

PENGARUH HARGA DIRI DAN KEPUASAN HIDUP TERHADAP KESEPIAN PADA DEWASA AWAL LAJANG

HASNA TAUFIQAH

Magister Psikologi Profesi Klinis, Universitas Gunadarma
e-mail: hasnataufiqah164@gmail.com

ABSTRAK

Kesepian menjadi salah satu fenomena yang seringkali dijumpai pada dewasa awal yang lajang. Hal ini menjadi perhatian penting bagi banyak peneliti, terutama mengenai rasa kesepian yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh harga diri dan kepuasan hidup terhadap kesepian. Penelitian ini melibatkan 178 orang dewasa awal lajang. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara harga diri dan kepuasan hidup terhadap kesepian sebanyak 36%. Riset ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara harga diri terhadap kesepian, dikarenakan rasa kesepian bisa tetap ada bahkan jika harga diri seseorang tinggi jika mereka merasa tidak memiliki hubungan sosial yang mendalam atau dukungan emosional. Namun, terdapat pengaruh kepuasan hidup terhadap kesepian pada dewasa awal lajang, dikarenakan seseorang tidak merasa puas dengan hidupnya atau tidak dapat membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain, maka rasa kesepian dapat menjadi masalah yang lebih besar.

Kata Kunci: Harga Diri, Kepuasan Hidup, Kesepian, Dewasa Awal, Lajang

ABSTRACT

Loneliness is one of the frequently encountered phenomena in early adulthood among singles. This has become a significant concern for many researchers, particularly regarding high levels of loneliness. This study aims to investigate the influence of self-esteem and life satisfaction on loneliness. The study involved 178 single young adults. Data collection was done using a questionnaire. The analytical technique used in this study was multiple regression analysis. The results of this study indicate that there is an influence of self-esteem and life satisfaction on loneliness, accounting for 36%. This research shows that there is no influence of self-esteem on loneliness, as loneliness can persist even if someone has high self-esteem if they feel they lack deep social connections or emotional support. However, there is an influence of life satisfaction on loneliness in early single adulthood, because if someone is not satisfied with their life or cannot establish meaningful relationships with others, loneliness can become a more significant problem.

Keywords: Self-esteem, Life satisfaction, Loneliness, Early adulthood, Single

PENDAHULUAN

Masa peralihan dari remaja menjadi dewasa dikenal sebagai masa dewasa awal. Masa dewasa awal dimulai pada awal usia 20 tahun-an dan berakhir pada usia 30 tahunan (Santrock, 2002). Dewasa awal adalah masa dimana seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 2015). Menurut Havighruts (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) masa dewasa awal memiliki tugas perkembangan awal yaitu menikah atau membangun suatu keluarga, mengolah rumah tangga, mendidik atau mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu. Erikson (dalam Papalia & Feldman, 2014) mengemukakan bahwa pada tahap perkembangan psikososial, masa dewasa awal terjadi di tahap keenam yakni intimasi versus isolasi yaitu masa ketika membentuk

ikatan yang kuat dengan teman-temannya dan pasangan romantisnya atau malah menghadapi kemungkinan munculnya isolasi diri. Erikson melihat perkembangan hubungan intimasi sebagai tugas penting dari masa dewasa awal. Manfaat yang diperoleh pada saat seseorang menjalin hubungan intim, yaitu mampu memiliki rasa empati, dapat memberikan dukungan emosional, dan kemampuan dalam mengatasi konflik. Namun, jika hal ini tidak terpenuhi maka individu yang belum memiliki pasangan akan merasa kesepian Buhrmester dan Hibbard (dalam Santrock, 2002).

Menurut Mantan Ahli Bedah Umum A.S Vivek Murthy juga menyatakan kesepian sebagai krisis kesehatan masyarakat (Broghammer, 2019). Menikah bisa mengurangi loneliness atau kesepian. Pada umumnya individu yang memiliki ikatan hubungan cenderung terhindar dari kemungkinan kesepian. Hal-hal yang dapat menyebabkan individu yang tidak memiliki pasangan lebih cenderung merasa kesepian yang merupakan salah satu kunci dari penataan struktur hubungan sosial hilang. Komposisi dan jumlah dari hubungan-hubungan sosial biasa berkaitan erat dengan adanya pasangan (Dykstra, 2006).

Pada tahun 2010 Mental Health Foundation menemukan bahwa kesepian lebih banyak terjadi pada dewasa awal dibandingkan dewasa madya atau dewasa akhir. Penelitian Nanda (2013) menunjukkan bahwa tingkat kesepian individu yang memiliki pasangan lebih sedikit dibandingkan dengan individu yang belum memiliki pasangan, bahkan perbedaannya mencapai 85%. Menurut Survei loneliness Cigna pada tahun 2020 terhadap lebih dari 10.000 orang dewasa di Amerika Serikat, menunjukkan bahwa orang dewasa muda memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi daripada orang dewasa lanjut. Survei ini menunjukkan bahwa lebih dari 70 persen orang dewasa muda melaporkan bahwa mereka kadang-kadang atau selalu merasa sendirian, malu atau tidak ada yang benar-benar mengerti mereka. Angka-angka ini jauh lebih rendah pada orang dewasa yang lebih tua. Kondisi lapangan menunjukkan bahwa adanya fenomena hidup lajang yang semakin meningkat. Data BPS mengenai Statistika Pemuda Indonesia tahun 2012 sampai dengan 2021 menunjukkan kenaikan persentase pada pemuda di Indonesia yang memiliki status perkawinan belum menikah. Artinya, dapat dikatakan bahwa tren melajang menunjukkan pola yang meningkat dan tren pernikahan menurun.

Kesepian adalah pengalaman menyedihkan yang terjadi ketika hubungan sosial seseorang yang dirasakan oleh orang itu menjadi kurang dalam, baik dari segi kuantitas maupun kualitas dari yang diinginkan (Hawkley, 2020). Kemudian, Bruno (dalam Dayakisni, 2003) mengatakan bahwa kesepian dapat berarti suatu keadaan mental dan emosional yang dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan bermakna dengan orang lain.

Merasakan perasaan kesendirian dan kesepian tanpa ada satu orangpun di sisi kita merupakan kemungkinan yang dapat dialami oleh semua orang. Rubenstein dan Shaver (dalam Brehm, Miller, Perlman & Campbell, 2002), mengatakan bahwa individu yang mengalami kesepian dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori faktor yakni forced isolation, terpaksa isolasi seperti menjadi tinggal di rumah saja, dirawat di rumah sakit atau tidak memiliki transportasi; kemudian dislocation, seperti jauh dari rumah, memulai pekerjaan atau sekolah yang baru, terlalu sering berpindah lingkungan atau sering bepergian; being alone dimana seseorang merasa sendirian seperti pulang ke rumah namun kosong tidak ada siapapun; alienation, keterasingan yang berarti merasa berbeda, merasa disalahpahami, tidak dibutuhkan atau tidak memiliki teman dekat; dan yang terakhir yaitu being unattached dimana seseorang tidak terikat berarti tidak memiliki pasangan, tidak memiliki pasangan seksual, putus dengan pasangan atau kekasih.

Kesepian pada diri seseorang bisa ditentukan dari harga diri yang dimiliki oleh diri orang tersebut karena harga diri merupakan salah satu prediktor kesepian remaja (Zhao, Kong, & Wang, 2012). Hal tersebut ditekankan oleh Nurmina (2008) di mana remaja dengan harga diri rendah juga rentan terhadap kesepian.

Leary dan MacDonald (dalam Mruk 2006) menjelaskan bahwa harga diri dapat secara luas dijelaskan sebagai penilaian keseluruhan, kepercayaan diri atau sikap individu terhadap dirinya sendiri. Harga diri terbentuk melalui pengalaman-pengalaman yang menyenangkan maupun kurang menyenangkan. Pengalaman-pengalaman itu selanjutnya menimbulkan perasaan positif maupun perasaan negatif terhadap diri individu. Perasaan-perasaan yang ada pada individu pada umumnya berkaitan dengan tiga hal, yaitu pada saat individu menjadi anggota suatu kelompok tertentu, pada saat individu mengalami keberhasilan atau kegagalan dan pada saat individu dihargai atau merasa tidak dihargai. Harga diri adalah kebutuhan dasar manusia, yang mempengaruhi motivasi, tingkah laku, kepuasan hidup dan kemantapan dalam menjalani kehidupan (Habsy, 2017).

Penelitian Suryadi & Setiawan (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dan kesepian yang berarti semakin tinggi harga diri seseorang, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dialami. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Al-Khatib (2012) yang menemukan bahwa harga diri yang lebih rendah dan efikasi diri yang lebih rendah berkaitan dengan tingkat kesepian yang tinggi. Hasil analisis regresi berganda yang ditemukan oleh McWhirtner (2002) mengungkapkan bahwa harga diri dan gender secara signifikan memprediksi pengalaman kesepian global kesepian intim dan kesepian sosial.

Harga diri merupakan suatu hal yang bisa menentukan kepuasan hidup. Pernyataan tersebut sesuai dengan Huang, Wang & Ringel-Kulka (2015) yang mengatakan bahwa Faktor harga diri dan faktor dukungan teman merupakan faktor yang signifikan meramalkan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Harga diri memiliki korelasi yang positif pada kepuasan hidup (Saputra, Rahayu & Khasanah, 2018). Artinya, semakin tinggi harga diri maka kepuasan hidup juga semakin tinggi.

Kesepian dapat mempengaruhi kepuasan hidup pada dewasa lajang karena kesepian dapat menyebabkan stres, depresi, dan masalah kesejahteraan mental lainnya. Kesepian pada dewasa lajang dapat menjadi faktor yang signifikan dalam mengurangi kepuasan hidup mereka, terutama jika mereka merasa terisolasi dan kurangnya dukungan sosial Holt-Lunstad (2015).

Menurut Frisch (2006), kepuasan hidup merupakan suatu penilaian seseorang secara subjektif terlihat dari kebutuhan penting, tujuan dan harapan mengenai diri sendiri yang ingin dipenuhi dalam hidup mereka. Kepuasan hidup secara keseluruhan dievaluasi berdasarkan pengalaman masa lalu, sekarang, dan masa depan, tetapi secara umum merujuk kepada tingkat kepuasan terhadap apa yang telah dicapai saat ini (Dubey & Agarwal, 2007). Kepuasan yang tinggi dalam kehidupan akan memiliki keyakinan yang kuat, optimisme, perilaku prososial, imunitas dan kesejahteraan fisik, serta coping yang efektif terhadap stres.

Penelitian Schumaker dkk (dalam Salimi, 2011) menemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dan kesepian pada penduduk Jepang dan Australia. Hal tersebut berarti jika kepuasan hidup pada penduduk Jepang dan Australia rendah maka kesepian tinggi, begitupun sebaliknya. Penelitian serupa ditemukan oleh Swami dkk (2006) bahwa kepuasan hidup berkorelasi signifikan dengan sikap bunuh diri, kesepian dan depresi pada mahasiswa kedokteran Malaysia. Begitu pula hasil penelitian dari Bozoglan, Demirer & Sahin (2013) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dan kesepian dan harga diri pada mahasiswa Turki.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka hipotesis yang dapat dikembangkan di dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh harga diri dan kepuasan hidup terhadap kesepian pada dewasa awal lajang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 178 orang dewasa awal lajang sebagai partisipan. Di antaranya adalah pria dan wanita dengan usia yang terentang antara 20 hingga 40 tahun. Teknik

pengambilan sampel ditentukan dengan teknik non-probability sampling, yaitu purposive sampling, dengan kriteria yang telah ditentukan, yakni dewasa awal lajang.

Di dalam penelitian ini kesepian diukur dengan menggunakan dari De Jong Gierveld (2006) yang terdiri dari emotional loneliness dan social loneliness. Skala ini terdiri dari 11 item. Contoh item dari skala ini adalah “Selalu ada orang yang bisa saya ajak berbicara tentang masalah saya sehari-hari”. Skala ini memiliki kategori respons mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dengan rentang skor 1-4 dengan $\alpha = 0,749$.

Harga diri diukur dengan menggunakan aspek harga diri dari Rosenberg (1965) yang terdiri dari penerimaan diri dan penghormatan diri. Skala ini memiliki aitem sejumlah 10 butir. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “Saya merasa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain”. Pilihan jawaban terentang 1-4 mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju dengan $\alpha = 0,72$.

Kepuasan hidup diukur dengan menggunakan aspek kepuasan hidup Diener et al (2009) yang terdiri dari keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Skala ini memiliki aitem sejumlah 20 butir. Salah satu contoh aitem dalam skala ini adalah “Kehidupan saya sekarang sudah menuju ideal”. Pilihan jawaban terentang 1-4 mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju dengan $\alpha = 0,864$.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji regresi linear berganda dengan bantuan SPSS (Statistical Packade for Social Science) versi 25.0 for windows. Sementara itu data-data deskriptif lainnya dipaparkan dengan menggunakan perhitungan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan tabel 2 uji regresi variabel harga diri dan kepuasan hidup terhadap kesepian, didapatkan hasil bahwa kesepian dipengaruhi oleh harga diri dan kepuasan hidup ($F= 49,313$, $p<0,05$). Pengaruh harga diri dan kepuasan hidup terhadap kesepian mendapatkan nilai R^2 0.36 yang memiliki arti bahwa pengaruh harga diri dan kepuasan hidup terhadap kesepian adalah sebesar 36% dan sisanya yaitu 64% merupakan variabel lain di luar penelitian. Berdasarkan hasil uraian di atas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengaruh harga diri dan kepuasan hidup terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. Hal lain menunjukkan bahwa harga diri tidak mempengaruhi kesepian ($\beta = -0.64$, $p < 0,05$) dan kepuasan hidup mempengaruhi kesepian ($\beta = 0,342$, $p < 0,05$).

Tabel 1. Dekripsi Data Demografis

Keterangan.	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin.		
Perempuan	161	90,44%
Laki-laki	17	9,55%
Usia		
20-25	151	84,83%
26-30	20	11,23%
31-35	6	3,37%
36-40	1	0,56%

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Harga Diri, Kepuasan Hidup terhadap Kesepian

<i>F</i>	<i>sig</i>	<i>P</i>	<i>R Square</i>
49.313	.000	≤0.05	.360

Tabel 3. Koefisien Regresi Harga Diri, Kepuasan Hidup terhadap Kesepian

Model.	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	14.991	5.015		2.989	.003
Harga Diri	-0.64	.055	-.84	-1.168	.244
Kepuasan Hidup	.342	.045	-.551	7.682	.000

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan harga diri pada dewasa awal lajang tidak secara signifikan mengurangi tingkat kesepian pada dewasa awal lajang. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh harga diri terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2000) yang menyatakan bahwa harga diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian.

Saat kebutuhan penghargaan dan harga diri terpenuhi, individu mungkin lebih mampu mengatasi rasa kesepian, karena mereka merasa dihargai dan diterima oleh orang lain. Namun, rasa kesepian bisa tetap ada bahkan jika harga diri seseorang tinggi jika mereka merasa tidak memiliki hubungan sosial yang mendalam atau dukungan emosional. Hal ini sejalan dengan pandangan teori Maslow (1943), dimana setiap individu memiliki hierarki kebutuhan yang terdiri dari lima tingkat, dengan kebutuhan fisik dan keamanan di bagian bawah hierarki, dan kebutuhan sosial dan kebutuhan penghargaan di tingkat lebih tinggi. Harga diri adalah bagian dari kebutuhan penghargaan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup mempengaruhi kesepian. Artinya, jika kepuasan hidup meningkat pada dewasa awal lajang maka semakin rendah pula kesepian yang dirasakan oleh dewasa awal lajang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kepuasan hidup terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Santiarsa dan Noor (2008) yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang kuat antara loneliness dengan life satisfaction. Artinya, semakin tinggi loneliness, maka life satisfaction yang dimiliki remaja panti asuhan Al Ikhlas Bandung akan semakin rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muhammad, Pai, Afsal, Saravanakumar, Irshad (2023), menyatakan bahwa kepuasan hidup berpengaruh pada kesepian di antara orang dewasa yang lebih tua di India, dimana semakin tinggi tingkat kepuasan hidup akan semakin rendah kesepian pada mahasiswa.

Frankl (2006) mengatakan bahwa manusia mencari makna dalam hidup mereka, dan ketika mereka merasa puas dengan hidup mereka, rasa kesepian dapat berkurang. Sejalan dengan Erikson (dalam Berk, 2003) yang mengatakan bahwa jika seseorang tidak merasa puas dengan hidupnya atau tidak dapat membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain, maka rasa kesepian dapat menjadi masalah yang lebih besar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Padmanabhanunni (2021). Hasil tersebut memaparkan bahwa tingkat kesepian yang tinggi ditemukan berkaitan dengan tingkat keputusasaan yang tinggi, yang pada gilirannya menyebabkan tingkat depresi yang tinggi dan mengurangi kepuasan hidup. Hal itu menunjukkan bahwa kesepian adalah pendahulu dari keputusasaan dan mempercepat depresi dan mengurangi kepuasan hidup.

Kaparang dan Himawan (2021) menunjukkan hasil bahwa mayoritas lajang kerap mengalami dinamika emosi yang negatif akibat kesepian, tekanan sosial, perasaan tertekan dan tidak nyaman berada di tengah perkumpulan sosial, serta kurang puas dengan hidupnya. Lebih

lanjut, peran pertemanan yang berkualitas menjadi lebih signifikan dirasakan ketika seseorang merasa kesepian. Dengan kata lain, ketika seseorang merasakan kesepian, kualitas pertemanan yang dimiliki dapat menjadi respons penting dalam meningkatkan kepuasan hidupnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh harga diri dan kepuasan hidup terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh harga diri dan kepuasan hidup terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. Hal ini berarti apabila terjadi peningkatan dalam harga diri dan kepuasan hidup dapat mengurangi kesepian pada dewasa awal lajang. Hasil penelitian berikutnya, tidak terdapat pengaruh harga diri terhadap kesepian pada dewasa awal lajang, yang berarti peningkatan harga diri pada kepada dewasa awal lajang tidak secara signifikan mengurangi tingkat kesepian pada dewasa awal lajang. Kemudian, hasil berikutnya terdapat pengaruh kepuasan hidup terhadap kesepian pada dewasa awal lajang, yang berarti semakin tinggi kepuasan hidup, maka semakin rendah tingkat kesepian pada dewasa awal lajang. Untuk peneliti berikutnya, disarankan untuk mengambil perhatian terhadap faktor-faktor lain yang belum diidentifikasi dalam penelitian ini, seperti konsep diri dan regulasi emosi. Selain itu, para peneliti berikutnya sebaiknya mempertimbangkan penggunaan pertanyaan terbuka dalam survei mereka. Ini akan membantu dalam memperkaya data yang diperoleh dari pertanyaan-pertanyaan yang bersifat lebih tertutup. Dengan cara ini, informasi yang lebih faktual tentang alasan dewasa awal lajang merasa kesepian dapat diungkapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Habsy, B. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK. *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Al Khatib, A. S. (2012). Exploring the Relationship among Loneliness, Self-esteem, Self-efficacy and Gender in United Arab Emirates College Students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159-181.
- Berk, Laura. E. (2003). *Child Development*. USA: Pearson Education, Inc.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, Self-Esteem, and Life Satisfaction as Predictors of Internet Addiction: A Cross-Sectional Study among Turkish University Students. *Scandinavian Journal of Psychiatry*, 54, 313-319.
- Brehm, S. S., Miller, M. K., Perlman, D., & Campbell, L. (2002). *Intimate Relationship* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Broghammer, F. (2010, May 6). Death by Loneliness. RealClear Policy. [Link: https://www.realclearpolicy.com/articles/2019/05/06/death_by_loneliness_111185.html?fbclid=IwAR1Vb8RyOcKPRp57wEsA7qz9r2CAP_Z1T3dpp4f8084HjZK K18yUUg39oog]
- Carbery, J., & Buhrmester, D. (1998). Friendship and Need Fulfillment during Three Phases of Young Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 393-409.
- Dayakisni. (2003). *Psikologi Sosial*. UMM.
- De Jong Gierveld, J., & Tilburg, T. V. (2006). A 6-Item Scale for Overall, Emotional and Social Loneliness. *Netherlands Interdisciplinary Demographic Institute; Research on Aging*, 28(5), 582-598.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Dubey, A., & Agarwal, A. (2007). Coping Strategies and Life Satisfaction: Chronically Ill Patients' Perspectives. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology*, 33(2), 161-168.

- Dykstra, P. A. (2006). Off the Beaten Track: Childlessness and Social Integration in Late Life. *Research on Aging*, 28(6), 749-767.
- Frankl, V. E. (2006). *Logoterapi Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana Yogyakarta.
- Frisch, N. C., & Frisch, L. E. (2006). *Psychiatric Mental Health Nursing* (3rd ed.). Thomson Delmar Learning.
- Havighurst, R. J. (1973). Social Roles, Work, Leisure, and Education. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The Psychology of Adult Development and Aging*, 598-618.
- Hawkey, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2020). Loneliness from Young Adulthood to Old age: Explaining Age Differences in Loneliness. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 39-49.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Huang, J. Y., Wang, K. Y., & Ringel-Kulka, T. Predictors of Life Satisfaction among Asian American Adolescents-analysis of Add Health Data. SpringerPlus, 216.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga.
- Kaparang, G. J., & Himawan, K. K. (2021). Isolasi atau Integrasi Sosial: Peran Kualitas Pertemanan dalam Menunjang Kepuasan Hidup Dewasa Muda Lajang di Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 10(2).
- McWhirter, B., Besett-Alesch, T., Horibata, J., & Gat, I. (2002). Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 1(5), 69-84.
- Monks, F. J, Knoers, A. M. P & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem* (3rd ed.). New York: Springer.
- Muhammad T, Pai M, Afsal K, Saravanakumar P, Irshad CV. (2023). The association between loneliness and life satisfaction: examining spirituality, religiosity, and religious participation as moderators. *BMC Geriatr*. 23(1):301.
- Nanda, D. I. (2013). *Hubungan Loneliness dan Psychological Well Being Pada Dewasa Muda Lajang yang Berkarir*. Skripsi: Fakultas Humaniora Jurusan Psikologi Universitas Bina Nusantara.
- Nurmina. (2008). *Peran Persahabatan dan Harga Diri terhadap Kesepian pada Remaja* (Tesis Magister). Universitas Gadjah Mada.
- Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. (2021). The Loneliness-Life Satisfaction Relationship: The Parallel and Serial Mediating Role of Hopelessness, Depression, and Ego-Resilience among Young Adults in South Africa during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3613.
- Papalia, E. D., & Feldman, R. T. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia; Experience Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Primanita, N. M. D., & Lestari, M. D. (2018). Proses penyesuaian diri dan sosial pada perempuan usia dewasa madya yang hidup melajang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 86-98.
- Salimi, A. (2011). Social-Emotional Loneliness and Life Satisfaction. *Procedia Social And Behavioral Sciences*, 29, 292-295.
- Santiarsa, C. D., & Noor, H. (2018). Hubungan Loneliness dengan Life Satisfaction pada Remaja Panti Asuhan Al-Ikhlas Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2), 592-598.

- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik)*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, A. K., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2018). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Subjective Well-Being pada Ibu dari Anak dengan Tunagrahita di SLB-BC Nike Ardilla Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2), 467-480.
- Setiawan, R., & Suryadi, D. (2021). Hubungan antara harga diri dengan kesepian pada remaja akhir di Jabodetabek selama pandemi COVID-19. *Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 1(2), 169-176.
- Ronaldo, & Suryadi, D. (2021). Hubungan antara Harga Diri dengan Kesepian pada Remaja Akhir di JABODETABEK Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 1(2), 65-71.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D., & Furnham, A. (2007). General Health Mediates the Relationship between Loneliness, Life Satisfaction, and Depression: A Study with Malaysian Medical Students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 42(2), 161-166.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-Esteem and Humor Style as Mediators of the Effects of Shyness on Loneliness among Chinese College Students. *Personality and Individual Differences*, 52, 686-690.