

Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kesenian pada Dewasa Madya yang Berstatus Janda

Febi Widiyastuti

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Tatik Meiyuntariningsih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Akta Ririn Aristawati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

E-mail: febiwidi97@gmail.com

Abstract

Loneliness can be experienced by all ages, from teenagers to the elderly. Loneliness can also occur in middle-aged adults who have lost a life partner. Losing a life partner changes an individual's social relationships and brings new demands on the individual's life. To be able to meet the demands experienced, it is necessary to adapt. This study aims to determine the relationship between adjustment and loneliness in middle-aged adults who are widowed. This study uses quantitative methods to achieve the research objectives. The subjects used in this study were middle-aged adults who were widowed in Sambirejo Village, Nganjuk Regency, amounting to 43 people. This research is a population study research. The measuring instrument used in this study is the loneliness and adjustment scale which has been modified by the researcher according to the condition of the research subject. The research data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between adjustment and loneliness in middle-aged adults who are widowed. This result means that the better the adjustment, the lower the loneliness experienced by middle-aged adults who are widowed, and vice versa.

Keywords: Adjustment; Loneliness; Middle Adult; Widow

Abstrak

Kesenian dapat dialami oleh semua usia baik remaja sampai lansia. Kesenian juga dapat terjadi pada dewasa madya madya yang kehilangan pasangan hidup. Kehilangan pasangan hidup mengubah hubungan sosial individu dan menghadapi tuntutan-tuntutan baru dalam hidup individu. Untuk dapat memenuhi tuntutan-tuntutan yang dialami maka diperlukan penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan kesenian pada dewasa madya yang berstatus janda. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah dewasa madya yang berstatus janda yang berada di Desa Sambirejo Kabupaten Nganjuk yang berjumlah 43 orang. Penelitian ini merupakan penelitian studi populasi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesenian dan penyesuaian diri yang telah dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kondisi subjek penelitian. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian

ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada dewasa madya yang berstatus janda. Pada hasil ini dapat makna bahwa semakin baik penyesuaian diri maka akan semakin rendah kesepian yang dialami dewasa madya yang berstatus janda, dan sebaliknya.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri; Kesepian; Dewasa Madya; Janda

Pendahuluan

Pernikahan merupakan kewajiban semua individu, seperti yang diabadikan dalam semua doktrin agama. Pernikahan memiliki makna suci yang pada dasarnya bertujuan untuk menciptakan keluarga yang Bahagia (Dewi & Sudhana, 2013). Tetapi, tidak semua pernikahan mampu bertahan untuk saling hidup bersama-sama hingga akhir hayat, perceraian atau kematian pasangan merupakan salah satu penyebabnya. Tidak seorangpun mampu membayangkan kepergian orang terdekat (pasangan hidup) yang sudah bersama sejak lama sebagai seorang pasangan (Sitepu, Tiwa, & Hartati, 2021). Status janda atau duda kerap di labelkan kepada seseorang yang ditinggal oleh pasangan baik karena perceraian maupun kematian. Individu yang memiliki status janda harus bisa hidup mandiri tanpa dukungan secara emosional dan material dari pasangan yang telah meninggal.

Ada sebanyak 10,25% perempuan dengan status cerai mati atau yang diartikan sebagai seseorang yang ditinggal mati oleh pasangannya oleh Badan Pusat Statistik (BPS) (Mahdi, 2022). Direktorat Jendral Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), di Indonesia penduduk dengan status cerai mati sampai dengan 30 Juni 2021 berjumlah 10,66 juta yang setara dengan 3,91% dari populasi yang ada (Kusnandar, 2021). Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Kependudukan (DP3AK) Jawa Timur, mendata adanya peningkatan 8 ribu Kepala Keluarga (KK) yang dikepalai oleh seorang perempuan yang disebabkan oleh perceraian maupun kematian pasangan hidup dari Januari 2020 hingga Juni 2021 (Meilisa, 2021).

Kehilangan seorang suami merupakan fenomena traumatis dan menyedihkan bagi Sebagian perempuan, karena hidup sebagai orang tua tunggal adalah hal yang sulit dan tidak mudah (Aprilia, 2013). Kematian pasangan merupakan kekhawatiran yang dimiliki individu usia dewasa madya dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya (Santrock, 2012). Beberapa permasalahan akan dialami oleh wanita yang menjanda, perasaan kesepian salah satunya (Desiningrum, 2015). Into The Light dan Change.org telah mensurvei Kesehatan mental masyarakat Indonesia pada Mei hingga Juni 2021. Hasil survei menemukan fakta jika masyarakat Indonesia mengalami kesepian dalam sebulan terakhir, beberapa memiliki pemikiran bunuh diri maupun melukai diri dalam dua minggu terakhir (dilansir dari

Kompas.com). Kematian atau perceraian merupakan salah satu sebab seseorang merasa kesepian (dilansir dari detik.com).

Kesepian yang amat dalam biasanya dialami oleh wanita yang berusia dewasa madya yang berstatus janda cerai mati (Hurlock, 2006). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Chiharu (dalam Sanjaya & Rusdi, 2012) mengungkapkan jika wanita yang kehilangan pasangan hidup rentan kesepian dibandingkan dengan pria yang tidak memiliki pasangan dalam menjalankan perannya sebagai kepala keluarga. Masun, dkk (2008) kondisi menyedihkan akibat kehilangan orang terdekat dapat menjadi sebab pemicu perasaan kesepian yang dialami. Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa janda cerai mati yang berusia 40 – 60 tahun mengatakan bahwa mereka mengalami kesedihan kurang lebih 100 hari setelah kepergian pasangan, sulit berkonsentrasi dan terbayang-bayang sosok yang dicintai, merasa kurang percaya diri dan beberapa lebih sensitif dengan napa yang mereka dengan atau lihat. Golden, dkk (2009) dalam penelitian yang dilakukan mengungkapkan bahwa kehidupan menjadi janda maupun duda adalah penyebab kesepian yang penting untuk diperhatikan.

Margalit (2010) mendefinisikan kesepian sebagai sebuah pengalaman yang tidak nyaman yang terjadi akibat jaringan sosial seseorang secara signifikan lebih rendah secara kualitas dan kuantitas. Russell (1996) memaparkan kesepian merupakan sebuah hubungan sosial yang tidak sesuai dengan keinginan, seperti perasaan gelisah, tertekan dan pandangan kurangnya hubungan sosial yang dimiliki. Kesepian merupakan perasaan yang ajar yang dialami oleh setiap orang, namun apabila dibiarkan akan mempengaruhi aspek psikologis yang lain (Hidayati, 2015). Cherry (2013) menjelaskan bahwa kesepian memiliki efek negatif bagi Kesehatan fisik maupun mental, antara lain adalah depresi, penyakit kardiovaskular dan stroke, peningkatan tingkat stres, menurunnya memori dan pembelajaran, perilaku anti sosial, dan pengambilan keputusan yang buruk. Kesepianpun juga berhubungan dengan gangguan psikologis lainnya seperti gangguan mood, perilaku melukai diri sendiri dan bunuh diri (Holmes, dkk., 2020). Apabila kesepian dibiarkan tanpa penanganan maka akan berdampak negative. Oleh karena itu, agar individu yang dalam status janda tidak mengalami dampak negative dari kesepian maka diperlukan kemampuan penyesuaian diri.

Haber & Runyon (Jannah, 2013) mendefinisikan penyesuaian diri adalah usaha seseorang untuk mengatasi konflik, frustrasi dalam diri individu untuk dapat menyesuaikan antara tuntutan-tuntutan dalam diri individu dengan lingkungan dimana ia tinggal. Semiun (2006) mengartikan penyesuaian diri sebagai proses dengan terlibatnya respon-respon mental dan tingkah laku yang membuat individu berusaha untuk menangani kebutuhan-kebutuhan serta frustrasi dan konflik batin guna menyelaraskan tuntutan-tuntutan tersebut dengan tuntutan-tuntutan yang dihadapi dimana individu tersebut tinggal atau hidup. Kristiyani (dalam Primanita & Lestari, 2018) mengungkapkan apabila Wanita berhasil menyesuaikan diri dalam

melewati fase sulit dalam hidupnya, maka akan menimbulkan perasaan nyaman dan percaya diri sehingga dapat mendorongnya untuk lebih dapat menghargai proses dalam kehidupannya. Namun, apabila wanita tidak berhasil dalam menyesuaikan diri, maka berdampak pada kurangnya pengendalian diri, kurang dapat menerima diri dan hilangnya rasa percaya diri.

Penelitian yang dilakukan resmadewi (2018) menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa yang tinggal di asrama. Penyesuaian diri akan muncul apabila terdapat kebutuhan, dorongan maupun keinginan dari individu yang perlu untuk dipenuhi, termasuk saat individu dihadapkan pada konflik atau masalah yang mengharuskan untuk segera diselesaikan (Fadillah, Mulyati, & Muhariati, 2016). Kepergian pasangan menghadapkan individu pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru. Perubahan tersebut adalah hidup secara mandiri tanpa dukungan, baik emosional maupun materi dari pasangannya yang telah meninggal serta tanggung jawab baru sebagai kepala keluarga dan orang tua tunggal. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kesepian pada Dewasa Madya yang Berstatus Janda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan kesepian pada dewasa madya yang berstatus janda. Penelitian ini memiliki manfaat yaitu diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi masyarakat terkait terutama psikologi tentang hubungan penyesuaian diri dengan kesepian.

Berdasarkan uraian diatas maka fokus peneliti yaitu guna melakukan penelitian tentang hubungan penyesuaian diri dengan kesepian pada dewasa madya yang berstatus janda. Sehingga berdasarkan pemaparan diatas, maka hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah: adanya hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kesepian pada dewasa madya yang berstatus janda.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melihat hubungan antara dua variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah janda (cerai mati) yang berusia 40 – 60 tahun yang tinggal di RW 1-6 Desa Sambirejo, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk. Mengingat semua subyek yang ada di dalam populasi digunakan sebagai subyek penelitian, maka dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan teknik pengambilan sampel. Penelitian seperti ini disebut sebagai studi populasi. Subyek dalam penelitian ini sejumlah 43 orang janda cerai mati yang berusia 40-60 tahun yang tinggal di RW 1-6 di Desa Sambirejo, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan skala kesepian dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh

Russell dan skala penyesuaian diri dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Haber & Runyon. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan lembar kuesioner kepada subyek-subyek penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistic parametrik dengan jenis analisis data yang digunakan adalah *Pearson Product Moment* dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for windows versi 26.00*.

Hasil

Hasil dari uji validasi dari data yang terkumpul dengan aitem kesepian sebanyak 30 aitem. Pada putaran pertama menunjukkan *index corrected item total correlation* bergerak dari angka 0,272 hingga 0,761 dengan 1 aitem gugur karena memiliki *index corrected item total correlation* $\leq 0,3$ yaitu aitem nomer 16. Pada putaran kedua seluruh aitem yang berjumlah 29 aitem dinyatakan sah dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,953 yang artinya alat ukur dinyatakan reliabel. Untuk aitem pada skala penyesuaian diri yang berjumlah 50 aitem. Pada putaran pertama menunjukkan *index corrected item total correlation* bergerak dari angka -0,533 hingga 0,683 dengan 8 aitem gugur karena memiliki *index corrected item total correlation* $\leq 0,3$ yaitu aitem nomor 3, 17, 20, 24, 30, 35, 49 dan 50. Pada putaran kedua menunjukkan *index corrected item total correlation* bergerak dari angka 0,297 hingga 0,697 dengan 1 aitem gugur karena memiliki *index corrected item total correlation* $\leq 0,3$ yaitu aitem nomor 29. Pada putaran ketiga seluruh aitem yang berjumlah 41 aitem dinyatakan sah dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,943 yang artinya alat ukur dinyatakan reliabel.

Uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas sebaran dan uji linearitas. Hasil uji normalitas sebaran menggunakan *Shapiro-wilk* dengan jumlah 43 partisipan diperoleh nilai signifikansi $p = 0,155$ dengan ketentuan $p > 0,05$ yang artinya data berdistribusi normal. Pada hasil uji linearitas antara penyesuaian diri (x) dengan kesepian (y) diperoleh skor $F = 0,852$ dengan nilai signifikansi $p = 0,655$ dengan ketentuan $p > 0,05$ maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linear antara penyesuaian diri dengan kesepian pada dewasa madya yang berstatus janda. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji korelasi *pearson product moment* karena dari hasil uji asumsi klasik yang dilakukan memenuhi untuk menggunakan statistik parametrik (data berdistribusi normal dan terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel).

Hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows versi 26.00*, diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,679$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kesepian.

Table 1 Uji Pearson Product Moment

		Penyesuaian Diri	Kesepian
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	1	-0.679**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	43	43

Selain uji hipotesis, penelitian ini juga melakukan analisis deskriptif pada skala kesepian dan skala penyesuaian diri. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, terdapat 4,7% partisipan atau 2 orang yang tergolong kedalam kategori tinggi sekali dengan rentan nilai >89. Pada 16,3% partisipan atau 7 orang yang tergolong kategori tinggi dengan rentan nilai 71 – 88. Kategori sedang pada 53,5% partisipan atau 23 orang dengan rentan nilai 53 – 70. Berjalan dengan hal tersebut 25,6% partisipan atau 11 orang tergolong rendah dengan rentan nilai 36 – 52. Tidak ada partisipan yang tergolong rendah sekali dengan rentan nilai < 36. Berdasarkan hasil interpretasi tersebut maka dapat disimpulkan kesepian pada partisipan dalam penelitian ini Sebagian besar tergolong sedang.

Table 2 Hasil Interpretasi Skor Skala Kesepian

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
Kesepian	>89	Tinggi Sekali	2	4.7%
	71 – 88	Tinggi	7	16.3%
	53 – 70	Sedang	23	53.5%
	36 – 52	Rendah	11	25.6%
	<36	Rendah Sekali	0	0%
Total			43	100.0%

Berdasarkan hasil perhitungan pada skala penyesuaian diri, terdapat 2,3% partisipan atau 1 orang yang tergolong kedalam kategori tinggi sekali dengan rentan nilai > 148. Pada 30,2% partisipan atau 13 orang yang tergolong kategori tinggi dengan rentan nilai 129 – 147. Kategori sedang pada 41,9% partisipan atau 18 orang dengan rentan nilai 111 – 128. Berjalan dengan hal tersebut 20,9% partisipan atau 9 orang tergolong rendah dengan rentan nilai 92 – 110. Partisipan yang tergolong dalam kategori rendah sekali hanya 2 orang atau 4,7% partisipan dengan rentan nilai > 92. Berdasarkan hasil interpretasi tersebut maka dapat disimpulkan penyesuaian diri pada partisipan dalam penelitian ini sebagian besar tergolong sedang.

Table 3 Hasil Interpretasi Skor Skala Penyesuaian Diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
Penyesuaian Diri	>148	Tinggi Sekali	1	2.3%
	129 – 147	Tinggi	13	30.2%
	111 – 128	Sedang	18	41.9%
	92 – 110	Rendah	9	20.9%
	<92	Rendah Sekali	2	4.7%
Total			43	100.0%

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel penyesuaian diri dengan kesepian yang dimiliki oleh dewasa madya yang berstatus janda. Hal tersebut memperlihatkan bahwa semakin baik penyesuaian diri maka semakin rendah kesepian yang dirasakan oleh dewasa madya yang berstatus janda. Sebaliknya, jika semakin buruk penyesuaian diri maka semakin tinggi kesepian yang dirasakan oleh dewasa madya yang berstatus janda.

Kesepian merupakan perasaan subjektif individu karena tidak adanya keeratan hubungan. Menurut Russell terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi kesepian yaitu yang terdiri dari: 1) *Trait Loneliness*, 2) *Social desirability*, 3) *Depression*. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian antara lain adalah kurangnya hubungan yang dimiliki individu, perubahan yang diinginkan dari suatu hubungan, atribusi kausal dan perilaku interpersonal. Kesepian dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah usia, jenis kelamin, jumlah penghasilan, status hubungan dan hubungan dengan keluarga.

Kurangnya hubungan yang dimiliki individu karena kepergian pasangan yang menyebabkan terputusnya hubungan dengan orang yang dicintai dapat menghantarkan individu pada perasaan kesepian. Seseorang yang kehilangan pasangan hidup akan dihadapkan pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru seperti hidup secara mandiri tanpa dukungan pasangan, baik secara emosional maupun materi serta memiliki tanggung jawab baru sebagai kepala keluarga dan orang tua tunggal. Seseorang yang kehilangan pasangan hidup masuk kedalam jenis kesepian emosional. Kesepian yang dialami apabila dibiarkan berlarut-larut akan memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Untuk menghadapi tuntutan-tuntutan baru tersebut maka dibutuhkan penyesuaian diri yang baik pada individu.

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam usahanya untuk mengatasi konflik, tekanan, frustrasi dalam dirinya untuk dapat menyesuaikan antara tuntutan dalam diri individu dengan lingkungan disekitarnya. Penyesuaian diri merupakan proses yang akan selalu dihadapi oleh setiap individu. Setiap individu pasti mengalami serangkaian peristiwa yang mengharuskannya memasuki lingkungan maupun tuntutan baru. Kegagalan dalam proses penyesuaian diri dapat mengakibatkan bermacam-macam dampak, antara lain munculnya perasaan kesepian, merasa terasing, kelelahan fisik yang berkelanjutan dan frustrasi (Remadewi, 2018). Penyesuaian diri setelah kepergian pasangan juga diperlukan untuk menyelaraskan antara tuntutan baru dalam diri seseorang dengan statusnya yang baru di dalam lingkungannya. Apabila perempuan berhasil menyesuaikan diri melewati fase kritis dalam sehingga mendorong perempuan untuk lebih dapat menghargai proses kehidupannya, sedangkan jika perempuan tidak berhasil menyesuaikan diri, maka akan berdampak pada kurangnya pengendalian diri, kurang dapat menerima diri, dan kehilangan kepercayaan diri. Dampak dari tidak berhasilnya penyesuaian diri pada janda juga dapat memunculkan kesepian dengan adanya rasa bersalah dan menyalahkan orang lain. Sehingga penyesuaian diri berpengaruh dalam kesepian yang timbul akibat kehilangan pasangan hidup.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kesepian pada dewasa madya yang berstatus janda. Semakin baik penyesuaian diri pada dewasa madya yang berstatus janda maka akan semakin rendah kesepian yang dirasakan dewasa madya yang berstatus janda. Hasil perhitungan menggunakan statistic parametrik (*pearson product moment*) dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 26.00 for windows* dinyatakan signifikan.

Saran yang dapat diberikan oleh dewasa madya yang berstatus janda diharapkan sebagai evaluasi untuk dapat meningkatkan penyesuaian diri dengan cara mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan diri contohnya ikut terlibat dalam kegiatan sosial di masyarakat.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan dan melanjutkan penelitian mengenai kesepian pada dewasa madya yang berstatus janda diharapkan dapat menambah variabel bebas selain penyesuaian diri, misalnya dukungan sosial dan harga diri.

Referensi

- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di samarinda). *eJournal Psikologi*, 268-279.
- Cherry, Kendra. (2013). Loneliness: Causes, Effect and Treatments for Loneliness. <http://psychologyabout.com/od/psychotherapy/a/loneliness.htm> : diakses 17 april 2022
- Desiningrum, D. R. (2015). Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/Duda ditinjau dari persepsi terhadap dukungan sosial dan gender. *Jurnal Psikologi Undip*, 102-106.
- Detikhealth. (2012). 5 Penyebab Utama Kesepian. Detik.com. Di akses pada tanggal 21 April 2022 dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-1900580/5-penyebab-utama-kesepian>
- Dewi, N. R., & Sudhana, H. (2013). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pasutri dengan Keharmonisan dalam Pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 1 No. 1 Hal. 22-31.
- Fadillah, F., Mulyati, & Muhariati, M. (2016). Perbedaan Penyesuaian Diri terhadap Hilangnya Pasangan Hidup pada Lansia di Rumah dengan Lansia di Panti Werdha. *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, Vol. 03, No. 02.
- Golden, J. M., Conroy, R. I., Denihan, E., Greene, M., Kirby, A., & Lawlor, B. (2009). Loneliness, Social Support Network, Mood and Wellbeing in Community-dwelling Elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 694 - 700 DOI: 10.1002/gps.2181.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Terapan*, Vol. 5, No. 2.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Wessely, S. A., & Tracey, I. (2020). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *Lancet Psychiatry*, 547-560. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi kelima. Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo*. Jakarta: Erlangga.
- Jannah, M. (2013). Uji Validitas Konstruk pada Instrumen Penyesuaian Diri Haber & Runyon (1964) dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, Vol. II, No. 6.
- Kompas, (2021). Survei: Mayoritas Masyarakat Indonesia Alami Rasa Kesepian. Kompas.com. Diakses 21 April 2022. Dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/08/16/082404320/survei-mayoritas-masyarakat-indonesia-alami-rasa-kesepian?page=all>
- Kusnandar, V. B. (2021). Penduduk Jawa Timur Paling Banyak Ditinggal Mati Pasangannya. Databoks. Diakses 13 April 2022, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/08/penduduk-jawa-timur-paling-banyak-ditinggal-mati-pasangannya>
- Mahdi, M. Ivan. (2022). Jumlah Janda di Indonesia Lebih Banyak Dibandingkan Duda. DataIndonesia.id. Diakses 13 April 2022, dari <https://dataindonesia.id/ragam/detail/jumlah-janda-di-indonesia-lebih-banyak-dibandingkan-duda>
- Margalit, M. (2010). *Lonely Children and Adolescents: self-perception, social exclusion and hope*. New York: Springer.

- Meilisa, H. (2021). 8 Ribu Perempuan di Jawa Timur Berstatus Janda, Ini Penyebabnya. Detiknews. Diakses 14 April 2022, dari <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5706329/8-ribu-perempuan-di-jawa-timur-berstatus-janda-ini-penyebabnya>
- Primanita, N. M. (2018). Proses Penyesuaian Diri dan Sosial pada Perempuan Usia Dewasa Madya yang Hidup Melajang. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 5 No. 1.
- Resmadewi, R. (2018). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kesepian pada Mahasiswa Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya yang Tinggal di Asrama. *Psikosains*, Vol. 13, No. 1, Hal: 122-135.
- Russell, D. W. (1996). Ucla Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Faktor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(42),3-4. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>.
- Sanjaya, A., & Rusdi, I. (2012). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kesepian pada Lansia. *Academia*, Hal. 26 - 31.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sitepu, D. A., Tiwa, T. M., & Hartati, M. E. (2021). Kesejahteraan Psikologis Studi pada Pria Duda dan Wanita Janda Setelah Kematian Pasangan di Kota Tomohon. *Psikopedia*, Vol. 2 No. 1.