Namun hasil penelitian dengan sampel barat menjelaskan bahwa partisipan yang melajang tanpa disengaja atau *involuntary singlehood* mengalami lebih banyak emosi negatif, seperti kesepian, dan emosi yang kurang positif dibandingkan partisipan yang melajang karena pilihan. Pada hasil temuan dewasa melajang di Asia, juga ditemukan bahwa religiusitas dapat memberikan penguatan positif pada kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini beriringan dengan penelitian yang berada di Indonesia terkait peran religiusitas dimana seseorang terlibat dan aktif dalam kegiatan keagamaan yang dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis wanita lajang yang tidak disengaja cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Lianda & Himawan, 2022).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan telaah literatur yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa gambaran kesejahteraan psikologis dewasa yang melajang di Asia terdapat kondisi sisi yang positif dan negatifnya. Terdapat sisi positif pada dewasa melajang di Asia yaitu, kebebasan dalam aspek sosio dan emosional, memiliki kesempatan untuk peningkatan diri dan pengembangan karir, serta perasaan untuk memiliki rasa kebebasan waktu dan

kebebasan finansial. Lalu, terdapat sisi negatif dari kesejahteraan psikologis dewasa yang melajang yaitu, tidak adanya dukungan emosional dan rasa kebersamaan, perasaan kesepian, perasaan bersalah karena tidak menjadi seorang pemeluk agama yang baik, khawatir tidak memiliki anak untuk mengasuh dihari tua dan stigmatisasi oleh keluarga dan masyarakat. Kondisi kesejahteraan psikologis yang dialami oleh dewasa melajang di Asia.

B. Saran

Berdasarkan temuan dalam telaah literatur ini, penting untuk mendalami lebih lanjut kesejahteraan psikologis dewasa yang melajang di Asia dengan mempertimbangkan faktor-faktor budaya dan sosial yang unik di kawasan ini. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengidentifikasi cara-cara efektif yang dapat membantu mengurangi dampak negatif seperti kesepian, stigmatisasi, dan rasa bersalah yang sering dialami oleh individu dewasa melajang. Pendekatan yang lebih inklusif, yang mengintegrasikan dukungan emosional, pengembangan jaringan sosial, dan penerimaan masyarakat terhadap status melajang, dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Alias, N. S. binti, Mohd Hashim, I. H., & Yahaya, M. H. (2022). Psychological Well-being of Working Women in Malaysia: Married or Single is Better? *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(1). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i1/12239>
- Ang, C.-S., & Lee, K.-F. (2020). Understanding Singleness: A Phenomenological Study of Single Women in Beijing and Singapore. In *The Qualitative Report* (Vol. 25, Issue 8).
- Himawan, K. K., Underwood, M., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2021). Being single when marriage is the norm: Internet use and the well-being of never-married adults in Indonesia. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01367-6>
- Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2017). Modernization and singlehood in Indonesia: Psychological and social

- impacts. *Kasetsart Journal of Social Sciences. Advance online publication.* <https://doi.org/10.1016/j.kjss.2017.09.008>
- Hj Alwi, A., & Lourdunathan, P. (n.d.). Challenges and Well-being of Single Women Living in Malaysia.
- Jones, G. W., & Yeung, W.-J. J. (2014). Marriage in Asia. *Journal of Family Issues, 35*, 1567-1583.
- Jones, G. W. (2010). Changing marriage patterns in Asia (Working Paper Series No. 131). Retrieved from http://www.ari.nus.edu.sg/wps/wps10_131.pdf
- Jones, G. W., & Yeung, W.-J. J. (2014). Marriage in Asia. *Journal of Family Issues, 35*, 1567-1583.
- Nanik, N., Surijah, E. A., Natalya, L., & Chrisyanti, M. (2022). Efek mediasi ketakutan menjadi lajang dalam hubungan antara stereotip negatif dan kesejahteraan psikologi perempuan lajang. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 11*(1), 1-19. <https://doi.org/10.30996/persona.v11i1.5255>
- Shuzhuo, L., Qunlin, Z., Xueyan, Y., & Attané, I. (2010). Male singlehood, poverty and sexuality in Rural China: An exploratory survey. *Population, 65*, 679-693.
- Situmorang, A. (2007). Staying single in a married world. *Asian Population Studies, 3*, 287-304.
- To, S. (2015). "My mother wants me to Jiaru-haomen (Marry into a rich and powerful family)!: Exploring the pathways to "altruistic individualism" in Chinese professional women's filial strategies of marital choice. *SAGE Open, 5*, 1-11
- Tairas, M. M., & Hendriani, W. (2018). She is a spinster": A descriptive study on perception toward single women. *International Journal of Engineering & Technology, 7*. www.sciencepubco.com/index.php/IJET
- Wang, H., & Abbott, D. A. (2013). Waiting for Mr. Right: The Meaning of Being a Single Educated Chinese Female Over 30 in Beijing and Guangzhou. *Womens Studies International Forum, 40*, 222-229.