
Wanita Lajang dan Kesenian: Menggali Hubungan antara Keyakinan Diri dan Dukungan Sosial

Mufarrohah

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Karolin Rista

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: mufarrohah474@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between Self efficacy and social support with Loneliness in Single Women in Early Adulthood. This study involved 150 respondents who were selected using the purposive sampling method. The results of the study showed a negative relationship between social support and loneliness in single women in early adulthood. This means that the higher the social support, the lower the loneliness, the lower the social support in a person, the higher the loneliness experienced by a person. There is a positive relationship between self-efficacy and loneliness in single women in early adulthood. This means that the higher a person's self-efficacy, the higher the loneliness in a person, on the contrary, the lower the self-efficacy.

Keywords: *Self Efficacy, Social Support, Loneliness, Single Women, Early Adulthood*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Self efficacy dan Dukungan sosial dengan Loneliness pada Wanita Lajang di Dewasa Awal.. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 150 responden yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Hasil penelitian terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan loneliness pada wanita lajang diusia dewasa awal. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka loneliness semakin rendah, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial pada seseorang maka semakin tinggi loneliness yang dialami seseorang. terdapat hubungan positif antara self efficacy dengan loneliness pada wanita lajang diusia dewasa awal. Artinya semakin tinggi self efficacy seseorang maka semakin tinggi loneliness pada seseorang, sebaliknya semakin rendah self efficacy seseorang maka semakin rendah tingkat loneliness pada seseorang.

Kata kunci: *Self Efficacy, Dukungan Sosial, Loneliness, Wanita Lajang, Usia Dewasa Awal*

Pendahuluan

Masa dewasa awal, merupakan masa yang dimana individu harus menyesuaikan diri dengan pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial baru (Hurlock, 2003; Santrock, 2002) Usia dewasa awal dimulai pada usia 21 tahun hingga 40 tahun, masa ini merupakan periode peralihan dari masa remaja ke kehidupan dewasa yang lebih mandiri (Hurlock, 2002). Menurut Hurlock (2017) Tugas perkembangan masa dewasa awal yaitu mendapatkan suatu pekerjaan, memilih pasangan atau teman hidup, belajar hidup bersama atau membentuk keluarga, mengelola rumah tangga, membesarkan anakanak. Orang yang sudah memasuki dewasa awal sudah mulai diharapkan memiliki peran baru, seperti menjadi seorang istri, orang tua dan pencari nafkah.

Saat ini wanita yang memasuki dewasa awal akan mengalami tuntutan untuk membentuk ikatan romantis atau menikah namun hal tersebut masih ada beberapa yang belum terpenuhi sehingga masih ada wanita yang melajang. Hal ini menandakan bahwa masih ada beberapa yang belum berhasil dalam menyelesaikan tugasnya dalam membentuk hubungan intim atau memulai untuk berpasangan. Konsekuensi dari wanita yang belum berhasil membentuk sebuah keintiman yaitu wanita tersebut akan rentan 2 mengalami kesepian karena adanya perasaan terisolasi (Laswell & Laswell dalam Indira & Rima, 2022). Menurut Peplau & Perlman 1998, Kesenian atau loneliness merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap kurangnya memiliki hubungan dan atau adanya hubungan yang tidak memuaskan sesuai seperti apa yang diinginkan oleh individu tersebut baik secara kualitas maupun kuantitas. Menurut Russel (1996) ada 3 aspek loneliness yaitu trait loneliness yaitu individu mengalami kesepian dikarenakan kepribadiaanya artinya individu tidak memiliki kepercayaan pada orang asing. Social desirability yaitu hubungan sosial yang didapatkan individu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Depression loneliness yaitu inidividu merasa tidak berharga, sedih, murung dan berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu. Ada 2 macam jenis kesepian yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial (Weiss dalam De Jong Gierveld dkk.,2006). Kesenian yang dirasakan oleh wanita lajang ini terkategori kesepian emosional, dimana wanita lajang tidak dapat membentuk ikatan relasi intim, seperti orang yang bercerai, ditinggalkan pasangan. Hal ini yang akan menjadi pemicu kesepian bagi wanita lajang (Weiss, dalam Indira & Rima, 2022).

Studi global, survei, menunjukkan bahwa sekitar 61% orang dewasa di seluruh dunia mengalami tingkat kesepian yang signifikan, dengan 54% merasa dirinya tidak memiliki hubungan yang bermakna (Cigna 2020). Salah satu penelitian menyebutkan bahwa persentase kesepian pada seseorang yang sudah menikah atau memiliki pasangan jauh lebih rendah daripada seseorang yang lajang, perbedaan ini mencapai 85% (Taylor, Peplau & Sears 2012). Data badan pusat statistik indonesia (dalam Kurniasari dan Leonardi 2013) menunjukkan bahwa jumlah wanita lajang lebih besar daripada pria, persentase nya sebesar 10,15% untuk wanita dan 7,42% untuk pria (CNBC Indonesia,2023).

Loneliness berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental individu. Loneliness dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup sehingga individu merasakan kecemasan dan depresi, seperti bermasalah dalam kualitas tidur sehingga pola tidur seseorang tersebut terganggu dan mengalami gangguan 3 nafsu makan sehingga pola makan yang tidak terorganisir menyebabkan perubahan penurunan berat badan dan masalah kesehatan lainnya (Mund et al.,2018). Selain itu, loneliness dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, diabetes bahkan kanker (Cacioppo,2015). Beberapa survei menemukan bahwa dampak dari loneliness memiliki hubungan positif dalam mempengaruhi munculnya penyakit kronis (CNN Indonesia 2022).

Karakteristik seseorang yang loneliness yaitu individu merasa dirinya tidak diterima dilingkungan sekitarnya, individu merasa tidak ada yang mencintai dan menyanginya sehingga individu tersebut kesulitan untuk membuka diri pada orang lain (Bruno,2000). Faktor penyebab loneliness yaitu individu mengalami rendah diri, memiliki self efficacy yang rendah, dan individu kurang dukungan sosial dari sekitarnya (Agustin & Sedy Carina, 2019). Rasa loneliness dan kurangnya dukungan sosial pada individu menyebabkan resiko individu tersebut berkeinginan bunuh diri dan mengalami depresi (Lasgaard,2011). Dukungan sosial ini sangat dibutuhkan karena hal ini adalah pertolongan yang berupa emosi, informasi dan materi dari orang-orang terdekat yang memiliki makna dalam hidup individu tersebut (Mayshithah dalam Putri, 2018). Individu yang ingin mengatasi rasa loneliness yang ada pada dirinya, harus memiliki keyakinan bahwa individu mampu mengubah hal atau keadaan yang dialaminya dan hal itu akan menghasilkan suatu yang individu tersebut harapkan. Hal ini disebut dengan self efficacy (Bandura 1997).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Agustin,S.c. (2019), terdapat korelasi negatif antara self efficacy dengan loneliness pada dewasa yang melajang, artinya semakin tinggi self efficacy maka semakin rendah tingkat loneliness. Penelitian lain yang dilakukan oleh Batara,G.a., & Kristianingsih, S.a. (2020), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana dewasa awal lajang, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kesepian begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi kesepian yang dialami oleh narapidana dewasa awal lajang.

Pada penelitian ini peneliti akan fokus pada pengujian hubungan antara self efficacy dan dukungan sosial dengan loneliness. Penelitian sebelumnya lebih sering menguji variabel self esteem dan resiliensi dengan loneliness. Sejauh ini masih sangat sedikit yang menguji hubungan antara self efficacy dan dukungan sosial dengan loneliness. Penelitian ini akan menjadi kelebihan dari sisi kebaruan jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Metode

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menentukan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan menyebarkan kuisisioner menggunakan google form melalui media sosial dengan meminta responden untuk

mengisi kuesioner. Jumlah sampel diambil berdasarkan G Power 5% yaitu sebanyak 150 wanita lajang yang memasuki usia dewasa awal yaitu berusia 25 – 35 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional. Penelitian kuantitatif digunakan karena hasil analisisnya dalam bentuk numerikal (angka) dan bertujuan untuk memandangi perilaku yang kemudian diolah dengan metode statistika. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Terdapat tiga variabel yang diukur, yaitu loneliness sebagai variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) yaitu self efficacy dan dukungan sosial. Dalam penelitian ini terdapat tiga skala yang digunakan yaitu Skala loneliness yang digunakan dari Russell (1996) dengan tiga aspek. Skala berikutnya yaitu skala self efficacy yang digunakan dari Bandura (1998) dengan tiga aspek. Lalu terakhir skala dukungan sosial digunakan dari Sarafino & Smith (2011) dengan empat aspek. Peneliti menggunakan alternatif jawaban dengan menggunakan skala likert untuk mengukur nilai setiap variabelnya. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah spearman rho yang akan dibantu dengan menggunakan SPSS (Statistical of Package for Social Science) untuk mempermudah dalam proses penentuan hasil dari penelitian, teknik ini digunakan karena penelitian ini tidak memenuhi syarat untuk uji analisis regresi berganda. Hasil uji prasyarat dalam penelitian ini data tidak normalitas, hasil data menunjukkan linieritas, data juga terjadi multikolinieritas dan data tidak terjadi heteroskedastisitas. Analisis yang akan dilakukan menganalisis H2 dan H3, tidak melakukan uji pada H1 karena beberapa uji prasyarat tidak terpenuhi sehingga tidak dapat dilakukan.

Hasil

Pengumpulan data penelitian dilakukan pada tanggal 2 desember hingga 7 desember dengan menyebarkan kuesioner melalui via sosial media. Responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan beberapa kriteria yang sudah ditentukan dengan jumlah sebesar 150 responden atau wanita yang lajang.

Tabel 1. Distribusi frekuensi sampel berdasarkan usia

Aspek	Keterangan	Jumlah	Presentase
Usia	25 -30 Tahun	119	78,8%
	31-35 Tahun	31	21,3%
Total		150	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi sampel berdasarkan usia di atas dapat diketahui bahwa dari total 150 sampel yang diteliti, terdapat 119 sampel yang berusia 25-30, serta 31 sampel yang berusia 31-35 tahun.

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat loneliness dalam kategori sedang sebanyak 85 orang (56,7%). Namun, terdapat pula responden dengan tingkat loneliness pada kategori rendah sebanyak 40 orang (26,7%) dan kategori tinggi sebanyak 25 orang (16,6%). Pada variabel

selfefficacy, mayoritas responden berada pada kategori tinggi sebanyak 90 orang (60%), diikuti dengan kategori sedang sebanyak 50 orang (33,3%), dan kategori rendah sebanyak 10 orang (6,7%). Untuk variabel dukungan sosial, mayoritas responden memiliki dukungan sosial dalam kategori tinggi sebanyak 95 orang (63,3%), diikuti dengan kategori sedang sebanyak 45 orang (30%), dan kategori rendah sebanyak 10 orang (6,7%)

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

		<i>Correlation</i>		
	Variabel	N	Sig.	<i>Correlation Coefficient</i>
<i>Spearman's rho</i>	<i>Self efficacy (X1) dan loneliness (Y)</i>	150	0,000	0,827
	Dukungan sosial (X2) dan loneliness (Y)	150	0,000	-0,915

Hasil uji menunjukkan pada Tabel bahwa hubungan antara self-efficacy dan loneliness memiliki hubungan positif atau signifikansi ($r = 0,827$, $p < 0,01$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat self-efficacy seseorang, semakin tinggi pula tingkat loneliness (kesepian) yang dirasakan. Korelasi ini menunjukkan bahwa wanita dengan keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya memiliki kecenderungan untuk merasa lebih mandiri dan memiliki resiliensi yang tinggi, tetapi di sisi lain, wanita lajang usia dewasa awal dapat mengalami isolasi atau keterasingan dalam interaksi sosialnya, sehingga berpotensi meningkatkan perasaan kesepian. Hasil uji menunjukkan hubungan negatif yang sangat kuat juga antara dukungan sosial dengan loneliness ($r = -0,915$, $p < 0,01$), dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka tingkat loneliness akan semakin rendah. Dukungan sosial berperan penting dalam memberikan rasa diterima, dimengerti, dan terhubung secara emosional dengan orang lain, yang secara signifikan dapat mengurangi perasaan loneliness.

Uji normalitas digunakan untuk mengidentifikasi distribusi data untuk variabel yang akan diteliti. Jika data menunjukkan pola distribusi normal, maka dianggap terdistribusi normal. Pola distribusi normal adalah asumsi dasar bagi banyak analisis statistik, termasuk regresi dan ANOVA (Azwar, 2017).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KSZ	df	Sig.	keterangan
<i>loneliness</i>	3,839	150	0,000	Tidak normal
<i>loneliness</i>	2,547	150	0,000	Tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov- Smirnov dari tabel diatas menunjukkan nilai signifikasi yang dimiliki sebesar 0,000 ($p > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal karena nilai tidak lebih dari 0,05.

Uji linieritas untuk mengetahui apakah ada hubungan linier antara variabel X dengan Y. Hubungan linier berarti bahwa perubahan pada satu variabel diikuti oleh perubahan yang proporsional pada variabel lainnya. Metode yang dilakukan untuk uji linier menurut Azwar (2017) adalah menggunakan analisis grafis yaitu hubungan antara dua variabel dapat digambarkan dengan plot scatter.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Loneliness</i> <i>Self efficacy</i>	5420,043	0,000	Linear
<i>Loneliness</i> Dukungan sosial	5232,603	0,000	Linear

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada tabel diatas, nilai signifikan antar variabel X1 dengan Y dan X2 dengan Y menunjukkan nilai 0,000 ($< 0,05$), sehingga data tersebut dapat dikatakan linier.

Uji multikolinieritas dilakukan untuk menentukan apakah terjadi interkorelasi yang kuat antara dua atau lebih variabel independen dalam model regresi. Hal ini dilakukan karena penelitian ini menggunakan lebih dari satu variabel, Jika terbukti terjadi interkorelasi maka estimasi koefisien regresi dapat menjadi tidak stabil dan sulit untuk ditafsirkan (Azwar, 2017).

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	TOLERANCE	VIF	Keterangan
<i>Self efficacy</i> (X1) Dukungan sosial (X2)	0.088	11,426	terjadi multikolinieritas

Berdasarkan hasil yang tabel uji multikolinieritas antara variabel X1 dan X2 diperoleh nilai tolerance sebesar 0,088 ($> 0,10$) dan nilai VIF sebesar 11,426 (diatas 10.00) sehingga data tersebut dapat dinyatakan terjadi multikolinieritas.

Menurut azwar (2017), menyatakan bahwa heteroskedastisitas ketika varian residual tidak konstan dari satu pengamatan ke pengamatan lain. Model regresi idealnya residual harus memiliki varian yang sama jika tidak, model regresi dapat memberikan estimasi yang tidak efisien dan bias.

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
----------	------	------------

<i>Self efficacy loneliness</i>	0.321	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan sosial <i>loneliness</i>	0,008	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara dukungan sosial dan loneliness. Dukungan sosial yang tinggi cenderung mengurangi tingkat loneliness pada individu. Hal ini konsisten dengan teori Sarafino dan Smith (2011) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial, baik dalam bentuk emosional, instrumental, informasi, maupun persahabatan, dapat memberikan rasa dihargai, dicintai, dan diterima oleh individu. Selain itu, penelitian dari Negara et al., 2023 juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa faktor yang dapat menurunkan kesepian pada remaja yaitu dukungan sosial dari teman atau keluarga. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi loneliness, terutama bagi wanita lajang. Dalam penelitian ini, aspek dukungan emosional, seperti perhatian, kasih sayang, dan empati, tampaknya memiliki dampak yang signifikan dalam membantu individu merasa lebih terhubung dengan lingkungannya. Wanita yang memiliki jaringan sosial yang mendukung, seperti keluarga, teman, atau komunitas, cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial terkait status lajang. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif (H3) dapat diterima.

Pada usia dewasa awal, wanita sering dihadapkan pada berbagai tekanan sosial, seperti tuntutan menikah dan stigma terhadap status lajang. Kondisi ini dapat mempengaruhi self-efficacy seseorang, terutama dalam konteks interaksi sosial. Individu yang percaya pada kemampuannya akan dapat mengelola emosi dan menghadapi tantangan sosial lebih merasa terhubung dengan orang lain, meskipun wanita lajang usia dewasa awal tidak memiliki pasangan romantis. Sebaliknya, wanita dengan self-efficacy rendah mungkin lebih rentan terhadap perasaan tidak mampu atau tidak pantas dalam membangun hubungan sosial, yang dapat memperburuk loneliness. Hasil penelitian ini juga ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara self-efficacy dengan loneliness. Artinya, individu dengan tingkat self-efficacy yang lebih tinggi cenderung mengalami loneliness yang lebih tinggi juga. Temuan ini sejalan dengan teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa self-efficacy dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan, termasuk dalam 50 konteks sosial. Selain itu, hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian dari Sari & Listiyandini (2015), dimana self efficacy biasanya berhubungan negatif dengan loneliness pada dewasa muda lajang. Hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif (H2) tidak dapat diterima. Hipotesis ditolak karena sejalan dengan teori Austin (1983) bahwa aspek dari loneliness yaitu Intimate others Perasaan kesepian akan muncul ketika seseorang kehilangan orang yang penting baginya atau ketika hubungan dengan orang terdekatnya tidak lagi erat. Social others individu akan merasa terisolasi dalam situasi tidak memiliki tempat untuk berbagi pengalaman atau perasaannya dan tidak mendapatkan dukungan emosional dari orang lain. Belonging and Affiliation perasaan bahwa individu tidak memiliki hubungan yang dapat dibangun

dengan orang lain. Ketiga aspek ini yang mendukung bahwa loneliness pada wanita lajang di usia dewasa awal karena butuh kehadiran orang-orang disekitarnya bukan karena dari dalam dirinya.

Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara self efficacy dan dukungan sosial dengan loneliness pada wanita lajang di usia dewasa awal. Berdasarkan hasil pembahasan di bab IV dapat disimpulkan bahwa wanita lajang yang memiliki dukungan sosial yang tinggi dapat mengatasi kesepian yang dialaminya, dukungan dari keluarga dan teman membuat wanita lajang dapat mengatasi hal sulit yang dialaminya dan tidak merasa sendirian maupun terasingkan. Berdasarkan hasil penelitian ini, Terdapat hubungan yang positif antara self efficacy dengan loneliness wanita lajang. Artinya semakin tinggi self efficacy pada seseorang maka semakin tinggi loneliness, Artinya ada atau tidaknya self efficacy cenderung tidak berdampak pada tingkat loneliness yang dialami oleh wanita lajang di usia dewasa awal. Kemudian terdapat hubungan yang negatif yang kuat antara dukungan sosial dengan loneliness sehingga semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah loneliness. Artinya, dukungan sosial lebih berpengaruh terhadap loneliness daripada self efficacy.

Saran yang diberikan pada wanita lajang pada usia dewasa awal dapat menjaga hubungan baik dengan teman dan keluarga maupun kerabat, lebih bersikap terbuka dengan keluarga sehingga dapat membantu memecahkan masalah serta dapat melakukan aktivitas yang bermanfaat serta menyenangkan, dan bergabunglah dengan kelompok atau komunitas untuk mengisi waktu luang. Berusaha untuk lebih mencintai diri sendiri dengan mempercantik diri atau menjaga kesehatan diri dan sesekali memberikan hadiah atau self reward pada diri sendiri.

Referensi

- Apriana, A., Mubina, N., & Aisha, D. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada santri baru di. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(2),1017. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v4i2.1172>
- Asmorowati, B. S., & Sulaeman, B. (2024). Peran Rasa Kesenian Terhadap Kepuasan Hubungan Romantis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Diversita*, 10(1), 72-77. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.11700>
- Azwar, S. (2017). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cigna. (2020). *Cigna's 2020 Loneliness Survey*. Cigna. <https://www.cigna.com/2020-loneliness-survey>
- Dariyo, Agoes. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Eliana, Kenny Almira, & Listyati Setyo Palupi. (2024). Pengaruh Loneliness terhadap Psychological Well-Being pada Wanita Lajang yang Bekerja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), 123-135. <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.13232>

<https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.66>

- Hurlock, Elizabeth B. 1980. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Gramedia.
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 183-194.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275-282.
- Marfuatunnisa, N., Difa, H. F., Oko, L. T., Ling, N. S., & Hananiah, R. (2023). Dinamika Wanita Dewasa Awal yang Lajang Dalam Menyikapi Romantic Loneliness. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(1), 29-58. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v6i1.26415>.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1).<http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan kecanduan sosial media dengan kesepian pada mahasiswa. *Acta Psychologica*, 2(2), 153-160. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.34544>
- Monica, M., & Suryadi, D. (2021). Hubungan self-compassion dengan loneliness pada perempuan lajang di usia dewasa awal. *Jurnal Sains dan Pendidikan*, 5(2), 218. DOI: <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.218>
- Negara, A. N. C., Lyona, A., Dalimunthe, M., & Karmiyati, D. (2023). Faktor Kesepian pada Remaja: Tinjauan Sistematis. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(4), 858-866.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 17-40). New York: Wiley.
- Putri, A. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 335-40. Retrieved from <https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid/article/view/430/pd>
- Rokach, A. (2019). Loneliness: A Social and Emotional Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding Pesat*, 6.
- Selan, M. T., Nabuasa, E., & Damayanti, Y. (2020). Subjective Well-Being pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 213-226. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2719>
- Tejaratri, L., 2024. Dukungan Sosial, Self-Efficacy dan Resiliensi pada Perawat yang Menjaga Pasien Covid-19. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(4), pp.543-550.
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan metaanalisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65. [10.22146/buletinpsikologi.18419](https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419)
- Widarti, D. and Marsidi, S.R., 2023. IDENTIFIKASI PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEPIAN PADA KARYAWAN RANTAU DI PT. X. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Sosial Humaniora*, 2(9), pp.1331-1340

Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi diri dalam proses pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 2(2), 386-391.
<https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>