**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KESEPIAN PADA WANITA LAJANG (*SINGLE*) DEWASA AWAL YANG BERKARIER**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND LONELINESS AMONG WORKING YOUNG ADULT SINGLE WOMEN***

**Adinda Alsya Denissa1, Dra. Indra Ratna K. W., M.Si.2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

17082758@student.mercubuana-yogya.ac.id

082115690412

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kesepian pada wanita dewasa awal lajang (*single*) yang berkarier. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara harga diri dengan kesepian. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 109 karyawati. Data dikumpulkan dengan skala harga diri dan skala kesepian. Hasil analisis *product moment* menunjukkan korelasi rxy = ̵ 0,213 dengan p = 0,013 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti semakin rendah harga diri yang dimiliki oleh subjek, maka akan semakin tinggi kesepian yang dirasakan. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi harga diri yang dimiliki subjek, maka akan semakin rendah kesepian yang dirasakan. Variabel harga diri memiliki sumbangan 4,5% terhadap penurunan kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa 95,5% tingkat kesepian subjek penelitian dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

**Kata Kunci**: Dewasa Awal, Harga diri, Kesepian, Karier, Wanita Lajang

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between self-esteem and loneliness among working young adult single women. The hypothesis proposed in this study is there is a negative relationship between self-esteem and loneliness among working young adult single women. 109 women employees were chosen as the participants of this study. The data were collected using a self-esteem scale and a loneliness scale. The product moment analysis result showed that the correlation between self-esteem and loneliness is rxy = - 0,213 with p = 0,013 (p < 0,05), meaning that the proposed hypothesis is accepted. In other words, the lower level of self-esteem possessed by the participants, the higher level of loneliness felt by the participants, and vice versa. The higher level of self-esteem owned by the participants; the lower level of loneliness felt by the participant. The self-esteem variable contributes 4,5% to loneliness level reduction, so in other hands, the 95,5% participants' loneliness levels were affected by other factors not involved in the study.*

***Keywords****: Career, Loneliness, Self-esteem, Single Women, Young Adult*

**PENDAHULUAN**

Kemajuan teknologi dan perubahan zaman telah menjadi motivasi bagi kaum wanita untuk semakin mengaktualisasikan dirinya (Rosiano, Hardjajani, dan Yusuf, 2015). Pemenuhan diri, kesadaran akan semua potensi diri, dan keinginan untuk berkreasi merupakan bagian dari kebutuhan aktualisasi diri (Maslow dalam Feist & Feist, 2010). Meningkatnya kebutuhan akan aktualisasi diri ini menyebabkan tingginya motivasi wanita untuk bekerja atau berkarier (Syauta & Yuniasanti, 2015).

Berdasarkan data yang dikemukakan oleh Himawan (2020), Badan Pusat Statistik mencatat proporsi perempuan berumur di atas 15 tahun yang menamatkan pendidikan tinggi hanya 3,24%. Pada tahun 2019, angka ini meningkat hampir tiga kali lipat menjadi 9,52%. Peningkatan partisipasi perempuan di bidang pendidikan secara logis berdampak pada semakin besarnya keterlibatannya dalam dunia kerja. Menurut data Survei Angkatan Kerja Nasional (2013), partisipasi angkatan kerja perempuan berangsur-angsur meningkat mulai dari 32,65% pada tahun 1980 hingga 52,36% pada tahun 2013.

Terkait dengan subjek penelitian yang merupakan wanita lajang (single) dewasa awal yang berkarier, menurut Rowatt dan Rowatt (dalam Syauta & Yuniasari, 2015), wanita karier adalah wanita bekerja yang memiliki latar belakang pendidikan dan memiliki peluang memperoleh kenaikan jenjang yang jelas dalam pekerjaan. Proses berkarier biasanya dimulai ketika individu berada pada masa dewasa awal. Hurlock (dalam Jahja, 2015) menyatakan bahwa periode dewasa awal dimulai pada kisaran usia 21 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Sedangkan single atau lajang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terkait dengan ikatan pernikahan. Menurut kamus Merriam-Webster, single berarti belum menikah; tidak menikah; pernah menikah. Penelitian ini dilakukan di Perusahaan X yang memiliki 1.066 orang karyawan. Sebanyak 109 orang karyawati Perusahaan X dinyatakan sesuai dengan kriteria subjek penelitian sehingga diambil menjadi populasi untuk penelitian ini.

Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa (Putri, 2019). Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Ada lima karakteristik perkembangan dalam masa dewasa awal menurut Arnett (dalam Santrock, 2019). Karakteristik yang pertama adalah ekplorasi identitas, terutama dalam percintaan dan pekerjaan. Kedua, ketidakstabilan dalam tempat tinggal yang kemudian berdampak pada percintaan, pekerjaan, dan pendidikannya. Ketiga, self-focused, yakni merasakan otonomi yang utuh dalam peranan sosial, tanggung jawab dan komitmen terhadap orang lain. Keempat, masa transisi, yaitu tidak merasa sebagai remaja, namun belum sepenuhnya menjadi orang dewasa. Kelima, usia yang penuh dengan kemungkinan, yakni waktu seseorang memiliki kesempatan untuk mengubah hidupnya.

Erikson (dalam Papalia, Feldman, & Martorell, 2015) menyatakan bahwa masa dewasa awal ditandai dengan tahapan intimasi lawan isolasi (intimacy vs isolation). Intimasi dapat dicapai dengan menjalin hubungan interpersonal yang intim dan membuat komitmen dengan orang lain. Dua fondasi intimasi pada dewasa awal menurut Papalia, Feldman, dan Martorell (2015) berasal dari teman dan pasangan. Hal ini menyebabkan seseorang pada masa dewasa awal ada dalam tahap pencarian pasangan. Santrock (2019) menjelaskan bahwa manusia dewasa awal menentukan identitas yang diinginkan dan gaya hidup yang ingin dijalani, seperti menjadi lajang, hidup bersama, ataupun menikah.

Rubianto (2000) menyatakan bahwa wanita yang lebih fokus pada karier atau pekerjaan akan cenderung dinilai menunda menikah. Menurut Santrock (2004), peningkatan jumlah orang melajang disebabkan oleh sikap wanita dan pria yang ingin mengembangkan karier sebelum menikah. Christie, dkk. (2013) mengemukakan bahwa pada dasarnya kehidupan melajang bisa merupakan suatu pilihan hidup ataupun suatu keterpaksaan akibat belum adanya pasangan yang sesuai. Himawan, Bambling, dan Edirippulige (2018) menemukan bahwa di Indonesia, meskipun jumlah individu yang tidak menikah lebih rendah dari angka statistic internasional, ternyata jumlah individu lajang meningkat dalam satu dekade terakhir.

Kemala & Puspitawati (dalam Arumdina, 2013) menyatakan bahwa wanita lajang pada usia dewasa awal berada dalam posisi dilematis, dan diikat oleh berbagai tekanan sosial untuk segera menikah. Hidup melajang dapat menimbulkan kekecewaan dalam diri karena merasa tidak diterima dan menjadi bahan pembicaraan dalam masyarakat. Sudiro (dalam Mami & Suharnan. 2015) menyatakan permasalahan yang dihadapi wanita yang belum menikah adalah kerap kali mendapatkan label sebagai tidak laku, perawan tua, dan pemilih, serta label negatif lainnya dari masyarakat. Himawan, Bambling, dan Edirippulige (2018) menyatakan bahwa wanita lajang di Indonesia mengalami stigma buruk yang sangat tinggi hingga tahap menyebabkan perasaan kekurangan, harga diri yang buruk, dan perasaan tidak kompeten. Hal ini karena budaya sosial yang dianut di Indonesia memandang status pernikahan sebagai hal yang lebih penting bagi seorang wanita dibandingkan dengan pria.

Berdasarkan pemaparan Erikson (dalam Papalia dan Feldman, 2015), bila individu dewasa awal mengalami kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan dan tidak dapat membentuk intimasi, maka akan timbul perasaan terasing (isolated). Santrock (2002) menegaskan bahwa perasaan ini merupakan bagian dari kesepian, yaitu perasaan yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa tidak ada orang yang memahami dirinya dengan baik, merasa terisolasi, dan tidak memiliki seorang pun untuk dijadikan pelarian, saat dibutuhkan atau saat stress.

Menurut Russell, Peplau, dan Cutrona (dalam Sari & Listiyandini, 2015), kesepian merupakan perasaan negatif pada individu yang disebabkan oleh ketidaksesuaian hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dialami secara kualitas maupun kuantitas. Kesepian adalah sebuah bentuk perasaan subjektif tidak menyenangkan akibat ketidaksesuaian hubungan sosial yang diharapkan dan yang terjadi disertai dengan adanya ketidakpercayaan terhadap orang lain, perasaan diabaikan, perasaan gelisah, dan tertekan. Kesepian dapat diukur dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996) yakni aspek kepribadian (personality), aspek keinginan sosial (social desirability), dan aspek depresi (depression).

Kesepian dapat dialami oleh siapapun tanpa batasan usia dan status ekonomi (Nurlayli, 2014). Pada penelitian yang dilakukan di Amerika dan Inggris ditemukan bahwa 50% dari 40.000 kelompok usia 18 tahun hingga 54 tahun yang diteliti menunjukkan bahwa individu kadang-kadang atau seringkali mengalami kesepian (Burns dalam Nurlayli & Hidayati, 2014). Survei kesepian (loneliness) yang dilakukan oleh Mental Health Foundation di Inggris pada Mei tahun 2010 menunjukkan dari 2256 orang ditemukan 24% populasi yang merasakan kesepian, dengan sampel usia 18-34 tahun yang menunjukkan tingkat kesepian 17% lebih tinggi daripada sampel yang berumur diatas 55 tahun (Nurlayli & Hidayati, 2014). Penelitian yang dilakukan terhadap 472 orang dewasa muda dan 637 orang dewasa madya menunjukkan bahwa individu dewasa awal dua kali lebih banyak merasa kesepian dan terisolasi daripada orang dewasa madya, meskipun dewasa awal memiliki jaringan yang lebih besar (Child dan Lawton, 2017). Penelitian lain menyatakan tiga dari setiap lima atau sekitar 61% orang dewasa menyatakan terkadang atau selalu merasakan kesepian, dengan tambahan di antara pekerja berusia 18-22 tahun, 73% dilaporkan kadang-kadang atau selalu merasakan kesepian (Cigna, 2020).

Seiring bertambahnya pengguna internet dalam proses berkarier saat ini, jumlah orang yang merasa kesepian pun semakin meningkat. Hal ini didukung dengan pernyataan dalam penelitian yang dilakukan oleh Moody (2001) bahwa tingkat kesepian yang rendah terkait dengan tingginya tingkat jaringan pertemanan yang berlangsung secara tatap muka, sementara tingkat penggunaan internet yang tinggi dikaitkan dengan tingkat kesepian yang tinggi.Menurut Russell, Peplau, dan Cutrona (dalam Sari & Listiyandini, 2015), kesepian merupakan perasaan negatif pada individu yang disebabkan oleh ketidaksesuaian hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dialami secara kualitas maupun kuantitas. Kesepian adalah sebuah bentuk perasaan subjektif tidak menyenangkan akibat ketidaksesuaian hubungan sosial yang diharapkan dan yang terjadi disertai dengan adanya ketidakpercayaan terhadap orang lain, perasaan diabaikan, perasaan gelisah, dan tertekan. Kesepian dapat diukur dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996) yakni aspek kepribadian (*personality*), aspek keinginan sosial (*social desirability*), dan aspek depresi (*depression*).

Pentingnya penelitian mengenai kesepian tidak hanya terletak pada potensinya untuk menyoroti aspek hubungan sosial, namun juga pada kenyataan bahwa kesepian merupakan masalah yang umum dan menyedihkan bagi banyak orang (Russell, 1980). Kesepian menyebabkan ketidakberdayaan, depresi dan pada akhirnya secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental individu (Zhao, dkk., 2012).

Miller, Perlman, dan Brehm (2007) menyatakan bahwa kesepian disebabkan oleh faktor-faktor tertentu, yakni ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan, *self-esteem* (harga diri), dan perilaku interpersonal. Faktor harga diri berkembang pada tahap usia yang sangat awal, tetap konstan dari waktu ke waktu, dan membuat seseorang relatif kebal terhadap perubahan (Campbell, 1990). Dalam dewasa awal, harga diri sangat berpengaruh penting, terutama terhadap hubungan dan kepuasan kerja, kesehatan, dan kebahagiaan (Santrock, 2019). Harga diri juga terkait erat dengan kemampuan seseorang menyelesaikan masalah (Ishaq, Solomon, & Khan, 2017). Berdasarkan alasan ini, maka harga diri yang merupakan faktor dari kesepian dipilih menjadi variabel bebas dalam penelitian ini.

Hewitt (2009) menyatakan bahwa harga diri adalah konstruk yang dibahas dalam ilmu sosial, terutama dalam psikologi dan sosiologi untuk menunjukkan penilaian emosional umum seseorang terhadap nilai individualnya. Menurut Rosenberg (1965), harga diri adalah evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri. Coopersmith (dalam Hariadi & Putri, 2012) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberanian, kesuksesan dan keberhargaan. Secara operasional, harga diri definisikan sebagai bentuk evaluasi individu secara positif maupun negatif yang berkaitan dengan indikasi besarnya kepercayaan terhadap kemampuan, keberanian, kesuksesan dan keberhargaan diri sendiri sebagai penentu perilaku dan sikap.

Baumeister (dalam Baumgardner & Crothers, 2009) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki harga diri akan memandang dirinya sebagai individu yang berkompeten dan menarik. Humphreys (dalam Yilmaz, Hamarta, & Arslan, 2013) mengemukakan bahwa seseorang dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki percaya diri yang tinggi, optimis, kemampuan berkomunikasi yang baik dan penerimaan terhadap diri maupun orang lain. Sebaliknya, Brehm, dkk. (2002) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki harga diri yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial.

Menurut Ishaq, Solomon dan Khan (2017), individu yang memiliki skor rendah pada harga diri memiliki lebih banyak masalah ketika menghadapi masalah. Keyakinan individu pada kemampuan dalam memecahkan masalah rendah, sehingga individu tersebut cenderung menarik diri dari masalah dan tidak berurusan dengan tanggung jawab. Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus menerus akibatnya akan mengalami kesepian.

Dari beberapa hal yang dipaparkan sebelumnya, maka penelitian ini akan membahas terkait harga diri dengan kesepian yang dialami oleh wanita lajang (single) dewasa awal yang berkarier. Sehingga dapat ditarik rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara harga diri dengan kesepian yang dialami oleh wanita lajang (single) dewasa awal yang berkarier?

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini dilakukan terhadap karyawati perusahaan X yang berjumlah 109 orang. Mempertimbangkan jumlah data yang tersedia, penelitian ini menggunakan penelitian populasi. Penelitian populasi merupakan penelitian yang mengambil satu kelompok populasi sebagai sampel secara keseluruhan dan menggunakan kuesioner yang terstruktur sebagai alat pengumpulan data yang pokok untuk mendapatkan informasi yang spesifik (Akbar & Usman, 2008).

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kesepian yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russel (1996) dan skala harga diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967). Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Carl Pearson dengan program SPSS (*Statistical Product Service Solutions*) versi 25.0 *for windows*. Analisis *Product Moment* dapat digunakan untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya hubungan antara dua variabel (Sugiyono, 2019).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji korelasi *product moment (Pearson Correlation)* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara harga diri dengan kesepian (rxy) sebesar ̵ 0,213 dengan signifikansi 0,013 (p < 0,050). Berdasarkan hasil analisis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kesepian. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Hipotesis yang diterima dalam penelitian ini menjelaskan bahwa harga diri berkaitan dengan kesepian. Harga diri yang rendah akan berdampak pada rasa kesepian yang tinggi, sedangkan harga diri yang tinggi akan berdampak kesepian yang rendah (Hu, dkk., 2013). Beberapa penelitian menjelaskan bahwa rendahnya harga diri dapat memunculkan kesepian (Al Khatib & Saleh, 2006; Rasadi, 2014; Jauhar, 2019; Ginting, 2019). Dalam penelitian ini, subjek dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian yang rendah.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kesepian. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Hipotesis yang diterima dalam penelitian ini menjelaskan bahwa harga diri berkaitan dengan kesepian. Harga diri yang rendah akan berdampak pada rasa kesepian yang tinggi, sedangkan harga diri yang tinggi akan berdampak kesepian yang rendah (Hu, dkk., 2013). Beberapa penelitian menjelaskan bahwa rendahnya harga diri dapat memunculkan kesepian (Al Khatib & Saleh, 2006; Rasadi, 2014; Jauhar, 2019; Ginting, 2019). Dalam penelitian ini, subjek dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian yang rendah.

Individu yang memiliki harga diri yang rendah cenderung merasa tidak nyaman dan ingin menarik diri pada situasi yang beresiko secara sosial (Miller, Perlman, & Brehm, 2007). Ketika individu menarik diri dari interaksi sosial, kebutuhan sosial yang sesuai tidak akan terpenuhi dan dapat menyebabkan kesepian (Myers, 2012). Sebagai wanita lajang yang berkarier, subjek dalam penelitian ini merasa mendapatkan label buruk dari masyarakat karena tidak dianggap tidak mengikuti nilai yang diterapkan. Label ini dapat memunculkan perasaan kurang diterima oleh masyarakat secara status sosial (Mandara, Johnston, Murray, & Varner, 2008). Ketika wanita lajang dewasa awal yang berkarier dalam penelitian ini memiliki harga diri yang rendah maka subjek akan memandang kurangnya penerimaan masyarakat sebagai hal yang beresiko. Hal ini membuat subjek dalam penelitian ini menarik diri dari interaksi sosial dan pada akhirnya merasakan kesepian.

Individu dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan diri yang baik, serta merasa memiliki nilai dalam lingkungan sosialnya (Sudrajat dalam Syamsiah, 2017). Hal ini berbanding terbalik dengan kondisi individu dengan kesepian yang tinggi, yang cenderung merasa keberadaanya tidak berharga (Russell dalam Faradigha, 2015). Dalam penelitian ini, subjek dengan harga diri tinggi merasa status lajang yang dimilikinya dapat diterima dan dipahami oleh orang-orang di sekitarnya, Subjek juga memiliki aspek kompetensi yang tinggi berkat perasaaan berhasil dalam karier sehingga subjek merasa tidak berbeda dengan orang lain karena belum menikah. Hal ini meningkatkan penerimaan dan penilaian subjek terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian, subjek merasa keberadaannya memiliki nilai yang tinggi sehingga mengurangi kesepian yang dirasakan.

Berdasarkan data empirik hasil kategorisasi, diperoleh subjek yang memiliki harga diri tinggi sebanyak 36 orang (33,03%), subjek yang berada pada kategori sedang sebanyak 70 orang (64,22%) dan subjek yang berada pada kategori rendah sebanyak 3 orang (2,75%). Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat harga diri pada kategori sedang. Sementara itu untuk kesepian, diperoleh subjek yang berada pada kategori tinggi sebanyak 3 orang (2,75%), subjek yang berada pada kategori sedang sebanyak 87 orang (79,82%) dan subjek yang berada pada kategori rendah sebanyak 19 orang (17,43%). Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kesepian pada kategori sedang.

Selain itu, diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0,045, sehingga dapat diartikan bahwa variabel harga diri memberi sumbangan sebesar 4,5% terhadap penurunan kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa 95,5% tingkat kesepian subjek penelitian dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini mendukung beberapa hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya. Rasadi (2014) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kesepian pada mahasiswa baru. Sejalan dengan penelitian tersebut, Ishaq, Solomon, dan Khan (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada korelasi negatif antara harga diri dan kesepian pada mahasiswa yang tinggal di asrama. Ginting (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara harga diri dengan kesepian pada narapidana wanita. Penelitian yang dilakukan Ramadhanti (2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kesepianpada pengguna aplikasi *mobile dating*. Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kesepian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara harga diri dengan kesepian pada wanita lajang dewasa awal yang berkarier.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara harga diri dengan kesepian pada wanita lajang dewasa awal yang berkarier. Hal ini berarti semakin rendah harga diri yang dimiliki oleh subjek, maka akan semakin tinggi kesepian yang dirasakan. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi harga diri yang dimiliki, maka akan semakin rendah kesepian yang dirasakan. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

**SARAN**

1. Bagi wanita lajang dewasa awal yang berkarier

 Dari hasil penelitian ini, maka disarankan kepada wanita lajang yang berkarier untuk meningkatkan harga diri dengan beberapa cara seperti meningkatkan penerimaan diri dan lebih berpikir positif terhadap orang lain, mengontrol perilaku, mengasah dan menambah kompetensi yang dimiliki, serta menaati aturan sosial yang berlaku. Hal tersebut dimaksudkan agar wanita lajang yang berkarier dapat memiliki keberanian yang tinggi untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan mendapatkan kebutuhan sosial yang sesuai meski bukan berasal dari pasangan. Dengan demikian, kesepian yang dirasakan akan berkurang.

1. Bagi peneliti berikutnya

Mengingat masih banyak keterbatasan dan kelemahan dari penelitian ini, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti atau melibatkan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kesepian sebagai variabel bebas, serta melakukan analisis metode penelitian lain seperti komparasi, kausalitas, atau eksperimen. Metode penelitian kualitatif juga dapat dilakukan agar dapat menemukan perspektif lebih luas terkait kesepian. Selain itu, guna menjadikan hasil penelitian lebih aplikatif dan dapat digeneralisasi, peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah subjek penelitian dan memperluas jangkauan penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akbar, P.S., & Usman. 2008. Pengantar statistika. Jakarta: Bumi Aksara.

Arumdina, A. F. (2013). Pengaruh kesepian terhadap pemilihan pasangan hidup pada dewasa awal yang masih lajang. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 2(03), 161-169.

Azizah, A.N. & Rahayu, S. A. 2016. Hubungan self-esteem dengan tingkat kecenderungan kesepian Pada Lansia. Jurnal penelitian psikologi, 7(2), 40–58.

Azwar, S. (2016). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi, Edisi 2, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2021). Penyusunan skala psikologi Edisi 3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). Positive psychology. New Jersey: Prentice Hall/Pearson Education.

Branden, N. (1992). The power of self esteem. Florida: Health Communications, Inc.

Buss, D. M. (1995). Psychological sex differences: origins through sexual selection. American Psychologist, 50(3), 164–168

Christie, Y., Hartanti, & Nanik. (2013). Perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2(1), 1-16.

Child S.T., & Lawton L. (2019). Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation. Aging Ment Health, 23(2), 196-204.

Cigna. (2018). Cigna U.S. loneliness index: survey of 20,000 Americans examining behaviors driving loneliness in the United States. Diakses pada 10 Desember 2021 dari https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey

CNN Indonesia. (2019). Generasi paling kesepian, 1 dari 5 milenial tak punya teman. Diakses pada 5 Desember 2020 dari https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191001154834-284-435760/generasi-paling-kesepian-1-dari-5-milenial-tak-punya-teman

Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: Freeman and Company.

Faradigha, Y. A. (2015). Pengaruh dukungan sosial, loneliness, dan trait kepribadian terhadap gejala depresi narapidana remaja di lembaga pemasyarakatan. Jakarta : Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah.

Feist, J. & Feist, G.J. (2010). Teori kepribadian (edisi ketujuh). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

Furqoni, A. (2019). Hubungan antara harga diri dan kohesivitas kelompok dengan pemalasan sosial pada mahasiswa. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Hadi, S. (2000). Metodologi research. Yogyakarta: Andi Offset.

Halim, C. F. & Agoes D. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. Jurnal Psikogenesis, 4(2), 170-181

Hawkley, L. C., & Cacippo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral

Medicine, 40(2), 218-227.

Himawan, K. K. (2020). Analisis: lajang bukan berarti tidak mau menikah, menikah juga bukan berarti karena tidak mau melajang. Diakses pada 5 Desember 2020 dari https://theconversation.com/analisis-lajang-bukan-berarti-tidak-mau-menikah-menikah-juga-bukan-berarti-karena-tidak-mau-melajang-133517

Himawan, K. K., Bambling, M, & Edirippulige, S. (2018). What does it mean to be single in indonesia? Religiosity, social stigma, and marital status among never-married indonesian adults. SAGE Open July-September 2018, 1-9.

Hewitt, J. P. (2009). Oxford handbook of positive psychology. Oxford: Oxford University Press.

Hu, Y., Jin, Y., Hu, C., & He, H. (2013). Loneliness and their relationship to explicit and implicit self-esteem. Scientific Research Psychology, 4(5), 455-458.

Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan suatu pendekatan dalam suatu rentang kehidupan edisi kelima. Jakarta: Erlangga.

Ishaq, G., Vicar S., & Omar K. (2017). Relationship between self-esteem and loneliness among university students living in hostels. International Journal of Research Studies in Psychology, 6(2), 21-27.

Jauhar. (2019). Hubungan self-esteem dengan loneliness pada santri baru Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Mambaus Sholihin Gresik. Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel.

Jahja, Y. (2011). Psikologi perkembangan. Jakarta: Prenadamedia Group.

Kemala, D.R. & Puspitawati. (n.d). Perbedaan tingkat kesepian berdasarkan status pada wanita dewasa awal. Jurnal Universitas Gunadarma.

Lestari, S. S. (2016). Hubungan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa Riau di Yogyakarta. E-Journal Bimbingan dan Konseling, 03(05), 75-85.

Lingga, R. W., & Tuapattinaja, J. M. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantau. Predicara, 01(02), 59-68.

Mami, L. & Suharnan. (2015). Harga diri, dukungan sosial dan psychological well being perempuan dewasa yang masih lajang. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 4(03), 216-224.

Miller, R. S., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). Intimate relationship (4th ed

ed.). New York: McGraw-Hill.

Missasi, V. (2015). Hubungan antara kualitas persahabatan dan self esteem dengan loneliness. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. Cyberpsychology & Behavior, 4(3), 393-401.

Mruk, C. J. (2006). Self-Esteem research, theory, and practice: towards a positive psychology of self-esteem (3rd ed.). New York: Springer Publishing Co.

Novara, A. (2018). Hubungan antara body image dissatisfaction dengan self esteem pada pegawai bank. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2015). Experience human development, 13th edition. New York: McGraw Hill.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: a survey of empirical findings. Preventing the Harmful Consequence of Severe and Persistant

Loneliness, 13-46.

Pramitha, R. (2018). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

Public Health. (2018). Americans are a lonely lot, and young people bear the heaviest burden. Diakses pada November 15, 2020 dari https://www.npr.org/sections/healthshots/2018/05/01/60658850 4/americans-are-a-lonely-lot-and-youngpeople-bear-the-heaviest-burden

Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3(2), 35-40.

Ramadhanti, A. Z. (2020). Hubungan antara harga diri dengan kesepian pada pengguna aplikasi mobile dating. Inderalaya: Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Rasadi, R. K. P. (2014). Hubungan antara harga diri dan kesepian pada mahasiswa baru angkatan 2013/2014 Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta: Sanata Dharma.

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. New Jersey: Princeton University Press.

Rosiano, M. W., Hardjajani, T., & Yusuf, M. (2015). Hubungan antara kebutuhan aktualisasi diri dengan stres kerja pada perawat wanita berperan ganda di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Jurnal Psikologi Wacana Universitas Sebelas Maret, Volume 7(13), 17-29.

Rubianto, G. (2000). Wanita lajang di kota besar, tuntutan jaman ataukah soal kejiwaan? Diakses pada 22 November 2020 dari http://www.pdpersi.co.id/? show=detailnews&kode=352&tbl=biaswanita

Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment, 66, 20-40.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminate validity evidence. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 472-480.

Russel, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. Journal of Personality Assessment, 42, 290-294.

Sari, I. P., & Listiyandini, R. A., (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. Jurnal Prosiding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur &Teknik Sipil) Gunadarma, 6(2015), 45-51.

Santrock, J. W. (2003). Perkembangan remaja. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2002). Life span development (Edisi ke lima jilid dua ed.). Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2019). Essentials of life-span development (sixth edition). New York: McGraw-Hill Higher Education.

Sekaran, U. (2006). Metode penelitian untuk bisnis edisi 4 buku 2. Jakarta: Salemba.

Silalahi, U. (2009). Metode penelitian sosial. Bandung: Refika Aditama.

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. Bandung: Alfabeta.

Syauta, B.A & Yuniasanti, R. (2017). Hubungan antara kebutuhan aktualisasi diri dengan motivasi kerja pada wanita karier di PT Kusuma Sandang Mekarjaya. Insight Jurnal Ilmiah Psikologi, 17(1), 49-55.

Yılmaz, H., Hamarta, E., Arslan, C., & Deniz, M.E. (2013) An investigation of loneliness, self-esteem and emotional intelligence skills in university students. International Journal of Academic Research Part B, 5(1), 205-209.