

# Dampak Terapi Penerimaan dan Komitmen terhadap Harga Diri dan Ketakutan Melajang

Eileen Kristlyna, Nanik Nanik\*

Universitas Surabaya, Indonesia

[nanik@staff.ubaya.ac.id](mailto:nanik@staff.ubaya.ac.id)\*

<p><b>Revised:</b> 2024-12-23</p> <p><b>Published:</b> 2025-03-03</p> <p><b>Keywords:</b> Harga Diri, Ketakutan Melajang, Terapi Penerimaan dan Komitmen, Perempuan Dewasa Lajang.</p> <p><b>Copyright holder:</b> © Author/s (2025)</p> <p>This article is under: </p> <p><b>How to cite:</b> Kristlyna, E., &amp; Nanik, N. (2025). Dampak Terapi Penerimaan dan Komitmen terhadap Harga Diri dan Ketakutan Melajang. <i>Bulletin of Counseling and Psychotherapy</i>, 7(1). <a href="https://doi.org/10.51214/002025071251000">https://doi.org/10.51214/002025071251000</a></p> <p><b>Published by:</b> Kuras Institute</p> <p><b>E-ISSN:</b> 2656-1050</p>	<p><b>ABSTRACT:</b> Being single for some adult women who live in a society that has standards to get married soon will have negative impacts, such as receiving negative stigma, demands, and feelings of shame. These negative impacts can make single adult women have low self-esteem and high fear of being single. The hypothesis of this study is that acceptance and commitment therapy can increase self-esteem scores and decrease fear of being single scores in single adult women. This research using mixed method of quantitative and qualitative. The research design is a single case experimental design. Quantitative data were obtained using the Rosenberg self-esteem scale and the fear of being single scale. Qualitative data were obtained through observation and interviews of single experiences. Analysis of quantitative data using paired sample t-test and trend analysis, and qualitative data using descriptive description. The ACT intervention consists of 7 sessions, where each session lasts approximately 60-90 minutes. It was found that acceptance and commitment therapy successfully increased self-esteem scores and decreased fear of being single in single adult women. Acceptance and commitment therapy helped participants to accept and embrace their condition, provided a 'locker' for negative experiences and emotions, fought cognitive distortions, and facilitated participants to find their principles and goals in life.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## PENDAHULUAN

Pada masa dewasa awal, individu umumnya berada dalam fase mencari pasangan hidup dan akan memulai kehidupan pernikahan. Pada tahun 2023, terdapat 6,29% dari penduduk Indonesia berusia 20-24 tahun yang telah menikah (Badan Pusat Statistik [BPS], 2024). Di Indonesia, baik laki-laki maupun perempuan di usia dewasa, dihadapkan pada tuntutan untuk segera menikah, terutama perempuan yang secara budaya dianggap harus memenuhi peran reproduktif sebagai istri dan ibu (Yana dkk., 2021; Palulungan dkk., 2020).

Tekanan sosial untuk menikah pada perempuan ini muncul karena secara kodrat, perempuan diciptakan dengan memiliki rahim dan payudara, sehingga perempuan dipersepsikan dan ditempatkan semata-mata berfungsi reproduktif dalam sistem budaya dan sosial sebagian besar masyarakat Indonesia (Yana dkk., 2021; Palulungan dkk., 2020). Perempuan dianggap tidak sempurna jika tidak menikah dan memiliki anak, sehingga sering kali mereka dipandang semata-mata sebagai individu dengan peran reproduktif (Suriani, 2017; Palulungan dkk., 2020). Bahkan,

identitas perempuan sering kali ditentukan berdasarkan peran keluarga seperti anak perempuan, istri, dan ibu (Alwi & Lourdunathan, 2020).

Meskipun ada tuntutan untuk menikah, masih banyak individu dewasa di Indonesia yang memilih untuk tetap melajang. Berdasarkan data BPS tahun 2022, jumlah perempuan berusia 25-49 tahun yang belum menikah sebanyak 11.136.406 jiwa (BPS, 2022). Jumlah ini jika dibandingkan dengan total penduduk Indonesia mencapai 4,07%. Pada umumnya, perempuan dewasa awal yang berada dalam fase membangun kehidupan pernikahan memilih untuk tetap melajang, bisa dikarenakan belum menemukan pasangan yang tepat, ingin melanjutkan pendidikan, ataupun bisa juga karena ingin membangun karir. Apostolou dkk. (2020) menemukan bahwa ada 4 domain faktor yang mempengaruhi seorang individu masih melajang, yaitu (1) kapasitas rendah untuk berpacaran, (2) kebebasan, (3) adanya batasan dari hubungan sebelumnya, seperti memiliki anak dari pasangan sebelumnya, dan (4) adanya kendala pribadi, seperti menderita kecanduan, kemandulan, dll

Perempuan dewasa yang belum menikah dan sedang mengejar karir ataupun pendidikan akan merasakan banyak dampak positif dari karir dan pendidikannya yang bagus. Perempuan dewasa lajang dengan pendidikan dan karir yang bagus akan memiliki kriteria yang lebih tinggi terhadap kualitas calon pasangannya, sehingga mereka menemukan kesulitan untuk mencari calon pasangan yang sesuai dengan kriteria mereka (Himawan dkk., 2019). Perempuan dewasa lajang dengan pendidikan dan karir yang bagus bahkan merasa tidak perlu lagi menikah karena sudah bisa menghidupi diri sendiri (Himawan dkk., 2019). Seperti partisipan pada penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Masykur (2020) yang akhirnya memutuskan untuk tidak memiliki pasangan karena takut di usia 40 tahun dirinya akan kesulitan untuk menemukan pasangan yang sesuai dengan kriterianya. Akan tetapi, keputusan untuk melajang tidak terlepas dari tantangan dan stigma sosial yang kerap dihadapi, seperti pelabelan negatif, kesepian, dan tekanan kapan menikah. Stereotip negatif ini diperparah oleh pandangan masyarakat yang menganggap pernikahan dan menjadi ibu sebagai indikator kesuksesan tertinggi bagi perempuan (Ntoimo & Isiugo-abanihe, 2015).

Stigma atau pandangan buruk ini dapat menyebabkan perempuan lajang menjauhkan diri atau membatasi dirinya dari lingkungan sosial dan membuat rendah harga dirinya (Link & Phelan dalam Anggreni dan Herdiyanto (2017). Label-label negatif yang diberikan oleh perempuan dewasa lajang dapat membuat buruknya penerimaan mereka terhadap diri sendiri. Ketika perempuan lajang kurang mampu menerima status dan dirinya, harga diri yang dimilikinya juga akan menjadi rendah (Oktaviani, 2019). Rosenberg (dalam Park & Park, 2019) mendefinisikan harga diri sebagai penilaian seseorang terhadap pendapat dan perasaannya mengenai diri sendiri, serta sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri.

Dengan adanya label-label negatif terhadap perempuan dewasa lajang, mereka dapat merasa malu akan status lajangnya dan merasa bahwa dirinya berbeda dari kebanyakan perempuan pada usia yang sama. Perasaan malu pada diri perempuan dewasa lajang jika dirasakan secara terus menerus akan menyebabkan rendahnya harga diri. Hal ini sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Budiarto dan Helmi (2021), bahwa ketika individu mengalami rasa malu, maka akan dirasakan adanya evaluasi diri, dan hal ini dapat menurunkan harga diri hingga bisa berkembang menjadi sifat malu.

Perempuan dewasa lajang yang terpukul dan mengisolasi diri akan memperkecil kesempatan atau kemungkinan mereka untuk bertemu dengan calon pasangan. Hal ini pun akan meningkatkan kecemasan perempuan dewasa lajang akan status lajangnya. Perempuan dewasa lajang akan merasa tidak terhubung dengan dunia luar dan merasa berbeda dari orang lain. Partisipan pada penelitian yang dilakukan oleh Sharp dan Ganong (2011) menyatakan bahwa mereka merasa seperti berada di jalan hidup yang berbeda ketika orang lain bertanya tentang status lajang mereka. Perasaan bahwa dirinya berbeda dan tidak sama dengan perempuan lainnya yang telah menikah serta adanya ketakutan akan stigma negatif dari masyarakat dapat membuat perempuan lajang

merasakan ketakutan akan melajang karena ia merasa bahwa ia tidak sama dengan perempuan lainnya yang telah menikah. Ketakutan akan melajang adalah kekhawatiran, kecemasan, atau kesusahan terkait pengalaman masa kini atau masa depan tanpa pasangan romantis (Spielmann dkk., 2013).

Ketakutan akan melajang yang tinggi pada perempuan dewasa lajang dapat menyebabkan dirinya menjadi cenderung menurunkan standard mereka dalam hubungan yang telah mereka miliki ataupun standard dalam mencari/memilih pasangan baru, sangat bergantung pada hubungan yang kurang memuaskan, kecil kemungkinan untuk mereka memutuskan hubungan yang kurang memuaskan, lebih tertarik pada orang yang kurang responsif dan kurang menarik secara fisik, dan menjadi kurang selektif dalam memilih pasangan (Spielmann dkk., 2013).

Harga diri yang rendah dan ketakutan akan melajang pada perempuan dewasa lajang ini dapat dicegah ketika perempuan lajang dapat menerima bahwa mereka akan mendapatkan dampak negatif dari status lajangnya dan tidak terpengaruh dengan dampak negatif tersebut. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan terapi penerimaan dan komitmen pada perempuan lajang. Tujuan dari terapi ini adalah untuk mengajarkan orang meninggalkan pikiran negatif, memperkuat diri yang mengamati dari pada diri yang dibayangkan, menerima sensasi internal mereka daripada mendominasi mereka, dan mendefinisikan serta mempertahankan nilai-nilai pribadi (Mahmoudpour dkk., 2021).

Hayes dkk. (2012) menyebutkan bahwa ada 6 proses yang menjadi kunci dalam pengaplikasian terapi penerimaan dan komitmen yaitu penerimaan, defusi kognitif, hadir sepenuhnya, mengamati diri, nilai-nilai, komitmen. Diperlukan adanya penerimaan dari perempuan lajang akan status lajangnya, sehingga konsekuensi negatif dari statusnya tidak mempengaruhi harga diri perempuan lajang. Terapi penerimaan dan komitmen memungkinkan seseorang untuk menerima pengalaman batinnya yang tidak menyenangkan, pada akhirnya mengurangi dampaknya terhadap kehidupan individu tersebut (Namazi dkk., 2022).

Terapi penerimaan dan komitmen membuat individu mampu menerima emosi negatif yang dirasakan serta menerima segala kejadian yang dialaminya. Telah dijelaskan pula bahwa adanya harga diri pada perempuan dewasa lajang akan statusnya dapat membuat mereka terhindar dari perasaan ketakutan akan melajang. Akan tetapi, belum ada penelitian sebelumnya yang menjelaskan mengenai penanganan terhadap harga diri yang rendah dan ketakutan akan melajang pada perempuan dewasa lajang. Maka dari itu, penelitian ini akan memberikan intervensi terapi penerimaan dan komitmen untuk perempuan dewasa lajang.

Selain itu, belum ditemukan penelitian terapi penerimaan dan komitmen yang menasar pada ketakutan akan melajang. Penelitian sebelumnya juga rata-rata menggunakan metode desain eksperimen semu dengan kelompok kontrol. Akan tetapi, pada penelitian ini, peneliti berencana untuk menggunakan desain eksperimen kasus tunggal. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya intervensi psikologis, seperti terapi penerimaan dan komitmen untuk membantu perempuan lajang menghadapi stigma sosial, meningkatkan harga diri, dan mengelola ketakutan menjadi lajang. Terapi penerimaan dan komitmen menawarkan pendekatan berbasis bukti untuk memberdayakan perempuan agar dapat menjalani kehidupan yang bermakna, tanpa harus tunduk pada norma-norma sosial yang mengekang. Dengan terapi penerimaan dan komitmen, perempuan dapat belajar menerima keadaan mereka, meningkatkan harga diri, dan membangun komitmen untuk hidup sesuai nilai-nilai pribadi, terlepas dari tekanan sosial untuk menikah.

Penelitian ini penting untuk mematahkan stigma negatif terhadap perempuan lajang dan memberikan dukungan psikologis yang efektif dalam menghadapi tantangan sosial yang kompleks. Melalui peningkatan harga diri dan manajemen ketakutan terhadap status lajang, perempuan diharapkan dapat menjalani hidup dengan lebih percaya diri dan bebas dari tekanan sosial yang merugikan.

## **Tujuan dan Hipotesis Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek terapeutik terapi penerimaan dan komitmen untuk meningkatkan harga diri dan mengatasi ketakutan akan melajang pada perempuan dewasa lajang. Hipotesis pada penelitian ini yaitu intervensi terapi penerimaan dan komitmen dapat meningkatkan harga diri dan mengatasi ketakutan akan melajang pada perempuan dewasa lajang.

## **METODE**

### **Desain**

Design penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dan teknik desain yang digunakan dalam penelitian eksperimental ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal A-B-A. Desain ini akan melakukan dua tahap pengukuran tolak ukur awal dan satu tahap pengukuran intervensi. Desain ini dipilih untuk mengukur kondisi harga diri dan ketakutan akan melajang pada perempuan lajang sebelum diberi intervensi dan setelah proses pemberian intervensi berakhir.

Intervensi terapi penerimaan dan komitmen yang dilakukan pada penelitian ini terbagi menjadi 6 sesi, dimana setiap sesinya dilaksanakan satu kali per minggunya selama 3 minggu. Setiap sesi pertemuannya terlaksana dalam waktu 60-90 menit. Intervensi terapi penerimaan dan komitmen akan dilakukan dengan 6 proses kunci sesuai dengan yang diungkapkan oleh Hayes dkk. (2012). Enam proses kunci tersebut, yaitu penerimaan, defusi kognitif, hadir sepenuhnya, mengamati diri, nilai-nilai, komitmen. Fasilitator dalam intervensi ini adalah penulis yang menggunakan media modul dan juga video untuk sesi hadir sepenuhnya dan mengamati diri.

Sesi penerimaan bertujuan untuk melatih partisipan membiarkan diri mengalami pengalaman pribadi yang menyakitkan dan ketika hal itu terjadi, mereka dapat bertindak berdasarkan nilai-nilai mereka (Harris, 2009). Sesi defusi kognitif bertujuan untuk melihat makna dari pikiran yang sebenarnya: pikiran tidak lebih dan tidak kurang dari kata-kata dan gambar; dan menanggapi pemikiran-pemikiran dalam kaitannya dengan kemampuan kerja dan bukan literalitas (yaitu, dalam kaitannya dengan seberapa bermanfaat pemikiran-pemikiran tersebut dan bukan seberapa benar pemikiran-pemikiran tersebut) (Harris, 2009). Sesi hadir sepenuhnya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pengalaman partisipan pada saat ini, sehingga partisipan dapat memahami secara akurat apa yang sedang terjadi, dan mengumpulkan informasi penting tentang apakah mereka harus mengubah atau mempertahankan perilaku (Harris, 2009). Sesi mengamati diri bertujuan untuk terhubung dengan perasaan transenden tentang diri yang terpisah dari pikiran dan perasaan yang memberikan sudut pandang yang aman dan konstan untuk mengamati dan menerimanya, serta untuk membantu orang berhenti lari dari rasa sakitnya, membantu mereka merasakan bahwa ada "tempat" di mana mereka berada saat ini, betapapun hebat rasa sakitnya, hal itu tidak dapat membahayakan mereka (Harris, 2009). Sesi nilai-nilai bertujuan untuk memperjelas apa yang memberi hidup kita makna atau tujuan, dan untuk menggunakan nilai-nilai kita sebagai panduan berkelanjutan dalam tindakan kita (Harris, 2009). Sesi komitmen bertujuan untuk menerjemahkan nilai-nilai ke dalam pola tindakan yang berkelanjutan dan berkembang, serta untuk membangun pola berulang kali kembali ke nilai-nilai kita, tidak peduli berapa kali kita kehilangan kontak dengan nilai-nilai tersebut (Harris, 2009).

Pada sesi penerimaan, partisipan diajarkan dan diajak untuk dapat menerima emosi, pikiran dan pengalaman negatifnya daripada terjebak pada rasa sakit yang mereka alami. Pada sesi defusi kognitif, partisipan diajarkan dan diajak untuk dapat melawan distorsi kognitif agar mereka tidak terjebak pada pikiran negatif mereka. Pada sesi hadir sepenuhnya, partisipan diajak untuk dapat berfokus pada masa kini dan bukan pada pengalaman kurang menyenangkan di masa lalu. Pada sesi mengamati diri, partisipan diajak untuk dapat berfokus pada diri sendiri dan mengevaluasi diri ketika dihadapkan pada suatu pengalaman kurang menyenangkan sehingga dapat menemukan solusi yang sesuai. Pada sesi nilai-nilai, partisipan diajak untuk menentukan pedoman hidup yang ingin ia

pegang untuk menjalani hidup. Pada sesi komitmen, partisipan diajak untuk menentukan tujuan hidup agar mereka tidak berfokus pada masa lalu yang menyakitkan, namun dapat berfokus pada pengembangan diri ke arah yang lebih baik.

### **Partisipan**

Kriteria inklusi untuk partisipan pada penelitian ini yaitu, perempuan dewasa lajang berusia 28-45 tahun, yang saat ini belum menikah dan tidak sedang menjalin relasi romantis, belum pernah menikah sebelumnya, berdomisili di Jawa Timur, pendidikan minimal SMA, memiliki tingkat harga diri sedang hingga rendah, memiliki tingkat ketakutan akan melajang dengan tingkat sedang hingga tingkat berat. Kriteria eksklusi untuk partisipan pada penelitian ini yaitu, perempuan yang belum menikah namun sedang memiliki pasangan/kekasih, perempuan yang pernah menikah sebelumnya, perempuan lajang yang memiliki tingkat harga diri sedang hingga rendah karena persoalan lain selain karena status lajangnya.

Pemilihan partisipan dilakukan dengan menyebarkan formulir dengan menggunakan aplikasi google yang berisi skala harga diri (Rosenberg) dan skala ketakutan akan melajang (Spielmann). Formulir pertama kali disebar pada tanggal 31 Oktober 2023 dan berakhir pada pengisi terakhir, yaitu 26 Februari 2024. Dari 118 partisipan yang mengisi formulir, dilakukan penyaringan mengenai tingkat harga diri, tingkat ketakutan akan melajang, dan domisili partisipan. Setelah melakukan penyaringan, terdapat 11 orang yang memenuhi kriteria penelitian. Akan tetapi, hanya ada 3 dari 11 orang yang bersedia untuk melanjutkan proses penelitian hingga akhir.

### **Alat ukur**

Data kuantitatif didapatkan dengan memberikan skala kepada para partisipan. Skala yang diberikan yaitu skala harga diri Rosenberg (Rosenberg, 1965) dan skala ketakutan akan melajang (Spielmann dkk., 2013). Kedua alat ukur ini berperan sebagai tolak ukur awal, yang dilakukan saat proses penyaringan awal dan sebelum diberikannya intervensi (tes awal). Pengukuran tes akhir dilakukan setelah intervensi. Pengukuran lanjutan dilakukan pada minggu pertama dan minggu kedua setelah intervensi selesai diberikan.

**Skala harga diri Rosenberg** adalah skala berdimensi tunggal yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965). Skala harga diri Rosenberg memiliki 10 aitem yang terbagi menjadi 5 pernyataan positif (aitem mendukung) dan 5 pernyataan negatif (aitem tidak mendukung). Contoh aitemnya adalah "Saya merasa bahwa saya orang yang berharga, setidaknya pada derajat yang sama dengan orang lain" dan "Saya merasa tidak punya banyak hal untuk dibanggakan". Skala harga diri Rosenberg memiliki reliabilitas yang baik dengan koefisien Alpha Cronbach yang berkisar antara 0,77 hingga 0,88 (University of Maryland, 2021).

**Skala ketakutan melajang** adalah skala yang akan mengukur tingkat ketakutan partisipan akan status lajangnya (Spielmann dkk., 2013). Skala ini terdiri dari 6 pertanyaan yang digunakan untuk mengetahui tingkat ketakutan seseorang akan status lajang. Skala ketakutan akan melajang adalah skala likert dengan 6 poin alternatif jawaban. Skala ini memiliki reliabilitas koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,86 (Spielmann dkk., 2013).

Data kualitatif didapatkan dengan teknik wawancara dan tes grafis. Data kualitatif diambil pada tahap sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Teknik wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur yang berfokus pada empat tema, yaitu alasan melajang, dampak melajang, lingkungan, dan hubungan di masa depan. Tes grafis yang digunakan adalah DAP (*draw a person*), BAUM, HTP (*house tree person*), dan WZT.

### **Analisis Data**

Dalam pengolahan data kuantitatif, penelitian ini menggunakan statistik parametrik uji-t sampel berpasangan dan grafik analisis tren. Ada atau tidaknya perbedaan skor harga diri dan

ketakutan akan melajang sebelum dan sesudah pemberian terapi penerimaan dan komitmen akan diketahui dengan melakukan perbandingan skor tes awal dan tes akhir. Sebelum uji hipotesis dilakukan, akan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk melihat persebaran data. Grafik analisis tren digunakan untuk melihat perkembangan skor para partisipan di kemudian hari. Data kualitatif yang telah didapatkan akan diolah secara deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Diketahui hasil bahwa terjadi peningkatan skor skala harga diri dan penurunan skor skala ketakutan akan melajang pada ketiga partisipan. Peningkatan dan penurunan skor dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Skor

Partisipan	Skala	Tes awal	Kategori	Tes akhir	Kategori
Partisipan 1	Harga diri	8	Rendah	18	Tinggi
	Ketakutan akan melajang	35	Sangat tinggi	12	Rendah
Partisipan 2	Harga diri	12	Sedang	17	Sedang
	Ketakutan akan melajang	30	Tinggi	14	Rendah
Partisipan 3	Harga diri	4	Sangat rendah	16	Sedang
	Ketakutan akan melajang	23	Sedang	21	Sedang

Pada Tabel 1. Dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan skor pada skala harga diri ketiga partisipan. Ketiga partisipan juga mengalami penurunan skor dan perubahan kategori skor pada skala ketakutan akan melajang.

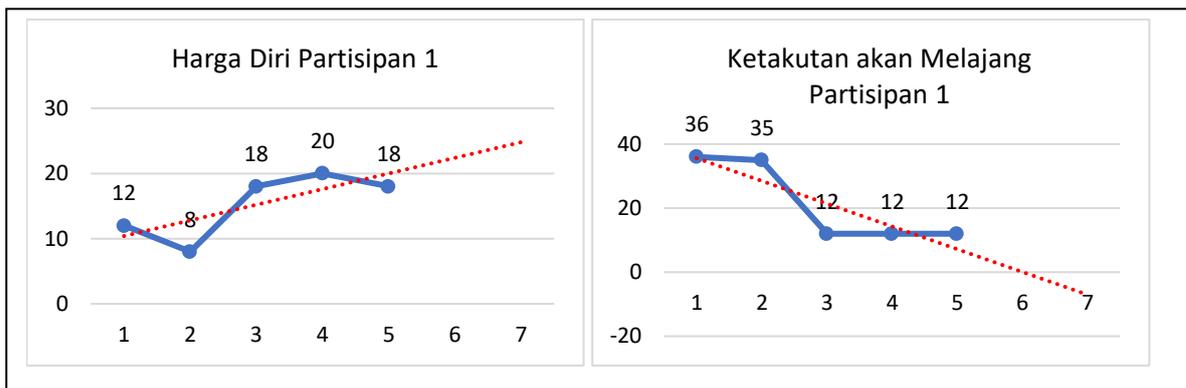
Hasil uji normalitas pada kedua skala menunjukkan bahwa data tersebar secara normal, sehingga uji hipotesis menggunakan statistik parametrik uji-t sampel berpasangan. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Beda Skala

Skala	Tes awal/akhir	Rata-rata	Sig. (> 0.05)	Keterangan
Harga diri	Tes awal	8	0.050	Ada beda
	Tes akhir	17		
Ketakutan akan melajang	Tes awal	29.33	0.157	Tidak ada beda
	Tes akhir	15.67		

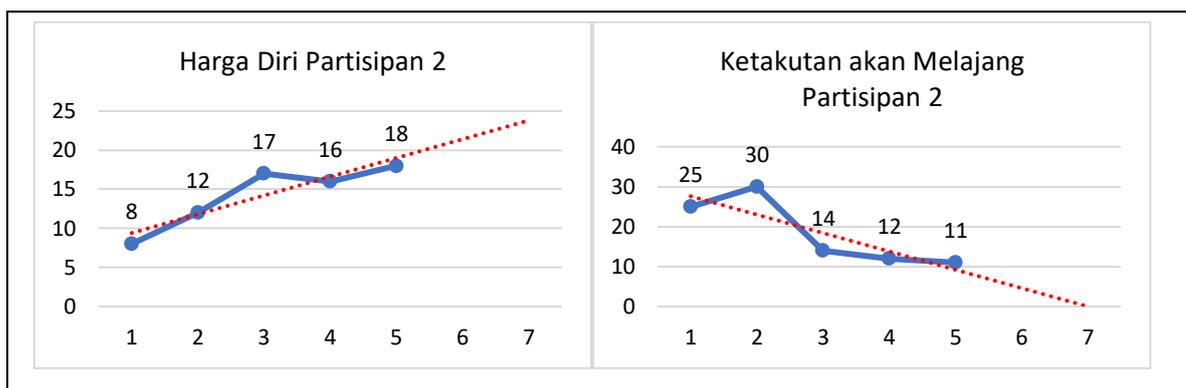
Pada Tabel 2. dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata pada skala harga diri dan skala ketakutan akan melajang. Hasil uji beda, pada skala harga diri juga menunjukkan bahwa ada perbedaan pada skor tes awal dan skor tes akhir. Hal ini menandakan bahwa ada perbedaan tingkat harga diri pada ketiga partisipan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada skala ketakutan akan melajang, uji beda menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat ketakutan akan melajang pada ketiga partisipan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Dilakukan pula analisis dengan menggunakan analisis tren pada hasil skor skala harga diri dan ketakutan akan melajang mulai pada saat penyaringan, tes awal, tes akhir, pengukuran lanjutan 1, dan pengukuran lanjutan 2. Berikut hasil analisis tren pada ketiga partisipan yang dapat dilihat pada gambar 1 hingga gambar 3.



Gambar 1. Hasil analisis tren partisipan 1

Berdasarkan gambar 1, dapat disimpulkan bahwa intervensi terapi penerimaan dan komitmen efektif untuk meningkatkan harga diri partisipan 1. Kesimpulan ini didapatkan dari garis analisis tren (titik-titik merah) yang bergerak semakin ke atas. Hal ini berarti jika dilakukan kembali pemberian skala harga diri, partisipan 1 akan mendapatkan skor yang akan semakin meningkat. Dari grafik analisis tren skala ketakutan akan melajang juga dapat disimpulkan bahwa intervensi terapi penerimaan dan komitmen efektif untuk menurunkan ketakutan partisipan 1 akan melajang. Garis titik-titik merah yang semakin menurun menggambarkan bahwa jika partisipan 1 diberikan kembali skala ketakutan akan melajang, ia akan mendapatkan skor yang akan semakin menurun.

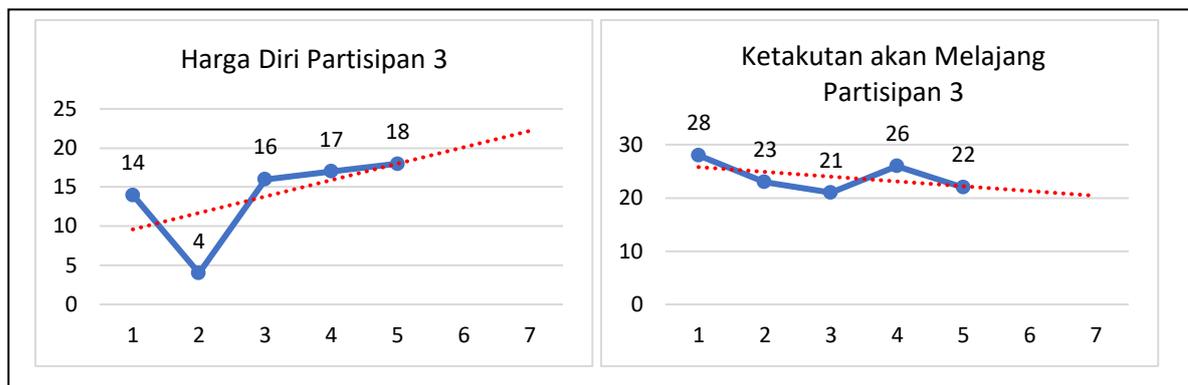


Gambar 2. Hasil analisis tren partisipan 2

Berdasarkan gambar 2, dapat dilihat bahwa garis analisis tren (titik-titik merah) bergerak terus naik ke atas. Dari grafik ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi terapi penerimaan dan komitmen efektif untuk meningkatkan harga diri pada partisipan 2. Garis analisis tren juga menunjukkan bahwa jika partisipan 2 diberikan kembali skala harga diri, ia akan mendapatkan skor yang akan semakin meningkat. Berdasarkan grafik analisis tren pada skala ketakutan akan melajang, juga dapat dilihat bahwa garis analisis tren (titik-titik merah) bergerak semakin kebawah. Hal ini menggambarkan bahwa intervensi terapi penerimaan dan komitmen efektif untuk menurunkan ketakutan partisipan 2 akan melajang. Garis analisis tren juga menunjukkan bahwa jika partisipan 2 diberikan kembali skala ketakutan akan melajang, ia akan mendapatkan skor yang akan semakin menurun.

Berdasarkan gambar 3 diatas, dapat diketahui bahwa garis analisis tren (titik-titik merah) bergerak semakin ke atas. Hal ini berarti bahwa ketika partisipan 3 kembali diberikan skala harga diri, ia akan mendapatkan skor yang semakin meningkat. Dari grafik ini juga diketahui bahwa intervensi terapi penerimaan dan komitmen efektif untuk meningkatkan harga diri partisipan 3. Grafik analisis tren pada skala ketakutan akan melajang juga menunjukkan garis analisis tren (titik-titik merah) yang bergerak semakin menurun. Hal ini berarti bahwa jika partisipan 3 diberikan

kembali skala ketakutan akan melajang, ia akan mendapatkan skor yang akan semakin menurun. Grafik ini juga menandakan bahwa intervensi terapi penerimaan dan komitmen efektif untuk menurunkan ketakutan 3 akan melajang.



Gambar 3. Hasil analisis tren partisipan 3

Selama menjalani 6 sesi intervensi terapi penerimaan dan komitmen, ada beberapa perubahan yang terjadi pada para partisipan. Pada sesi penerimaan, partisipan 1 awalnya merasa khawatir, tidak percaya diri dan sangat memikirkan status lajangnya. Setelah mengikuti sesi penerimaan, partisipan menjadi lebih bisa menerima status lajangnya, tetap ada keinginan untuk menikah namun hal tersebut bukanlah fokus utamanya. Partisipan juga menjadi lebih bahagia dan menikmati kehidupannya. Pada sesi defusi kognitif, awalnya partisipan merasa malu ketika pergi seorang diri atau pergi bersama keluarga dan melihat orang lain dengan pasangan/keluarga kecil mereka. Partisipan berpikiran negatif dan takut orang lain akan membicarakan dirinya. Setelah intervensi, ia lebih berani untuk pergi seorang diri dan tidak ambil pusing jika orang lain mau membicarakan dirinya.

Pada sesi hadir sepenuhnya dan mengamati diri, awalnya partisipan 1 mudah merasa cemas serta murung ketika memikirkan mantan pacarnya dan teror yang ia dapatkan dari keluarga mantan pacarnya. Setelah intervensi, ia menjadi lebih tenang, damai, dan tidak ambil pusing mengenai teror tersebut, terlebih setelah ia melakukan qigong mood lifter yang diajarkan pada sesi ini. Pada sesi nilai dan komitmen, ia dapat menentukan pedoman hidup yang ingin ia pegang serta menentukan tujuan hidup ke arah yang lebih baik.

Pada sesi penerimaan, partisipan 2 awalnya merasa sedih, iri, marah, kecewa dan sakit hati ketika tahu bahwa orang tua selalu membantu adik yang sudah menikah secara finansial. Ia bahkan seringkali menyindir orang tua dan adiknya. Setelah intervensi, ia menyadari bahwa melampiaskan amarahnya tidak akan memberikannya keuntungan, justru kerugianlah yang akan ia terima. Ia sadar bahwa ia hanya perlu memasukkan emosi negatif tersebut kedalam 'loker' agar tidak mempengaruhi tindakannya. Pada sesi defusi kognitif, partisipan awalnya selalu merasa tidak berguna, tidak ada yang mencintai dan memandang buruk dirinya. Setelah intervensi, ia menjadi sadar bahwa selama ini pikiran negatifnya tidak terbukti kebenarannya.

Pada sesi hadir sepenuhnya dan mengamati diri, awalnya partisipan 2 merasa khawatir, marah dan kesal dengan status lajangnya. Setelah intervensi, ia menjadi sadar bahwa daripada berfokus pada pengalaman di masa lalu, ia hanya perlu berfokus pada masa kini dan cara yang dapat ia lakukan untuk mengurangi perasaan negatifnya. Pada sesi nilai dan komitmen, partisipan menjadi dapat mengenali diri sendiri serta pedoman hidup yang ingin ia pegang. Ia juga dapat menentukan tujuan positif yang dapat ia capai dan menjadi fokus hidupnya.

Pada sesi penerimaan partisipan 3 awalnya merasa bingung dan bertanya-tanya apakah ia kurang beruntung karena belum menikah. Setelah intervensi, ia menjadi sadar bahwa setiap manusia akan bertemu jodohnya masing-masing, sekarang ia hanya perlu untuk memperbaiki diri

agar bisa mendapatkan pasangan yang sama baiknya. Pada sesi defusi kognitif, partisipan awalnya merasa kecewa dengan diri sendiri karena keluarga bertanya mengenai pasangan. Setelah intervensi, ia dapat menemukan pikiran alternatif bahwa memang saat ini ada seorang pria yang berusaha mendekatinya, namun pria tersebut tidaklah cocok dengan dirinya.

Pada sesi hadir sepenuhnya dan mengamati diri, partisipan 3 awalnya merasa tidak dapat menyelesaikan tugas dan masalah dengan segera karena seringkali prokrastinasi dan terdistraksi hal lainnya. Setelah intervensi, ia menyadari bahwa latihan *mindfulness* dapat membantunya untuk berfokus pada masa kini, sehingga ia bisa menemukan solusi untuk setiap hal yang sedang ia hadapi. Pada sesi nilai dan komitmen, partisipan 3 dapat menentukan pedoman hidup dan menentukan tujuan hidup yang selama ini ia pikir tidak dapat ia lakukan.

## **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek terapiutik intervensi terapi penerimaan dan komitmen terhadap harga diri dan ketakutan akan melajang pada perempuan dewasa lajang. Hipotesis peneliti dibuktikan dengan hasil pada penelitian ini, yaitu bahwa intervensi terapi penerimaan dan komitmen dapat meningkatkan skor harga diri dan menurunkan skor ketakutan akan melajang. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan hasil pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi terapi penerimaan dan komitmen mampu untuk meningkatkan harga diri remaja dengan orang tua yang bercerai (Maulida, 2023).

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Astuti (2020) yang menunjukkan hasil bahwa intervensi terapi penerimaan dan komitmen berhasil untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Pada penelitian ini, intervensi terapi penerimaan dan komitmen dapat menurunkan kecemasan pasien hipertensi karena partisipan menjadi dapat mengidentifikasi ancaman yang dirasakan saat ini, sehingga mereka dapat langsung mengatasi permasalahannya.

Perubahan yang terjadi pada ketiga partisipan dikarenakan terapi penerimaan dan komitmen mengajarkan partisipan untuk dapat mengakui dan menerima pikiran dan emosi yang mereka rasakan daripada berfokus pada rasa sakit yang mereka rasakan. Salah satu sesi terapi penerimaan dan komitmen yaitu penerimaan memungkinkan partisipan untuk dapat terbuka dan menerima perasaan, sensasi, dorongan, dan emosi yang menyakitkan. Dengan adanya penerimaan pada partisipan bahwa mereka akan mendapatkan tekanan untuk menikah agar dapat menjadi sama seperti perempuan sebayanya, mereka akan dapat terhindar dari perasaan berbeda dan cemas akan status lajangnya atau ketakutan akan melajang.

Harga diri yang meningkat dan menurunnya ketakutan akan melajang pada partisipan terjadi karena adanya penerimaan. Penerimaan yang terjadi pada partisipan membuat mereka dapat menerima dan merangkul pengalaman negatif serta kondisi diri. Penerimaan terhadap diri sendiri dapat meningkatkan harga diri yang dimiliki oleh partisipan karena penerimaan diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi harga diri (Coopersmith dalam Oktaviani, 2019).

Manfaat lain yang didapatkan dari intervensi terapi penerimaan dan komitmen adalah partisipan dapat menentukan prinsip dan tujuan hidup. Manfaat ini didapatkan partisipan pada sesi intervensi terapi penerimaan dan komitmen menurut Hayes dkk. (2012) yaitu nilai dan komitmen. Ketiga partisipan pada penelitian ini menjadi lebih berfokus pada masa kini dengan belajar untuk menerima dan merangkul pengalaman negatif mereka. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vakilian dkk. (2019), yang menunjukkan hasil bahwa intervensi terapi penerimaan dan komitmen berhasil untuk menurunkan kecemasan yang berkaitan dengan kehamilan. Para peserta pada penelitian tersebut diberdayakan untuk fokus pada hidup saat ini daripada berfokus pada masa lalu dan masa depan.

Partisipan yang dapat menerima dan tidak menyangkal adanya perasaan cemas akan status lajangnya dapat lebih berfokus pada aktivitas positif, seperti mengejar karir dan pendidikan,

memperbaiki kesehatan tubuh, ataupun membuka diri untuk memperluas peluang mereka untuk mendapatkan calon pasangan hidup. Penerimaan ini dapat membuat perasaan seperti tidak berharga, marah, kesal, kecewa, dan khawatir menjadi berkurang dan berubah menjadi perasaan yang lebih tenang dan lebih lega (Pratiwi dkk., 2023).

Perubahan serta perkembangan yang terjadi pada ketiga partisipan ini sesuai dengan tujuan dari intervensi terapi penerimaan dan komitmen, yaitu tercapainya fleksibilitas psikologis sehingga individu bukan melawan, namun menerima dan merangkul dengan sadar terhadap pengalaman pribadi tanpa upaya yang tidak perlu untuk mengubah frekuensi atau bentuknya. Tujuan intervensi ini tidak berhenti pada penerimaan, namun penerimaan ini dipupuk sebagai metode untuk meningkatkan tindakan mereka berbasis nilai-nilai yang mereka pilih Hayes dkk. (2012).

Forman dan Herbert dalam Hayes dkk. (2013) menyatakan bahwa intervensi terapi penerimaan dan komitmen termasuk kedalam kelompok yang lebih besar dari terapi perilaku kognitif. Hal ini dapat membatasi penerapannya pada individu dengan fungsi kognitif yang lebih rendah. Hal yang dipertimbangkan untuk mengatasi keterbatasan ini, yaitu (1) mengembangkan dan menyesuaikan intervensi terapi penerimaan dan komitmen agar lebih sederhana dan konkret, mungkin melibatkan penggunaan lebih banyak alat bantu visual, metafora, atau aktivitas langsung yang lebih mudah dipahami oleh peserta dengan kemampuan kognitif yang lebih rendah; (2) menyesuaikan terapi dengan tingkat kognitif individu. Misalnya, terapis dapat menyesuaikan bahasa, kecepatan, dan kompleksitas latihan untuk sesuai dengan kemampuan kognitif peserta; (3) menggunakan alat bantu seperti sesi video, terapi kelompok, atau keterlibatan pengasuh untuk mendukung individu yang mungkin kesulitan dengan tuntutan kognitif. Ini dapat membantu memperkuat konsep-konsep dan membantu pemahaman; dan (4) menggabungkan terapi penerimaan dan komitmen dengan pendekatan terapi lain yang lebih mudah diakses oleh individu dengan fungsi kognitif yang lebih rendah, misalnya mengintegrasikan prinsip-prinsip terapi penerimaan dan komitmen dengan intervensi perilaku yang lebih sederhana dapat membuat terapi lebih inklusif.

### **Implikasi**

Intervensi terapi penerimaan dan komitmen bisa sangat efektif untuk wanita dewasa yang telah mendapatkan stigma karena status mereka yang masih lajang. intervensi ini membantu mereka untuk dapat menerima emosi dan pikiran mereka tanpa penilaian serta mengurangi dampak dari stigma sosial. Dengan meningkatkan rasa belas kasih pada diri sendiri dan mendorong mereka untuk berkomitmen pada tindakan yang sejalan dengan nilai-nilai mereka, intervensi terapi penerimaan dan komitmen dapat membantu meningkatkan harga diri dan mengurangi ketakutan akan status lajang. Intervensi ini juga memberdayakan mereka untuk menerima keunikan mereka dan menjalani kehidupan yang memuaskan, terlepas dari status hubungan mereka. Intervensi terapi penerimaan dan komitmen dapat membawa perubahan besar dalam mengubah sikap masyarakat terhadap perempuan lajang. Dengan mendorong perempuan dewasa lajang untuk mengenali dan menerima bias serta pikiran negatif mereka sendiri tanpa bertindak berdasarkan hal tersebut, intervensi terapi penerimaan dan komitmen membantu mengurangi stigma berbahaya yang berkaitan dengan status lajang. Perubahan perspektif ini dapat menghasilkan interaksi yang lebih penuh kasih dan mendukung perempuan lajang, sehingga mengurangi komentar yang menghakimi yang menyebabkan rasa malu dan perasaan tidak berharga. Intervensi intervensi terapi penerimaan dan komitmen juga mendorong pemahaman yang lebih luas bahwa nilai seorang wanita tidak ditentukan oleh status pernikahannya, serta mempromosikan rasa hormat dan kesetaraan bagi semua wanita, terlepas dari apakah mereka menikah atau lajang.

### **Keterbatasan dan Penelitian Selanjutnya**

Studi selanjutnya perlu memberikan tes kognitif kepada partisipan untuk mengetahui kemampuan kognitif partisipan. Studi selanjutnya perlu berhati-hati dalam menjelaskan kondisi perempuan dewasa lajang agar tidak terkesan menggeneralisasi, memberikan label dan juga terkesan menyalahkan mereka yang sebenarnya mereka adalah seorang korban. Studi selanjutnya dapat mengangkat permasalahan lain yang juga menjadi faktor penyebab rendahnya harga diri dan tingginya tingkat ketakutan akan melajang pada perempuan dewasa lajang. Selain itu, studi selanjutnya dapat memberikan pelatihan untuk *empowering* perempuan dewasa lajang agar mampu memberikan edukasi kepada masyarakat luas. Edukasi ini bertujuan agar stigma negatif mengenai perempuan lajang dapat berubah.

### **Kesimpulan**

Terapi penerimaan dan komitmen dapat dikatakan memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan harga diri dan menurunkan ketakutan akan melajang pada perempuan dewasa lajang. Terapi penerimaan dan komitmen membantu untuk meningkatkan penerimaan partisipan terhadap status lajangnya. Intervensi terapi penerimaan dan komitmen mengajarkan dan mengajak partisipan untuk dapat fokus pada masa kini sehingga dapat mengobservasi pikiran dan emosi yang dirasakan hingga mampu melawan distorsi kognitif dan munculnya rasa menerima dan merangkul emosi, pikiran, serta pengalaman negatif. Partisipan juga diajarkan dan diajak untuk menentukan pedoman dan tujuan hidup agar dapat mengembangkan diri dan tidak berfokus pada pengalaman buruk dan rasa sakit. Ketika partisipan dapat menerapkan tahap-tahapan intervensi terapi penerimaan dan komitmen dan mencapai fleksibilitas psikologis, mereka akan dapat menghadapi pengalaman menjadi seorang lajang tanpa membuat harga diri dan ketakutan akan melajang menjadi pengaruh negatif bagi mereka.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada semua partisipan yang terlibat dalam penelitian ini dan sangat menghargai masukan berharga yang diberikan oleh para peninjau artikel ini.

### **PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS**

Kedua penulis memberikan kontribusi yang setara dan menyetujui versi akhir manuskrip.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alwi, A. H., & Lourdunathan, P. (2020). Challenges and well-being of single women living in Malaysia. *Journal of Behavioral Science*, 15(1), 1–18.
- Anggreni, N. W. Y., & Herdiyanto, Y. K. (2017). Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ektrakurikuler Tari Bali Di Sman 2 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 208–221. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p20>
- Anggrianti, S. M., & Cahyono, R. (2018). Gambaran Intimacy Wanita Lajang Usia Dewasa Awal yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan UNAIR*, 8, 21–31. <http://www.journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpppc0541a916dfull.pdf>
- Apostolou, M., Jiaqing, O., & Esposito, G. (2020). Singles' Reasons for Being Single: Empirical Evidence From an Evolutionary Perspective. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00746>
- Badan Pusat Statistik. (2019, April 26). *Persentase penduduk berumur 10 tahun ke atas menurut provinsi, jenis kelamin, dan status perkawinan, 2009-2018*. BPS. Diakses pada tanggal 6 April 2023 dari <https://www.bps.go.id/statictable/2012/04/19/1602/persentase-penduduk->

berumur-10-tahun-ke-atas-menurut-provinsi-jenis-kelamin-dan-status-perkawinan-2009-2018.html

- Badan Pusat Statistik. (2024, Maret 6). *Proporsi Perempuan Umur 20-24 Tahun Yang Berstatus Kawin Atau Berstatus Hidup Bersama Sebelum Umur 18 Tahun Menurut Provinsi (Persen), 2021-2023*. BPS. Diakses pada tanggal 30 November 2024 dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM2MCMY/proporsi-perempuan-umur-20-24-tahun-yang-berstatus-kawin-atau-berstatus-hidup-bersama-sebelum-umur-18-tahun-menurut-provinsi.html>
- Budiarto, Y., & Helmi, A. F. (2021). Shame and self-esteem: A meta-analysis. *Europe's Journal of Psychology, 17*(2), 131–145. <https://doi.org/10.5964/ejop.2115>
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Terapi penerimaan dan komitmenand Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy, 44*(2), 180–198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Terapi penerimaan dan komitmenenas a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist, 40*(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2018). What Does It Mean to Be Single in Indonesia? Religiosity, Social Stigma, and Marital Status Among Never-Married Indonesian Adults. *SAGE Open, 8*(3). <https://doi.org/10.1177/2158244018803132>
- Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2019). Modernization and singlehood in Indonesia: Psychological and social impacts. *Kasetsart Journal of Social Sciences, 40*(2), 499–506. <https://doi.org/10.1016/j.kjss.2017.09.008>
- Jayani, Dwi, Hadya. (2020, Oktober 10). *Jumlah pemuda lajang di indonesia lebih tinggi daripada yang kawin*. Databoks. Diakses pada tanggal 6 April 2023 dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/10/22/jumlah-pemuda-lajang-di-indonesia-lebih-tinggi-dari-yang-kawin>
- Latifah, N. (2015). Kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang Belum menikah. *Psikologi Pendidikan, 2*(4). <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/viewFile/215/196>
- Mahmoudpour, A., Rayesh, N., Ghanbarian, E., & Rezaee, M. (2021). Effectiveness of terapi penerimaan dan komitmen(ACT) on emotional regulation and loneliness of divorced women in Iran. *Journal of Marital and Family Therapy, 47*(4), 831–842. <https://doi.org/10.1111/jmft.12492>
- Maulida, T. (2023). *Terapi Penerimaan dan komitmenuntuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Dengan Orang Tua Bercerai Tesis Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh Derajat Gelar S-2 Program Studi Magister Psikologi Profesi Disusun Oleh.*
- Namazi, R., Bolook Sahragard, S., Pourkaveh, H., Homayoon, S., Mirniyam, S. K., & seyed jafari, javad. (2022). Effectiveness of Terapi penerimaan dan komitmenon Psychological Hardiness, Social Isolation and Loneliness of Women with Breast Cancer. *Journal of Clinical and Basic Research, 6*(1), 1–10. <https://doi.org/10.52547/jcbr.6.1.1>
- Nanik, M.W. Taira, M., & Hendriani, W. (2018). "She is a Spinster": a Descriptive Study on Perception Toward Single Women. *International Journal of Engineering & Technology, 7*(2.29), 667. <https://doi.org/10.14419/ijet.v7i2.29.13995>
- Ntoimo, L., & Isiugo-abanihe, U. C. (2015). *Single and stigmatised? March.*
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 7*(4), 549–556. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Palulungan, L., Ramli, M. T., & Ghufuran, M. (2020). Perempuan, Masyarakat Patriarki & Kesetaraan

Gender. In *BaKTI: Bursa Pengetahuan Kawasan Timur Indonesia*.

- Park, J. Y., & Park, E. Y. (2019). The Rasch Analysis of Rosenberg Self-Esteem Scale in Individuals With Intellectual Disabilities. *Frontiers in Psychology*, 10(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01992>
- Pratama, L. A. jati, & Masykur, A. M. (2020). Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Pengalaman Wanita Dewasa Madya yang Masih Melajang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 745–754. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21707>
- Pratiwi, S. D. A., Qadariah, S., & Halimah, L. (2023). Efektivitas Acceptance Commitment Therapy untuk Menurunkan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO) di Bandung. *Schema: Journal of Psychological Research*, 33–38. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.11648>
- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan Menikah pada Dewasa Muda dan Pengaruhnya terhadap Usia Menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 6(3), 143–153. <https://doi.org/10.24156/jikk.2013.6.3.143>
- Sharp, E. A., & Ganong, L. (2011). “I’m a loser, i’m not married, let’s just all look at me”: Ever-single women’s perceptions of their social environment. *Journal of Family Issues*, 32(7), 956–980. <https://doi.org/10.1177/0192513X10392537>
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A., & Impett, E. A. (2013). Settling for less out of fear of being single. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(6), 1049–1073. <https://doi.org/10.1037/a0034628>
- Utami, T. W., & Astuti, Y. S. (2020). Effectiveness of Terapi penerimaan dan komitmenon Anxiety in Hypertensive Patient. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i1.53>
- Vakilian, K., Zarei, F., & Majidi, A. (2019). Effect of Terapi penerimaan dan komitmen(ACT) on Anxiety and Quality of Life During Pregnancy: A Mental Health Clinical Trial Study. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 21(8). <https://doi.org/10.5812/ircmj.89489>
- Yana, R. H., Nurkhalis, N., Juraida, I., & Maulina, P. (2021). Studi Feminisme Terhadap Kegelisahan Usia Ideal Perkawinan Pada Perempuan Bekerja. *Community : Pengawas Dinamika Sosial*, 7(2), 146. <https://doi.org/10.35308/jcpds.v7i2.4346>