



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Kesepian dengan Stres pada Dewasa Awal yang Lajang

Jasmine Octavia Putri Balaw & Herdina Indrijati, M.Psi., Psikolog*

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Tugas perkembangan pada dewasa awal salah satunya adalah membangun hubungan romantis, namun tidak semua orang mampu untuk memenuhi tugas perkembangan tersebut sehingga munculah kata lajang bagi yang tidak memiliki pasangan. Dengan banyaknya tuntutan yang terjadi pada masa peralihan yang dialami oleh dewasa awal, mengarahkan pada peningkatan stres yang diterima (Arnett, 2005 dalam Papalia & Feldman, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesepian dengan stress pada dewasa awal yang lajang. Penelitian ini menggunakan teknik survei daring yang melibatkan 271 orang partisipan yang memiliki rentang usia 20-30 tahun. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif dengan *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,00 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,585. Artinya, apabila kesepian meningkat maka stres juga akan meningkat.

Kata kunci: *Dewasa Awal, Kesepian, Lajang, Stres*

ABSTRACT

One of the developmental tasks in early adulthood is to develop a romantic relationship, but not everyone is able to fulfill these developmental tasks, so the word single appears for those who do not have a partner. With the many demands faced during the transitional phase of early adults, it will lead to intensifying stress levels (Arnett, 2005 in Papalia & Feldman, 2014). This study aims to determine whether there is a correlation between loneliness and stress in early single adults. This study used an online survey technique that involved 271 participants with an age range of 20-30 years old. The result of data analysis showed that there was a significant positive relationship with *Sig. (2-tailed)* is 0,00 and the correlation coefficient is 0,585. That means, if loneliness increases, stress will also increase.

Keywords: *Early Adulthood, Loneliness, Single, Stress*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: herdina.indrijati@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang akan terus menerus mengalami perkembangan sepanjang hayatnya, dan dalam setiap perkembangan yang dialami terdapat beberapa tahapan yang merujuk pada tahap perkembangan tertentu, dimulai dari bayi, anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia. Tahap dewasa awal erat kaitannya dengan transisi, seperti SMA menuju perkuliahan dan kuliah menuju dunia kerja, dimana individu mulai mengalami peralihan beberapa dinamika kehidupan dan perlu melakukan penyesuaian diri dengan pola kehidupan yang baru. Orang dewasa awal diharapkan untuk mampu mengeksplorasi kehidupannya dan memainkan peran baru seperti menjadi pekerja dalam karier yang diambil atau pengembangan diri, perkawinan dan keluarga, serta terdapat pula hubungan romantis (Arnett, dalam Santrock, 2002).

Menurut Erikson (dalam Monks dkk., 2001) tahap dewasa awal dimulai saat usia 20 hingga 30 tahun. Salah satu tugas perkembangan yang memiliki peran besar dalam tahap dewasa awal adalah menjalin suatu hubungan romantis (Arnett, 2015). Mendukung pernyataan tersebut, salah seorang Psikolog Perkembangan, Erik H. Erikson menyebutkan bahwa masa dewasa awal berada pada tahap *Intimacy vs Isolation* (Erikson, 1959) dalam teori siklus perkembangan manusia. Pada tahap ini, individu mulai memperoleh intimasi agar dapat mempelajari bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain secara mendalam, seperti mulai membangun hubungan romantis menuju pernikahan yang merupakan salah satu ciri khas pada dewasa awal (Arnett, 2000). Intimasi itu sendiri merupakan pengalaman yang dicirikan dengan adanya proses keterbukaan diri sendiri kepada orang lain dengan mengungkapkan informasi-informasi personal yang disertai dengan rasa percaya (Berndt & Perry; Bukowski, Newcomb & Haza dalam Santrock, 2012). Sedangkan isolasi adalah sebuah kegagalan dalam membangun hubungan yang intim (Poole & Snarey, 2011). Seseorang yang berada pada tahap isolasi terjadi akibat adanya kegagalan pada perkembangan di tahap sebelumnya, sehingga ia merasa kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Salah satu tugas perkembangan yang memiliki peran besar dalam tahap dewasa awal adalah menjalin suatu hubungan romantis (Arnett, 2015). Hal ini berkaitan dengan orientasi untuk berinteraksi di dewasa awal dengan teman sebaya dan pengaruh orang tua telah tergantikan dengan orientasi dalam membangun hubungan romantis (Manning dkk., 2010). Pada kenyataannya, tidak semua individu mampu untuk mengikuti siklus perkembangan yang sesuai dan belum menemukan pasangan hidup yang menjadikan individu tersebut berada dalam kondisi lajang (Santrock, 2002). Individu yang melajang bukan karena pilihan akan dihadapkan dengan tuntutan yang lebih sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih berat (Gunandi, 2001). Tuntutan yang diterima pada masa dewasa awal akan berbeda-beda pada setiap individu, sehingga pengalaman yang akan dirasakan pun berbeda, baik dari segi positif maupun negatif yang mampu mengarahkan pada peningkatan terhadap penerimaan stres (Arnett, 2005 dalam Papalia & Feldman, 2014).

Penelitian yang dilakukan Adamczyk (2017) menunjukkan bahwa individu yang melajang bukan karena pilihan lebih banyak mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres dibandingkan yang lajang dengan pilihan. Berdasarkan data yang diambil oleh *World Health Organization* menunjukkan bahwa 450 juta orang di dunia mengalami stres, dan terdapat sekitar 10% dari jumlah penduduk di Indonesia yang pernah atau sedang mengalami stres (Perwitasari dkk., 2016). Sehingga stres menjadi salah satu gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh individu. Di Amerika Serikat, individu dengan usia dewasa awal yang mengalami gangguan mental seperti stres, depresi dan lainnya mengalami peningkatan sebesar 8.1% hingga 13.2% selama periode 2005 hingga 2017 (Twenge dkk., 2019). Dalam observasi serta wawancara yang dilakukan oleh Adetya dan Manurung (2022) menemukan bahwa

keempat partisipan merasakan stres ketika mengalami tekanan psikologis dari keluarga dan lingkungan sosial yang menanyakan “kapan kamu menikah?”, “mana pacarnya?”, dan pertanyaan sejenis lainnya.

Stres sendiri dapat diartikan sebagai suatu respon emosi yang muncul akibat adanya kejadian-kejadian menekan dalam hidup seseorang (Lovibond & Lovibond, 1995). Sedangkan menurut Lazarus & Folkman (1984) stres merupakan suatu hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh individu tersebut akibat adanya tuntutan atas ketidakmampuan individu tersebut dalam menghadapi situasi yang mengancam atau membahayakan. Penelitian awal yang dilakukan oleh penulis mengenai stres yang dihadapi oleh dewasa awal lajang di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 8% individu mengalami stres dengan kategori sangat tinggi, 26.4% mengalami stres kategori tinggi, 39.8% pada kategori sedang, 17.9% pada kategori rendah, dan sebanyak 8% mengalami stres pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa cukup banyak individu pada dewasa awal yang lajang mengalami stres.

Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan bahwa stres merupakan sebuah proses yang melibatkan *stressor* dan *strain*. Dimana *stressor* adalah penyebab dari timbulnya stres yang berasal dari kejadian eksternal dan keadaan internal. Sedangkan *strain* adalah kondisi ketegangan dimana seseorang membutuhkan suatu tindakan agar dapat terlepas dari kondisi stres. Pada individu yang lajang, terdapat istilah *single strain*, yaitu keadaan stres yang terjadi akibat adanya diskriminasi terhadap orang lajang, ketakutan pada kehidupan sosial yang tidak aktif, kesepian dan kurangnya intimasi dengan pasangan dalam hubungan romantis, masa depan yang sulit, tidak memiliki bantuan dalam keadaan sulit, dan terisolasi dalam kehidupan sehari-hari (Pudrovskaa dkk., 2006 dalam Howe, 2011).

Kesepian merupakan suatu perasaan subjektif yang dirasakan oleh individu akibat tidak adanya hubungan erat dengan individu lainnya (Russell dkk., 1980). Sedangkan menurut Perlman & Peplau (1982) kesepian adalah perasaan tidak puas dan kehilangan akibat ketidaksesuaian antara jenis hubungan yang dimiliki dengan jenis hubungan yang diinginkan. Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Listiyandini (2015) menunjukkan bahwa individu pada usia dewasa awal banyak yang mengalami kesepian. Sebagian orang menganggap bahwa kesepian merupakan suatu kondisi yang normal dan dapat terjadi kapanpun serta akan menghilang seiring berjalannya waktu, namun untuk Sebagian orang lainnya, kesepian merupakan suatu perasaan mendalam yang mampu membuat individu merasakan kesedihan yang berlarut-larut. Wawancara yang dilakukan oleh Nisa dkk., (2021) pada dewasa awal yang lajang menunjukkan bahwa individu terkadang merasakan perasaan kesepian seperti sedih, bosan, dan pasrah. Di dukung dengan pernyataan bahwa individu yang tidak menikah atau belum memiliki pasangan cenderung merasa kesepian dibandingkan mereka yang sudah menikah atau memiliki pasangan (Perlman & Peplau, dalam Brehm, 2002).

Menurut Robert Weiss (dalam Santrock, 2012), kesepian terbagi menjadi dua dilihat dari bentuknya, yaitu kesepian secara emosional (*emotional loneliness*) yaitu kesepian yang diakibatkan kurangnya faktor intimasi dalam hubungan individu dengan orang lain sehingga individu tersebut merasa bahwa tidak ada yang peduli padanya. Bentuk kesepian yang kedua adalah kesepian secara sosial (*social loneliness*), yaitu kesepian yang merupakan dampak dari tidakadanya hubungan sosial seperti pasangan, teman, keluarga atau komunitas tempat berbagi (Hidayati, 2015). Pada penelitian yang dilakukan oleh Fardghassemi dan Joffe (2021) menyatakan bahwa dewasa awal dapat merasakan kesepian meskipun terdapat keluarga dan teman disekitarnya. Perasaan kesepian tersebut mampu membawa dampak negatif dalam emosi serta pikiran yang mereka rasakan, seperti depresi, kecemasan, stres, *overthinking*, dan ketakutan.

Berdasarkan pemaparan diatas, terdapat ketertarikan untuk melihat efek yang timbul dari kesepian pada seorang individu yang lajang. Hal ini didukung dengan oleh Wardani dan Septiningsih (2016) yang mengatakan bahwa individu lajang yang merasakan kesepian, dimana individu tersebut merasa terisolasi dan tidak memiliki satu orang pun yang dapat diandalkan saat stres. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hubungan antara kesepian dengan stres pada dewasa awal yang lajang (H_a).

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan teknik survei yang dilaksanakan secara daring. Pemilihan pendekatan kuantitatif karena penelitian ini mengarah pada pembuktian suatu fenomena atau hipotesis (Hermawan, 2018). Adapun variabel dalam penelitian ini ialah, kesepian sebagai variabel independen atau bebas. Dan stres sebagai variabel dependen atau variabel tergantung. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara kesepian dengan stres sehingga menggunakan teknik korelasi.

Partisipan

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* dalam metode *purposive sampling* dalam menentukan karakteristik partisipan, yaitu individu lajang dengan usia 20-30 tahun. Pemilihan karakteristik usia dewasa awal tersebut berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Erik Erikson (dalam Monks dkk., 2001). Sebelum mengisi kuesioner, partisipan harus mengisi *informed consent* untuk menyatakan bahwa partisipan menyetujui pengisian kuesioner penelitian. Didapatkan partisipan sebanyak 271 orang ($M_{usia}=22,8$; $SD_{usia}=2,291$; 76,4 persen perempuan; 23,6 persen laki-laki).

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel kesepian dalam penelitian ini adalah *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan diadaptasi serta modifikasi kedalam Bahasa Indonesia. *UCLA Loneliness* terdiri dari 18 aitem dengan pilihan jawaban (1="Sangat Tidak Sering", 4="Sangat Sering") dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,924. Untuk melihat validitas dari perubahan alat ukur *UCLA Loneliness*, peneliti melakukan *content validity* dengan teknik *expert judgement*. Kemudian untuk variabel stres menggunakan alat ukur *Perceived Stress Scale* yang milik Cohen dkk., (1983) yang telah ditranslasi oleh Duma (2022), terdiri dari 10 aitem dengan pilihan jawaban (1="Tidak Pernah", 5="Sangat Sering") dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,858.

Uji normalitas dan uji linearitas dilakukan sebelum melakukan uji korelasi. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah distribusi data normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dengan hasil dilihat dari nilai signifikansi, jika *Asymp. Sig. (2-tailed)* $p>0,05$ maka data dikatakan normal, begitupula sebaliknya, jika *Asymp. Sig. (2-tailed)* $p<0,05$ maka data dikatakan tidak normal (Pallant, 2016). Nilai signifikansi dalam penelitian ini menunjukkan hasil sebesar 0,200 sehingga data dikatakan berdistribusi normal. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar kedua variabel linear atau tidak. Nilai signifikansi pada uji linearitas menunjukkan hasil sebesar 0,000 ($p<0,05$) sehingga data dikatakan linear. Kemudian, uji korelasi

dilakukan untuk menentukan tingkatan hubungan antara kedua variabel, dalam penelitian ini data berdistribusi normal sehingga uji korelasi dilakukan dengan menggunakan teknik *Pearson*.

Analisis Data

Penulis menggunakan analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial yaitu uji asumsi untuk menjawab pertanyaan dan hipotesis penelitian. Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran keadaan partisipan dalam penelitian ini. Kemudian, uji asumsi yang dilakukan berupa uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi. Proses analisis yang dilakukan menggunakan program *IBM SPSS Statistic 24.0 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Statistik Deskriptif

Hasil uji deskriptif dalam penelitian ini melibatkan partisipan dengan jumlah $N=271$ dengan $M_{\text{usia}}=22,8$; $SD_{\text{usia}}=2,291$ dan terdiri dari $N=207$ partisipan perempuan serta $N=64$ partisipan laki-laki. Berdasarkan hasil uji deskriptif pada variabel kesepian diketahui bahwa $M=49,03$; $SD=8,297$; $\text{Min}=27$; $\text{Max}=69$, sedangkan pada variabel stres diketahui memiliki nilai $M=33,18$; $SD=6,804$; $\text{Min}=17$; $\text{Max}=49$. Hasil penormaan kategorisasi yang didapatkan pada variabel kesepian, 21 orang berada pada kategori sangat rendah (7.7%), 59 orang pada kategori rendah (21.8%), 111 orang pada kategori sedang (41%), 62 orang pada kategori tinggi (22.9%), dan 18 orang dalam kategori sangat tinggi (6.6%). Kemudian pada variabel stres didapatkan partisipan dengan kategori sangat ringan berjumlah 17 orang (6.3%), 64 orang berada pada kategori ringan (23.6%), 105 orang pada kategori sedang (38.7%), 63 orang pada kategori berat (23.2%), dan 22 orang dalam kategori sangat berat (8.1%).

Analisis Korelasi

Berdasarkan hasil dari uji korelasi antara variabel kesepian dengan variabel stres ditemukan angka korelasi *Sig. (2-tailed)* $< 0,05$ yaitu sebesar 0,00 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,581. Sehingga dapat diartikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkatan yang kuat ($\rho(271)=0,581$; $p<0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi juga stres yang dirasakan oleh seorang individu.

DISKUSI

Dewasa awal dipilih menjadi konteks penelitian karena pada tahap ini banyak individu yang melakukan eksplorasi kehidupannya dengan menjadi pekerja dalam karier yang diambil, membangun hubungan romantis, serta perkawinan dan keluarga (Arnett, dalam Santrock, 2002). Mendukung pernyataan tersebut, Hurlock (2009) menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan yang harus terpenuhi pada masa dewasa awal adalah mulai untuk memilih pasangan yang cocok untuk dilanjutkan ke jenjang yang lebih serius (Putri, 2019). Sejalan dengan pernyataan Erikson dimana masa dewasa awal berada di tahap *Intimacy vs Isolation* (Erikson, 1959). Pada tahap ini, individu mulai membangun hubungan romantis yang menjadi ciri khas dari dewasa awal (Arnett, 2000).

Berdasarkan penelitian oleh Wood dkk., dan Loewenstein dkk., (dalam Christie et al., 2013) diketahui bahwa pada usia dewasa, individu yang lajang akan merasakan perasaan lebih tertekan, tidak puas, stres, depresi, tidak bahagia, dan sering merasakan emosi yang lebih negatif dibandingkan mereka yang sudah menikah dengan pernikahan yang bahagia. Faktor-faktor yang menjadi penyebab dampak negatif tersebut muncul pada dewasa yang lajang adalah kesepian, tidak adanya intimasi serta kurangnya teman, kekhawatiran di hari tua dan juga tidak terpenuhinya kebutuhan seksual. Individu yang telah menikah dengan kualitas pernikahan yang baik memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena adanya faktor-faktor yang menjaga seperti dukungan sosial, kedekatan dan dukungan emosional

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kesepian dengan stres pada dewasa awal yang lajang. Dan berdasarkan hasil dari uji analisis deskriptif yang telah dilakukan, penelitian ini memiliki jumlah partisipan sebanyak 271 orang dengan perempuan sebanyak 207 orang dan laki-laki sebanyak 64 orang. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat kesepian sedang. Kondisi demografis partisipan seperti jenis kelamin dan usia tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kedua variabel. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya, dimana jenis kelamin tidak memiliki perbedaan yang signifikan, akan tetapi faktor ketidakseimbangan proporsi usia antar partisipan yang tidak merata memiliki kemungkinan mempengaruhi analisis data yang mana yang mana disebutkan bawa individu dengan usia yang lebih muda rentan mengalami stres dan kesepian (Lee & Goldstein, 2016).

Uji normalitas dan uji linearitas dilakukan sebagai syarat untuk uji asumsi. Dalam penelitian ini, uji normalitas menunjukkan distribusi data normal dengan garis yang cukup lurus pada kurva *Q-Q Plot*. Sehingga teknik korelasi yang digunakan adalah teknik *Pearson*. Hasil dari uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara kesepian dengan stres. Apabila hasil dari *Sig. (2-tailed) < 0,05* maka terdapat hubungan yang signifikan, begitupula sebaliknya (Pallant, 2016). Hubungan antara kedua variabel dapat dilihat dari nilai taraf signifikansi yang ada, yaitu 0,00 dimana nilai tersebut lebih rendah dari 0,05 sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa kesepian memiliki hubungan yang signifikan dengan arah positif serta memiliki kekuatan yang kuat terhadap stres. Dimana hal ini menunjukkan apabila tingkat kesepian meningkat maka stres juga meningkat, begitupula sebaliknya. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk mempertimbangkan faktor pendukung lainnya seperti dukungan sosial atau *self-esteem* untuk melihat efek yang ditimbulkan pada kesepian dan stres.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak dan partisipan yang telah berkontribusi dalam membantu penulis menuntaskan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Herdina Indrijati, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah membantu, mengarahkan, serta memberi kritik dan saran. Tidak lupa juga, penulis mengucapkan rasa syukur kepada orang tua, keluarga, dan sahabat yang sudah memberikan dukungan selama proses penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Jasmine Octavia Putri Balaw dan Herdina Indrijati tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Adamczyk, K. (2017). Voluntary and Involuntary Singlehood and Young Adults' Mental Health: an Investigation of Mediating Role of Romantic Loneliness. *Current Psychology*, 36(4), 888–904. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9478-3>
- Adetya, S., & Manurung, G. Y. (2022). Pengaruh Coping Stress Dengan Subjective Well-Being Pada Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(2), 119–128. <https://doi.org/10.31599/jki.v22i2.1087>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from The Late Teens Through the Twenties*, 2nd ed. Oxford University Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Brehm, S. S. (2002). *Intimate Relationship* (3 ed.). Mc. Graw-Hill.
- Christie, Y., Hartanti, & Nanik. (2013). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Lajang ditinjau dari Tipe Lajang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–16.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385–396.
- Duma, T. G. K. (2022). *Hubungan Pet Attachment dan Dukungan Sosial terhadap Stress pada Dewasa Awal selama Pandemi Covid-19*. Airlangga.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the Life Cycle*.
- Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2021). Young Adults' Experience of Loneliness in London's Most Deprived Areas. *Frontiers in Psychology*, 12(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660791>
- Gunandi, P. (2001). *Kehidupan Lajang dan Perspektif Wanita*. <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/027>
- Hermawan, H. (2018). *Metode Kualitatif untuk Riset Pariwisata*.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164.
- Howe, T. R. (2011). Marriages & Families in the 21st Century. In *Marriages & Families in the 21st Century*.

<https://doi.org/10.1002/9781444344714>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Lee, C. Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568–580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Pergamon*, 33(3), 335–343.
- Manning, W. D., Giordano, P. C., Longmore, M. A., & Hocevar, A. (2010). Romantic relationships and academic/career trajectories in emerging adulthood. *Romantic Relationships in Emerging Adulthood*, 317–334. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511761935.017>
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2001). *Psikoogi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gajah Mada University Press.
- Nisa, A. F., Hidayat, F., & Bisri, M. (2021). Kesepian perempuan lajang pada dewasa awal. *Flourishing Journal*, 1(1), 24–32. <https://doi.org/10.17977/um070v1i12021p24-32>
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual*. McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Experience Human Development*. Salemba.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). *Loneliness: a Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Wiley-Interscience. <https://doi.org/10.3928/0279-3695-19840601-09>
- Perwitasari, D. T., Nurbeti, N., & Armyanti, I. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungp*, 2(3), 553–561. <https://journal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/14451>
- Poole, S., & Snarey, J. (2011). Erikson's Stages of the Life Cycle. *Encyclopedia of Children Behavior and Development*, 2, 599–603.
- Pudrovskaya, T., Schieman, S., & Carr, D. (2006). Strains of Singlehood in Later Life: Do Race and Gender Really Matter? *Journal of Gerontology: Social Science*, 61B(6), S315–S322.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3: Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 20–40.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and

discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>

Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Terjemahan)*. Erlangga.

Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* (13 ed.). Erlangga.

Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding Pesat (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur dan Teknik sipil) Universitas Gunadarma*, 6(October 2015), 45–51.

Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005-2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185–199.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/abn0000410>

Wardani, D. P., & Septiningsih, D. S. (2016). Kesepian Pada Middle Age yang Melajang (Studi Fenomenologis Tentang Tipe Kesepian). *Psycho Idea*, 14(2), 26.
<https://doi.org/10.30595/psychoidea.v14i2.2118>