

BAB V PENUTUP

5.1. Pembahasan

Loneliness merupakan suatu pengalaman atau perasaan tidak menyenangkan yang dapat terjadi ketika adanya perbedaan antara hubungan sosial yang diinginkan (harapan) oleh individu tersebut dengan hubungan sosial yang sebenarnya (kenyataan) dalam masyarakat. Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada individu lajang di Surabaya selama pandemi Covid-19. Jumlah individu lajang di Surabaya yang terlibat dalam penelitian ini adalah 220 orang dan terdiri dari 64 laki-laki dengan persentase sebesar 29,1% dan 156 perempuan dengan persentase sebesar 70,9%.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,195$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,004 \leq 0,05$ sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada individu lajang di Surabaya selama pandemi Covid-19. Hal ini dapat diartikan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan terhadap *loneliness* yang dirasakan individu lajang sehingga individu lajang yang memiliki *self-compassion* rendah merasakan *loneliness* yang tinggi. Begitu juga sebaliknya, individu lajang yang memiliki *self-compassion* tinggi merasakan *loneliness* yang rendah.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Marisa (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Universitas Andalas dan hubungan tersebut berada pada kategori sedang. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa perantau di Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Penelitian lain yang sejalan oleh Hadianti dan Ria (2020), menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja di panti asuhan Al-Fien dan hubungan tersebut berada pada tingkat sedang. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan

oleh Elfaza dan Gumi (2020), juga ditemukan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* yang berkorelasi secara negatif. Hal ini berarti tingginya *self-compassion* yang dimiliki individu dapat berperan dalam menurunkan rasa *loneliness* pada individu tersebut.

Berdasarkan hasil analisis dari variabel *self-compassion* dan *loneliness*, mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki *self-compassion* kategori sedang yang cenderung merasakan *loneliness* pada kategori sedang sebanyak 56 (lima puluh enam) responden dengan persentase sebesar 64,4%. Sedangkan, berdasarkan hasil analisis data yang ditemukan peneliti, mayoritas partisipan mengalami *loneliness* pada kategori rendah, yaitu sebanyak 108 responden dengan persentase sebesar 49,1%. Hal ini bertentangan dengan pernyataan Purwanti dan Nurwidodo (2000) yang mengatakan bahwa usia dewasa awal merupakan masa *loneliness* bagi seluruh kaum dewasa. Namun, hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Sari dan Ratih (2015) yang menyatakan bahwa mayoritas dewasa muda lajang mengalami tingkat *loneliness* pada kategori rendah. Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini adalah rentang usia dan jenis kelamin dari partisipan penelitian.

Mayoritas partisipan dalam penelitian ini berada pada kategori *emerging adult* dengan rentang usia 18-25 tahun, yaitu sebanyak 202 orang dengan persentase sebesar 91,6%. Hal ini dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian karena pada usia tersebut merupakan masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal sehingga individu masih mengeksplorasi diri dalam hal identitas, pendidikan, karir, hingga gaya hidup. Maka dari itu, kehidupan individu pada tahap *emerging adult* ini masih sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya untuk menemukan jati diri yang sesungguhnya (Santrock, 2010).

Selain itu, jenis kelamin partisipan dalam penelitian ini dapat juga dapat mempengaruhi hasil penelitian, dimana mayoritas partisipan adalah perempuan, yaitu sebanyak 156 orang dengan persentase sebesar 70,9%. Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan hubungan pertemanan antara laki-laki dan perempuan, dimana pertemanan antar perempuan lebih mengarah pada kedekatan intim untuk saling berbagai masalah personal dan saling menguatkan. Sedangkan, hubungan pertemanan antar laki-laki lebih didasari pada

kesamaan minat dan aktivitas. Kondisi ini dapat menjelaskan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki skor *loneliness* yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki (Artiningsih & Siti, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Septiningsih (2016) ditemukan bahwa mayoritas laki-laki lebih menunjukkan perasaan *loneliness* dibandingkan perempuan. Penelitian lain dari Hoza, Bukowski, dan Beery (2000) juga menemukan bahwa *loneliness* yang dirasakan oleh laki-laki lebih besar dibandingkan dengan perempuan.

Peneliti melakukan wawancara kepada 3 orang partisipan yang mengalami *loneliness* pada kategori rendah. Ketiga partisipan mengatakan bahwa mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan banyak kegiatan atau hobi, sering mengobrol bersama teman-temannya secara *online*, serta lebih dekat dengan keluarga selama pandemi Covid-19 sehingga tidak terlalu merasakan *loneliness*. Menurut Sarafino (2006), dukungan keluarga mengacu pada perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan. Dukungan keluarga dapat berupa menghabiskan waktu bersama untuk beraktivitas bersama keluarga. Menurut Huda (2012), dukungan sosioemosional dari keluarga dapat berupa tindakan, rasa cinta, perhatian, simpati, dan rasa kebersamaan sehingga individu dewasa awal lajang yang tidak mendapatkan sumber dukungan dari pasangan, maka masih mendapatkan dukungan dari keluarga, sahabat, atau teman.

Sumbangan efektif dari variabel *self-compassion* kepada *loneliness* adalah sebesar 3,8% sehingga sisa sumbangan efektif sebesar 96,2% berasal dari faktor-faktor lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Deviana (2017), menyatakan bahwa faktor-faktor lain yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu faktor kepribadian, budaya, peran orang tua, dan jenis kelamin. Faktor kepribadian yang mempengaruhi adalah kepribadian introvert dan ekstrovert, dimana individu dengan kepribadian introvert lebih bersifat tertutup, suka memikirkan diri sendiri, banyak fantasi, mudah tersinggung, sukar bergaul, sulit dimengerti orang lain, suka membesarkan kesalahannya, dan cenderung menyendiri dari pada berinteraksi dengan teman-temannya (Ningsih, 2016). Sedangkan, individu dengan kepribadian ekstrovert lebih bersifat terbuka, aktif, riang, ramah, mudah bergaul dengan orang lain, kebal terhadap kritik,

tidak terlalu merasakan kegagalan, dan dapat dengan mudah bergabung dalam kelompok (Sarwono, 2004).

Salah satu faktor budaya yang menjadi ciri khas masyarakat Indonesia adalah gotong royong, yaitu sikap saling menolong disertai dengan adanya rasa kepedulian terhadap sesama tanpa memandang ras dan status sosial. Namun, budaya Indonesia pada era globalisasi ini khususnya di daerah perkotaan sudah mulai bergeser menjadi individualistik dengan mementingkan diri sendiri dan bertanggung jawab terhadap kebebasan diri sendiri (Tael, 2021). Di sisi lain, peran orang tua juga berpengaruh terhadap *loneliness*, dimana adanya dukungan dari orang tua dapat memelihara kondisi psikologis individu yang mengalami tekanan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui sikap perhatian sehingga memunculkan perasaan dimiliki, harga diri, dan positif terhadap diri sendiri (Fabiani & Hetty, 2020).

Ditinjau dari faktor jenis kelamin, laki-laki dianggap lebih kuat, agresif, maskulin, dan rasional. Sedangkan, perempuan dianggap lebih lemah lembut, pasif, feminim, dan emosional. Begitu pula dalam relasi sosial, laki-laki lebih bersikap independen, tertutup, dan agresif ketika berkonflik dengan orang lain. Sedangkan, perempuan lebih terbuka dan setia dalam menjaga hubungan dengan teman-temannya (Soedarwo, 2012). Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi *loneliness* dapat berasal dari kondisi lingkungan sosial, dimana individu yang mampu bersikap terbuka akan lebih mudah dalam menjalin relasi sosial yang bermakna dengan orang lain (Hasanah & Farida, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada individu lajang di Surabaya selama pandemi Covid-19. Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakan oleh individu lajang. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan oleh individu lajang. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang tidak dapat dihindari, antara lain:

1. Pengambilan data yang dilakukan menggunakan kuesioner *online* melalui *Google Form* dan penyebarannya di media sosial, seperti *Line*, *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Tinder*, membuat peneliti tidak dapat mengontrol jumlah partisipan serta memantau partisipan yang mengisi kuesioner tersebut apabila mengalami kendala atau kebingungan sehingga berdampak pada keakuratan data penelitian yang diperoleh.
2. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini didominasi pada tahap *emerging adult* dengan rentang usia 18-25 tahun yang masih mengeksplorasi dirinya dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Hal ini juga berlaku pada jenis kelamin responden yang mayoritas adalah perempuan, dimana perempuan dapat lebih terbuka untuk berbagi kehidupan personal ketika bersosialisasi dengan orang lain dibandingkan dengan laki-laki. Maka dari itu, peneliti belum menggali lebih dalam terkait usia dan jenis kelamin responden sehingga kemungkinan juga dapat mempengaruhi hasil penelitian.

5.2. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $-0,195$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,004 \geq 0,05$. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada individu lajang di Surabaya selama pandemi Covid-19. Hal ini berarti *self-compassion* berdampak terhadap *loneliness* yang dirasakan oleh individu lajang, dimana semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakan oleh individu lajang. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan oleh individu lajang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada *self-compassion* kategori sedang yang cenderung merasakan *loneliness* kategori sedang sebanyak 56 (lima puluh enam) responden dengan persentase sebesar 64,4%. Sumbangan efektif dari variabel *self-compassion* kepada *loneliness* adalah sebesar 3,8% sehingga sisa sumbangan efektif sebesar 96,2% berasal dari faktor-faktor lainnya.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang peneliti berikan, yaitu:

a. Bagi Partisipan

Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *loneliness*, dimana semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness*, begitu pula sebaliknya. Maka dari itu, partisipan penelitian disarankan dapat mengatasi *loneliness* dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang positif dan bermanfaat, serta tetap menjalin relasi dengan keluarga, teman-teman, atau orang-orang di sekitar secara virtual, khususnya ketika berada di dalam rumah selama pandemi Covid-19.

b. Bagi Masyarakat Umum

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *loneliness*. Hal ini berarti semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness*, begitu pula sebaliknya. *Self-compassion* dapat membantu individu untuk mengatasi *loneliness* melalui *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ditinjau dari besarnya sumbangan efektif dari *self-compassion* kepada *loneliness*, terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu faktor kepribadian, budaya, peran orang tua, dan jenis kelamin.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian terkait hubungan *self-compassion* dan *loneliness* pada individu lajang ini masih sangat jarang dan menarik untuk diteliti lebih lanjut. Pada penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang diasumsikan mempengaruhi hasil penelitian. Maka dari itu, peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan kontrol terhadap usia maupun jenis kelamin responden sehingga hasil yang diperoleh menjadi lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal for Educational Sciences*, 2(3), 702-718. doi: 10.1.1.422.382.
- Artiningsih, R. A., & Siti I. S. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Azwar, S. (2006). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Kota Surabaya. (2021). Proyeksi Penduduk Kota Surabaya. [On-line]. Diakses pada 7 Agustus 2021 dari <https://surabayakota.bps.go.id/gallery.html>.
- Badan Pusat Statistik Kota Surabaya. (2018). Statistik Kesejahteraan Rakyat Kota Surabaya. [On-line]. Diakses pada tanggal 19 November 2021 dari <https://surabayakota.bps.go.id/>.
- Burger, J. M. (2008). *Personality: Seventh Edition*. United State: Thompson.
- Brehm, S. S., Rowland S. M., Daniel P., & Susan M. C. (2002). *Intimate Relationship: Third Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increase self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. doi:10.1177/0146167212445599.

- CNN Indonesia. (2021). Survei: 98 persen orang Indonesia kesepian di masa pandemi. [*On-line*]. Diakses pada tanggal 7 Desember 2021 dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210813160739-284-680076/survei-98-persen-orang-indonesia-kesepian-di-masa-pandemi>.
- Chiao, C., Yu-Hua C., & Chin-Chun Y. (2019). Loneliness in young adulthood: its intersecting forms and its association with psychology well-being and family characteristics in Northern Taiwan. *PLoS ONE*, *14*(5), 1-13. doi:10.1371/0217777.
- Deviana, N. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan kesepian pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Elfaza, D. F., & Gumi L. R. (2020). Hubungan self-compassion dengan kesepian pada remaja di boarding school. *Journal of Elementary Education*, *4*(2), 88-98.
- Fabiani, R. R. M., & Hetty K. (2020). Pentingnya peran orang tua dalam membangun kepercayaan diri seorang anak dari usia dini. *Jurnal Prosiding Penelitian & Pengabdian Masyarakat*, *7*(1), 40-47.
- Fisipol. (2020). Mewujudkan kebersamaan baru demi kesehatan mental di tengah pandemi. [*On-line*]. Diakses pada tanggal 26 Maret 2021 dari <https://fisipol.ugm.ac.id/mewujudkan-kebersamaan-baru-demi-kesehatan-mental-di-tengah-pandemi/>.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind*. London: Constable.
- Groarke, J. M., Emma B., Lisa G. W., Phoebe M. P., Emily M., & Cherie A. (2020). Loneliness in the UK during the covid-19 pandemic: cross-sectional results from the covid-19 psychological wellbeing study. [*On-line*]. Diakses pada

tanggal 5 Mei 2021 dari <https://psyarxiv.com/j2pce/download/%3Fformat%3Dpdf+%&c d=20&hl=en&ct=clnk&gl=id>.

- Hadianti, T., & Ria D. E. (2020). Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Remaja Putri di Panti Asuhan Al-Fien Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 501-511.
- Hamdi, A. S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2012). The age and subjective well-being paradox revisited: a multidimensional perspective. *Norks Epidemiologi*, 22(2), 187-195. doi:10.5324/nje.v22i2.1565.
- Hasanah, F. A., & Farida H. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada remaja (sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, 5(4), 750-756.
- Huda, N. (2012). Kontribusi dukungan sosial terhadap kepuasan hidup, afek menyenangkan dan tidak menyenangkan pada dewasa muda yang belum menikah. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hoza, B., Bukowski, B. M., & Beery, S. (2000). Assessing peer network and dyadic loneliness. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(1), 119–128. doi:10.1207/S15374424jccp2901_12.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

- Janardana, B. D. (2017). Self-compassion sebagai prediktor loneliness pada biarawan katolik di kota Malang. *Artikel Penelitian*. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.
- Jena, Y. (2014). Kesepian itu tidak baik bagi kesehatan. [*On-line*]. Diakses pada tanggal 28 Februari 2021 dari <https://www.kompasiana.com/jeremiasjena/54f83217a33311195f8b479b/kesepian-itu-tidak-baik-bagi-kesehatan>.
- Kaura, A. (2015). *Evidence-Based Medicine: Reading and Writing Medical Papers*. New York: Elsevier.
- Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. (2020). Kemenkes: PSBB batasi kegiatan tertentu di wilayah terduga Covid-19. [*On-line*]. Diakses pada tanggal 20 April 2021 dari <https://covid19.go.id/p/berita/kemenkes-psbb-batasi-kegiatan-tertentu-di-wilayah-terduga-covid-19>.
- Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. (2020). Peta sebaran. [*On-line*]. Diakses pada tanggal 20 April 2021 dari <https://covid19.go.id/peta-sebaran>.
- Kompas.com. (2019). Punya pasangan tapi merasa kesepian. [*On-line*]. Diakses pada tanggal 1 Maret 2021 dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/08/27/205330420/punya-a-pasangan-tapi-merasa-kesepian>.
- Kompaspedia. (2020). Kota Surabaya. [*On-line*]. Diakses pada 7 Agustus 2021 dari <https://kompaspedia.kompas.id/baca/profil/daerah/kota-surabaya>.
- Kusnandar, V. B. (2016). Jumlah penduduk kota Surabaya 2,87 juta jiwa pada 2020. [*On-line*]. Diakses pada tanggal 19 November 2021 dari

- [https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/10/07/jumlah-
penduduk-kota-surabaya-287-juta-jiwa-pada-2020](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/10/07/jumlah-penduduk-kota-surabaya-287-juta-jiwa-pada-2020).
- Kusumastuti, A., Ahmad M. K., & Taofan A. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sleman: Deepublisher.
- Lake, T. (1986). *Kesepian: Psikologi Populer*. Jakarta: Arcan.
- Lim, M. H., Robert E., & Claire P. (2019). The young Australian loneliness survey: understanding loneliness in adolescence and young adulthood. [On-line]. Diakses pada tanggal 5 Mei 2021 dari <https://www.vichealth.vic.gov.au/-/media/ResourceCentre/PublicationsandResources/Social-connection/The-young-Australian-loneliness-survey-report.pdf>.
- Liu, X., Ying Y., Hang W., Xiangjing K., & Lijuan C. (2020). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: a serial mediation model. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-020-01001-x.
- Marisa, D. (2018). Hubungan antara self-compassion dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas. *Diploma Thesis*. Universitas Andalas Padang.
- Marzuki, A., Crystha A., & Pipit F. R. (2020). *Praktikum Statistik*. Malang: Ahlimedia Press.
- Masi, C., Chen, His-Yuan, Hawkey, Louise C., & Cacioppo J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266. doi:10.1177/1088868310377394.
- Media Indonesia. (2017). Single dan jomlo. [On-line]. Diakses pada tanggal 12 Maret 2021 dari <https://mediaindonesia.com/opini/100861/single-dan-jomlo>.

- Mustika, E. T., Maria N. D., & Cindy M. (2017). *Perancangan kampanye sosial menyadari dan mengatasi kesepian*. Artikel Ilmiah Universitas Kristen Petra Surabaya.
- Natalya, C. (2019). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada perawat rumah sakit X. *Skripsi*. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. doi:10.1080/15298860309027.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow.
- Ningsih, R. N. S. (2016). Hubungan tipe kepribadian ekstrovert, introvert, ambivert dengan tingkat stress dalam belajar pada mahasiswa. *Jurnal STIKIM*, Program Studi Diploma IV Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta.
- Oktaria, R. (2013). Kesepian pada usia pria lanjut usia yang melajang. *Jurnal Psikologi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Papalia, Old, & Feldman. (2008). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Park, N. S., Yuri J., Beom S. L., & David A. C. (2015). The relations between living alone and depressive symptoms in older Korean Americans: do feelings of loneliness mediate?. *Aging and Mental Health*, 21(3), 1-9. doi:10.1080/13607863.2015.1099035.
- Peplau, L. A., & Perlman D. (1981). *Personal Relationship in Disorders*. London: Academic Press.

- Pratiwi, D., Tina H. D., & Lira F. D. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97.
- Purwanti, E., & Nurwidodo. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Putri, Q. A. S. (2019). Self-compassion dengan loneliness pada mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rossa, V. (2021). Hasil survei: 50% lajang di Indonesia ogah pergi kencan gara-gara pandemi. [*On-line*]. Diakses pada tanggal 9 Desember 2021 dari <https://www.suara.com/lifestyle/2021/11/15/221516/hasil-survei-50-lajang-di-indonesia-ogah-pergi-kencan-gara-gara-pandemi?page=all>.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale: reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-44. doi:10.1207/s15327752jpa6601_2.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Prenada Media.
- Santrock. (2010). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons.

- Sari, I. P., & Ratih A. L. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur, dan Teknik Sipil)*, 6, 45-51.
- Saulsman, L., Campbell, B., & Sng, A. (2017). *Building Self-Compassion: From Self-Criticism to Self-Kindness*. Perth: Centre for Clinical Interventions.
- Sarwono, S. W. (2004). *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta: PT. Bulan Bintang.
- Setyawan, F. E. B. (2017). *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Simamora, B. (2005). *Analisis Multivariat Pemasaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Soedarwo, V. S. D. (2012). *Sosiologi Gender*. Tangerang: Universitas Terbuka.
- Sudaryono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumanto. (2014). *Psikologi Perkembangan: Fungsi dan Teori*. Yogyakarta: CAPS.
- Sutopo, Y., & Achmad S. (2017). *Statistik Inferensial*. Yogyakarta: ANDI.
- Stober, J. (2003). Self-pity: exploring the links to personality, control beliefs, and anger. *Journal of Personality*, 71(2), 183-220. doi:10.1111/1467-6494.7102004.
- Tael, L. (2021). Budaya gotong royong pancasila vs individualisme materialistik. [On-line]. Diakses pada tanggal 20 November

2021 dari <https://radarntt.co/opini/2021/budaya-gotong-rorong-pancasila-vs-individualisme-materialistik/>.

The Jakarta Post. (2020). COVID-19: Surabaya turns into 'black zone' as cases mount. [*On-line*]. Diakses pada tanggal 15 Maret 2021 dari <https://www.thejakartapost.com/news/2020/06/03/covid-19-surabaya-turns-into-black-zone-as-cases-mount.html>.

Utami, K. P., & Yeny D. W. (2018). Hubungan dukungan sosial pasangan dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 1-8.

WHO. (2020). WHO-convened global study of the origins of SARS-CoV-2. [*On-line*]. Diakses pada tanggal 20 April 2021 dari <https://www.who.int/publications/m/item/who-convened-global-study-of-the-origins-of-sars-cov-2>.

Wardani, D. P., & Septiningsih, D. S. (2016). Kesepian pada middle age yang melajang. *Jurnal Psycho Idea*, 14(2), 26-38.

Warsito, B. (2018). Pemkab Gunungkidul: mereka yang bunuh diri karena kesepian. [*On-line*]. Diakses pada tanggal 28 Februari 2021 dari <https://www.jawapos.com/jpg-today/13/07/2018/pemkab-gunungkidul-mereka-yang-bunuh-diri-karena-kesepian/>.

Wheeler, L., Harry R., & John N. (1983). Loneliness, social interaction, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 943-953. doi:10.1037/0022-3514.45.4.943.

Yurni. (2015). Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 15(4), 123-128.