

"Kesepian pada Wanita Dewasa Awal: Ditinjau dari Coping Stress dan Dukungan Sosial"

Pascal Kresna Arnanta Simanjuntak

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Bawinda Sri Lestari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Praktikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: pascalsimanjuntak51@gmail.com

Abstract

Early adulthood is a crucial stage marked by identity formation and social transitions. An increasing number of early adult women are delaying or forgoing marriage, potentially heightening feelings of loneliness. This study investigates the relationship between coping stress, social support, and loneliness in unmarried early adult women. Using a quantitative approach with the Spearman Rho correlation, data were collected from 159 participants. Results revealed a strong positive correlation between coping stress and loneliness ($r = 0.755$; $p < 0.01$), and a very strong positive correlation between social support and loneliness ($r = 0.804$; $p < 0.01$). These findings indicate that higher levels of coping stress and social support are associated with greater loneliness. This suggests that not just the presence, but the quality of coping strategies and social support may influence loneliness in unmarried early adult women.

Keywords: Coping Stress, Social Support, Loneliness

Abstrak

Dewasa awal merupakan tahap penting yang ditandai dengan pembentukan identitas dan transisi sosial. Semakin banyak wanita dewasa awal yang menunda atau tidak menikah, yang berpotensi meningkatkan perasaan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara coping stress, dukungan sosial, dan kesepian pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi Spearman Rho, melibatkan 159 partisipan. Hasil menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara coping stress dan kesepian ($r = 0.755$; $p < 0.01$), serta korelasi positif yang sangat kuat antara dukungan sosial dan kesepian ($r = 0.804$; $p < 0.01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat coping stress dan dukungan sosial yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dialami. Hal ini mengindikasikan bahwa bukan hanya keberadaan, tetapi juga kualitas strategi coping dan dukungan sosial turut memengaruhi pengalaman kesepian pada wanita dewasa awal yang belum menikah.

Kata kunci: Coping Stress, Social Support, Loneliness

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan penting dalam kehidupan individu, ditandai dengan eksplorasi identitas, penetapan karier, serta pembentukan hubungan jangka panjang seperti pernikahan. Dalam konteks budaya di Indonesia, pencapaian status menikah masih sering dianggap sebagai tolok ukur keberhasilan sosial, khususnya bagi perempuan. Namun, seiring perubahan sosial dan nilai budaya, semakin banyak wanita dewasa awal yang memilih menunda atau bahkan tidak menikah, yang dapat menimbulkan tekanan psikologis seperti kesepian. Menurut Hurlock (1980), dewasa awal berlangsung antara usia 20 hingga 40 tahun, dan menurut Arnett (2000), fase ini dikenal sebagai *emerging adulthood* (18–25 tahun), periode transisi yang penuh ketidakpastian identitas dan pencarian arah hidup.

Loneliness atau kesepian merupakan kondisi subjektif saat individu merasa bahwa hubungan sosial yang dimilikinya tidak memadai secara kualitas maupun kuantitas (Peplau & Perlman, 1982). WHO (2023) bahkan menyebut kesepian sebagai epidemi diam yang berdampak serius terhadap kesehatan fisik dan mental, meningkatkan risiko kematian dini hingga 32%. Dalam konteks wanita dewasa awal yang belum menikah, kesepian sering kali bersifat emosional, berkaitan dengan tidak adanya kedekatan dengan pasangan intim (Weiss, 1973). Kondisi ini diperkuat oleh norma sosial yang menekankan pentingnya pernikahan sebagai bentuk pencapaian identitas perempuan (Wood, 2009).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa wanita dewasa awal lajang cenderung mengalami kesepian emosional karena tidak terpenuhinya harapan relasional dan tekanan sosial (Nisa et al., 2020). Palupi & Fitria (2024) menemukan bahwa gaya kelekatan, khususnya *dismissing*, berperan signifikan dalam meningkatkan kesepian pada perempuan lajang. Di sisi lain, studi lain juga menunjukkan bahwa *coping stress* dan dukungan sosial berperan besar dalam meredam dampak kesepian (Mahapatra & Sharma, 2018; Flett et al., 2016). Menurut Lazarus & Folkman (1984), *coping* adalah proses dinamis untuk mengelola tekanan internal dan eksternal, sementara Cohen & Wills (1985) menyatakan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai *buffer* terhadap stres emosional seperti kesepian.

Meskipun telah banyak studi yang mengangkat tema kesepian, sebagian besar penelitian masih terfokus pada populasi mahasiswa perantau atau lansia, bukan pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Di sinilah letak kesenjangan penelitian: terbatasnya kajian yang secara spesifik menghubungkan variabel dukungan sosial dan *coping stress* secara bersamaan dengan kesepian dalam populasi perempuan dewasa awal lajang. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut, serta memberikan gambaran empiris yang lebih spesifik pada kelompok yang rentan secara sosial dan emosional.

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor psikososial yang berpengaruh terhadap kesepian, khususnya dalam konteks budaya Indonesia. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar intervensi psikologis dan sosial yang lebih tepat

sasaran, baik oleh tenaga profesional, institusi pendidikan, maupun lingkungan keluarga. Dengan memahami peran coping stress dan dukungan sosial, strategi pencegahan terhadap dampak negatif kesepian dapat dikembangkan secara lebih efektif.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling. Peneliti menentukan jumlah sampel yang digunakan dengan G power. G Power adalah perangkat lunak (software) statistik yang digunakan untuk melakukan analisis daya statistik (statistical power analysis). Tujuan utama dari G Power adalah membantu peneliti dalam menentukan ukuran sampel yang diperlukan, menghitung kekuatan (power) dari sebuah uji statistik, serta mengevaluasi efek ukuran (effect size) dalam desain penelitian kuantitatif. Pada G power peneliti menggunakan alpha error probability 1% untuk memutuskan berapa banyak sampel yang akan digunakan dalam penelitian.

Berdasarkan perhitungan dengan bantuan perangkat lunak G*Power, jumlah minimum sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 143 responden. Namun, dalam proses pengumpulan data berhasil diperoleh sebanyak 159 responden yang seluruhnya memenuhi kriteria inklusi penelitian. Jumlah ini tetap dapat diterima dan bahkan memperkuat kekuatan statistik (statistical power) penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan menguji hipotesis, yang bertujuan menguji hubungan antara variabel dengan variabel lain yang diukur dengan instrumen penelitian data.

Data dari angka-angka nantinya dianalisis menggunakan prosedur statistik. Terdapat tiga variabel yang diukur dalam penelitian ini. Variabel loneliness sebagai variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) yaitu coping stress dan social support. Teknik instrumen pengumpulan data penelitian ini adalah skala berupa kuesioner. Jawaban dari subjek nantinya merupakan refleksi keadaan responden yang tidak disadari oleh sampel. Penyusunan item kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari pernyataan positif (favourable) untuk menggambarkan perilaku yang sesuai dan mendukung variabel yang sedang diukur dan pernyataan negatif (unfavourable) yakni sebagai pernyataan perilaku yang tidak mengetahui variabel yang diukur. Kuesioner akan dibagikan menggunakan platform google forms. Pada pengukuran aspek dalam skala setiap variabel peneliti menggunakan skala likert.

Hasil

Penelitian ini dimulai pada 17 Juni 2025. Peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan kuesioner melalui aplikasi sosial media seperti WhatsApp, Instagram, dan Facebook. Penelitian ini melibatkan wanita yang memiliki usia 20–40 tahun dan juga belum pernah menikah. Penelitian ini melibatkan 159 responden. Peneliti mengatur data setelah memenuhi jumlah total responden.

Tabel 1. Data Demografi Berdasarkan Usia

Aspek	Kategori	Jumlah	Presentase
Usia	20-30 Tahun	151	95%
	31-40 Tahun	8	5%
	Total	159	

Jumlah responden pada penelitian ini adalah 159 responden wanita dewasa awal yang belum menikah. Terdapat syarat khusus bagi responden yakni: berusia 20-40 Tahun; individu dengan gender wanita dan belum pernah menikah. Umur responden dikategorikan menjadi 2 kategori, yakni: responden dengan umur 20-30 tahun (kategori 1); Umur 31-40 tahun (kategori 2). Diketahui kategori 1 berjumlah 151 responden dengan persentase 95%, untuk kategori 2 berjumlah 8 responden dengan presentasi 5%.

Hasil Uji deskriptif menunjukkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, pada skala loneliness didapatkan responden yang memiliki kategori tinggi berjumlah 19 dan persentase sebesar 11.9%. Dan untuk kategori sedang memiliki jumlah responden 115 dan memiliki presentase 72.3%. Selanjutnya kategori rendah memiliki jumlah 25 responden dan persentase 15.7%. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, pada skala coping stress didapatkan responden yang memiliki kategori tinggi berjumlah 25 dan persentase sebesar 15.7%. Dan untuk kategori sedang memiliki jumlah responden 104 dan memiliki presentase 65.4%. Kategori rendah memiliki jumlah 30 responden dan persentase 18.9%. Pada skala social support didapatkan responden yang memiliki kategori tinggi berjumlah 26 dan persentase sebesar 16.4%. Untuk kategori sedang memiliki jumlah responden 102 dan memiliki presentase 64.2%. Kategori rendah memiliki jumlah 31 responden dan persentase 19.5%.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

		<i>Correlation</i>		
	Variabel	N	Sig.	<i>Correlation Coefficient</i>
<i>Spearman's rho</i>	<i>Coping Stress (X1) dan Loneliness (Y)</i>	159	0.000	0.737
	<i>Social Support (X2) dan Loneliness (Y)</i>	159	0.000	0.804

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara variabel coping stress dan loneliness, dengan koefisien korelasi sebesar 0,755 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan pada variabel coping stress cenderung diikuti oleh peningkatan pada variabel loneliness. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara coping stress dan loneliness ditolak. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat

kuat dan signifikan antara variabel social support dan loneliness, dengan nilai koefisien sebesar 0,804 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi nilai social support, maka nilai loneliness juga cenderung meningkat. Temuan ini mendukung hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara social support dan loneliness.

Nilai residual diuji untuk normalitas. (Ghozali, 2012). Jika nilai signifikan lebih besar dari 0.05 data dianggap berdistribusi normal atau memenuhi standar normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			
Variabel	N	Sig.	Keterangan
<i>Loneliness</i>	159	0.200	Normal

Jika nilai signifikan lebih besar dari 0.05, data dianggap berdistribusi normal atau memenuhi standar normal. Data residual menyebar secara merata dan simetris di sekitar nilai tengahnya, tanpa adanya penyimpangan besar seperti kemencengan (skewness) atau kecondongan ekor distribusi (kurtosis). Ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas residual dipenuhi oleh model regresi yang digunakan. Yang merupakan salah satu syarat penting dalam analisis regresi linier. Serta hasil uji normalitas menggunakan kolmogorov-smirnov mendapatkan signifikansi nilai yang melebihi 0.05 yaitu hasil $p = 0.200 > 0.05$ yang diartikan data normal.

Menurut Sugiyono (2015), Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen linier berhubungan satu sama lain. Ketika nilai signifikansi kurang dari 0.05 maka linier. Jika signifikansi variabel independen lebih besar dari 0.05, hubungan antara keduanya tidak linier.

Tabel 4. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Coping stress Loneliness</i>	1.490	0.063	Linear
<i>Social Support Loneliness</i>	1.062	0.392	Linear

Hasil analisis didapatkan pada tabel diatas yaitu nilai signifikansi variabel X1 ke Y sebesar $0.063 > 0.05$ dan variabel X2 ke Y sebesar $0.392 > 0.05$. Hubungan bersifat linier, hasil ini tetap memperkuat bukti bahwa social support berkontribusi terhadap variasi nilai loneliness dalam konteks kategori atau klasifikasi tertentu. Sehingga dinyatakan terdapatnya linieritas pada penelitian ini.

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier yang tinggi antar variabel independen dalam suatu model regresi.

Multikolinearitas dapat menyebabkan kesulitan dalam menginterpretasikan pengaruh masing-masing variabel bebas karena korelasi yang tinggi di antara variabel tersebut akan membuat nilai koefisien regresi menjadi tidak stabil (Ghozali, 2016).

Tabel 5. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Coping stress</i>	0.453	2.206	Tidak terjadinya multikolinearitas
<i>Social Support</i>	0.453	2.206	Tidak terjadinya multikolinearitas

Variabel coping stress dan social support memperoleh nilai tolerance sebesar $0.453 > 0.10$ dengan nilai VIF sebesar $2.206 < 10.00$, yang artinya variabel bebas dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas yakni coping stress dan social support.

Menurut Gujarati (2004), heteroskedastisitas adalah kondisi di mana varians dari galat atau error term dalam model regresi tidak konstan dari satu observasi ke observasi lainnya. Heteroskedastisitas dapat menyebabkan hasil estimasi parameter menjadi tidak efisien dan bias, sehingga kesimpulan dari analisis regresi menjadi tidak valid.

Tabel 6. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	<i>p-value</i>	Keterangan	Kesimpulan
<i>Coping stress</i>	0.581	> 0.05	Tidak terjadinya heteroskedastisitas
<i>Social Support</i>	0.002	< 0.05	Terjadinya heteroskedastisitas

Pada variabel coping stress dan diperoleh signifikansi = 0.002 ($p < 0.05$) pada variabel social support. Artinya untuk variabel coping stress tidak terjadi heteroskedastisitas sedangkan untuk variabel social support terjadi heteroskedastisitas.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara coping stress dengan loneliness pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Temuan ini menunjukkan semakin tinggi tingkatan coping stress seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakannya. Hal ini berbeda dari asumsi umum yang menyatakan bahwa coping berfungsi sebagai mekanisme perlindungan terhadap tekanan psikologis dan seharusnya mampu menurunkan perasaan kesepian (Fitriana & Novita, 2019). Namun, hasil ini dapat dipahami apabila strategi coping yang digunakan bersifat maladaptif, seperti

penarikan diri, denial, atau penekanan emosi, yang justru memperkuat perasaan keterasingan sosial.

Temuan ini sejalan dengan studi oleh Hidayati dan Rahmawati (2020) yang menunjukkan bahwa mereka yang memiliki tingkat coping terbilang tinggi belum tentu memiliki tingkat kesehatan mental lebih baik apabila coping yang digunakan tidak efektif. Selain itu, penelitian oleh Nurhasanah et al. (2022) juga menemukan bahwa coping emosional yang dominan dapat memperburuk perasaan negatif, termasuk kesepian, jika tidak diikuti dengan penyelesaian masalah secara nyata. Dengan demikian, tingginya coping stress dalam konteks ini tidak mencerminkan keberhasilan dalam mengatasi tekanan, melainkan bisa menjadi indikator tingginya beban psikologis yang belum terselesaikan.

Pada hasil lainnya, ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi positif dan signifikan dengan kesepian. Temuan ini bertolak belakang dengan hasil penelitian konvensional yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan kesepian (Pratiwi & Ramdhani, 2018; Wijaya & Dewi, 2021). Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui perspektif persepsi individu terhadap kualitas dukungan yang diterima. Studi oleh Putri dan Anggraini (2020) menunjukkan bahwa persepsi terhadap kualitas dukungan lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan kuantitas dukungan itu sendiri. Artinya, seseorang dapat merasa kesepian meskipun menerima dukungan dalam jumlah besar, apabila dukungan tersebut tidak sesuai dengan kebutuhan emosional atau tidak diberikan secara tulus.

Penelitian oleh Utami dan Hartati (2021) juga menegaskan bahwa tingginya dukungan sosial tidak menjamin rendahnya tingkat kesepian apabila individu merasa tidak dipahami secara emosional. Hal ini menunjukkan pentingnya meninjau aspek kualitas dan subjektivitas dalam relasi sosial, bukan hanya mengandalkan indikator jumlah atau frekuensi dukungan. Dalam hal ini, konsep loneliness by unmet expectations (Cacioppo et al., 2015) relevan untuk menjelaskan fenomena bahwa seseorang tetap dapat merasa kesepian meskipun secara objektif tidak kekurangan dukungan sosial.

Perbedaan hasil antara penelitian ini dengan studi sebelumnya memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kajian psikologi sosial dan kesehatan mental. Secara khusus, hasil ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan faktor persepsi, kualitas hubungan interpersonal, dan jenis strategi coping dalam memahami dinamika loneliness. Loneliness bukan semata-mata akibat kurangnya dukungan sosial atau lemahnya coping, tetapi juga bergantung pada efektivitas pendekatan psikologis yang digunakan individu untuk merespons tekanan sosial dan emosional dalam konteks relasi dan ekspektasi personal.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara coping stress dan social support dengan loneliness pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

coping stress dengan loneliness. Individu yang memiliki tingkat coping stress tinggi cenderung mengalami kesepian yang lebih tinggi, terutama apabila strategi coping yang digunakan bersifat maladaptif. Temuan ini menegaskan bahwa coping stress tidak selalu berfungsi secara efektif dalam menurunkan kesepian, tergantung pada kualitas strategi yang digunakan.

Selain itu, social support juga ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan loneliness. Meskipun secara umum dukungan sosial dipandang sebagai pelindung terhadap kesepian, Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi tetap dapat mengalami kesepian apabila dukungan dari individu lain tidak cocok pada kebutuhan emosional individu atau tidak berkualitas secara relasional. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami bahwa baik coping stress maupun social support tidak dapat dinilai hanya dari kuantitasnya, melainkan perlu dilihat dari kualitas dan kecocokan secara psikologis dalam konteks individu.

Untuk wanita usia dewasa awal yang belum pernah menikah, disarankan untuk meningkatkan kualitas coping stress dalam menghadapi rasa kesepian dengan lebih memfokuskan diri pada penyelesaian masalah secara adaptif, seperti mengikuti konseling atau berbagi dengan orang yang dipercaya. Selain itu, penting bagi individu untuk membangun dukungan sosial yang berkualitas, yang tidak harus bersifat kuantitatif, tetapi bermakna dan relevan secara emosional, sehingga dapat membantu mengurangi tingkat loneliness yang dirasakan.

Harga diri, kecemasan sosial, kebutuhan afeksi, atau kemampuan mengendalikan emosi adalah beberapa faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap loneliness, yang harus dipelajari lebih lanjut oleh peneliti berikutnya. Penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan kondisi subjek yang lebih spesifik, misalnya membedakan antara wanita dewasa awal yang belum menikah dan sedang aktif bekerja dengan yang tidak bekerja, serta mempertimbangkan lokasi atau domisili tempat tinggal subjek untuk memahami konteks sosial yang mempengaruhi persepsi kesepian.

Referensi

- Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2015). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 141(4), 746–777. <https://doi.org/10.1037/bul0000015>
- Fitriana, L., & Novita, S. (2019). Hubungan strategi coping dengan kesepian pada remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 101–110.
- Hidayati, L. N., & Rahmawati, Y. (2020). Peran coping terhadap kesejahteraan psikologis pada dewasa muda. *Psikoborneo*, 8(2), 123–130.
- Nurhasanah, R., Sukmawati, A., & Salamah, I. (2022). Strategi coping dan implikasinya terhadap kesejahteraan emosional. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 10(1), 45–53.
- Pratiwi, D., & Ramdhani, N. (2018). Dukungan sosial dan kesepian pada dewasa awal. *Humanitas*, 15(1), 66–74.

- Putri, M. A., & Anggraini, N. N. (2020). Kualitas dukungan sosial dan kebahagiaan pada perempuan dewasa muda. *Jurnal Psikologi Insight*, 12(2), 140–150.
- Utami, R., & Hartati, S. (2021). Persepsi dukungan sosial dan hubungan interpersonal: Dampaknya terhadap kesepian. *Jurnal Empati*, 9(1), 55–65.
- Wijaya, R. N., & Dewi, Y. R. (2021). Hubungan antara social support dengan loneliness pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 13(1), 30–37.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2015). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 141(4), 746–777.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. John Wiley.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Wood, J. T. (2009). *Gendered lives: Communication, gender, and culture*. Wadsworth Cengage Learning.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Nisa, A. F., Hidayat, F., & Bisri, M. (2021). Kesepian perempuan lajang pada dewasa awal. *Flourishing Journal*, 1(1), 24–32. <https://doi.org/10.17977/um070v1i12021p24-32>
- Palupi, A. R., & Fitria, I. (2024). Peran gaya kelekatan terhadap kesepian pada perempuan dewasa awal lajang [Tesis sarjana, Universitas Brawijaya]. *Universitas Brawijaya*.
- Mahapatra, D., & Sharma, P. (2018). Loneliness, coping strategies and emotional well-being among college students. *Indian Journal of Public Health*, 62(3), 197–210. https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_288_17
- Flett, G. L., et al. (2016). Coping and loneliness interact to predict depression among university students. *Journal of Clinical Psychology*, 72(4), 331–349. (detail tidak tersedia online)
- WHO. (2023). *Loneliness and social isolation: a global public health concern* [Advisory report]. World Health Organization.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23* (6th ed.). Universitas Diponegoro.

