

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KESEPIAN (LONELINESS) PADA DEWASA MUDA LAJANG

Indah Putri Sari¹
Ratih Arruum Listiyandini²

Fakultas Psikologi, Universitas Yarsi

¹indah17putri@gmail.com

²ratih.arruum@gmail.com, ratih.arruum@yarsi.ac.id

ABSTRAK

Masa dewasa muda merupakan proses untuk membentuk suatu keluarga, mendapatkan pekerjaan dan memilih teman. Tahap perkembangan yang akan dilalui dewasa muda yaitu *intimacy vs isolation*. Apabila individu belum dapat menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain, maka ia akan mengalami perasaan terisolasi. Oleh karena itu, dewasa muda lajang yang belum memiliki pasangan dianggap sudah memasuki usia kritis dan memiliki resiko mengalami depresi dan kesepian. Kesepian merupakan emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial antara yang diharapkan dengan kenyataan yang ada. Oleh karena itu, individu membutuhkan peran resiliensi. Resiliensi merupakan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang bangkit ketika menghadapi kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda lajang serta tinjauannya dalam Islam. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah memberikan informasi terkait mengatasi kesepian pada dewasa muda lajang. Subjek penelitian berjumlah 200 orang di Jakarta dengan rentang usia 22-33 tahun. Pengukuran menggunakan adaptasi alat ukur CD-RISC dan UCLA Loneliness Scale. Berdasarkan uji korelasi ditemukan hasil $r = -0,324$ dan $p = 0,000$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif. Artinya apabila resiliensi pada individu dewasa muda lajang rendah maka kesepian (*loneliness*) yang dirasakan individu dewasa muda lajang tinggi dan sebaliknya apabila resiliensi tinggi maka kesepian (*loneliness*) rendah. Resiliensi memiliki kontribusi dalam menurunkan kesepian sebesar 10,5%. Dengan demikian, untuk mengatasi kesepian individu membutuhkan kemampuan resiliensi seperti percaya pada diri sendiri dan membangun interaksi sosial yang baik.

Kata Kunci: dewasa muda, lajang, resiliensi, kesepian

PENDAHULUAN

Masa dewasa muda merupakan awal dari suatu tahap kedewasaan dalam rentang kehidupan seseorang. Rentang usia dewasa muda adalah antara usia 20 hingga 40 tahun (Papalia, dkk, 2004). Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (Papalia, dkk, 2004), masa dewasa muda ditandai dengan tahapan *intimacy vs isolation*. *Intimacy* dapat dicapai dengan menjalin hubungan interpersonal yang intim dan membuat komitmen dengan orang lain. Jika hal ini tidak terpenuhi maka seseorang akan mengalami perasaan terisolasi. Dua sumber utama *intimacy*

pada dewasa muda adalah dari teman dan pasangan. Individu dewasa muda dengan usia 30-an yang belum memiliki pasangan atau hidup sendiri dianggap sudah memasuki usia kritis (*critical age*) (Hurlock dalam Huda, 2012).

Sampai saat ini memang belum ada data pasti yang menggambarkan jumlah penduduk Indonesia yang tidak mempunyai pasangan romantis (lajang), tetapi jumlah populasi melajang dari tahun ke tahun semakin meningkat. Lebih dari 3 dekade, jumlah orang yang hidup sendiri meningkat 2 kali lipat (dalam artikel "Kesepian Ternyata Sumber

Pemicu Depresi”, 29 Agustus 2012). Diperoleh data dari 9 juta penduduk di kota Jakarta, sebanyak 680.000 orang diidentifikasi sebagai penduduk muda yang masih belum memiliki pasangan (dalam “PMJa-karta.com Sasar Profesional Muda Lajang”, 30 April 2014). Data statistik juga mengatakan bahwa penduduk Jakarta yang melajang memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah (dalam koran kompas “Betulkah Lajang Jakarta Merana?”, 22 Maret 2015). Hidup melajang dapat menimbulkan kekecewaan dalam diri karena merasa tidak diterima dan menjadi bahan pembicaraan dalam masyarakat (Kemala & Puspitawati dalam Arumdina, 2013).

Dewasa muda sebagai makhluk sosial membutuhkan kehadiran orang lain untuk memenuhi kebutuhannya, baik itu biologis, sosial maupun religiusitas. Tidak terpenuhinya kebutuhan dalam memiliki hubungan intim dengan lawan jenis, bisa menjadi penyebab guncangan jiwa bagi individu lajang (Huda, 2012). Manfaat yang diperoleh ketika seseorang menjalin hubungan intim, yaitu mampu memiliki rasa empati, dapat memberikan dukungan emosional, kemampuan untuk bersikap terbuka, dan kemampuan dalam mengatasi konflik (Buhrmester, dalam Arumdina, 2013). Namun, jika hal ini tidak terpenuhi maka individu lajang tersebut akan merasa kesepian.

Kesepian (*loneliness*) adalah emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, baik secara kualitas maupun kuantitas (Russel, Peplau dan Cutrona, 1980). Hasil *survey* yang dilakukan oleh sebuah Yayasan Kesehatan Jiwa terhadap 2000 responden di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 10 persen responden merasa kesepian (dalam artikel “Kesepian Itu Tidak Baik Bagi Kesehatan”, 6 Maret 2014). Terdapat sebuah penelitian mengenai kesepian dari Belfast Institute, Inggris, yang dilaporkan *Journal of Clinical Nursing* (dalam artikel “Sering

Kesepian? Hati-hati Maut Mengancam”, 13 Maret 2012) dengan melibatkan sekitar 1.300 orang. Penelitian menemukan bahwa individu dengan usia di atas 18 tahun mengalami kesepian di usia remaja hingga dewasa awal.

Penyebab dari kesepian pada individu menurut psikiater Indonesia, Dadang Hawari (dalam artikel “Sepi Mendekati Mati”, 12 Maret 2012) bisa dipengaruhi oleh kehidupan sosial yang hanya sedikit mempunyai jaringan pertemanan. Selain itu, dapat juga karena ketidakcocokan dengan lingkungan sekitar sehingga merasa kesepian di tengah keramaian. Individu yang mengalami kesepian mempunyai persepsi negatif tentang diri sendiri (Robinson dalam Oktaria, 2013). kesepian meningkatkan kemungkinan terjadinya kematian dini sebesar 14 persen (dalam artikel “Kesepian Itu Tidak Baik Bagi Kesehatan”, 6 Maret 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Wheeler, Reis, dan Nezlex (dalam Nanda, 2013) menunjukkan bahwa tingkat kesepian individu yang memiliki pasangan lebih sedikit dibanding individu yang lajang, bahkan perbedaannya mencapai 85%.

Dalam mengatasi berbagai masalah, individu membutuhkan peran resiliensi. Resiliensi merupakan sebuah atribut penting yang menjadi kemampuan individu untuk memberikan ketegaran dalam menghadapi segala tantangan dalam kehidupan secara sukses (Wijasena dalam Rosyani, 2012). Tidak berarti bahwa resiliensi merupakan suatu sifat (*traits*), melainkan lebih merupakan suatu proses (*process*). Penelitian ilmiah yang telah dilakukan lebih dari 50 tahun telah membuktikan bahwa resiliensi adalah kunci dari kesuksesan kerja dan kepuasan hidup (Reivich & Shatte, 2002). Menurut Lopez (2009) (dalam artikel “Kemiskinan dan Resiliensi”, 27 Februari 2012) ada keterkaitan kuat antara kemampuan beradaptasi dalam situasi beresiko seperti tekanan hidup dan pengalaman stres dengan kesehatan mental seseorang.

Individu yang resilien disebut sebagai individu yang berorientasi pada tujuan. Hal tersebut akan mendorongnya untuk selalu bangkit dan terus maju ketika menghadapi kesulitan.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencari tahu sejauh mana resiliensi yang tinggi pada individu dewasa muda lajang dapat memprediksi kemampuannya untuk mengatasi kesulitan, termasuk kesepian yang dialaminya. Dewasa muda lajang yang resilien diharapkan mampu beradaptasi sehingga kesepian yang dirasakannya akan menurun. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui hubungan resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda lajang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda lajang.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian asosiatif dan jenis penelitian pada penelitian ini adalah non-eksperimental.

Alat Ukur

Resiliensi dan *Loneliness* yang dimiliki oleh subjek penelitian dapat diketahui dari total skor skala. Semakin tinggi skor total seseorang, maka semakin tinggi resiliensi seseorang. Sebaliknya, semakin rendah skor seseorang, maka semakin rendah resiliensi seseorang.

Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah 200 orang dewasa muda lajang yang tinggal di wilayah DKI Jakarta, dengan kriteria subjek merupakan dewasa muda yang berada pada rentang usia 22-33 tahun berdasarkan usia batasan dewasa awal menurut Levinson (dalam Dariyo, 2008) dan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang belum memiliki pasangan. Teknik pengambilan sampel

yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan sampel *nonprobability*, dengan metode sampel yang digunakan adalah *sampling insidental*.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas alat ukur resiliensi dan *loneliness* dilakukan kepada 51 orang dewasa muda lajang. Analisis aitem yang menunjukkan bahwa nilai *corrected item total correlation* > 0.2 maka semua aitem yang dikatakan baik untuk digunakan. Aitem yang dikatakan baik untuk digunakan pada alat ukur *loneliness* ada 19 aitem dan 1 aitem dinyatakan gugur, yaitu nomor 17 yang berbunyi "Seberapa sering Anda merasa malu?". Setelah melakukan pertimbangan aspek kualitatif dan nilai *corrected item total correlation* aitem 17 yaitu 0,156 ($p < 0,2$) peneliti memutuskan untuk menghapus aitem.

Pengujian reliabilitas alat ukur resiliensi (CD-RISC) dilakukan saat *try out* kepada 130 orang individu dengan usia dewasa. Perhitungan tersebut diperoleh koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,857$ untuk alat ukur resiliensi. Sedangkan pengujian reliabilitas alat ukur *Loneliness* dilakukan saat *try out* kepada 51 orang dewasa muda lajang. Teknik yang digunakan yaitu *Cronbach's Alpha*, maka diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,849.

HASIL

Hasil Analisis Data

Uji normalitas

Hasil uji normalitas yang menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0,815 ($p > 0,05$). Berdasarkan pada data yang didapatkan maka dapat dikatakan bahwa sebaran data normal atau berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Hasil uji linier menunjukkan $p = 0,308$ dimana menurut Nisfianoor (2009) mengatakan $p > 0,05$ adalah linier.

Uji Korelasi

Nilai korelasi antara resiliensi dengan *loneliness* sebesar $r = -0,324$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$). Nilai signifikansi $p \leq 0,05$ maka dapat diinterpretasikan hipotesis diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan (Sunjoyo, 2013) antara resiliensi dengan *loneliness* pada dewasa muda lajang dan nilainya negatif. Artinya semakin tinggi tingkat resiliensi individu, maka semakin rendah tingkat kesepian (*loneliness*) individu dewasa muda lajang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi individu, maka semakin tinggi tingkat kesepian (*loneliness*) individu dewasa muda lajang. Dengan $r = -0,324$ ($p = 0,000$, $p < 0,01$), nilai korelasi dapat diartikan bahwa hubungan antara resiliensi dan *loneliness* tergolong rendah (Sugiyono, 2010).

Uji Regresi

Hasil uji regresi antara resiliensi dan *loneliness* didapatkan nilai $F = 23,145$ dan $p = 0,000$ yang artinya resiliensi berperan secara signifikan terhadap *loneliness* pada dewasa muda lajang. Selain itu didapatkan juga koefisien determinasi (R^2) yaitu 0,105 atau 10,5% yang artinya resiliensi berkontribusi dalam menurunkan *loneliness* sebesar 10,5% dan 89,5% dipengaruhi faktor lain.

Uji Beda

Peneliti melakukan analisis tambahan dengan beberapa teknik penghitungan statistik untuk melihat apakah terdapat perbedaan setiap dimensi resiliensi antara kelompok-kelompok responden berdasarkan faktor-faktor demografis. Setelah dilakukan analisis data demografis dengan setiap dimensi resiliensi, memperlihatkan bahwa adanya hubungan yang signifikan pada resiliensi dimensi spiritual $t = -2,322$ dengan signifikansinya yaitu 0,021 ($p < 0,05$) jika ditinjau dari jenis kelamin dewasa muda lajang. Jika ditinjau dari *mean* resiliensi pada dimensi spiritual, maka yang

memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi di bidang spiritualnya adalah perempuan ($\mu = 6,621$) dibandingkan laki-laki ($\mu = 6,105$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji analisis data didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda lajang. Hubungan tersebut tergambar pada uji korelasi yang menghasilkan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat dijadikan prediktor untuk memprediksi atau mengukur tingkat kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda lajang di Jakarta.

Koefisien korelasi sebesar 0,324 berada pada rentang interval nilai $r = 0,2 - 0,4$ (Sugiyono, 2010). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif dengan kekuatan hubungan yang rendah. Artinya, apabila resiliensi pada individu dewasa muda lajang rendah maka kesepian (*loneliness*) yang dirasakan individu dewasa muda lajang tinggi dan sebaliknya apabila resiliensi tinggi maka kesepian (*loneliness*) rendah. Tingkat resiliensi pada diri seseorang biasanya berhubungan positif dengan kepercayaan diri, disiplin yang tinggi, keberanian terhadap lingkungan dan optimisme dalam menghadapi kesulitan serta kemampuan kognitif yang baik (Porztky, dkk dalam Rosyani, 2012).

Resiliensi memiliki peran yang signifikan terhadap *loneliness* yaitu sebesar 10,5% dan 89,5% diperankan oleh faktor lain. Dewasa muda lajang dengan resiliensi yang baik akan memiliki *loneliness* yang cenderung rendah. Kesepian menurut Russel, Peplau dan Cutrona (1980) merupakan emosi negatif yang muncul karena kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan. Upaya dalam mengatasi kesenjangan sosial yang diharapkan, dewasa muda lajang dapat memperhatikan faktor dari resiliensi yaitu penerimaan positif dalam menghadapi perubahan (Connor dan Davidson, 2008). Artinya

dewasa muda lajang yang resilien mampu beradaptasi dan menerima kondisi lajang secara positif sehingga ia dapat membangun interaksi sosial yang baik. Dewasa muda lajang yang memiliki resiliensi tinggi juga akan mampu mengendalikan emosi. Connor dan Davidson (2003) menjelaskan individu yang percaya pada diri sendiri, ia mampu bertoleransi terhadap afek negatif. Meskipun dewasa muda lajang ini mendapatkan ejekan dari lingkungan, ia akan mampu tegar dalam mengatasi berbagai emosi negatif, seperti perasaan murung, sedih, tidak bersemangat dan merasa tidak berharga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Francisca (2004) yaitu individu yang memiliki resiliensi tinggi akan memiliki kecenderungan depresi yang lebih rendah.

Untuk variabel *loneliness* sebagian besar responden lebih banyak pada kategori rendah (32orang) dibandingkan dengan kategori tinggi (28orang). Tingkat kesepian yang berada pada kategori rendah, sangat bertentangan dengan pendapat Nurwidodo dan Poerwati (dalam Wahidah & Cynthia, 2012) yang mengatakan bahwa pada usia dewasa muda merupakan masa kesepian bagi kebanyakan kaum dewasa. Namun, hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nanda (2013), bahwa kesepian yang dialami dewasa muda lajang memiliki mayoritas kategori rendah. Hal ini berarti sebagian besar dewasa muda yang melajang tidak memiliki kesenjangan antara hubungan sosial yang dicapai dengan hubungan sosial yang diinginkan. Responden dinilai merasa puas dengan hubungan sosial yang dicapai saat ini. Peneliti menduga bahwa hal ini terjadi karena sebagian besar responden tampaknya masih mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari anggota keluarganya. Berdasarkan hasil faktor demografis, responden sebagian besar tinggal bersama keluarga. Huda (2012) mengatakan bahwa keluarga merupakan dukungan sosioemosional yang bersifat

instrumental berupa tindakan, ungkapan rasa cinta, perhatian, simpati dan rasa kebersamaan. Oleh karena itu, meskipun pria atau wanita dewasa muda yang lajang tidak mendapatkan sumber dukungan dari pasangan, mereka masih mendapatkan dukungan dari sumber lain, seperti keluarga, sahabat dan rekan kerja. Dalam penelitian ini responden yang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga mampu mengatasi kesulitan dengan meningkatkan resiliensi pada dirinya.

Berdasarkan hasil analisis faktor demografis dengan dimensi resiliensi memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yaitu pada resiliensi dimensi spiritual jika ditinjau dari jenis kelamin dewasa muda lajang. Nilai signifikansi sebesar 0.021 ($p < 0.05$). Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan kemampuan resiliensi, perempuan memiliki skor rata-rata lebih tinggi daripada laki-laki. Hasil analisis faktor demografis ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fara (2012) yang hasilnya adalah responden perempuan memiliki skor rata-rata resiliensi lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini kemudian dijelaskan dalam penelitian Pew Research Center (dalam Basri, 2014) mengenai pengaruh jenis kelamin terhadap religiusitas. Hasilnya adalah sebanyak 77% perempuan lebih sering berdoa dan memiliki suatu kepercayaan penuh akan adanya Tuhan atau malaikat, sedangkan laki-laki hanya 65%. Perempuan cenderung untuk lebih terbuka mengenai persoalan pribadi dan lebih mempunyai hubungan yang erat dengan lingkungan serta perempuan lebih belajar ke arah empiris, tergantung pada pengalaman atau pengamatan yang merupakan dasar dari kepercayaannya. Perempuan suka melakukan ibadah harian dibandingkan laki-laki. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Rodney Stark (dalam Basri, 2014) hasilnya adalah laki-laki tidak mempunyai kesadaran terhadap hukum agama, tidak mempunyai pikiran jauh ke depan dan laki-laki mempunyai

ketidak-mampuan untuk menahan hawa nafsu.

Berdasarkan hasil analisis kaitan faktor demografis dengan *loneliness* memperlihatkan bahwa faktor demografis tidak berhubungan signifikan dengan *loneliness*. Usia, jenis kelamin, tempat tinggal, pendidikan terakhir, suku, dan pekerjaan tidak berkaitan dengan kesepian yang dirasakan individu. Namun, penelitian Mahargyaningrum (dalam Septiningsih dan Naimah, 2010) terkait kesepian yang dialami laki-laki dan perempuan mengatakan bahwa terdapat hubungan signifikan. Laki-laki kurang merasa kesepian dibanding perempuan, dikarenakan laki-laki mampu merealisasikan dirinya terhadap lingkungan dengan mudah.

Dalam riset selanjutnya perlu ditemukan faktor-faktor demografis lain yang terkait dengan kesepian, seperti jumlah teman dan jumlah orang yang dapat diandalkan saat butuh bantuan (Huda, 2012). Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesepian individu dewasa muda lajang yaitu dukungan sosial (Huda, 2012). Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial memperlihatkan kesejahteraan yang lebih baik dalam berbagai tingkat stres dibandingkan dengan orang yang kurang memperoleh dukungan sosial (Cutrona dalam Huda, 2012). Oleh karena itu, pada penelitian selanjutnya perlu ditambahkan faktor demografis lain seperti keikutsertaan dalam komunitas tertentu, atau jumlah jaringan pertemanan saat ini.

Peneliti memiliki keterbatasan dalam penelitian ini yaitu dari teknik sampling yang digunakan adalah insidental sampling. Selain itu, peneliti tidak menentukan jumlah responden laki-laki dan perempuan dengan jumlah yang setara. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya menggunakan teknik *sampling kuota* agar dapat melihat perbedaan variabel resiliensi dan *loneliness* pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

SIMPULAN

Hasil yang diperoleh setelah melakukan analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda lajang. Hubungan ini bersifat negatif dengan artian semakin tinggi skor resiliensi subjek, maka semakin rendah skor *loneliness* subjek.

Resiliensi berperan signifikan dalam menurunkan *loneliness*, kontribusi resiliensi dalam menurunkan *loneliness* adalah sebesar 10,5% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 89,5%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran-saran yang dapat diberikan pada penelitian selanjutnya:

1. Diharapkan dapat mengetahui variabel-variabel lain yang memiliki hubungan terhadap resiliensi dan *loneliness*. Selain itu, penelitian selanjutnya juga bisa menambahkan faktor-faktor demografis yang lebih berkaitan dengan variabel resiliensi dan variabel *loneliness*, seperti jaringan pertemanan.
2. Diharapkan memperhatikan proporsi pengambilan sampel penelitian berdasarkan jenis kelamin. Selain itu dibutuhkan pertimbangan jumlah subjek pada setiap daerah yang ada di Jakarta.
3. Diharapkan peneliti dapat menambahkan rentang usia responden yaitu usia 34 hingga 40 tahun, untuk melihat perbedaan kesepian yang dialami.
4. Rata-rata responden memiliki tingkat *loneliness* yang sedang. Hal tersebut perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan dampak negatif (seperti: kematian dan depresi) pada dewasa muda lajang. Pada mereka yang memiliki rata-rata tingkat resiliensi yang sedang, perlu dipertahankan agar dapat mengatasi

kesulitan seperti kesepian. Selain itu, juga terdapat responden yang memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi sebanyak 28 orang dan memiliki tingkat resiliensi yang rendah sebanyak 26 orang. Oleh karena itu, diharapkan kepada praktisi psikolog untuk memberikan tindakan seperti pelatihan atau konsultasi pribadi sebagai upaya meningkatkan resiliensi sehingga kesepiannya bisa teratasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumdina, A. F. (2013). Pengaruh Kesepian Terhadap Pemilihan Pasangan Hidup Pada Dewasa Awal Yang Masih Lajang. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol. 2 No. 03 Desember 2013.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal Of Depression And Anxiety*. Vol 18: 76-82.
- Dariyo, A. (2008). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Grasindo.
- Desmita. (2009). Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah. *Ta'dib*, Vol. 12, No. 1 (Juni 2009).
- Huda, N. (2012). Kontribusi Dukungan Sosial Terhadap Kepuasan Hidup, Afek Menyenangkan Dan Afek Tidak Menyenangkan Pada Dewasa Muda Yang Belum Menikah. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Kerlinger, F. N. (1986). *Foundation Of Behavioral Reseachr (3rd edition)*. Forth Worth: Harcourt Brace College Publishers.
- Nurmala, I. S. (2006). Gambaran Hubungan Ibu dan Anak Perempuan pada Perempuan Lajang Dewasa Muda. *Skripsi*. Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Depok.
- Oktaria, R. (2013). Kesepian Pada Usia Pria Lanjut Usia yang Melajang. *E-Jurnal Psikologi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human Development*. (9th ed.). New York: The Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Reivich, K., & Shatte. (2002). A. *The Resilience Factor*. New York: Random House, Inc.
- Rosyani, C. R. (2012). Hubungan Antara Resiliensi Dan Coping Pada Pasien Kanker Dewasa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Program Studi Sarjana Reguler. Depok.
- Russel, D. W., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale : Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 39 (3), 472-480.
- Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale Version-3: reliability, validity and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 20-40.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sunjoyo, S., et al. (2013). *Aplikasi SPSS untuk Smart Riset (Program IBM SPSS 21.0)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Wahidah, F. N., & Cynthia, T. (2012). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Perilaku Parasosial Pada Wanita Dewasa Muda. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Wijayanti, C. M. (2007). Faktor-faktor Penyebab Wanita Karir Memilih Hidup Melajang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.