

## Peran *Voluntary-Involuntary Singlehood* dan Dukungan Sosial pada Kesejahteraan Psikologis Dewasa Muda

Roro Kintan Dewi Girindra<sup>1</sup>, Ariana Marastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: <sup>1</sup>rorokintan99@mail.ugm.ac.id, <sup>2</sup>amarastuti@ugm.ac.id

**Abstrak.** Dewasa muda merupakan fase perkembangan yang banyak berfokus pada kepemilikan cinta dan hubungan romantis. Sehingga, keadaan lajang erat dikaitkan dengan anomali serta kesejahteraan psikologis yang buruk. Namun menariknya, angka status lajang justru meningkat secara global dengan munculnya kategorisasi status lajang (berdasarkan pilihan pribadi atau keadaan eksternal) didukung anggapan bahwa peran pasangan dapat digantikan oleh sumber-sumber dukungan sosial lain. Melibatkan 305 responden, penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan signifikan pada kategori status lajang setelah dikontrol menggunakan dukungan sosial  $F(1, 302) = 4,493; p < 0,05$  yang menyatakan bahwa ada peran kategorisasi status lajang individu terhadap kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, kesejahteraan psikologis status lajang *voluntary* menunjukkan perbedaan signifikan ( $t = 2,315; p < 0,05$ ) yang lebih baik dengan nilai rata-rata sebesar 68,87 dibandingkan dengan lajang *involuntary* (65,73).

**Kata kunci:** *dewasa muda, voluntary-involuntary singlehood, kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, lajang, hubungan romantis.*

**Abstract.** Young adulthood is a developmental phase that focuses a lot on possession of love and romantic relationships. Thus, singleness is closely associated with anomalies and poor psychological well-being. But interestingly, the number of single status is increasing globally with the emergence of single status categorization (based on personal choice or external circumstances) supported by the assumption that the role of a partner can be replaced by other sources of social support. Involving 305 respondents, this study proves that there is a significant difference in the single status category after being controlled using social support  $F(1, 302) = 4.493; p < 0.05$  which states that there is a role for individual single status categorization on their psychological well-being. In addition, the psychological well-being of voluntary single status shows a better significant difference ( $t = 2.315; p < 0.05$ ) with an average value of 68.87 compared to involuntary singles (65.73).

**Keyword:** *young adults, voluntary-involuntary singlehood, psychological well-being, social support, single, romantic relationship.*