

Disonansi kognitif pada perempuan dewasa madya yang belum menikah: Benturan nilai pribadi dan tuntutan sosiokultural

Rico Ruben Haposan
Universitas Persada Y.A.I Jakarta
E-mail: rico.2564290005@upi-yai.ac.id

Abstract

Middle-aged unmarried women may experience social pressure to conform to marriage norms, particularly when personal desires conflict with social expectations regarding romantic relationships. This study aimed to describe the forms of cognitive dissonance experienced by a middle-aged unmarried woman and analyze the strategies used to reduce psychological discomfort. The study employed a qualitative single case study involving a 36-year-old unmarried woman. Data were collected through four in-depth semi-structured interviews, with the researcher as the primary instrument, supported by an interview guide, audio recording, and field notes. Data were analyzed using deductive thematic analysis guided by key concepts of cognitive dissonance. The findings showed that cognitive dissonance emerged from the conflict between the participant's desire to have a partner and her rejection of dating applications and expectations to initiate romantic relationships. She reduced dissonance by limiting social media exposure, avoiding conversations about marriage, developing cognitive justifications, and maintaining the belief that relationships should develop naturally. The study concludes that cognitive dissonance is relevant to understanding her experience within Indonesia's social and cultural context.

Keywords: Cognitive Dissonance; Marriage; Social Pressure

Abstrak

Perempuan dewasa madya yang belum menikah dapat mengalami tekanan sosial untuk memenuhi norma pernikahan, terutama ketika keinginan personal tidak sejalan dengan ekspektasi lingkungan mengenai hubungan romantis. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bentuk disonansi kognitif yang dialami perempuan dewasa madya yang belum menikah serta strategi yang digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan psikologis. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus tunggal terhadap seorang perempuan berusia 36 tahun yang belum menikah. Data dikumpulkan melalui empat sesi wawancara semi-terstruktur mendalam, dengan peneliti sebagai instrumen utama yang didukung pedoman wawancara, alat perekam suara, dan catatan lapangan. Data dianalisis menggunakan analisis tematik deduktif berdasarkan konsep-konsep disonansi kognitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa disonansi kognitif muncul dari benturan antara keinginan memiliki pasangan dan penolakan terhadap aplikasi kencan serta tuntutan untuk berinisiatif dalam hubungan romantis. Responden mereduksi disonansi melalui pembatasan penggunaan media sosial, penghindaran percakapan mengenai pernikahan, justifikasi kognitif, dan keyakinan bahwa hubungan sebaiknya berkembang secara alami. Penelitian menyimpulkan bahwa disonansi kognitif relevan untuk memahami pengalaman responden dalam konteks sosial dan budaya Indonesia.

Kata Kunci: Disonansi Kognitif; Pernikahan; Tekanan Sosial

Pendahuluan

Pernikahan di Indonesia telah lama diposisikan bukan sekadar pilihan personal, melainkan sebagai semacam keharusan normatif yang turut menentukan cara masyarakat menilai kedewasaan dan pencapaian hidup seseorang. Sebagai negara dengan tingkat pernikahan salah satu yang tertinggi di Asia, institusi pernikahan di Indonesia memang sangat diharapkan secara sosial oleh masyarakat (Himawan et al., 2019). Konsekuensinya, individu yang belum menikah pada rentang usia yang secara kultural dianggap "sudah waktunya" kerap menghadapi sorotan tajam dari lingkungan sekitar, merasakan tekanan emosional akibat ketidakmampuan memenuhi peran sosial tradisional (Sari & Irawan, 2025; Suryani, 2023) dan berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis maupun gangguan pada seluruh dimensi kesehatan mentalnya (Eliana & Palupi, 2024; Himawan, 2020). Fenomena ini dirasakan secara timpang, sebab perempuan lajang cenderung menanggung beban penilaian sosial yang jauh lebih besar dibandingkan laki-laki pada kelompok usia yang sama (Himawan et al., 2018). Pola stigma yang juga terlihat di negara serumpun seperti Malaysia melalui julukan sinis "andartu" atau anak dara tua (Mohd Isa et al., 2020). Kondisi tersebut menegaskan bahwa kelajangan pada usia dewasa madya bukan sekadar kondisi demografis netral, melainkan ruang sosial yang sarat potensi ketegangan psikologis, terutama ketika keyakinan personal perempuan lajang mengenai bagaimana seharusnya sebuah hubungan romantis terbentuk tidak sejalan dengan ekspektasi normatif lingkungannya.

Ketegangan antara keyakinan personal dan ekspektasi sosial semacam ini secara konseptual dapat dijelaskan melalui *Cognitive Dissonance Theory* (CDT) yang dikemukakan Festinger (1957) yaitu ketidaknyamanan psikologis yang muncul ketika kognisi seseorang tidak selaras satu sama lain, sehingga individu secara alami termotivasi menguranginya melalui perubahan sikap, penambahan kognisi baru, atau seleksi informasi yang mendukung keyakinan yang telah dipegang (Harmon-Jones & Mills, 2019). Empat sumber utama disonansi, yaitu inkonsistensi logis, nilai budaya yang berbenturan dengan perilaku, pendapat umum yang bertolak belakang dengan sikap pribadi, serta pengalaman masa lalu yang tidak konsisten dengan tindakan masa kini (Handayani & Nurchayati, 2024; Kurnia et al., 2024). Sementara itu, besarnya disonansi yang dirasakan ditentukan oleh tingkat kepentingan isu, rasio kognisi konsonan-disonan, dan ketersediaan justifikasi rasional (Harmon-Jones & Mills, 2019). Salah satu proposisi utama pada teori ini adalah *minimal justification*, yang menjelaskan bahwa perubahan sikap internal justru lebih besar terjadi ketika insentif eksternal untuk berperilaku tertentu tergolong kecil (Festinger & Carlsmith, 1959). Individu juga dapat meredam disonansi melalui *selective exposure*, yakni kecenderungan menghindari informasi yang berpotensi memperbesar ketidaknyamanan, sebuah proses yang berkelindan dengan teori perbandingan sosial bahwa individu secara alami membandingkan dirinya dengan orang lain ketika standar objektif tidak tersedia (Festinger, 1954). Relevansi keempat sumber disonansi ini telah divalidasi oleh berbagai studi kualitatif kontemporer terhadap perempuan

Indonesia diantaranya adalah penelitian tentang pecandu pornografi yang kognisinya berbenturan dengan keyakinan agama (Achmad & Firdayati, 2019) wanita berhijab yang merokok (Handayani & Nurchayati, 2024), ibu tunggal yang mengemban peran ganda di tengah stigma status janda (Kurnia et al., 2024) dan pasangan beda agama yang mengelola ketegangan ritual keagamaan dalam rumah tangga (Luthfilhakim & Huda, 2025).

Meskipun literatur mengenai kelajangan di Indonesia cukup berkembang, kajian yang secara spesifik menautkan pengalaman subjektif perempuan lajang dengan kerangka CDT masih relatif terbatas, khususnya pada level studi kasus mendalam terhadap satu individu. Sebagian besar penelitian sebelumnya justru lebih banyak menyoroti aspek religiusitas dan kesejahteraan psikologis secara umum (Himawan et al., 2018). Penelitian tentang strategi kognitif spesifik yang digunakan individu untuk meredakan ketidaknyamanan psikologis akibat tekanan menikah belum banyak dibedah melalui lensa teori komunikasi dan psikologi sosial secara bersamaan, padahal pemahaman mengenai strategi reduksi disonansi ini penting karena erat berkaitan dengan bagaimana individu memaknai serta mengomunikasikan pengalaman personalnya di tengah tekanan sosial. Kesenjangan ini diperkuat oleh temuan bahwa strategi reduksi disonansi turut bergeser mengikuti perkembangan teknologi komunikasi kontemporer, misalnya melalui penggunaan media sosial sebagai instrumen penghindaran informasi yang memicu disonansi (Fioravanti et al., 2020). Sebuah dinamika yang belum banyak ditelaah dalam konteks kelajangan di Indonesia. Kesenjangan lain muncul dari sisi teoretis, sebab CDT pada dasarnya lahir dari konteks budaya Barat yang individualistik dan menekankan konsistensi personal. Penerapannya pada masyarakat kolektif seperti Indonesia masih perlu diuji dan dibaca secara kontekstual, mengingat tekanan keluarga dan komunitas turut membentuk disonansi individu di sana.

Kesenjangan-kesenjangan tersebut mendorong penelitian ini untuk menelaah secara mendalam pengalaman disonansi kognitif pada seorang responden perempuan dewasa madya yang belum menikah, melalui pendekatan studi kasus tunggal dengan wawancara semi-terstruktur mendalam yang memungkinkan penggalian nuansa kognisi personal secara kontekstual, bukan generalisasi temuan secara statistik. Kebaruan penelitian ini terletak pada penautan langsung antara pengalaman subjektif kelajangan dan kerangka CDT pada level studi kasus individual, sekaligus pembacaan kontekstual atas keempat sumber disonansi Festinger dalam konteks budaya kolektif Indonesia yang selama ini belum banyak diuji secara mendalam pada level kasus tunggal. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi menguji relevansi sekaligus keterbatasan CDT ketika diterapkan pada konteks budaya kolektif non-Barat. Secara praktis, temuan ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pendidik, konselor, maupun praktisi komunikasi dalam memahami bagaimana perempuan lajang di Indonesia mengelola tekanan sosial terkait status pernikahannya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab dua pertanyaan utama, yaitu bagaimana bentuk disonansi kognitif yang dialami responden sehubungan dengan status kelajangannya, dan strategi kognitif apa saja yang

digunakan responden untuk mereduksi ketidaknyamanan psikologis tersebut. Dengan demikian, penelitian ini secara khusus bertujuan mendeskripsikan bentuk disonansi kognitif yang dialami responden serta menganalisis strategi kognitif yang ia gunakan untuk meredakannya berdasarkan kerangka CDT, sekaligus mengevaluasi sejauh mana kerangka tersebut relevan dan memadai dalam menjelaskan dinamika psikologis perempuan lajang di dalam konteks budaya Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus tunggal (*single case study*) yang berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap satu unit analisis dalam konteks kehidupan nyata, terutama ketika batas antara fenomena dan konteksnya tidak selalu jelas (Yin, 2017). Pendekatan ini dipilih karena fenomena disonansi kognitif bersifat sangat personal dan kontekstual, sehingga penggalan data melalui wawancara semi-terstruktur terhadap satu responden utama dinilai lebih mampu menangkap nuansa pengalaman subjektif dibandingkan pendekatan survei berskala besar. Penggunaan narasumber tunggal dalam desain ini berpijak pada argumen Yin (2017) bahwa studi kasus tunggal tetap sah digunakan apabila kasus yang diteliti bersifat tipikal atau representatif terhadap fenomena yang lebih luas, dalam hal ini pengalaman perempuan dewasa muda yang menghadapi tekanan sosial akibat status kelajangannya. Creswell dan Poth (2016) menegaskan bahwa kekuatan studi kasus kualitatif tidak terletak pada banyaknya subjek yang diteliti, melainkan pada kejelasan batas kasus (*bounded case*) serta kedalaman pemahaman yang berhasil digali dari batasan tersebut, sebagaimana tampak pada kasus ini yang dibatasi secara jelas pada seorang perempuan berusia 36 tahun yang belum menikah dan mengalami disonansi kognitif terkait statusnya sebagai perempuan yang lajang dan belum menikah. Desain kualitatif ini memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk memahami makna yang dikonstruksi oleh responden atas pengalamannya sendiri, konsisten dengan karakter CDT sebagai teori yang berbasis pada proses internal individu.

Responden dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 36 tahun yang bekerja sebagai akuntan di sebuah lembaga konsultan pajak dan belum menikah, yang dipilih secara purposif karena pengalaman hidupnya relevan dengan fokus penelitian mengenai kelajangan pada usia dewasa muda. Pemilihan responden secara purposif merupakan strategi umum dalam penelitian studi kasus. Kasus dipilih bukan untuk mewakili populasi secara statistik, melainkan karena kekayaan informasi yang dapat digali darinya (Yin, 2017). Prinsip ini sejalan dengan konsep *information power* yang diajukan oleh Malterud et al (2016) yang menyatakan bahwa semakin kaya dan spesifik informasi yang dimiliki oleh seorang responden terkait fokus penelitian, semakin sedikit jumlah partisipan yang dibutuhkan untuk mencapai kedalaman analisis yang memadai.

Untuk memastikan kekayaan dan kepadatan informasi tersebut benar-benar tergali secara tuntas, data primer dikumpulkan melalui empat sesi wawancara mendalam yang dilakukan secara terpisah dengan fokus tema berbeda dan saling memperdalam satu sama lain, mulai dari penggalan latar belakang hidup responden

dan bentuk-bentuk tekanan lingkungan sekitarnya, identifikasi benturan antara keyakinan pribadi dan tuntutan normatif sosial, pendalaman aspek emosional serta situasi krusial yang memicu disonansi tertinggi, hingga eksplorasi mekanisme koping yang digunakan responden untuk mereduksi ketidaknyamanan psikologisnya. Seluruh sesi wawancara berlangsung secara langsung dalam suasana informal, yakni di sela-sela waktu makan siang, dengan tujuan menciptakan kenyamanan psikologis bagi responden untuk bercerita secara terbuka, dan format semi-terstruktur dipertahankan agar peneliti tetap leluasa mendalami jawaban responden tanpa kehilangan arah pada tema-tema kunci CDT. Pembagian wawancara ke dalam beberapa sesi terstruktur ini memungkinkan peneliti melakukan pelacakan data secara konsisten serta konfirmasi ulang atas pernyataan responden pada sesi sebelumnya, hingga informasi yang disampaikan mulai menunjukkan pengulangan pola yang menandakan tercapainya titik jenuh data (*data saturation*). Sebelum wawancara dilakukan, responden diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan identitas sebagai bagian dari prinsip etika penelitian kualitatif, dan seluruh proses wawancara direkam serta ditranskripsi secara *verbatim* untuk menjaga keakuratan data sebelum memasuki tahap analisis.

Sejalan dengan karakter penelitian kualitatif, instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*), yang berperan langsung dalam merancang pertanyaan, membangun koneksi dengan responden, serta menafsirkan makna di balik jawaban yang disampaikan, sebagaimana lazim ditegaskan dalam penelitian kualitatif (Creswell & Poth, 2016).

Hasil

Responden penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 36 tahun yang belum menikah dan bekerja sebagai akuntan di sebuah lembaga konsultan pajak. Responden berdomisili di lingkungan perkotaan dan memiliki jaringan pertemanan sebaya yang sebagian besar telah menikah. Latar belakang pendidikannya berada pada jenjang pendidikan tinggi yang relevan dengan bidang akuntansi atau keuangan, sehingga rutinitas profesinya menuntut ketelitian, logika, keteraturan, dan kemampuan mengambil keputusan berbasis data. Karakteristik pekerjaan ini turut membentuk cara responden memandang hubungan romantis, yaitu sesuatu yang idealnya serius, terarah, dan tidak dapat dipaksakan melalui cara-cara yang dianggap tidak alami.

Responden tergolong mandiri dan mapan secara ekonomi. Penghasilan tetap yang diperoleh dari profesinya sebagai akuntan memungkinkan responden memenuhi kebutuhan hidup tanpa bergantung pada pasangan. Kemandirian finansial ini memberikan responden ruang agensi yang cukup besar untuk menolak tekanan sosial tertentu seperti dorongan menggunakan aplikasi kencan atau melakukan inisiasi aktif dalam pendekatan. Namun, kemandirian ekonomi tersebut tidak serta-merta menghapus tekanan sosiokultural yang dirasakan. Responden tetap hidup dalam lingkungan sosial yang memandang pernikahan sebagai bagian penting dari siklus kehidupan, terutama bagi perempuan pada usia dewasa madya.

Kondisi keluarga dan lingkungan sosial responden tidak menunjukkan adanya konflik terbuka dengan keluarga terkait statusnya sebagai perempuan lajang yang belum menikah. Akan tetapi, tekanan yang dialami responden lebih banyak bersumber dari perbandingan sosial dengan teman sebaya, pertanyaan lingkungan sekitar, serta paparan media sosial yang menampilkan kebahagiaan domestik orang lain. Responden aktif menggunakan media sosial, khususnya Instagram dan berada dalam lingkaran pertemanan yang cukup progresif dalam hal relasi gender, misalnya dengan mendorong perempuan untuk melakukan *first move* atau menggunakan aplikasi kencan. Dorongan-dorongan tersebut justru berbenturan dengan keyakinan personal responden yang lebih tradisional mengenai cara hubungan romantis seharusnya dimulai.

Usia 36 tahun menempatkan responden pada awal kategori dewasa madya. VandenBos (2015) menyatakan bahwa *adulthood* dipahami sebagai periode perkembangan manusia setelah masa remaja, ketika pertumbuhan fisik penuh dan kedewasaan telah dicapai, serta terjadi perubahan biologis, kognitif, sosial, kepribadian, dan perubahan lain yang terkait dengan proses penuaan. VandenBos (2015) juga membagi masa dewasa ke dalam beberapa fase, yaitu dewasa muda (kira-kira berusia 20 sampai 35 tahun), dewasa tengah atau dewasa madya (sekitar 36 sampai 64 tahun), dan dewasa lanjut (65 tahun ke atas). Responden berada tepat pada ambang awal dewasa madya, fase yang secara kultural sering diasosiasikan dengan tuntutan stabilitas hidup, pasangan, dan keluarga.

Kombinasi karakteristik tersebut menjadikan kasus responden menarik secara fenomenologis. Responden bukan perempuan yang sepenuhnya menolak pernikahan, melainkan perempuan yang menginginkan pasangan tetapi menolak cara-cara pencarian pasangan yang bertentangan dengan prinsip pribadinya. Responden mandiri secara ekonomi namun tetap terpapar pada tekanan norma sosial. Responden hidup di lingkungan urban yang relatif modern tetapi masih memegang keyakinan tradisional mengenai peran gender dalam hubungan romantis. Posisi inilah yang kemudian membentuk dinamika disonansi kognitif yang spesifik pada responden penelitian.

Hasil wawancara menunjukkan adanya ketegangan psikologis pada diri responden yang bersumber dari benturan antara keinginan personalnya untuk memiliki pasangan dan penolakannya terhadap cara-cara pencarian pasangan yang dianggap tidak sejalan dengan prinsip hidupnya, khususnya penggunaan aplikasi kencan. Keinginan tersebut disampaikan secara eksplisit oleh responden sembari menunduk sebentar dan menghela napas pelan, terlihat tidak seantusias saat menceritakan pekerjaannya, responden menjelaskan, "*Pengen sih punya pasangan, udah kepikiran nikah juga.*"

Namun pada kognisi yang sama, responden menolak saran teman-temannya untuk menggunakan aplikasi seperti Bumble, responden menjelaskan, "*saya kurang nyaman. Buat saya, itu terasa nggak alami. Saya lebih percaya kalau hubungan itu tumbuh dengan sendirinya, bukan karena dipaksakan lewat aplikasi.*" Responden bahkan sempat mencoba aplikasi tersebut atas dorongan lingkungan pertemanannya,

namun pengalaman itu tidak mengubah keyakinannya. Responden menceritakannya dengan tempo bicara yang sedikit lebih cepat sebelum kembali menegaskan sikapnya semula: *"pernah coba main Bumble, tapi paling cuma bertahan beberapa hari chatting, abis itu berhenti karena nggak merasa nyambung."*

Sumber ketegangan responden tidak hanya berasal dari dalam dirinya sendiri, tetapi juga dari tuntutan lingkungan sosial terkait norma hubungan dan peran gender. Responden menolak norma bahwa perempuan harus melakukan *first move* atau memulai pendekatan lebih dulu terhadap laki-laki, meskipun teman-teman terdekatnya berulang kali mendorong ke arah tersebut. Intonasinya sedikit meninggi ketika mengatakan, *"aku juga gak mau ikuti saran teman ku untuk mulai aktif cari cowok duluan, semacam cewek 'first move' yang gak nunggu cowok yang mulai deketin duluan."*

Selain penolakan terhadap inisiatif tersebut, ketegangan batin responden turut dipicu oleh kecenderungan membandingkan diri dengan teman-teman sebayanya yang sebagian besar telah menikah. Adanya kontak mata yang menurun dan jeda cukup panjang sebelum melanjutkan bicara, suaranya terdengar sedikit melankolis ketika responden mengaku kerap bertanya pada dirinya sendiri, "kenapa saya masih single?," bahkan sampai mempertanyakan "ada yang salah nggak ya?" pada dirinya. Tekanan ini kian terasa ketika responden mengonsumsi konten media sosial yang menampilkan kebahagiaan domestik teman sebayanya. Responden mengakui bahwa unggahan di media sosial teman-teman yang sudah menikah atau memiliki anak membuatnya tidak nyaman, responden terlihat kurang nyaman dan sembari menghela napas. Selain perbandingan di media sosial, responden juga menerima intrusi sosial berupa pertanyaan "Kapan Nikah?" dari lingkungan keluarga dan pertemanannya. Pertanyaan tersebut tidak dirasakan oleh responden sebagai sekadar basa-basi namun sebagai bentuk penilaian sosial yang menempatkan statusnya sebagai perempuan lajang yang belum menikah sebagai kondisi yang belum selesai. responden menirukan pertanyaan tersebut dengan nada datar, lalu segera menambahkan bahwa responden berusaha tidak terlalu memikirkannya.

Besarnya ketegangan yang dirasakan responden dapat dilihat dari caranya menggambarkan kondisi psikologisnya. Responden tidak menyatakan dirinya mengalami tekanan yang sangat berat, tetapi juga tidak menyangkal sepenuhnya adanya ketidaknyamanan yang dirasakan. Melalui ekspresi dan bahasa tubuh yang cukup rileks responden mengatakan, *"kalau dibilang tertekan, nggak sampai galau banget."* Meskipun begitu, isu pernikahan jelas memiliki kepentingan personal yang tinggi bagi responden, sebagaimana terlihat dari pengakuannya bahwa responden *"sudah kepikiran nikah juga."* Ketegangan psikologis yang dialami responden bukan disebabkan sekadar ketidakcocokan di permukaan, melainkan menyentuh aspek identitas, harapan hidup, dan penilaian diri. Untuk menjaga agar ketegangan tersebut tidak membesar, responden secara konsisten menenangkan dirinya sendiri. Responden terlihat sedikit tersenyum dan sempat berhenti sejenak sebelum melanjutkan, saat berkata, *"saya sering bilang ke diri sendiri kalau ya fine-fine aja..."*

saya juga meyakinkan diri kalau nggak masalah belum nikah, karena setiap orang punya waktu sama momen masing-masing."

Salah satu upaya nyata yang dilakukan responden untuk meredakan ketegangan tersebut adalah dengan membatasi paparan stimulus tertentu, yang tercermin dari keputusan responden untuk mengurangi penggunaan media sosial guna menghindari paparan konten yang dapat memperbesar ketidaknyamanan psikologisnya. Sambil mengangguk mantap dan bernada lebih lega dibandingkan saat menceritakan tekanan dari unggahan teman-temannya, responden mengaku, *"saya pernah nggak nyaman lihat postingan teman-teman yang udah nikah atau punya anak. Akhirnya saya jarang buka Instagram, biar nggak terus-terusan ngebandingin diri. Itu bikin saya lebih tenang."* Selain menghindari media sosial, responden juga menunjukkan pola penghindaran serupa dalam interaksi sosial langsung. Responden menunjukkan gestur tangan menolak kemudian mengungkapkan, *"untuk mengurangi rasa itu, saya biasanya menghindari obrolan yang terlalu menyinggung soal nikah."* Meski demikian, responden tidak menutup diri sepenuhnya dari dukungan sosial. Responden juga menyebutkan bahwa tetap berbagi cerita kepada orang-orang terdekat yang dianggap aman dan tidak menghakimi.

Bentuk rasionalisasi lain yang dipegang teguh oleh responden tercermin melalui keyakinan responden bahwa laki-laki yang serius akan selalu memulai pendekatan lebih dahulu tanpa perlu didahului oleh perempuan. Responden menjelaskan dengan nada yakin, meski sempat berjeda sejenak, *"menurut saya rada aneh. Kalau cowok suka, dia bakal gerak sendiri. Kalau nggak, ya nggak akan jadi panjang. Jadi saya lebih milih nunggu yang organik."* Keyakinan ini menjadi landasan berpikir yang membenarkan sikap responden untuk tidak melakukan *first move* atau pendekatan lebih dulu, sekaligus meredakan ketegangan antara keinginannya memiliki pasangan dan keengganannya mengambil peran aktif dalam pendekatan awal. Pengalaman singkat mencoba aplikasi kencan tidak mengubah keyakinannya, justru memperkuat pandangannya bahwa hubungan romantis harus terjalin secara organik atau natural.

Responden juga menyinggung dimensi spiritual sebagai sumber ketenangan. Suaranya melembut disertai tarikan napas panjang, ketika responden menyebutkan bahwa dirinya mencoba berserah diri kepada Tuhan dan tidak terlalu memaksakan kendali atas jodoh. Selain itu, responden mengalihkan sebagian orientasi hidupnya pada pekerjaan dan kontribusi kepada keluarga. Catatan observasi saat wawancara, pada saat momen penceritaan bagian ini responden duduk dengan lebih tegap, sambil menggambarkan pandangannya terkait penemuan sumber aktualisasi diri alternatif yang membuatnya tidak sepenuhnya mendefinisikan keberhasilan hidup melalui status pernikahan. Menurutnya kesibukan sebagai akuntan serta kepuasan membantu keluarga menjadi ruang pemaknaan lain di luar pernikahan.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa disonansi kognitif yang dialami responden tidak bersumber dari satu titik konflik tunggal, melainkan dari benturan

berlapis. Hal ini dapat dibaca melalui empat dimensi pemicu disonansi menurut Festinger (dalam Handayani & Nurchayati, 2024; Kurnia et al., 2024) yaitu inkonsistensi logis, pendapat umum, nilai budaya, dan pengalaman masa lalu. Secara logis, keinginan responden untuk menikah bertolak belakang dengan penolakannya terhadap aplikasi kencan sebagai sarana yang paling lazim digunakan perempuan seusianya untuk memperluas peluang bertemu pasangan, pola dasar yang sejalan dengan proposisi CDT bahwa disonansi muncul ketika dua kognisi yang relevan satu sama lain justru saling bertentangan (Festinger, 1957). Ketegangan logis ini kemudian bertumpuk dengan sumber kedua, yaitu benturan antara keyakinan personal responden mengenai peran gender dalam inisiasi hubungan dan ekspektasi sosial di lingkungan pergaulannya yang justru mendorong perempuan untuk melakukan pendekatan lebih dulu (*first move*). Sumber disonansi pada kasus ini karena itu bersifat berlapis, mencakup baik ketegangan mengenai metode pencarian pasangan maupun ketegangan mengenai peran gender dalam relasi romantis.

Ketegangan kognitif dapat diperburuk oleh pendapat umum masyarakat sosiokultural Indonesia yang kerap memberikan stigma negatif terhadap perempuan lajang dewasa madya, stigma yang serupa dengan sebutan sinis "andartu (anak dara tua)" di Malaysia yang memosisikan perempuan lajang sebagai pihak yang kurang lengkap atau tidak laku sekaligus terikat pada nilai budaya dan pengalaman masa lalu sosiokultural mengenai peran gender tradisional, yang secara ideal menempatkan inisiasi hubungan romantis dilakukan secara pasif oleh perempuan dan diawali secara aktif oleh laki-laki (Mohd Isa et al., 2020). Pola keterikatan pada pengalaman masa lalu semacam ini juga tampak pada studi kasus kualitatif lain di Indonesia yang menyatakan bahwa individu mengalami hambatan intimasi dewasa awal akibat trauma perceraian orang tuanya (Astutik & Hasibuan, 2018) dan dinding pertahanan kognitif di dibentuk oleh individu yang berupa kecurigaan ekstrem terhadap laki-laki akibat memori perselingkuhan di dalam keluarganya (Proborini et al., 2019). Perbedaan hasil penelitian ini dengan beberapa penelitian sebelumnya adalah pengalaman masa lalu yang membentuk disonansi adalah internalisasi norma gender kolektif yang diwariskan secara kultural.

Disonansi kognitif responden juga terus dipicu oleh proses perbandingan sosial (*social comparison*) dengan teman-teman sebayanya yang sebagian besar telah menikah. Ketika ukuran objektif untuk menilai kelayakan diri tidak tersedia, individu secara alami akan menggunakan orang-orang di sekitarnya sebagai standar pembanding evaluasi diri (Festinger, 1954). Proses perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*) dengan teman sebaya yang sudah berkeluarga ini memicu ketidaknyamanan psikologis yang mendalam karena menyoroti kegagalan memenuhi target normatif sosial, tekanan yang kian terstimulasi oleh visualisasi kebahagiaan domestik yang ditampilkan teman sebaya di media sosial. Pola perbandingan sosial yang memicu disonansi ini juga terekam pada studi-studi perempuan lajang lainnya di Indonesia, yang mengindikasikan bahwa interaksi sosial harian dan konsumsi media visual merupakan pendorong utama munculnya perasaan tertinggal serta cemas akan keterlambatan menikah (Himawan, 2020; Proborini et al., 2019).

Penolakan responden terhadap aplikasi kencan dan tuntutan inisiasi aktif dari pihak laki-laki merepresentasikan pemaknaan pernikahan yang sejalan dengan kelompok penunda (*postponers*) milenial yang menolak untuk sekadar mengikuti tuntutan atau gunjingan orang lain serta memandang bahwa hubungan romantis harus didasari komitmen seumur hidup yang serius (Nurviana & Hendriani, 2021). Ketegangan batin ini kian diperkuat oleh intrusi sosial berupa pertanyaan "Kapan Nikah?" yang diterima responden dari lingkungan disekitarnya yang sering kali dipersepsikan sebagai ajang kompetisi sosial atau bentuk pengawasan sosiokultural (*singlism*) yang menghakimi dan menempatkan kelajangan sebagai kondisi tidak normal (Sari & Irawan, 2025). Ketidakpastian mengenai kapan jodoh akan datang melahirkan konflik kognitif yang memicu stres tersendiri dan secara tidak langsung menempatkan individu pada fase krisis emosional (Annisa et al., 2024). Pada fase ini, responden bergulat dengan persepsi diri dan pengaruh visual media sosial yang secara konsisten mempertontonkan kebahagiaan domestik teman sebayanya (Cahyasari & Winta, 2022; Sari & Irawan, 2025). Dampak dari kondisi tersebut adalah adanya benturan antara idealisme pribadi mengenai hubungan organik dengan realitas sosial yang menuntut ketergesa-gesaan menikah menciptakan ketegangan psikologis berlapis yang terus-menerus merongrong batin responden.

Besarnya disonansi yang dirasakan responden dapat dijelaskan melalui tiga faktor yang diajukan dalam CDT yaitu tingkat kepentingan isu, rasio kognisi yang konsonan dan disonan, serta ketersediaan justifikasi rasional (Harmon-Jones & Mills, 2019). Isu pernikahan bagi responden tergolong penting secara personal, sehingga isu ini bukan sekadar topik permukaan melainkan menyentuh aspek identitas dan harapan hidupnya. Festinger (1957) menjelaskan bahwa semakin penting suatu isu bagi konsep diri seseorang, semakin besar pula ketegangan psikologis yang ditimbulkan oleh inkonsistensi yang terkait dengannya.

Meski demikian, rasio kognisi responden tampak lebih banyak mendukung keyakinannya sendiri dibandingkan kognisi yang mendukung saran teman-temannya, sebagaimana tergambar dari caranya secara konsisten menolak dorongan berulang teman-temannya. Dominasi rasio kognisi ke arah keyakinan personal ini turut menjelaskan mengapa disonansi yang dialami responden tidak sampai pada taraf berat, konsisten dengan proposisi CDT mengenai *dissonance ratio*, yang menyatakan bahwa dominasi kognisi yang konsonan terhadap keyakinan seseorang akan mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan meskipun tetap menyisakan ketidaknyamanan. Interpretasi mengenai besaran disonansi yang tergolong sedang ini diperkuat pula oleh data observasi nonverbal pada bagian Hasil. Ketidaksesuaian antara pernyataan verbal responden yang cenderung menenangkan diri dan respons nonverbalnya yang menunjukkan tanda-tanda ketegangan justru menegaskan bahwa disonansi tersebut memang nyata dirasakan, meski masih dapat dikelola. Pengaitan antara data verbal dari wawancara dan nonverbal berbasis observasi semacam ini merupakan praktik lazim dalam penelitian kualitatif untuk memperkuat kredibilitas interpretasi (Creswell & Poth, 2016).

Ketersediaan justifikasi rasional turut berperan penting dalam menjaga agar disonansi yang dirasakan responden tidak membesar menjadi tekanan psikologis yang berat. Sejalan dengan prinsip CDT bahwa ketersediaan alasan yang memadai untuk menjelaskan suatu inkonsistensi akan mengurangi besarnya disonansi yang dirasakan seseorang (Festinger, 1957). Pola serupa ditemukan pada penelitian mengenai perempuan lajang di Indonesia yang menunjukkan bahwa strategi memaknai ulang status lajang secara lebih positif kerap digunakan sebagai cara mempertahankan identitas diri yang positif di tengah stigma sosial (Himawan, 2020), sekaligus melindungi harga diri dari potensi penilaian negatif yang melekat pada status lajang (Primanita & Lestari, 2018). Efektivitas justifikasi rasional semacam ini juga tampak pada wanita lajang mapan yang memiliki konsep diri positif dan kemandirian finansial kuat sehingga mampu mereduksi jarak antara kondisi diri riil dan diri ideal mereka (Proborini et al., 2019). Tanpa justifikasi semacam ini, kecemasan mengenai masa depan serta ketakutan akan kesendirian pada usia dewasa madya berpotensi menjadi konsekuensi psikologis yang jauh lebih berat, sebagaimana kerap ditemukan pada perempuan yang terlambat menikah pada umumnya (Gündoğdu & Bulut, 2022).

Sikap responden yang meyakini bahwa setiap orang memiliki waktu masing-masing merepresentasikan tingkat penerimaan diri yang tinggi. Kebahagiaan subjektif (*happiness*) lajang dewasa madya dicapai ketika proses memaknai kelajangan berfokus pada aktivitas sehari-hari dan hubungan positif dengan lingkungan sekitar tanpa terbebani kehendak sosial (Hidayatullah & Larassaty, 2017). Kapasitas kognitif untuk menolak standar normatif lingkungan ini sangat dipengaruhi oleh tingkat resiliensi (*resilience*) dan *self-regard* yang dimiliki responden yang memungkinkannya mengubah kecemasan batin menjadi pemikiran yang lebih positif dan adaptif tentang dirinya sendiri (Suryani, 2023), sehingga status lajang tidak lagi dirasakan sebagai penyesalan atau penderitaan, melainkan sebuah ruang perkembangan diri yang mandiri dan memuaskan (Primanita & Lestari, 2018).

Strategi responden dengan membatasi penggunaan Instagram dan menghindari obrolan seputar pernikahan merupakan bentuk *selective exposure*, yaitu kecenderungan individu untuk secara sengaja menghindari informasi yang berpotensi meningkatkan disonansi yang telah dirasakannya (Harmon-Jones & Mills, 2019). Strategi penghindaran semacam ini selaras dengan temuan penelitian kontemporer bahwa pembatasan penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan subjektif seseorang, khususnya karena berkurangnya paparan terhadap konten yang memicu perbandingan sosial yang tidak menguntungkan (Fioravanti et al., 2020).

Pola perilaku responden menunjukkan bahwa reduksi disonansi tidak selalu berlangsung murni secara internal atau kognitif semata, tetapi juga dapat diwujudkan melalui pengelolaan lingkungan informasi sehari-hari secara aktif, sebuah bentuk agensi personal dalam mengendalikan sumber-sumber potensial disonansi, bukan sikap pasif menerima tekanan psikologis yang muncul dari paparan tersebut. Perluasan strategi ini ke ranah interaksi sosial langsung, yaitu menghindari obrolan yang menyinggung soal nikah, menunjukkan bahwa *selective exposure* tidak terbatas

pada konsumsi media semata, tetapi juga mencakup pengelolaan interaksi interpersonal sehari-hari sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan psikologis (Harmon-Jones & Mills, 2019). Pola serupa turut ditemukan pada penelitian mengenai stigma sosial terhadap kelajangan, yang menunjukkan bahwa individu lajang kerap mengembangkan strategi penghindaran situasi tertentu sebagai salah satu cara mengatasi tekanan psikologis akibat stigma tersebut (Himawan, 2020).

Taktik mitigasi kognitif melalui penghindaran aktif ini memiliki kesamaan pola yang cukup konsisten dengan berbagai temuan kasus disonansi kognitif perempuan lainnya di Indonesia. Studi kasus ibu tunggal dan janda yang secara sadar menjauhi dan menarik diri dari obrolan lingkungan komunal yang dinilai *toxic* dan penuh penilaian negatif demi memproteksi stabilitas emosional diri serta anak-anak mereka (Kurnia et al., 2024). Demikian pula pada studi perempuan berhijab yang merokok, strategi penghindaran dilakukan dengan hanya mengekspresikan perilaku merokok di lingkungan pertemanan terbatas yang suportif serta menyembunyikannya dari keluarga dan lingkungan non-perokok guna meminimalkan teguran sosial yang memicu rasa bersalah (Handayani & Nurchayati, 2024). Hasil studi pada ranah domestik multireligius menunjukkan bahwa pasangan beda agama juga menerapkan strategi pembatasan informasi dengan menetapkan batasan ketat agar tidak mendiskusikan dogma agama masing-masing secara mendalam di dalam rumah tangga untuk meredam disonansi teologis dan menghindari konflik keluarga besar (Luthfilhakim & Huda, 2025). Temuan ini menegaskan bahwa *selective exposure*, baik di ruang digital maupun interaksi sosial nyata, merupakan mekanisme pertahanan kognitif yang paling lazim digunakan perempuan Indonesia untuk meredam intrusi informasi yang mengancam keseimbangan psikologis mereka.

Meski polanya serupa secara konseptual, sumber tekanan yang mendasari *selective exposure* pada kasus ini berbeda karakter dibandingkan pada penelitian Rau et al (2022) mengenai strategi koping stres pada wanita dewasa madya yang belum menikah. Penelitian ini menyatakan bahwa sumber tekanan berpusat pada konflik keluarga secara langsung yaitu suasana rumah yang tidak nyaman dan kemarahan orang tua, sehingga *distancing* yang dilakukan bersifat fisik-spasial dengan menjauh dari rumah. Responden pada penelitian ini tidak menunjukkan konflik keluarga yang terbuka. Sumber tekanan yang dialami responden lebih berpusat pada perbandingan sosial dengan teman sebaya di media sosial, sehingga *distancing* yang dilakukan bersifat digital-topikal, yaitu membatasi paparan media dan topik percakapan, bukan menjauh secara fisik dari lingkungannya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa sumber tekanan akibat kelajangan tidak seragam, dapat berpusat pada keluarga atau pada pergaulan dan media sosial tergantung konteks kehidupan individu, dan sekaligus menegaskan perbedaan penekanan teoretis. Pendekatan *stress coping* menjelaskan apa yang dilakukan subjek untuk meredakan stres secara umum, sementara CDT menjelaskan secara lebih spesifik mengapa responden menghindari sumber disonansi tersebut, yaitu untuk menjaga konsistensi antara kognisi dan keyakinannya, bukan sekadar meredakan ketegangan emosional semata.

Perilaku menghindar ini juga dapat dibaca sebagai strategi koping stres berfokus emosi (*emotion-focused coping*), khususnya melalui proses membuat jarak (*distancing*) dan melepaskan diri (*escape-avoidance*) untuk mengontrol, mengurangi, atau mentoleransi kondisi lingkungan yang menekan tanpa mengubah stresor eksternal secara langsung (Rau et al., 2022). Guna mengimbangi isolasi informasi tersebut, responden turut berbagi cerita kepada sosok-sosok terdekat yang sangat dipercaya (*significant others*) sebagai katarsis emosional untuk melepaskan himpitan batin (Suryani, 2023). Komunikasi antarpribadi yang aman dan tidak menghakimi ini memberikan dukungan emosional yang kuat, yang berfungsi sebagai jangkar pelindung psikologis di saat kecemasan melanda (Primanita & Lestari, 2018). Melalui penggabungan antara taktik *selective exposure* dan dukungan sosial terdekat, responden mampu membangun penyesuaian sosial (*social adjustment*) yang sehat dan adaptif di tengah stigma masyarakat komunal (Primanita & Lestari, 2018).

Temuan lain dalam penelitian ini juga menunjukkan bagaimana kognisi tambahan ini bekerja secara konkret. Keyakinan bahwa laki-laki yang serius akan selalu memulai pendekatan lebih dahulu membenarkan sikap responden untuk tidak melakukan *first move*, sekaligus mengurangi ketidaksesuaian antara keinginannya memiliki pasangan dan keenggannya mengambil peran aktif dalam pendekatan awal. Proses penambahan kognisi baru untuk membenarkan sikap dan perilaku yang telah ada merupakan salah satu mekanisme reduksi disonansi utama yang dijelaskan dalam CDT (Festinger, 1957). Pola serupa ditemukan pada penelitian mengenai perempuan lajang di Indonesia yang cenderung membangun narasi personal untuk memaknai ulang situasi hidupnya secara lebih positif, ketimbang menyerah pada tekanan untuk berubah (Himawan, 2020). Adanya justifikasi tersebut membuat responden tidak perlu mengubah perilakunya secara drastis untuk sekadar menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial di sekitarnya, melainkan menjadikannya jembatan psikologis untuk mempertahankan keyakinan dan perilaku tanpa mengorbankan rasa konsistensi internalnya.

Jeda singkat yang ditunjukkan responden sebelum menyebut pandangannya yang dirasa agak berbeda mengindikasikan bahwa justifikasi kognitif dalam kasus ini tidak hanya berfungsi sebagai alasan logis tetapi juga sebagai mekanisme regulasi emosi untuk menjaga konsistensi diri di tengah kesadaran bahwa keyakinannya dapat diperdebatkan oleh lingkungan sosial. Pola penambahan elemen kognitif baru (*adding consonant cognition*) untuk merasionalisasi keadaan diri juga terlihat pada penelitian yang dilakukan pada subjek perempuan perokok berhijab yang menjustifikasi kebiasaannya dengan membandingkan merokok dengan perilaku menyimpang lain yang dianggap jauh lebih destruktif (Handayani & Nurchayati, 2024). Studi yang dilakukan pada ibu tunggal menunjukkan penambahan elemen kognitif dilakukan dengan merekonstruksi pola pikir ke arah nilai keagamaan yang lebih religius. Responden pada studi tersebut berserah diri sepenuhnya kepada takdir Tuhan Yang Maha Esa dan menyibukkan diri dengan aktivitas perawatan tanaman atau hewan peliharaan guna mengalihkan rasa sepi (Kurnia et al., 2024).

Pada penelitian ini, konsep *minimal justification* juga terbukti relevan ketika tekanan dan dorongan berulang dari teman-temannya agar responden menggunakan aplikasi kencan tidak berhasil mengubah sikap internalnya. Tekanan eksternal yang terlalu kecil atau tidak disertai insentif yang meyakinkan tidak akan mampu mendesak perubahan sikap yang tulus di dalam diri seseorang (Festinger & Carlsmith, 1959). Pengalaman singkat mencoba Bumble juga tidak mengubah keyakinannya. Ia justru mengonfirmasi dan memperkuat kognisi awal responden bahwa hubungan romantis harus terjalin secara organik, sebuah bukti bahwa upaya kepatuhan minimal terhadap tekanan eksternal, tanpa disertai keyakinan internal yang tulus, cenderung gagal mengubah sikap seseorang dalam jangka panjang.

Justifikasi kognitif mengenai peran gender pasif (menunggu pendekatan pria secara organik) sangat dipengaruhi oleh falsafah budaya patrilineal dan stereotip gender tradisional. Keyakinan bahwa perempuan sudah selayaknya pasif membuat responden merasa bebas dari keharusan fungsional untuk mencari pasangan secara tergesa-gesa (Primanita & Lestari, 2018). Sementara itu, penambahan kognisi spiritual berupa berserah diri kepada takdir Tuhan Yang Maha Esa terbukti mendatangkan emosi keagamaan positif yang menenangkan jiwa, membebaskan responden dari ketakutan akan kesendirian di masa depan (Hidayatullah & Larassaty, 2017). Keputusan individu untuk mengalihkan orientasi hidup kepada pekerjaan yang mapan dan kepuasan membantu keluarga bertindak sebagai mekanisme kompensasi kognitif yang turut mengaburkan disonansi pribadinya (Primanita & Lestari, 2018). Perubahan postur tubuh responden yang menjadi lebih tegak saat membicarakan pekerjaan dan keluarga, berbeda dengan nada suara yang melembut saat membicarakan penyerahan diri kepada Tuhan, memperkuat interpretasi bahwa justifikasi responden tidak hanya bersifat kognitif-abstrak, tetapi juga berakar pada sumber harga diri yang berlapis, yaitu spiritual di satu sisi dan pencapaian duniawi di sisi lain.

Secara keseluruhan, temuan mengenai sumber disonansi yang berlapis (*magnitude of dissonance*) tergolong sedang hingga strategi *selective exposure* dan justifikasi kognitif menegaskan relevansi CDT dalam menjelaskan dinamika psikologis individu di tengah benturan antara keyakinan personal dan tekanan normatif budaya, khususnya dalam konteks kelengahan pada usia dewasa madya di Indonesia. Strategi-strategi yang digunakan responden menunjukkan bahwa ia memiliki agensi aktif dalam mengelola ketidaknyamanan psikologisnya, bukan sekadar menjadi objek pasif dari tekanan sosial di sekitarnya. Ini sejalan dengan pandangan bahwa disonansi semestinya tidak dipahami semata-mata sebagai kondisi psikologis negatif, melainkan sebagai katalis yang mendorong individu mencari keseimbangan psikologis melalui berbagai strategi adaptif. Namun, temuan ini juga memperlihatkan keterbatasan CDT yang perlu dipertimbangkan, khususnya karena teori ini pada dasarnya lahir dari konteks budaya Barat yang cenderung individualistik dan menekankan konsistensi personal sebagai nilai utama.

Sumber disonansi yang ditemukan pada responden tidak dapat dilepaskan dari tekanan kolektif keluarga dan komunitas yang menjadi ciri masyarakat dengan orientasi budaya kolektif seperti Indonesia (Himawan et al., 2018). Hal yang menarik

pada kasus ini adalah tekanan komunal hadir bukan melalui konflik keluarga terbuka, melainkan melalui perbandingan sosial dengan teman sebaya dan pertanyaan "Kapan Nikah?" yang berfungsi sebagai instrumen pengawasan sosial (*singlism*) yang menekan kebebasan individu (Sari & Irawan, 2025). Pola ini berbeda dari dinamika pernikahan beda agama di Indonesia misalnya konflik kognitif keluarga multireligius justru bersumber langsung dari tuntutan keluarga besar yang mengharuskan keseragaman dalam identitas ritual (Luthfilhakim & Huda, 2025). Perbedaan ini menegaskan bahwa dalam budaya kolektif sekalipun, sumber tekanan sosial yang memicu disonansi dapat bergeser dari institusi keluarga inti ke jejaring pertemanan sebaya dan media sosial, sebuah pergeseran yang relevan dibaca dalam konteks generasi urban kontemporer.

Penelitian yang dilakukan oleh Primanita dan Lestari (2018) pada perempuan dewasa madya melajang di Bali menunjukkan adanya irisan persamaan sekaligus sisi perbedaan yang memperjelas kekhasan sumber disonansi responden. Responden pada penelitian tersebut mencapai penerimaan melalui strategi pasif dan *resign*, bahkan sebagian subjek sudah tidak lagi memiliki keinginan menikah sama sekali, sehingga disonansinya dapat dikatakan telah terselesaikan tuntas lewat resignasi yang ditopang kuat oleh keterikatan keluarga besar (*family embedded*). Responden pada penelitian ini justru masih secara eksplisit menginginkan pasangan, sehingga sumber disonansinya bukan pada pilihan menikah atau tidak, melainkan pada metode pencarian pasangan yang bertentangan dengan prinsipnya, bentuk disonansi yang lebih spesifik dan belum terselesaikan secara tuntas seperti responden pada penelitian yang dilakukan oleh Primanita dan Lestari (2018). Perbedaan ini turut mencerminkan pergeseran generasi dan teknologi sosial, mengingat aplikasi kencan sama sekali tidak muncul sebagai isu dalam penelitian tahun 2018 tersebut. Keduanya sama-sama mencapai penyesuaian diri yang positif atas status lajangnya, namun jika resolusi pada studi Primanita dan Lestari (2018) bersandar pada integrasi sosial keluarga, responden pada penelitian ini justru mengelolanya melalui strategi kognitif-individual berupa *selective exposure* dan justifikasi personal tanpa bersandar pada dukungan keluarga besar, pola yang menegaskan keterbatasan CDT ketika diterapkan pada individu dengan orientasi lebih mandiri di tengah budaya kolektif.

Perbandingan paling tajam ditemukan pada penelitian Kurnia et al (2024) yang menggunakan kerangka CDT sama persis, namun pada populasi berbeda, yaitu ibu tunggal. Jika sumber disonansi pada keempat responden penelitian tersebut didominasi oleh stigma eksternal atas status janda, sumber disonansi pada responden penelitian ini justru lebih bersifat internal, yaitu pertentangan antara keinginan menikah dan prinsip pribadi mengenai cara mencari pasangan, bukan akibat stigma masyarakat atas pilihan hidupnya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa karakter disonansi individu yang lajang dengan status lajang yang situasional dan tidak sepenuhnya dikehendaki, seperti pada ibu tunggal akibat perceraian atau kematian pasangan dengan status lajang yang lebih terkait penolakan terhadap metode tertentu dalam mencari pasangan seperti pada kasus ini. Titik beda yang paling menonjol terletak pada fungsi media sosial dalam strategi *selective exposure*. Salah satu

responden pada penelitian Kurnia et al (2024) justru menggunakan media sosial secara aktif untuk memposting dan mencari dukungan, sementara responden pada penelitian ini menggunakannya secara pasif dan menghindar untuk mengurangi perbandingan sosial. Media yang sama dapat berfungsi berlawanan tergantung pada sumber disonansi yang mendasarinya, mendekat ketika sumber disonansi berasal dari isolasi sosial dan kebutuhan validasi eksternal, atau menjauh ketika sumber disonansi berasal dari perbandingan sosial yang ingin dihindari. Ini menjadi kontribusi konseptual bagi pembacaan CDT yang lebih kontekstual. Perbedaan kedalaman elaborasi teoretis juga tampak di sini, sebab penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al (2024) hanya menerapkan tiga mekanisme reduksi disonansi paling dasar, sementara penelitian ini turut mengelaborasi *magnitude of dissonance* dan *minimal justification*, sehingga penerapan CDT dalam kasus ini relatif lebih mendalam dibandingkan studi sejenis pada konteks Indonesia sebelumnya.

Kondisi disonansi kognitif secara umum yang dialami oleh individu dalam kerangka budaya sosiokultural Indonesia yang kolektif pada dasarnya bersifat komunal dan relasional (Primanita & Lestari, 2018; Sari & Irawan, 2025). Ketidaknyamanan psikologis tidak hanya dipicu oleh ketidakselarasan logis di dalam pikiran pribadi individu, melainkan diintervensi secara konstan oleh penilaian sosial masyarakat serta tuntutan lingkungan sekitarnya, sehingga keberhasilan reduksi disonansi sangat bergantung pada keberhasilan penyesuaian diri (*personal adjustment*) dalam merangkul kelajangan secara ikhlas, beriringan dengan taktik penyesuaian sosial (*social adjustment*) dalam membina hubungan timbal balik positif dengan lingkungan sekitar (Primanita & Lestari, 2018). Namun sebagaimana ditunjukkan oleh perbandingan-perbandingan di atas, bentuk komunalitas ini tidak seragam, melainkan bergantung pada sejauh mana individu terikat pada struktur keluarga besarnya, sumber tekanan yang dihadapinya, serta karakter internal atau eksternal dari disonansi yang dialaminya. Nuansa inilah yang menjadi kontribusi utama penelitian ini terhadap perkembangan CDT di konteks budaya non-Barat.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa disonansi kognitif responden bersumber dari benturan antara keinginan untuk memiliki pasangan dan penolakannya terhadap cara pencarian pasangan yang dianggap tidak sesuai dengan prinsip personal, terutama penggunaan aplikasi kencan dan tuntutan untuk melakukan *first move* yang diperkuat oleh perbandingan sosial dengan teman sebaya yang telah menikah. Besarnya disonansi tergolong sedang karena tingginya kepentingan isu pernikahan bagi responden diimbangi oleh dominasi kognisi yang mendukung keyakinan personalnya. Untuk meredakan disonansi, responden menggunakan *selective exposure* dengan membatasi penggunaan Instagram dan menghindari percakapan mengenai pernikahan, serta menggunakan justifikasi kognitif melalui keyakinan bahwa laki-laki yang serius akan memulai pendekatan secara aktif. Dorongan sosial untuk menggunakan aplikasi kencan juga tidak mengubah keyakinannya, sehingga responden tetap mempertahankan pandangan bahwa hubungan sebaiknya berkembang secara alami. Temuan ini

menunjukkan bahwa *Cognitive Dissonance Theory* (CDT) relevan dalam menjelaskan pengalaman disonansi responden, namun sumber dan pengelolaannya perlu dipahami dalam konteks sosial dan budaya Indonesia yang turut membentuk tekanan terkait pernikahan.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah responden dengan latar belakang usia, pekerjaan, dan lingkungan sosial yang lebih beragam guna memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai variasi pengalaman disonansi kognitif pada perempuan lajang. Perluasan konteks responden tersebut juga dapat membantu melihat bagaimana perbedaan lingkungan keluarga, pertemanan, dan paparan media sosial memengaruhi sumber maupun strategi reduksi disonansi yang digunakan. Langkah ini dapat memperkaya temuan studi kasus ini sekaligus memberikan gambaran yang lebih beragam mengenai dinamika disonansi kognitif pada perempuan lajang dalam konteks sosial dan budaya Indonesia.

Referensi

- Achmad, R. A., & Firdayati, A. (2019). Cognitive dissonance in women who are addicted to pornography. *Jurnal Ecopsy*, 6(1), 372559.
- Annisa, N. M., Widhyastuti, C., Hermawan, C. F., Amos, & Nahrudin, M. N. R. (2024). Marriage readiness dan fear of commitment pada dewasa awal yang belum menikah. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 134–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i2.999>
- Astutik, S. A., & Hasibuan, W. F. (2018). Penyebab wanita karir dewasa madya terlambat menikah. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.33373/kop.v5i1.1445>
- Cahyasari, M. S. D., & Winta, M. V. I. (2022). Menemukanali berbagai manifestasi quarter life crisis pada perempuan usia dewasa awal yang belum menikah. *Reswara Journal of Psychology*, 1(2), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.26623/rjp.v1i1.5243>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Eliana, K. A., & Palupi, L. S. (2024). Pengaruh loneliness terhadap psychological well-being pada wanita lajang yang bekerja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), 253–262. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.13232>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. (pp. xi, 291). Stanford University Press.
- Festinger, L., & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58(2), 203–210. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0041593>
- Fioravanti, G., Probst, A., & Casale, S. (2020). Taking a short break from Instagram: The effects on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 107–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0400>
- Gündoğdu, A. H., & Bulut, S. (2022). The positive and negative effects of late marriage. *Open Journal of Depression*, 11(4), 63–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.4236/ojd.2022.114005>

- Handayani, S., & Nurchayati. (2024). Disonansi kognitif pada perempuan berhijab yang merokok. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 69–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.3728>
- Harmon-Jones, E., & Mills, J. (2019). An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory. In *Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology*, 2nd ed. (pp. 3–24). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000135-001>
- Hidayatullah, M. S., & Larassaty, R. M. (2017). Makna bahagia pada lajang dewasa madya. *Jurnal Ecopsy*, 4(2), 71–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i2.3847>
- Himawan, K. K. (2020). The Single's Struggle: Discovering Involuntary Singleness in Indonesia Through Gender and Religious Perspectives. *The Family Journal*, 28(4), 379–389. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1066480720950419>
- 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), 1–9. <https://doi.org/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.
- Kurnia, A. D., Aryanti, N. Y., & Zainal, A. G. (2024). Disonansi Kognitif pada Ibu Tunggal. *Communications*, 6(1), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/communications.6.1.1>
- Luthfilhakim, M., & Huda, M. C. (2025). Religious symbols in interfaith marriages: An analysis grounded in Alfred Schutz's theory of motives. *Wahana Akademika: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 12(2), 150–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.21580/wa.v12i2.28246>
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1753–1760. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Mohd Isa, N. A., Misri, N. A., Fazlan, M. I., Rezali, N. S. N., Moktar, N. A. A., & Ku Aziz, K. A. (2020). The perceptions of women in late marriage. *E-Journal of Media and Society (e-JOMS)*, 4, 2–16.
- Nurviana, A., & Hendriani, W. (2021). Makna pernikahan pada generasi milenial yang menunda pernikahan dan memutuskan untuk tidak menikah. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1037–1045. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.27995>
- Primanita, N. M. D., & Lestari, M. D. (2018). Proses penyesuaian diri dan sosial pada perempuan usia dewasa madya yang hidup melajang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 86–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i01.p08>
- Proborini, R., Lestari, G. S., & Khairani. (2019). Kecemasan pada wanita yang telat menikah dalam perspektif person centered therapy. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2), 49–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jpm.v1i2.1874>
- Rau, M. I. G., Wullur, M. M., & Kapahang, G. L. (2022). Strategi koping stress pada wanita usia dewasa madya yang belum menikah. *Psikopedia*, 3(3), 251–257. <https://doi.org/https://doi.org/10.53682/pj.v3i3.5675>

-
- Sari, N. I., & Irawan, D. (2025). Tekanan sosial pertanyaan "kapan nikah?" dan dampaknya terhadap minat menikah remaja quarter life crisis. *Jurnal Studia Insania*, 13(1), 80–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.18592/jsi.v13i1.16194>
- Suryani, C. (2023). Resiliensi perempuan dewasa awal atas beban pertanyaan kapan menikah. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 402–416. <https://doi.org/https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7395>
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd Edition). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Yin, Robert. K. (2017). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.