

Gambaran *Loneliness* pada Wanita Lajang yang Berkarir

Lydia Indira¹, Nadia Rima²

Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya

* lydia.indira2016@gmail.com

Abstrak

Loneliness adalah reaksi emosional dan kognitif terhadap ketidakpuasan dalam berhubungan dengan orang lain, baik secara kuantitas maupun kualitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *loneliness* pada wanita lajang yang berkarier. Pemilihan subyek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive*, berjumlah lima wanita lajang yang berkarier. Pengumpulan data menggunakan *in depth interview* dan observasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles and Huberman. Uji kebenaran ilmiah penelitian dengan melakukan uji kredibilitas data dan dependability. Berdasarkan analisis yang dilakukan, diperoleh kesimpulan yaitu: (a) penyebab utama dari *loneliness* yang dialami oleh wanita lajang yang berkarier adalah ketidakhadiran figur pasangan hidup, (b) *loneliness* muncul ketika sedang memiliki masalah, (c) kesibukan karier dan memiliki relasi sosial di tempat kerja membuat subyek tidak mengalami *loneliness*, namun ada yang tetap mengalami *loneliness* ketika bekerja, (d) *loneliness* terjadi, baik ketika sedang sendiri ataupun ketika sedang bersama teman-temannya, (e) Subyek merasa *loneliness* secara emosional, merasa cemas dan terancam dengan status lajangnya (e) menjalin relasi sosial dan merasa diterima oleh relasi sosial baik dengan sahabat ataupun rekan kerjanya membuat subyek tidak mengalami *loneliness* secara sosial, namun ada yang mengalami *loneliness* karena tidak memiliki rasa keterhubungan sosial yang baik dan ditolak oleh teman-teman dalam kelompoknya, (f) cara yang dilakukan subyek untuk mengatasi *loneliness* adalah dengan pergi bersama teman dekat, menghubungi pasangan ataupun orang tua, menonton televisi ataupun mengerjakan pekerjaan rumah.

Kata Kunci : *loneliness*, wanita lajang yang berkarir.

Abstract

Loneliness is an emotional and cognitive reaction towards quality and quantity in having relationship with other people. This research is aimed to find out the *loneliness* in a single career woman. The writer use *in depth interview* and observation to collect the data. For analyzing the data, the writer use the model of Miles and Huberman. The writer use credibility and dependability to validate the data. Based on the analysis, the writer finds: (a) *loneliness* in a single career woman caused by no husband figure, (b) *loneliness* appear when the subjects face their own problems, (c) career and having social relationship in their workplaces caused the subjects not feel the *loneliness* when they work, but there's one subject that feel in, (d) *loneliness* happened when the subjects are alone or with their friends, (e) subjects feel the emotional *loneliness*, which mean that the subjects feel the anxious and threatened with their single status, (f) having and accepted by their relations, not make the subjects feel the social *loneliness*, but there's one subject feels that caused by not having a good social relationship and feels rejected by her

friends, (g) to face the loneliness, the subjects spend their time by hanging out with their close friends, calling their partners or parents, and watching televisions or doing their homework.

Keywords : *loneliness, single career woman.*

PENDAHULUAN

Wanita sebagai makhluk hidup dapat dipandang dari berbagai perspektif sesuai dengan tujuannya. Jika dipandang dari perspektif perkembangan manusia, wanita merupakan individu yang berkembang dan menjalani hidup dalam berbagai rentang kehidupan. Didalam rentang kehidupannya, setiap manusia melalui tahap perkembangan, baik perkembangan fisik maupun perkembangan psikologis. Menurut Erikson (Santrock, 2012) perkembangan psikologis dihasilkan dari interaksi antara proses-proses kematangan fisik atau kebutuhan biologis dengan tuntutan masyarakat dan pengaruh sosial yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Erikson ada delapan tahap perkembangan psikososial yang dilalui setiap manusia dari mulai lahir sampai tua, dimana pada setiap tahapnya memiliki tugas perkembangan yang berbeda dan memiliki tantangannya masing-masing. Jika individu berhasil menyelesaikan tugas perkembangannya pada satu tahap dengan baik, maka dapat melanjutkan ke tahap perkembangan berikutnya, namun jika tidak berhasil melaluinya maka akan ada konsekuensi tertentu yang dapat mempengaruhi atau menghambat tugas perkembangan selanjutnya.

Salah satu rentang kehidupan yang dilalui setiap individu adalah masa dewasa. Erikson membagi masa dewasa menjadi tiga tahapan, yaitu tahap dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir. Pada tahapan dewasa awal, baik wanita maupun pria dihadapkan dengan tugas perkembangan yang berkaitan dengan pembentukan relasi intim dengan orang lain, yaitu tahap *intimacy vs isolation*. Erikson menyatakan jika tugas perkembangan tersebut dapat diselesaikan dengan baik maka akan tercapai *intimacy*, sebaliknya jika tidak tercapai akan merasa terisolasi (*isolation*). Untuk menyelesaikan tugas perkembangan tersebut, diharapkan setiap manusia dewasa memiliki ikatan hubungan yang intim yaitu dengan memiliki pasangan dan melanjutkannya ke jenjang pernikahan. Dengan menikah, seseorang dapat terpenuhi kebutuhannya akan kasih sayang dari pasangan, memiliki tempat berbagi cerita dan mengeluarkan keluh kesah atas kejadian yang dialami di setiap harinya.

Di Indonesia, wanita yang usianya sudah diatas 20 tahun pada umumnya akan menghadapi tuntutan budaya untuk segera menikah. Menurut sosiolog Ida Ruwaida (CNN Indonesia), di Indonesia, wanita selalu dikaitkan dengan status perkawinannya, meskipun dia juga berkarier dan memiliki status yang tinggi di pekerjaannya. Jika sudah menginjak usia diatas 25 tahun dan belum menikah, akan terdapat banyak pertanyaan dari keluarga ataupun orang sekitar yang terkesan menuntutnya untuk segera menikah. Pada umumnya, keluarga juga akan menuntut untuk segera menikah, jika usia anak wanitanya sudah dianggap matang. Pola pikir tersebut sudah melekat pada masyarakat Indonesia sehingga menjadi beban tersendiri bagi wanita maupun bagi keluarganya. Oleh karenanya pernikahan merupakan hal yang sangat dinantikan oleh wanita yang sudah menginjak usia dewasa.

Wanita yang sudah menikah adalah mereka yang berhasil memenuhi kebutuhan relasi intim yang memungkinkan mereka untuk merasakan cinta dan kasih sayang dari pasangannya, serta berkomitmen untuk menjalankan rumah tangganya secara bersama-sama. Hal ini menunjukkan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan Erikson yang ke enam, yaitu *intimacy*. Menurut Buhrmester (1988), 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. Sementara kegagalan dalam menjalin hubungan dengan pasangan, akan membuat seseorang merasakan jarak dan terasing dari orang lain, terisolasi secara emosional yang dikatakan oleh Erikson sebagai *isolation*.

Saat ini tidak semua wanita yang berada di tahap perkembangan tersebut sudah menikah. Banyak diantara mereka yang masih lajang. Laswell & Laswell (1987) menyatakan bahwa wanita lajang adalah wanita yang berada dalam suatu masa yang bersifat sementara atau jangka pendek, yaitu biasanya dilalui sebelum menikah atau dapat juga bersifat jangka panjang jika merupakan pilihan hidup. Wanita lajang

adalah wanita yang tidak memiliki ikatan relasi intim dengan pasangannya. Hal ini menunjukkan bahwa mereka tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangan yang dihadapinya, yaitu membentuk relasi intim dengan pasangan. Seperti yang disebutkan diatas, terdapat konsekuensi tertentu disetiap kegagalan atau ketidakmampuan yang terjadi dalam menyelesaikan tugas pada tahap perkembangannya. Konsekuensi dari ketidakmampuan wanita dalam menyelesaikan tugas perkembangan ini adalah munculnya rasa terisolasi. Rasa terisolasi tersebut menyebabkan wanita rentan untuk mengalami *loneliness*.

Menurut Peplau & Perlman (1998) *Loneliness* merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap kurangnya memiliki hubungan dan atau adanya hubungan yang tidak memuaskan seperti apa yang diinginkan oleh orang tersebut, baik secara kualitas ataupun kuantitas. Komponen *loneliness* menurut Peplau dan Perlman ada dua yaitu :

- *Emotional loneliness*. Suatu bentuk *loneliness* yang muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan hubungan yang intim. Gejala *emotional isolation* meliputi kecemasan, rasa kesepian, kewaspadaan dan kecenderungan untuk salah menafsirkan niat kasih sayang dari orang lain. Menurut Weiss, *emotional isolation* adalah kondisi yang lebih serius.
- *Social loneliness*. Suatu bentuk *loneliness* yang muncul dan berhubungan dengan tidak adanya jaringan teman yang lebih luas dengan minat yang sama. Gejala *social isolation* antara lain dialami sebagai campuran perasaan ditolak atau tidak dapat diterima, bercampur dengan rasa bosan.

Menurut Weiss (dalam Peplau & Perlman, 1998) *loneliness* pada wanita lajang termasuk ke dalam kategori *emotional loneliness*, dimana *loneliness* muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan relasi yang intim, seperti orang dewasa yang lajang, bercerai, atau ditinggal mati oleh pasangannya. Ketiadaan sosok pasangan adalah hal yang memicu terjadinya *loneliness* bagi wanita lajang.

Kebanyakan orang yang tidak menikah, mempunyai alasan-alasan yang kuat untuk tetap melajang. Beberapa dari alasan tersebut adalah karena faktor lingkungan, dan beberapa lagi karena faktor pribadi (Hurlock, 2011). Selama usia 20an, tujuan dari sebagian besar wanita yang belum menikah adalah perkawinan. Apabila belum juga menikah pada waktu telah mencapai usia 30, mereka cenderung untuk menukar tujuan dan nilai hidupnya ke arah nilai dan tujuan serta gaya hidup baru yang berorientasi pada pekerjaan, kesuksesan dalam karier, dan kesenangan pribadi (Adams dalam Hurlock, 2011).

Loneliness pada wanita lajang hanya terjadi jika mereka menganggap bahwa memiliki ikatan relasi intim dengan pasangan adalah hal yang harus dipenuhi, sedangkan mereka belum memilikinya, sehingga terdapat kesenjangan antara apa yang diharapkan dengan yang terjadi. Akan berbeda jika wanita lajang tidak memusatkan perhatiannya pada pasangan dan relasi intim. Hal itu mungkin terjadi karena adanya kesibukan dalam melakukan suatu kegiatan yang rutin, atau memiliki banyak relasi pertemanan sehingga memungkinkan adanya anggapan bahwa mereka sudah memiliki kualitas atau kuantitas yang memuaskan terhadap hubungan sosial yang dimiliki, dan tidak menjadikan pasangan menjadi hal penting yang harus dimiliki dalam membentuk relasi intim.

Seperti yang dikatakan oleh Adams bahwa seseorang yang belum menikah di usia 30 akan cenderung mengalihkan tujuannya kepada pekerjaan dan kesuksesan karir. Terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan oleh wanita lajang untuk mengalihkan atau mengatasi *loneliness*, salah satunya dengan melakukan kegiatan rutin seperti berkarier. Menurut Munandar (Munandar, 2001), Wanita karier adalah wanita yang berkecimpung di dalam kegiatan profesi, baik dalam suatu usaha pribadi atau berkecimpung di sebuah perusahaan/institusi.

Wanita lajang yang berkarier memiliki peran untuk bertanggungjawab dalam menyelesaikan pekerjaan, memiliki kesempatan untuk memperluas pertemanan, dan kemungkinan lebih sedikit untuk merasa *loneliness* karena sudah disibukkan dengan pekerjaannya. Terlebih lagi jika mereka memiliki relasi sosial yang memuaskan di tempat kerja, seperti memiliki kedekatan dengan rekan kerja yang tidak hanya sebatas pekerjaan, namun bisa menghabiskan waktu untuk makan atau rekreasi bersama. Relasi sosial yang memuaskan dapat mengalihkan perasaan *loneliness*.

Meskipun waktu yang mereka miliki lebih banyak digunakan untuk berkarier dan memiliki kesempatan untuk memperluas pertemanannya, tidak menutup kemungkinan bahwa mereka tetap

mengalami *loneliness*. Seperti yang diutarakan oleh FSS bahwa ia tetap merasa kesepian saat bekerja, ia merasa sepi ditengah suasana sibuk, dimana orang lain sibuk bekerja sementara pekerjaannya sudah ia selesaikan, ia merasa hampa dan tidak tahu apa yang bisa dilakukan. *Loneliness* bisa juga terjadi jika tidak memiliki rasa keterhubungan sosial yang baik dan memuaskan, seperti IF yang merasa tidak punya teman yang bisa diajak ngobrol atau bisa menemani nonton saat libur. Jadi wanita lajang yang berkarier berbeda dalam merespon status lajangnya, ada yang tidak merasakan *loneliness* karena waktunya habis untuk bekerja dan memiliki hubungan yang akrab dengan rekan kerjanya, namun ada juga yang tetap merasakan *loneliness* meskipun kesehariannya disibukkan oleh pekerjaan dan memiliki karir yang baik. Berdasarkan penjelasan diatas, maka penelitian ini ingin mengetahui gambaran *loneliness* pada wanita lajang yang berkarier.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu pendekatan yang bertujuan untuk mencari makna dari hal-hal yang mendasar dari suatu pengalaman hidup. Aspek yang diamati dalam penelitian ini adalah *loneliness* pada wanita lajang yang berkarier, melalui reaksi emosional dan kognitif terhadap ketidakpuasan dalam berhubungan dengan lawan jenis baik secara kualitas ataupun kuantitas yang dapat dilihat melalui *emotional loneliness* dan *social loneliness*.

Subyek Penelitian

Penentuan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive*, dipilih berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti, yaitu :

- a. Wanita dewasa yang berusia 25-40 tahun.
- b. Wanita lajang, yaitu wanita yang belum pernah menikah yang berada pada suatu masa *temporary* (sementara) atau jangka pendek, atau dapat bersifat jangka panjang jika merupakan suatu pilihan hidup (lajang).
- c. Wanita karier, wanita yang menekuni suatu profesi, baik yang bekerja di perusahaan ataupun melakukan suatu usaha.
- d. Berdomisili di Jabodetabek

Jumlah subyek dalam penelitian ini adalah lima orang wanita lajang yang berkarier.

Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan observasi saat wawancara berlangsung. Panduan wawancara semi terstruktur disusun berdasarkan teori *loneliness* dari Peplau & Perlman. Instrumen yang digunakan adalah alat perekam, pencatatan data, pedoman wawancara, lembar observasi dan lembar persetujuan partisipan. Para partisipan diwawancara di kantor masing-masing dengan tujuan untuk memudahkan peneliti dalam mendapatkan data secara alamiah.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini melalui tahap persiapan, yaitu mengumpulkan informasi dan teori yang berhubungan dengan *loneliness*, menyusun pedoman wawancara, mencari informasi tentang subyek yang akan dijadikan partisipan, menghubungi partisipan dan membangun rapport. Tahap pelaksanaan penelitian, tahap pencatatan data dan tahap pengolahan data.

Teknik Analisis Data

Hasil wawancara dianalisis dengan menggunakan teori *loneliness* dari Weiss. Interpretasi dari hasil wawancara dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama mengorganisasikan data secara rapi dan sistematis. Tahap ke-dua melakukan koding yaitu secara urut dan kontinyu melakukan penomoran pada baris-baris transkrip, lalu memberikan nama untuk masing-masing berkas dengan kode tertentu. Tahap ke-tiga, pengujian terhadap dugaan, ini berkaitan erat dengan upaya mencari penjelasan yang

berbeda mengenai data yang sama, serta memeriksa bias-bias yang mungkin tidak disadari. Tahap keempat melakukan strategi analisa, melibatkan konsep-konsep yang muncul dari jawaban atau kata-kata subjek untuk menjelaskan fenomena yang dianalisa. Tahap ke-lima melakukan Interpretasi, yaitu upaya untuk memahami data secara lebih mendalam.

Kebenaran Ilmiah Penelitian

Uji kebenaran ilmiah dalam penelitian ini meliputi uji kredibilitas data yang menggantikan konsep validitas pada penelitian kuantitatif terletak pada keberhasilan peneliti dalam mengungkap *loneliness* pada wanita lajang yang berkarier, dan dependability yang menggantikan konsep realibilitas pada penelitian kuantitatif. Kredibilitas dan dependability dalam penelitian dilakukan dengan cara perpanjangan pengamatan, tekun membaca berbagai referensi buku maupun hasil penelitian terkait dengan temuan yang diteliti, triangulasi metode, sumber, dan waktu, diskusi dengan para ahli, dan pengecekan kembali data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data.

TEKNIK ANALISIS

Ada empat tema yang dianalisis dari pengalaman partisipan yang digali lewat wawancara dan observasi yaitu Gambaran Emotional Loneliness, Gambaran Social Loneliness, dan Cara mengatasi Loneliness. Untuk mendapatkan data yang lebih lengkap, selain partisipan sebagai Subyek Utama, wawancara juga dilakukan pada Subyek Pendukung yang merupakan kerabat dekat dari subyek utama.

Tabel 1
Profil Subyek Utama

Subyek	Usia	Penddk	Pekerjaan	Lama kerja
AR	27 Th	S1	Staff Accounting	4,5 Th
FSS	27 Th	S1	Admin Marketing Support	5 Th
WYR	37 Th	S1	Spv Marketing	1 Th
A	31 Th	S1	Staff Finance	6 Th
IF	34 Th	S1	Staff Accounting	7 Th

Subyek 1 berinisial AR, berusia 27 tahun dan merupakan anak pertama dari dua bersaudara. AR tinggal bersama orang tua dan adik perempuannya. Komunikasi yang terjalin antara AR dengan anggota keluarga dapat dikatakan baik. AR menyempatkan waktu untuk bertukar cerita tentang kejadian sehari-hari pada mereka setiap jam makan malam. AR menjadikan ibu dan adiknya sebagai tempat untuk bercerita. Relasi pertemanan AR dapat dikatakan baik. AR memiliki dua sahabat sejak kuliah dan menyempatkan waktu minimal sebulan sekali untuk bertemu dengan mereka. AR juga menjadikan dua sahabatnya sebagai tempat untuk mengeluh dan meminta solusi dari masalah yang dimilikinya, namun menurutnya terdapat hal-hal yang dia jaga untuk tidak diceritakan kepada sahabatnya. AR memiliki hobi yaitu mendaki gunung, dia memiliki komunitas para pendaki gunung dan aktif dalam menyalurkan hobinya bersama mereka. AR sudah bekerja selama empat tahun di perusahaan yang saat ini dia tempati. AR berteman baik dengan rekan kerja dan atasannya. Jika mengalami kesulitan, AR meminta bantuan personal kepada atasannya.

Subyek 2 berinisial FSS, berusia 27 tahun dan merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. FSS tinggal bersama orang tua dan kedua adiknya. FSS dekat dengan anggota keluarga, terutama ibunya. FSS menjadikan ibunya sebagai tempat untuknya mengadu segala macam masalah yang sedang dihadapinya. Relasi pertemanan FSS dapat dikatakan baik. FSS tidak memiliki sahabat karena pernah memiliki

pengalaman buruk tentang sahabat ketika kuliah, namun FSS memiliki dua teman yang setidaknya jika dia ingin bercerita dia dapat bercerita kepada mereka. Dua teman dekatnya adalah teman kampus dan teman kerjanya. Meskipun FSS tidak ingin memiliki sahabat, FSS dapat berteman baik dengan siapa saja. Ketika kuliah, FSS aktif mengikuti organisasi. Hubungannya dengan anggota dari organisasi tersebut masih terjalin baik hingga saat ini. FSS sudah bekerja selama lima tahun di perusahaan yang saat ini ditempati. FSS dikenal sebagai orang yang baik oleh rekan kerjanya. FSS dekat dengan teman seruangannya, dan sering menghabiskan waktu bersama mereka diluar jam kerja.

Subyek 3 berinisial WYR, berusia 37 tahun dan merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. WYR tinggal sendiri di Jakarta, sedangkan orang tua dan kedua adiknya berada di Jawa. Meskipun WYR tidak tinggal bersama orang tuanya, komunikasi dengan orang tuanya terjalin baik. WYR juga menyempatkan diri setiap bulan untuk mengunjungi orang tuanya. Relasi pertemanan WYR dapat dikatakan baik. WYR memiliki dua sahabat yang dipercaya dapat menerimanya di segala keadaan. WYR sering menghabiskan waktu bersama kedua sahabatnya. WYR adalah orang yang tidak nyaman untuk berteman di sosial media, menurutnya hal tersebut tidaklah penting. WYR lebih menyukai pertemanan secara nyata. WYR memiliki banyak teman dan memiliki komunitas yaitu komunitas travelling untuk menyalurkan hobinya. WYR memiliki trauma terhadap hubungan khusus dan pernikahan. Kejadian yang membuatnya trauma tersebut terjadi pada tahun 2011, namun WYR masih merasa trauma hingga saat ini. Saat ini WYR sedang menjalin hubungan khusus dengan pasangannya dan hubungan tersebut sudah berjalan selama 4 tahun, namun pasangannya bekerja diluar kota. WYR baru bekerja satu tahun di perusahaan yang saat ini dia tempati. Meskipun baru satu tahun, WYR sudah dekat dan dikenal baik oleh rekan kerja di setiap divisi. WYR juga memiliki teman dekat di kantornya yang salah satunya juga terdapat dua sahabatnya.

Subyek 4 berinisial A, berusia 31 tahun dan merupakan anak tunggal. Ayah A sudah tidak ada, dan sekarang A tinggal bersama ibunya. A tidak dekat dengan ibunya, namun setelah ayahnya tidak ada, hubungan A dengan ibunya membaik. Relasi pertemanan A dapat dikatakan baik. A memiliki banyak teman dan komunitas untuk menyalurkan hobinya. A lebih senang untuk berteman dengan lawan jenis, karena A memiliki pengalaman buruk dengan teman wanitanya. A juga nyaman untuk berteman di sosial media. Saat ini A sedang menjalin hubungan khusus dengan pasangannya dan hubungan tersebut sudah berjalan selama 11 tahun, namun pasangannya bekerja diluar kota. A sudah bekerja selama enam tahun di perusahaan yang saat ini dia tempati. A sering bekerja lembur karena menurutnya jika bekerja lembur pun akan dibayar lebih oleh perusahaannya. A dikenal sebagai orang yang mudah berteman dengan siapapun. A memiliki teman dekat di kantornya, namun kedekatan tersebut terjadi hanya sebatas di tempat kerja, karena menurutnya teman dekatnya, ia sudah menikah dan memiliki tanggung jawab lain.

Subyek 5 berinisial IF, berusia 34 tahun dan merupakan anak kedua dari dua bersaudara. I tinggal sendiri di Jakarta, sedangkan orang tua dan kakak laki-lakinya berada di Sukabumi. IF dekat dengan mereka, dan komunikasi terjalin dengan baik. Relasi pertemanan IF dapat dikatakan kurang baik. IF adalah orang yang pemalu. Ruang lingkup pertemanannya tidak banyak, dan IF tidak terlalu suka untuk beraktivitas di luar rumah ketika hari libur. IF memiliki beberapa teman dekat, namun tidak memiliki teman selain mereka. IF tidak selalu menghabiskan waktu bersama teman dekatnya karena teman dekatnya sudah menikah, memiliki pasangan dan kadang tidak bisa menemaninya. Ruang lingkup pertemanan I hanya sebatas lingkungan kosan, kantor, dan teman dekatnya ketika kuliah. IF sudah bekerja selama tujuh tahun. IF dikenal sebagai orang yang baik dan pemalu oleh teman-temannya. IF memiliki teman dekat di kantornya, namun tidak sering menghabiskan waktu bersama mereka diluar jam kerja.

Tabel 2
Profil Subyek Pendukung

Subyck Pendkng	Usia	Hubungan dengan Subyek Utama
I	21 Th	Adik Subyek AR
T	37 Th	Teman Dekat di Kantor Subyek FSS
DF	37 Th	Sahabat Subyek WYR
H	50 Th	Teman Dekat di Kantor Subyek A

Gejala *emotional loneliness* meliputi kecemasan, rasa kesepian, kewaspadaan terhadap ancaman, dan kecenderungan untuk salah menafsirkan niat bermusuhan atau niat kasih sayang dari orang lain, terungkap dari jawaban partisipan serta didukung cerita dari subyek pendukung.

“ya saya sih terutama khawatirnya kapan yaa, kapan sih dapetnya gitu (pasangan) terus apa sih yang salah sama saya... cemas, belum sampai tingkat dewa, tapi, udah lebih dari yang biasa... cemas gitu kapan saya nikah, kapan saya punya pasangan kayak temen-temen saya, dan pas saya lagi bener-bener cemas, bisa ngingetin diri saya sendiri kayak “wah gue belum punya pacar” atau yang lebih parah malah jadi wah gue bener-bener kesepian nih, seengganya kan gue punya pacar gitu biar kalo ada masalah atau lagi seneng ada sharing partnernya, pantes gue tiba-tiba suka ngerasa jadi cewe kesepian banget sih” (Subyek 1)

“pasti mba (cemas), usianya udah mateng terus belum ada pacar. Kadang dia rewel, cerita ke saya cemas takut lama dapetnya” (Adik Subyek 1)

“jujur saya juga was-was, udah umur segini belum punya pasangan... sering sih heheh... khawatirnya setiap saat sih ya udah umur, 27, apalagi tahun depan udah 28, maksudnya udah mau kepala 3 belum nikah apalagi perempuan ya walaupun ada yang mikir masalah karier menurut saya bukan masalah karier, bukan penghalang” (Subyek 2)

“Was-was, apa ya bahasa benarnya tuh cemas. Cemas kapan dia nikah, dia gamau kalau sampe nikah diumur yang lebih dari 30, sedangkan sekarang udah 27. Cemas sih yang saya tau” (Teman dekat subyek 2)

“takut sih, kadang-kadang pada saat mau mikir lahirin ya... umur kita segini, belum married. Tau-tau kalau lahirin, ada efeknya gak yaa... kadang terlintas ada (cemas), kalau saya berpikir gini... berarti kalau gitu masih ada ponakan gue sih. Paling kayak gitu sih buat, buat ngehibur diri... cemas tuh lebih ke yang cemas ke diri gue sendiri. Misalnya, apa ada yang salah dari diri gue, atau mungkin apa trauma yang dulu yang buat gue belum married sampe saat ini... lebih ke pasti, ketika gue cemas, overthinking juga tuh, langsung deh i feel so lonely, so sad, and thats a deep feeling.” (Subyek 3)

“dia sering ngeluh kalo dia cemas, gue bisa punya anak gak ya... dia orangnya suka curhat kalau lagi cemas, pasti uring-uringan deh kalau lagi gitu. Kalau lagi kerja juga dia pernah ngeluh cemas, ga cuma pas lagi diem ga ada kerjanya.” (Teman dekat subyek 3)

“ada, ada kan namanya keluarga kan ada patokan umur ya kalau di aku 35, diatas 35 itu kan takutnya udah rentan banget kan gitu, ada kepikiran gitu... engga sih (intensitas cemas), kadang kepikriannya gini aja kalau misalkan kepikiran sendiri nanti ilang sendiri” (Subyek 4)

“sering cerita “si ini udah nikah, si ini udah nikah”, galau lah buat perempuan dan buat dia ditanyain seperti itu, kepikiran jadi cemas, itu, dan, eee, ya itu lah akhirnya dia sebetulnya sudah mau untuk itu tapi belum diseriusin sama yang lakinya” (Teman dekat subyek 4)

“Ya khawatir si, lebih khawatir ke perempuan makin tua makin banyak omongan, yang kedua mikirin usia orangtua... menurut saya khawatir itu cemas, cemasnya ketika saya mikir kapan saya nikah, dan lebih cemas lagi kalau inget usia orang tua.” (Subyek 5)

“dia sih cemas ga bilang langsung, tapi kalau lagi ngobrol bareng temen-temen lainnya sering bilang kalau dia cemas kenapa sampe sekarang belum nikah, pacar juga belum ada, sama katanya kasian orang tuanya” (Teman dekat subyek 5)

“ya pernah mba pastinya. Pernah banget (ngerasa kesepian)... kayaknya faktor utama (belum memiliki pasangan) deh mba” (Subyek 1)

“pernah (kesepian) sih mba tapi ga sering... kalau kata saya sih ya karna itu karna saat ini dia belum punya pendamping ya mba” (Adik Subyek 1)

“menyedihkan (perasaan kesepian) sih... karna ga punya pasangan itu, kadang-kadang ngeliat temen lain yang punya pasangan sering berbagi cerita saling minta solusi seperti apa begitu sih misal kalau lagi sepi sendiri pengen gitu diajak jalan sama pasangan lah..., kesepian mah sering banget” (Subyek 2)

“kesepian kesendirian ga punya seseorang, merasa sepi apalagi kalau misalkan kita jalan suka sama pasangan-pasangan, sepi juga... dia sesekali cerita “pergi nih sama orang kampus, mau ke bandung, tapi mereka pada sama pasangan, gua engga”, hehe, sepi iya, iri iya, ya semuanya ada lah” (Teman dekat subyek 2)

“kadang kalau gua lagi di kontrakan sendiri, gua ngerasa sendiri, kesepian aja. Apalagi pada saat gua sakit. Huh, hmm... kadang gue sendiri nih tengah malem, gue harus nyari salonpas, gue harus nyari kayu putih sendiri gitu kan, pada saat itu ngerasa kesepian, sedih banget, kayak gue pengen cepet-cepet kawin. Sama pas lagi liat eee temen gue udah married gitu. Terus mereka dateng ke acara pernikahan bareng... kalau gue lagi pergi, nginep, temen-temen gue bawa pasangan. Sama pada saat, apa... hmm... ya pas lagi tidur lah... wajar (kesepian karena belum menikah) sih... Kebutuhan aja sih lebih ke kebutuhan. Butuh lah kita sebagai manusia butuh pendamping, buat kita apa yaa menyalurkan apa sih, hasrat lah, dan segalamacem ya.” (Subyek 3)

“kalau kita-kita lagi jalan bawa pacar, pacarnya kan lagi di luar kota tuh, nah dia kesepian keliatan langsung sok-sok happy padahal mah abis itu ngeluh. Terus kalau temen ada yang married bawa pasangan, dia males, katanya ngerasa banget kesepiannya padahal aturan kan happy ya ketemu temen-temen lama eh dia malah kesepian” (Teman dekat subyek 3)

“ya saya kebanyakan kalo ngerasa kesepian ya di kos aja paling gitu, kalo sama temen gimana pasti ada orang kan... ya sibuk pun ada temen diruangan (ruang kerja) ada temen diajak ngobrol gitu? Kalo misalnya sendiri entah lagi apa kalo nonton ya juga ngerasa gua ga ada temen haha... kaya butuh orang atau butuh temen si, tapi kan ga mungkin tiba-tiba butuh pacar tiba-tiba datang sendirinya kan ... kalo misal pengen nonton nih temen entah sibuk atau ada urusan apa ga mungkin kita paksa dong... kadang ya kalo lagi sendiri tuh dikos, temen tuh juga rata-rata kebanyakan udah punya pacar atau udah ada yang nikah jalan bareng pasti itukan paling kepikiran gitu” (Subyek 5)

“dia mba kesepian kalau di kosan, sesudah dia sampai di kos atau ketika hari libur dia di kosan baru tuh dia pasti kesepian. Dia ceritanya gitu sih. Temen dia kan bisa diitung jari, dia gapunya temen kalau bukan temen dekatnya” (Teman dekat subyek 5)

“Mereka kan gatau apa aja yang udah saya lakuin buat cepet nikah, atau gimana perasaan saya pas ditanya kayak gitu. Mereka juga gatau kan kalo pertanyaan itu menurut saya kayak ancaman banget gitu, karna otomatis ketika ditanya kayak gitu, setelahnya saya langsung inget dong kepikiran lagi dong kalo saya belum nikah, boro-boro nikah mba, pacar aja belum ada. Biasanya kalo ditanya kayak gitu kan pas lagi acara keluarga, kondangan... makanya saya males buat ikut-ikutan kondangan lah atau acara keluarga, jarang banget saya ikut, kalopun ikut saya ngindar-ngindar biar ga ditanya” (Subyek 1)

“mamah itu lebih sering nanyain kapan mau nikah, noh temennya aja udah pada nikah gitu masa hari gini belum punya pacar pacar aja ga punya gimana mau nikah gitu” (Adik subyek 1)

“memilih sih engga, tapi dia itu kadang suka gaenakan orangnya, jadi kalau mau dekat sama orang kayak “ah engga ah takutnya gimana” takutnya ntar gua ga diterima atau sksd’ gitu, jadi orangnya agak pemalu juga sih sebenarnya... orangnya suka ngejudge orang, langsung ngejudge tanpa misalkan lo ada salah dikit, dia langsung tuh ngejudge “oh ternyata dia orangnya kayak gini” padahal engga, dan anaknya agak sedikit sensitif, nah sebenarnya kayak gitu, anaknya sedikit sensitif, dan gampang untuk ngejudge orang, nah mungkin salah satunya dia belum punya pasangan hidup seperti itu” (Teman dekat subyek 2)

“karena pertanyaan (cowo lo mana) mereka tuh ngeledak, ngiranya gue “sakit” lah, dan ga percayaan kalo gue emang punya pacar... kepo tapi ga peduli gitu deh... kepo buat dinyinyirin, bukan buat dipeduliiin. Siapa sih yang mau dijadiin bahan nyinyiran” (Subyek 3)

Berdasarkan hasil wawancara kepada lima subyek, gejala emosional loneliness muncul dalam bentuk rasa cemas karena belum adanya sosok pasangan, sementara terdapat batasan usia menikah di keluarganya, cemas terhadap omongan dari orang lain. Rasa kesepian sering muncul saat ada masalah dan membutuhkan seseorang untuk membantu namun tidak seorang pun dapat diandalkan secara pribadi, atau ketika sedang sakit dan harus mengurus dirinya sendiri. Pertanyaan “kapan menikah” merupakan pertanyaan yang ditakuti.

Ada anggapan bahwa pria tidak akan menyukai dirinya dan tidak akan cocok dengannya, hal tersebut menjadikannya sulit untuk memulai hubungan dengan lawan jenis. Meskipun dua dari kelima subyek menilai niat dan perilaku orang lain secara positif, namun tiga subyek merasa bahwa orang lain ingin mendekatinya hanya karena ada niatan tertentu, hal ini karena adanya trauma di masa lalu dan ketakutan untuk dinilai buruk secara personal oleh pria,

Social Loneliness terjadi ketika seseorang tidak memiliki rasa keterhubungan sosial atau komunitas yang mungkin didapatkan dengan memiliki jaringan teman dan rekan di tempat kerja atau sekolah. Berpindah tempat, kehilangan pekerjaan, ditolak oleh teman sebaya, tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi, peran-peran yang berarti. Gejala *sosial isolation* antara lain dialami sebagai campuran perasaan ditolak atau tidak dapat diterima, bersamaan dengan rasa bosan. Hal ini terungkap dari jawaban subyek utama serta didukung cerita dari subyek pendukung.

“dulu waktu belum sibuk sama kerjaan kita pasti ada hang out bareng gitu kan mba, kan masa kuliah juga yaa jadi pas pulang kuliah kita bersedia buat apa ngobrol gitu buat nongkrong gitu, tapi sekarang semenjak udah kerja sih paling engga sebulan sekali kita ketemunya... kalau misalkan grup pendakian gitu karna jadi kita suka ngedaki bareng gitu sih mba... biasanya ganti-ganti orangnya yang diajak mau aja saya (mendaki gunung)” (Subyek 1)

“mba AR temennya banyak, suka naik gunung juga bareng grupnya, dulu sebulan sekali kalo sekarang disesuaikan sama libur panjang... temennya mba AR suka ke rumah, nyamperin kalo mau main, nonton gitu-gitu. temen kuliah itu, sering sih dia (main dengan sahabatnya)” (Adik subyek 1)

“Kantor, temen rumah, temen kuliah, sama himpunan HMJ kayak lembaga, kelembagaan (grup yang aktif)... suka komunikasinya disitu sih ngejalan silaturahmi... ngumpul-ngumpul sama grup HMJ, ntar suka buka bersama kalau ada event-event itu, ada yang acara mau nikah gitu ntar jadi ngumpul-ngumpul bareng... sering (menghabiskan waktu dengan rekan kerja), suka pulang kerja atau makan siang kan kita makan bareng keluar. Suka pergi bareng, suka keluar kota. Kalau lagi ada nemu waktu yang pas suka pergi ke bandung, kemaren terakhir ke dieng” (Subyek 2)

“kita sering makan bareng diluar (luar kantor), jalan-jalan bareng ke luar kota, kemaren ke dieng, dia ikut, seru juga” (Teman dekat subyek 2)

“lebih banyak cowo daripada cewe... aku cewe tuh milih... karna dulu jamannya aku SMP tuh pernah istilahnya tuh ditusuk dari belakang, jadi lebih baik aku sangat memilih sampe sekarang... termasuk yang aktif (komunikasi di sosial media)... nyaman-nyaman aja sih (memiliki grup di sosial media)... ga semua grup dekat sih kasarnya. Tapi yaa bisa dibilang kenal mereka, tapi yang gak cuma tau, tapi cukup merespon ngobrol dan segala macem” (Subyek 4)

“dia, sebetulnya bergaul sama siapa aja mau... dia mudah percaya sama orang lain, tapi akan dendam ketika orang itu membuat satu hal yang buat dia ga nyaman, ga cocok, ga enak... kalau temennya itu temen-temen yang seumuran kan kalau dia di rumah, nah kalau di kantor ini dia berteman dengan semua orang, dari yang berteman tapi dekat juga sama kita-kita yang lebih tua. Tapi kebanyakan temennya dia itu laki, yang perempuan ada beberapa saja dirumahnya. Kalau di kantor saya ga liat dia ada teman yang dekat, akrab, sama perempuan” (Teman dekat subyek 4)

“penting (untuk punya banyak teman), kalo misalnya bosan weekendnya atau segala macem ya main sama mereka paling haha... saya temennya itu-itu aja, temen kuliah, kos lama, kos baru sama kantor. Ga punya banyak temen, tapi dekat dengan mereka.” (Subyek 5)

“yang saya tau temennya dia cuma di kosan sama di kantor, dia juga jauh dari orang tua, ga punya banyak temen, paling kalau libur kalau ga di kosan ya main sama yang itu-itu doang... temen-temen sini juga tau kalau dia pemalu” (Teman subyek 5)

“mereka tuh bisa dibilang loyal. Jadi saat saya ga punya duit, sorry, waktu kan muter yah, dulu pas punya duit tapi kalau lagi jalan bareng ga mikirin lah, mau make duit siapa duit siapa. Terus sekarang saya jujur lagi dibawah nih, disitu mereka masih bisa loh mau nerima gue lagi begitu, jadi kalau saya ngeliat, mereka ga materi, tapi ngeliat, kita kenal, apapun jadi, jadi kisah ngasih, give and, take and give. Saat gue begini dia masih begini. Itu sih, jarang temen yang kayak gitu, jarang... seneng, nyaman, dan dia juga belum married. Jadi, kita sama-sama... eee apa ya, misalnya gini “kenapa sih lo belum nikah”, mereka ga ngerti. Jadi kita sama-sama satu visi nih, ngobrolnya juga enak gitu loh” (Subyek 3)

“kita bertiga sahabatan udah lama, udah nerima kekurangan kelebihan masing-masing. Sebel, bete, bosan pasti ada, tapi kita tetep selesain dengan bijak, dan nerima kembali satu sama lain” (Teman dekat subyek 3)

“hmm tergantung (main dengan sahabat ketika weekend), mereka juga kan kadang ada yang sibuk sendirikan ada... kalo misal pengen nonton nih temen entah sibuk atau ada urusan apa ga mungkin kita paksa dong... bosan kadang kalau sendiri di kosan kalo ngajak temen main pada nolak, bilang gabisa karena urusan pribadinya, bete sih kadang tapi ya gimana” (Subyek 5)

“teman dekatnya dia di kantor udah pada nikah, jadi yang tadinya dia main bareng pas hari minggu sekarang udah jarang karena kan udah ada kewajiban sendiri si temen dekatnya itu. Setau saya dia lebih sering di kosan nonton korea apa gitu daripada main keluar bareng temennya” (Teman dekat subyek 5)

Gambaran *Social Loneliness* terlihat adanya keragaman dari rasa keterhubungan yang dimiliki. Keragaman tersebut antara lain ada subyek yang memiliki komunitas untuk menyalurkan hobinya, menjalin hubungan baik dengan rekan kerja maupun teman di masa lalunya. Namun terdapat subyek yang tidak memiliki banyak teman namun dia dekat dengan sahabatnya.

Mayoritas subyek merasa diterima oleh pertemanan yang dimilikinya, meskipun terdapat perbedaan dari sudut pandangnya masing-masing. Subyek merasa diterima ketika mereka sedang ada masalah dan dalam kondisi yang tidak baik, mereka memiliki teman untuk bercerita. Terdapat dua subyek yang juga aktif menjadi panitia dalam kegiatan kantornya. Terdapat satu subyek yang merasa ditolak oleh temannya saat ia mengajak untuk bertemu.

Beragam cara dilakukan untuk mengatasi perasaan lonely. Cara yang dilakukan adalah dengan mengajak teman untuk menemani ketika subyek merasa kesepian, menyalurkan hobinya, menelepon pasangannya, dan memilih untuk berdiam diri di rumah seperti mendengarkan musik atau menonton tv. Hasil wawancara dengan kelima subyek adalah sebagai berikut:

“Biasanya yaa saya salurin di hobi ya mba... ngajak temen buat hang out.” (Subyek 1)

“Jalan sama temennya, atau gak baca dia mba. Sama, nanjak, tapi itu kalau timingnya pas” (Adik Subyek 1)

“Kadang cari sensasi sih... Bikin ngobrol ya itu sih cari pembahasan ajakin ngobrol ntar jadi pecah kan jadi rame lagi... Paling pendem sendiri, masuk ke kamar, dengerin musik hehehe... di rumah aja hehe paling masuk kamar setel tv” (Subyek 2)

“Lebih milih di rumah kalau lagi kesepian. Bukan tipe orang yang sering hang out, sesekali doang” (Teman dekat subyek 2)

“nonton tv ya kalau gitu, atau pergi ke mall... Masak. Terus ketemu temen. Enggak, kalau biasanya gue lagi pengen di rumah gue bisa seharian di rumah. Kalau ngerasa gue ga butuh siapa-siapa buat ngilangin perasaan itu, yang tadi, seharian beres-beres rumah, aku bisa seharian beres-beres rumah loh untuk ngusir itu semuanya... Tergantung. Ga harus setiap kesepian gue jalan gitu” (Subyek 3)

“Main, sama saya. Jalan, makan, gitu. Kalau sekarang kan susah buat travelling keluar, jadinya jalan aja ke mall kalau dia lagi bete, lagi kesepian biar lupa mba” (Teman dekat subyek 3)

“Biasanya sih telfon ya atau video call... Paling nongkrong, ngumpul sama temen-temen, ketawa ketiwi ntar kan kesepiannya ilang sendiri... Sama, lembur.” (Subyek 4)

“Karena dia orangnya nggak bisa diem, dia jadinya keluar mba, ngumpul sama anak-anak mobilnya. Dari cerita, dia kayak gitu biar nggak ngerasa kesepian. Makanya tiap weekend pasti dia nongkrong sama anak mobilnya.” (Teman dekat subyek 4)

“Main sama temen kadang nelfon orang tua... kalo ngajak temen main pada nolak, bilang gabisa karena urusan pribadinya...” (Subyek 5)

“Di rumah aja dia mba kalau kesepian gitu, kan dia bilang kalau temen dekatnya aja ngehindar.” (Teman dekat subyek 5)

DISKUSI

Tema-tema yang telah diuraikan di atas dapat dikatakan merupakan komponen dan proses dari teori Loneliness. Sikap partisipan terhadap emosional loneliness muncul dalam bentuk kecemasan akan munculnya tuntutan lingkungan untuk segera menikah, ini akan menjadi lebih berat ketika rekan-rekan yang seusia dengannya sudah banyak yang menikah. Selain itu ada kekhawatiran bahwa kesendiriannya di usia yang sudah matang dapat dinilai buruk karena dianggap tidak mampu menarik hati pria. Menurut Peplau & Perlman (1982), perasaan rendah diri dan konsep diri yang negatif akan meningkatkan tingkat loneliness. Kesepian dirasakan saat melihat orang lain punya pasangan atau merasa sendirian saat tidak ada orang yang peduli karena sibuk dengan urusannya masing-masing, terlebih saat sedang sakit yang membutuhkan perhatian dan dukungan emosional. Seperti yang dikatakan oleh Buhrmester (1988), bahwa manfaat yang diperoleh ketika seseorang menjalin hubungan intim adalah ada seseorang yang dapat memberikan dukungan emosional.

Social loneliness tidak dirasakan oleh partisipan yang memiliki pertemanan yang luas, baik dengan teman di pekerjaan maupun teman di luar lingkungan kerja. Mereka memiliki banyak teman atau komunitas yang bisa diajak untuk mengisi waktu luangnya atau menyalurkan hobinya. Akhir pekan yang diisi dengan kegiatan yang dirasa menyenangkan ditambah dengan adanya teman yang menemani, cukup bisa mengatasi rasa terisolasi secara sosial. Sementara ada partisipan yang lebih banyak menghabiskan waktu liburnya dengan menonton TV di rumah, ia tidak ikut “nongkrong” dengan teman-temannya. Karena seorang yang pemalu, ruang lingkup pertemanannya tidak banyak, hanya memiliki beberapa teman dekat dan tidak terlalu suka untuk beraktivitas di luar rumah ketika hari libur.

Cara yang umumnya dilakukan untuk mengatasi loneliness adalah dengan jalan ke mall, nonton atau makan bersama teman. Hal ini cukup efektif untuk mengatasi social loneliness, namun tidak mengatasi emosional loneliness. Rasa cemas karena dikejar usia produktif atau kekhawatiran dinilai “tidak laku” menjadi hal yang meningkatkan loneliness, seperti yang dinyatakan oleh Weiss (dalam Peplau & Perlman, 1998) bahwa *loneliness* pada wanita lajang termasuk ke dalam kategori *emotional loneliness*, dimana *loneliness* muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan relasi yang intim.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa wanita lajang yang berkarir lebih kuat pada emosional loneliness dibandingkan social loneliness. Semua partisipan merasakan *Emotional loneliness* dalam bentuk cemas dan terancam dengan status lajangnya. Menjalinkan relasi dan merasa diterima oleh lingkungan sosial, baik dengan sahabat ataupun rekan kerjanya membuat subyek tidak mengalami

loneliness secara sosial, namun terdapat satu subyek yang mengalaminya karena tidak memiliki rasa keterhubungan sosial yang baik dan merasa ditolak oleh teman-teman dalam kelompoknya.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah minimnya waktu wawancara dan lokasi saat wawancara. Masing-masing partisipan hanya ditemui satu kali dan wawancara dilakukan dalam kurun waktu 1 – 1,5 jam. Hal ini karena kesibukan partisipan dengan pekerjaannya, dan situasi kantor yang membuat tidak leluasa dalam proses wawancaranya. Oleh karena itu perlu dilakukan studi lanjutan untuk lebih mendalami apa yang dirasakan oleh wanita lajang yang berkarir dalam kaitannya dengan loneliness.

DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, P. (2006) Psikologi Kerja. Jakarta: Rineka Cipta,
Baron, R.A., Byrne, D. (2003). Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga
Edro & Apriliana (2016). Perempuan Indonesia masih Pilih Menikah dibanding Karir : CNN Indonesia.
Feist, J & Feist, G.J (2017). Theories of Personality (9nd ed.) New York: Mc Graw Hill Education.
Hurlock, E.B. (2011). Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta. Erlangga.
Laswell, M & Laswell, T. (1987). Marriage and The Family. Belmont: California Wadworth Inc.
Munandar, A.S (2001) Psikologi Industri & Organisasi. Depok : Penerbit Universitas Indonesia (UI Press).
Peplau, A. & Perlman, D. (1982). Loneliness : A source Book of Current Theory, Research and Therapy. New York : John Wiley & Sons, Inc.
Perlman, D. & Peplau, A.L. (1998) Loneliness. London: Academic Press
Santrock, J.W. (2012). Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup) Edisi 13 jilid I. Jakarta : Erlangga
Willig .C. (2008) Introduction to Qualitative Research in Psychology (2nd ed.) New York: Mc graw Hill

DOI :

DOI : <https://doi.org/10.31479/intensi.v1i2.7>