HUBUNGAN ANTARA *SELF ACCEPTANCE* DENGAN *LONELINESS* PADA PEREMPUAN LAJANG DI SURABAYA

Putri Trebel Agustin

511204669

Fakultas Psikologi 17 Agustus 1945 Surabaya

2017

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self acceptance* dengan *loneliness*. Subyek penelitian adalah para perempuan lajang di Surabaya dengan jumlah subyek sebanyak 50 orang. Hipotesis dalam penelitian ini adalah "ada hubungan negatif antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya". Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala motivasi mengajar dan skala kreatifitas guru dalam mengajar. Data penelitian dianalisis dengan statistik korelasi *product momen-pearson* menggunakan program *Statistical Package for Sosial Sciece* (SPSS) versi 21. Hasil analisis menyatakan bahwa hipotesis diterima, (r = -0,326) dan p = 0,021 (p > 0,05). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara self acceptance dengan loneliness pada perempuan lajang di Surabaya.

Kata kunci : *Loneliness*, *self acceptance*, perempuan lajang

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the correlation between self acceptance and loneliness. Subjects of this research are 50 single womans in Surabaya. The hypothesis of this research is "there is negative correlation between self acceptance and loneliness of single woman in Surabaya". The data was collected by Motivational Teaching Scale and Teacher's Creativity Scale. The data was analyzed with pearson's product moment correlation used Statistical Package for Sosial Science (SPSS) programme version 21. The result shown that the hypothesis was accepted, (r = -0,326) and p = 0,021 (p > 0,05). It was conclude, from the result of data analysis, there is negative correlation between self acceptance and loneliness of single woman in Surabaya.

Keyword : loneliness, self acceptance, single woman

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang unik, berbeda antara satu dengan yang lain, baik secara fisik maupun psikis. Setiap individu pasti memiliki keinginan untuk memenuhi kebutuhan serta mengembangkan potensinya. Kebutuhan setiap individu berbeda-beda tergantung tahap perkembangannya. Pada masa dewasa, kebutuhan untuk berpasangan dan menikah menjadi kebutuhan yang sangat penting terutama pada perempuan, namun seiring berkembangnya zaman perempuan cenderung lebih mengutamakan karier dibanding mencari pasangan hidup sehingga terkesan menunda pernikahan (Rubianto dalam Christie,dkk, 2013).

Data BPS (Badan Pusat Statistik) menunjukkan bahwa pada tahun 2010 perempuan berusia 30-54 yang belum menikah berjumlah 1,418,689 orang atau sekitar 4,1% dari total jumlah perempuan Indonesia dalam rentang usia yang sama. Fenomena peningkatan jumlah perempuan yang belum menikah juga terjadi di kota Surabaya. Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil kota Surabaya menyebutkan bahwa pada tahun 2010 jumlah perempuan usia 30 tahun keatas yang masih lajang sebesar 103.568 penduduk, meningkat menjadi 108.695 pada tahun 2012 (Septiana dan Syafiq, 2013).

Individu belum atau tidak menikah disebut dengan lajang. Menurut Hurlock (1980) perempuan yang belum menikah setelah memasuki usia 30 akan mengalami fase *critical ag*e (usia kritis) karena individu tersebut akan mengalami kebimbangan untuk menentukan pilihan untuk tetap ingin menikah atau bertahan dengan hidup melajang. Sebagian besar tujuan seorang perempuan yang belum menikah adalah pernikahan (Hurlock, 1980). Bagi perempuan, melajang di usia 28 tahun keatas menjadi pilihan atau bahkan keterpaksaan yang harus dijalani karena belum mendapatkan pasangan yang sesuai.

Melajang menjadi pilihan yang tepat ketika seorang perempuan merasa nyaman dengan kehidupannya. Pernikahan merupakan suatu hambatan bagi seorang perempuan dewasa yang ingin sukses dalam pendidikan maupun karier. Para perempuan memiliki alasan lain untuk hidup melajang yaitu trauma terhadap kehidupan orang tua yang tidak harmonis atau terlalu ideal dalam memilih pasangan, sehingga melajang bukanlah suatu masalah.

Hidup melajang sebagai suatu keterpaksaan ketika seorang perempuan menginginkan suatu pernikahan, namun belum mendapatkan pasangan yang tepat. Beberapa perempuan terlalu sibuk dalam mengembangkan kariernya, sehingga tidak memiliki banyak waktu untuk menjalin hubungan dekat dengan lawan jenis.

Aktivitas para perempuan lajang yang sudah bekerja dan memiliki penghasilan sendiri salah satunya adalah berbelanja, namun seringkali perempuan tersebut kurang bijak dalam menggunakan uangnya yaitu dengan membeli barang-barang yang cenderung kurang penting, sehingga belum sebulan pendapatannya sudah menipis (psikologi.id.com/2014/06/23). Beberapa perempuan lajang juga memilih untuk merokok ketika merasa kehilangan harapan dan kurang percaya diri. Merokok dan sejenisnya mengandung zat adiktif yang akan mempengaruhi susunan syaraf dalam pembentukan zat seperti *dopamine* yang menimbulkan efek menenangkan. Peraasaan positif yang didapat menyebabkan seseorang cenderung

sulit berhenti merokok sehingga menyebabkan ketergantungan (merdeka.com/2015/6/2). Beberapa diantaranya memilih melakukan masturbasi sendiri. Hal tersebut terjadi pada perempuan yang pernah merasakan kesenangan seksual, tetapi sulit menemukan seseorang yang cocok sehingga masturbasi dilakukan sebagai suatu pilihan (tribunnews.com/lifestyle/2015/11/10).

Diketahui bahwa hal-hal diatas tersebut dilakukan sebagai bentuk ekspresi dari orang-orang yang mengalami *loneliness* terutama para perempuan lajang (wolipop.detik.com). Para perempuan lajang rentan mengalami *loneliness* karena membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi secara pribadi serta menjalin hubungan ke tahap yang lebih serius. Seseorang yang kesepian akan cenderung melakukan hal-hal yang menyenangkan untuk meredam problem emosionalnya dan menutupi kehampaan pada dirinya, sehingga *loneliness* memiliki lebih banyak dampak negatifnya dibanding dampak positifnya.

John Cacioppo psikolog dari Chicago telah mempelajari akibat dari *loneliness* secara biologis antara lain adalah pengerasan pembuluh darah, peradangan pada tubuh, permasalahan proses belajar dan memori, bahkan kekebalan tubuh yang semakin menurun. *Loneliness* juga dapat meningkatkan kadar hormon stress kartisol dalam sirkulasi darah, sehingga memicu berbagai penyakit penyebab kematian (kompasiana.com/2015/24/6).

Pengalaman tidak menyenangkan dimana kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan disebut *loneliness* (Peplau & Perlman dalam Diana, 2015). Russel, dkk (dalam Sari dan Listiandini, 2015) juga berpendapat bahwa, kesepian *(loneliness)* adalah emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, baik secara kualitas maupun kuantitas.

Loneliness disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, status pernikahan, gender, ketidak cocokan dengan lingkungan sekitar atau individu tersebut memiliki persepsi negatif terhadap dirinya sendiri. Persepsi yang negatif terhadap diri sendiri sangat berkaitan erat dengan penerimaan diri, sehingga *loneliness* dipengaruhi oleh penerimaan diri seseorang (Ridha, 2012).

Pada dasarnya setiap individu memiliki penerimaan diri (*self acceptance*), baik penerimaan diri negatif (*negative self acceptane*) maupun penerimaan diri positif (*positive self acceptance*). Individu yang memiliki *positive self acceptance* cenderung menilai dirinya dari sisi kelebihannya sedangkan individu yang memiliki *negative self acceptance* cenderung menilai dirinya dari kekurangannya dibanding kelebihannya. Pada kenyataannya, tidak ada individu yang sepenuhnya memiliki *negative self acceptance* maupun *positive self acceptance* karena individu memiliki kekurangan dan kelebihannya masing-masing (Kurnianingtyas, 2009). Rahmat (dalam Kurnianingtyas, 2009) berpendapat bahwa *Self acceptance* memegang peranan penting dalam penentuan keseluruhan sikap individu sehingga sebisa mungkin individu dapat memiliki *positive self acceptance*.

Individu yang memiliki *positive self acceptance* akan memiliki kepribadian yang lebih matang dibanding individu yang memiliki *negative self acceptance*. Sebaliknya, individu yang memiliki *negative self acceptance* akan cenderung menutup dirinya dari lingkungan dan akhirnya merasa *loneliness* (kesepian).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk menguji hubungan antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya.

KAJIAN PUSTAKA

A. PEREMPUAN LAJANG

1. Pengertian Perempuan Lajang

Pada masa dewasa, kebutuhan untuk berpasangan dan menikah menjadi kebutuhan yang sangat penting terutama pada perempuan, namun seiring berkembangnya zaman perempuan cenderung lebih mengutamakan karier dibanding mencari pasangan hidup sehingga terkesan menunda pernikahan (Rubianto dalam Christie,dkk, 2013). Pada umumnya perempuan dewasa awal yang menunda pernikahan terhalang karena belum menemukan pasangan yang tepat, namun ada juga yang hidup melajang karena merupakan pilihan.

Disebutkan oleh Laswell & Laswell (dalam Christie, dkk, 2013) bahwa perempuan lajang adalah para perempuan yang pada suatu masa yang bersifat *temporary* (sementara tanpa pasangan), yaitu biasanya dilalui sebelum menikah dan dapat juga bersifat jangka panjang jika merupakan suatu pilihan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa melajang adalah suatu pilihan hidup atau keterpaksaan akibat belum adanya pasangan yang sesuai padahal memiliki keinginan untuk hidup berumah tangga.

Hidup melajang atau hidup sendiri merupakan salah satu pilihan hidup yang ditempuh seorang individu. Hidup sendiri berarti individu sudah memikirkan resiko yang akan timbul sehingga mau tidak mau individu tersebut harus siap menanggung segala kerepotan yang muncul dalam perjalanan hidupnya (Dariyo dalam Mahmudah, 2016).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian perempuan lajang adalah para perempuan yang pada suatu masa yang bersifat *temporary* (sementara tanpa pasangan), yaitu biasanya dilalui individu sebelum menikah dan dapat juga bersifat jangka panjang jika merupakan suatu pilihan hidup yang ditempuh oleh individu.

2. Tipe-tipe Lajang

Para perempuan lajang memiliki karakteristik yang berbeda-beda dan mayoritas dari para perempuan lajang tersebut memiliki tujuan dan cara untuk mendapatkan pasangan yang berbeda pula. Saxton (dalam Kurniati, dkk, 2013) membagi tipe lajang menjadi tiga kategori, yaitu ; a. Temporary Voluntary. Perempuan yang memiliki keinginan untuk menikah tetapi belum mendapatkan pasangan yang sesuai dan tidak secara aktif mencari pasangan, sehingga memilih menunda pernikahan karena sibuk dengan pendidikan dan kariernya. b. Temporary Involuntary. Perempuan yang memiliki keinginan untuk menikah dan secara aktif mencari pasangan namun belum mendapatkan pasangan yang sesuai, menunda sementara pernikahan dan mencari pernikahan dengan prospek yang lebih cerah. c. Stable Voluntary. Perempuan yang melajang sebagai pilihan hidup, karena memenuhi panggilan tugas religiusitas, merasa puas dengan kehidupan melajang, maupun ada trauma karena perceraian.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tipe-tipe perempuan lajang dibagi atas temporary Voluntary, temporary Involuntary, dan Stable Voluntary

3. Dampak Hidup Melajang

Dilansir dari *lampung.tribunnews.com(2014/08/21),* hidup menyandang status lajang bisa menjadi hal yang sangat menyenangkan karena tidak ada yang mengekang sehingga cenderung lebih bebas terhadap pilihan, namun perlu diketahui bahwa dampak buruk dari hidup melajang adalah sebagai berikut ; a. Kepercayaan diri menurun. Para perempuan lajang pasti pernah merasa sedih dan kesepian, hidup tanpa pasangan. Semakin lama rasa percaya diri terus menurun, sehingga tidak menutup kemungkinan akan timbul perasaan penuh keragu-raguan dan kehati-hatian dalam memilih pasangan hidup. b. Standar menurun. Para perempuan memiliki preferensi dan tipe laki-laki yang berbeda, namun apabila para perempuan tersebut terlalu lama hidup melajang maka hal tersebut dapat membuat standar dalam memilih pasangan menurun. c. Pikiran negatif meningkat. Kebiasaan terus-menerus memikirkan hal-hal yang di masa lalu, sehingga terjebak dan tidak memiliki kepercayaan dengan hubungan asmara di masa depan, pikiran negatif tersebut akan berpotensi menjauhkan individu dari impian membangun rumahtagga di masa mendatang. d. Apatis dengan cinta. Hal ini merupakan gejala paling buruk yang dialami oleh sejumlah perempuan. Pengalaman masa lalu yang berpengaruh terhadap alasan untuk tetap melajang. Pengalaman kurang menyenangkan dapat menimbulkan trauma yang akan membuat seorang perempuan menutup diri, sehingga kurang percaya dengan cinta.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari hidup melajang diantaranya adalah penampilan seks yang tidak tepat dan tidak menarik, cacat fisik atau penyakit lama, sering gagal dalam mencari pasangan, tidak mau memikul tanggung jawab perkawinan dan orang tua, keinginan untuk meniti karier yang menuntut kerja lama dan jam kerja tanpa batas dan banyak bepergian, tidak seimbangnya jumlah anggota masyarakat berjenis kelamin pria dengan perempuan di masyarakat dimana individu tinggal, jarang mempunyai kesempatan untuk berjumpa dan berkumpul dengan lawan jenis yang dianggap cocok, karena mempunyai tanggung jawab keuangan dan waktu untuk orangtua dan saudara-saudaranya, kekecewaan yang pernah dialami karena kehidupan keluarga yang tidak bahagia pada masa lalu atau pengalaman pernikahan yang tidak membahagiakan yang dialami oleh temannya, mudahnya fasilitas untuk melakukan hubungan seksual tanpa menikah, gaya hidup yang menggairahkan, besarnya kesempatan untuk meningkatkan jenjang karier, kebebasan untuk mengubah dan melakukan percobaan dalam pekerjaan dan gaya hidup, mempunyai kepercayaan bahwa mobilitas sosial akan lebih mudah diperoleh apabila dalam keadaan lajang daripada setelah menikah, persahabatan dengan anggota kelompok seks sejenis yang begitu kuat dan memuaskan, dan homoseksual.

B. LONELINESS

1. Pengertian *Loneliness*

Loneliness didefinisikan Gierveld dan Tillburg (dalam Kristiani, 2007) sebagai bentuk kehilangan kesempatan untuk menjalin hubungan baik secara sosial maupun dalam tingkat yang lebih intim, yakni hubungan persahabatan yang akrab sampai kasih sayang yang dalam. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat Perlman (dalam Kristiani, 2007) yang berpendapat bahwa, *loneliness* terjadi ketika ada kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial.

Baron & Byrne (dalam Pratama dan Rahayu, 2014) juga memiliki pendapat yang sama dengan para ahli sebelumnya yang memandang *loneliness* (kesepian) sebagai keadaan emosi dan kognitif tidak bahagia yang disebabkan atas keinginan untuk menjalin hubungan akrab namun tidak tercapai. Harapan untuk menjalin hubungan akrab tersebut merupakan ciri penting dalam hubungan sosial individu. Ciri-ciri tersebut dapat bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Bersifat kuantitatif, ditentukan dengan sedikit atau banyaknya jumlah teman yang dimiliki, sedangkan bersifat kualitatif ditentukan dengan tingkat kepuasan individu ketika berhubungan dengan orang lain (Fitria, 2015).

Pada hakekatnya manusia merupakan makhluk sosial, memiliki keinginan untuk mencari dan mempertahankan hubungan dengan orang lain, baik dengan keluarga, teman, maupun pasangan, namun ketika seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan akan keakraban dalam sebuah hubungan, maka akibatnya adalah munculnya perasaan kesepian (*loneliness*) (Hulme dalam Fitria, 2015). Hubungan sosial yang kurang baik akan membuat individu merasakan ketidakpuasan terhadap hubungan sosialnya dan cenderung merasakan *loneliness* (kesepian).

Loneliness (kesepian) juga dijelaskan Febrina (2014) sebagai perasaan yang tidak menyenangkan disebabkan adanya ketidak sesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan kehidupan interpersonalnya akibat terhambat atau berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki seseorang.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *loneliness* merupakan keadaan emosi dan kognitif tidak bahagia yang disebabkan karena adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial.

2. Ciri-ciri *Loneliness*

Hubungan sosial yang kurang baik akan membuat individu merasakan ketidakpuasan terhadap hubungan sosialnya, sehingga individu akan mengalami *loneliness.* Berikut ini merupakan ciri-ciri individu yang mengalami *loneliness* yang disampaikan oleh Nowman (dalam Farida, 2014) bahwa individu yang mengalami *loneliness* memandang dirinya sebagai individu yang gagal, tidak berguna, merasa terpuruk, merasa sendiri, merasa tidak ada yang perduli, dan perasaan negatif lainnya.

Dikatakan oleh Baron & Bryne (dalam Febrina, 2014) bahwa orang yang kesepian cenderung untuk menjadi tidak bahagia dan tidak puas terhadap dirinya sendiri, tidak mau mendengarkan keterbukaan intim dari orang lain, dan merasakan kesia-siaan (*hopelessness*), dan merasa putus asa.

Berdasarkan ciri-ciri di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami *loneliness* adalah individu yang merasa dirinya tidak berguna, merasa gagal, merasa tidak ada satupun orang yang memahaminya, tidak merasakan adanya cinta disekelilingnya, merasa depresi, cenderung tidak bahagia dan merasakan kesia-siaan (*hopelessness*) (Febrina, 2014). Crow *and* Crow (dalam Marzuki, 2015) menyatakan bahwa ada tiga faktor yang mendasari timbulnya motivasi yaitu faktor dorongan dari dalam, faktor motif sosial dan faktor emosional. Gustisyah (2009) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi, yaitu kondisi lingkungan, kompensasi, supervisi yang baik, jaminan karir, status dan tanggung jawab dan peraturan yang fleksibel.

3. Faktor Penyebab *Loneliness*

Pada dasarnya setiap orang pernah mengalami *loneliness*. *Loneliness* terjadi tidak ditentukan oleh kuantitas teman yang dimiliki, namun kualitas hubungan dengan teman. Harapan untuk menjalin hubungan akrab tersebut merupakan ciri penting dalam hubungan sosial individu. Apabila ada keinginan untuk menjalin hubungan akrab namun tidak tercapai, maka individu tersebut akan mengalami kesepian atau *loneliness*. *Loneliness* tidak terjadi secara tiba-tiba, namun terdapat beberapa faktor penyebab seseorang mengalami *loneliness.*

Faktor-faktor kesepian yang disampaikan oleh Burn secara terperinci dan berisikan tentang beban yang ditanggung seorang individu, akan dijelaskan kembali secara ringkas oleh Peplau dan Perlman (dalam Fitria, 2015), yaitu: a. *Need for intimacy.* Aspek ini menekankan pada kebutuhan seseorang dalam berhubungan dekat dengan orang lain. Secara universal, manusia memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain dan apabila kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi maka rasa kesepian akan muncul. b. *Cognitive process.* Aspek ini berkaitan dengan persepsi dan evaluasi seseorang mengenai hubungan sosial yang dimilikinya. Kesepian akan muncul apabila seseorang merasa tidak puas dengan hubungan sosialnya karena ada kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dan yang dicapai oleh seseorang. c. *Social reinforcement.* Aspek ini menekankan pada *reinforcement* dari hubungan sosial. Seseorang akan menjadi kesepian apabila interaksi sosial yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari kurang menyenangkan dan tidak dapat menghasilkan *reinforcement*.

Berdasarkan uraian di atas, faktor penyebab *loneliness* antara lain *need for intimacy* yang meliputi perasaan rendah diri, perfeksionisme emosional, rasa malu dan kecemasan sosial; *cognitive process* yang meliputi rasa tidak mempunyai harapan, rasa terasing dan terkucil, peka terhadap penolakan, takut sendirian, putus asa, takut membuka diri, tidak tegas, perasaan kesal dan getir, mempertahankan diri dan takut terhadap kritikan; *social reinforcement* yang meliputi depresi dan faktor terjebak.

4. Manifestasi *Loneliness*

Loneliness erat kaitannya dengan perasaan dan perilaku negatif seseorang terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, sehingga *loneliness* terdapat banyak dampak negatifnya dibanding positifnya dan *loneliness* cenderung dimanifestasikan dalam beberapa bentuk.

Peplau dan Perlman (dalam Fitria, 2015) membagi manifestasi kesepian menjadi tiga kategori, yaitu: a. Manifestasi afektif. Manifestasi afektif menekankan bahwa kesepian berhubungan dengan perasaan negatif yang dimiliki oleh seseorang. Perasaan negatif tersebut berupa ketidakpuasan, ketidakbahagiaan, kecemasan, permusuhan, kehampaan, kebosanan, dan kegelisahan. b. Manifestasi kognitif. Manifestasi kognitif menekankan bahwa individu yang mengalami kesepian merasa harus waspada terhadap hubungan interpersonal yang dimilikinya. Misalnya, individu memiliki pikiran yang lebih sensitif terhadap tanda-tanda akan adanya penerimaan atau penolakan dan selalu mengecek jika orang lain dapat memuaskan kebutuhan hubungan interpersonal yang dibutuhkan. Terdapat suatu pola umum pada seseorang yang mengalami kesepian, yaitu berpikir bahwa tidak ada tempat bagi dirinya untuk berbagi pikiran serta memiliki tingkat *self-focus* yang tinggi. Seseorang yang kesepian juga merasa rendah diri dan menilai diri sendiri dan orang lain secara negatif, serta dapat mengakibatkan kurang mampu berkonsentrasi secara efektif. c. Manifestasi perilaku. Manifestasi perilaku menekankan bahwa kesepian berhubungan dengan perilaku negatif yang disebabkan oleh keadaan emosi seseorang. Perilaku negatif tersebut berupa menjauh dan menolak bergabung dengan kelompok, menyendiri dalam suatu pertemuan, gugup dan gemetar menghadapi teman, dan diam ketika terlibat dalam percakapan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa manifestasi kesepian dapat bersifat afektif, kognitif, serta dalam bentuk perilaku.

C. *SELF ACCEPTANCE*

1. Pengertian *Self Acceptance*

Manusia merupakan makhluk sosial yang akan selalu berhubungan dengan orang lain sebagai proses sosialisasi dan interaksi sosial dalam rangka saling membantu untuk memenuhi kebutuhannya masing-masing. Keberhasilan yang dicapai seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain dipengaruhi oleh cara individu tersebut menerima dirinya sendiri (Heriyadi, 2013).

Seseorang yang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan definisi dari penerimaan diri (*self acceptance*). Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihannya sekaligus menerima kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan untuk terus berkembang (Handayani, dkk, 1998). Terdapat beberapa pendapat tentang *self acceptance* yang dikemukakan oleh para ahli yang saling mendukung satu sama lain.

Menurut Ryff (dalam Wibowo, 2009) , penerimaan diri (*self acceptance*) merupakan keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif maupun negatif terhadap diri sendiri, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam diri tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat diri sendiri.

Dijelaskan oleh Hurlock (dalam Ardilla dan Herdiana, 2013) lebih kompleks tentang penerimaan diri (*self acceptance*) sebagai indikator sejauh mana seorang individu mampu menyadari karakteristik kepribadian yang dimilikinya dan bersedia untuk hidup dengan karakteristik tersebut. Individu yang mampu

menerima kelebihan yang dimiliki bebas untuk menolak atas apa yang tidak sesuai dengan diri dan mengakui segala kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri.

Disampaikan oleh Widjajanti (2010) bahwa penerimaan diri adalah penilaian yang positif pada diri sendiri dengan menerima kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya, tanpa harus menyalahkan orang lain dan individu yang dapat menerima dirinya pa adanya berarti telah siap menghadapi perubahan untuk mengembangkan diri lebih lanjut.

Berdasarkan berbagai definisi yang diuraikan diatas, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa *self acceptance* adalah sikap positif maupun negatif yang dimiliki oleh individu dalam menunjukkan perasaan yang mampu menerima dan bahagia atas segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya serta mampu dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik yang ada dalam dirinya.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Positive Self Acceptance*

Pada dasarnya untuk memiliki *positive self acceptance* bukanlah sesuatu hal yang mudah, karena individu jauh lebih mudah menerima kekurangan yang ada pada diri dibandingkan individu dapat menerima segala kelebihan yang dimiliki. Sikap tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa factor, seperti yang dikatakan oleh Hurlock (dalam Rizkiana, 2008) tentang faktor-faktor yang berperan dalam penerimaan diri yang positif sebagai : a. Adanya pemahaman tentang diri sendiri. Hal ini dapat timbul dari kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya. Pemahaman diri dan penerimaan diri berjalan dengan berdampingan, maksudnya semakin orang dapat memahami dirinya, maka semakin dapat menerima dirinya. b. Adanya harapan yang realistik. Hal ini bisa timbul bila individu menentukan sendiri harapannya dan disesuaikan dengan pemahaman mengenai kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya. c. Tidak adanya hambatan didalam lingkungan. Walaupun seseorang sudah memiliki harapan yang realistik, tetapi bila lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi maka harapan orang tersebut tentu akan sulit tercapai. d. Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan. Tidak adanya prasangka, adanya penghargaan terhada kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu untuk mengikuti kebiasaan lingkungan. e. Tidak adanya gangguan emosional yang berat. Yang membuat individu dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia. f. Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Keberhasilan yang dialami dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya kegagalan yang dialami dapat mengakibatkan adanya penolakan diri. g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Mengindentifikasi diri dengan orang yang *well adjusted* dapat membangun sikapsikap yang positif terhadap diri sendiri, dan bertingkah laku dengan baik yang bisa menimbulkan penilaian diri yang baik dan penerimaan diri yang baik. h. Adanya prespektif diri yang luas. Yaitu mempertahatikan juga pandangan orang lain tentang diri. Prespektif diri yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan prespektif dirinya. i. Pola asuh dimasa kecil yang baik. Anak yang diasuh secara

demokratis akan cenderung berkembang sebagai orang yang dapat menghargai dirinya sendiri. j. Konsep diri yang stabil. Individu yang tidak memiliki konsep diri stabil misalnya, maka kadang individu menyukai dirinya, dan kadang tidak menyukai dirinya, akan sulit menunjukan pada orang lain siapa dirinya yang sebenarnya, sebab individu sendiri ambivalen terhadap dirinya.

Dikemukakan oleh Jersild (dalam Rizkiana, 2008) beberapa aspek penerimaan diri sebagai berikut : a. Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan. Individu yang memiliki penerimaan diri berfikir lebih realistik tentang penampilan dan bagaimana dirinya terlihat dalam pandangan orang lain. Individu tersebut dapat melakukan sesuatu dan berbicara dengan baik mengenai dirinya yang sebenarnya. b. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain. Individu yang memiliki penerimaan diri memandang kelemahan dan kekuatan dalam dirinya lebih baik daripada individu yang tidak memiliki penerimaan diri. c. Perasaan infeoritas sebagai gejala penolakan diri. Seorang individu yang terkadang merasakan infeoritas atau disebut dengan *infeority complex* adalah seorang individu yang tidak memiliki sikap penerimaan diri dan hal tersebut akan mengganggu penilaian yang realistik atas dirinya. d. Respon atas penolakan dan kritikan. Individu yang memiliki penerimaan diri tidak menyukai kritikan, namun demikian individu mempunyai kemampuan untuk menerima kritikan bahkan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut. e. Keseimbangan antara "real self" dan "ideal self". Individu yang memiliki penerimaan diri adalah individu yang mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas-batas memungkinkan individu ini mungkin memiliki ambisi yang besar, namun tidak mungkin untuk mencapainya walaupun dalam jangka waktu yang lama dan menghabiskan energinya. Individu dalam mencapai tujuannya mempersiapkan dalam konteks yang mungkin dicapai, untuk memastikan dirinya tidak akan kecewa dikemudian hari. f. Penerimaan diri dan penerimaan orang lain. Hal ini berarti apabila seorang individu menyayangi dirinya, maka akan lebih memungkinkan baginya untuk menyayangi orang lain. g. Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri. Menerima diri dan menuruti diri merupakan dua hal yang berbeda. Apabila seorang individu menerima dirinya, hal tersebut bukan berarti individu memanjakan dirinya. Individu yang menerima dirinya akan menerima dan bahkan menuntut pembagian yang layak akan sesuatu yang baik dalam hidup dan tidak mengambil kesempatan yang tidak pantas untuk memiliki posisi yang baik atau menikmati sesuatu yang bagus. Semakin individu menerima dirinya dan diterima orang lain, semakin individu mampu untuk berbaik hati. h. Penerimaan diri, spontanitas, menikmati hidup. Individu dengan penerimaan diri mempunyai lebih bayak keleluasaan untuk menikmati hal-hal dalam hidupnya. Individu tersebut tidak hanya leluasa menikmati sesuatu yang dilakukannya. Akan tetapi, juga leluasa untuk menolak atau menghindari sesuatu yang tidak ingin dilakukannya. i. Aspek moral penerimaan diri. Individu dengan penerimaan diri bukanlah individu yang berbudi baik dan bukan pula individu yang tidak mengenal moral, tetapi memiliki fleksibilitas dalam pengaturan hidupnya. Individu memiliki kejujuran untuk menerima dirinya sebagai apa dan untuk apa nantinya, dan tidak menyukai kepura-puraan. j. Sikap terhadap penerimaan diri. Menerima diri merupakan hal

penting dalam kehidupan seseorang. Individu yang dapat menerima beberapa aspek hidupnya, mungkin dalam keraguan dan kesulitan dalam menghormati orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *positive self acceptance* adalah adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya harapan yang realistik, tidak adanya hambatan didalam lingkungan, sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami baik secara kualitatif maupun kuantitatif, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, adanya prespektif diri yang luas, pola asuh dimasa kecil yang baik, dan konsep diri yang stabil.

3. Ciri-ciri Individu Memiliki *Positive Self Accceptance*

Seseorang yang memiliki *positive self acceptance* dengan yang memiliki *negative self acceptance* berbeda dalam tingkah lakunya. Seseorang dikatakan memiliki *positive self acceptance* dapat dilihat dari perkataan dan perilakunya sehari-hari. Pada umumnya perilaku yang dimunculkannya lebih cenderung positif dan senang melakukan kegiatan yang berhubungan dengan banyak orang, sehingga ini akan sangat berdampak positif terhadap kematangan pada dirinya.

Ciri-ciri individu dengan penerimaan diri yang positif (*positive self acceptace*) menurut Jersild (dalam Sari dan Nuryoto, 2002) adalah sebagai berikut: a.Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan diri. b. Memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain. c. Memiliki kemampuan untuk memandang diri secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya. d. Mengenali kelebihan-kelebihan dan bebas memanfaatkannya. e. Mengenali kelemahankelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan diri sendiri. f. Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri. g. Menerima potensi diri tanpa menyalahkan atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka. h. Tidak melihat diri sendiri sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau takut atau menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya tapi bebas dari ketakutan untuk berbuat kesalahan. i. Merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu. j. Tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih.

Ciri-ciri Penerimaan diri (*Self Acceptance*) menurut Jersild sejalan dengan pemikiran Hurlock (dalam Rizkiana, 2013) yang berpendapat bahwa ciri-ciri individu yang memiliki *positive self acceptance* yaitu sebagai berikut : a. Orang yang menerima diri sendiri memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannnya dan menghargai diri sendiri. b. Yakin akan standar-standar dan pengakuan terhadap diri tanpa terpaku pada pendapat orang lain. c. Memiliki perhitungan akan keterbatasan diri dan tidak melihat pada diri sendiri secara irasional. d. Menyadari asset diri yang dimiliki dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan keinginannya. e. Menyadari kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri.

Berdasarkan ciri-ciri *self acceptance* di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *positive self acceptance* adalah individu yang mampu menerima

kekurangan dan kelebihan, bahagia dalam menjalani kehidupan, memiliki toleransi terhadap frustasi, dan mampu mengembangkan diri (Widjajanti, 2010) .

D. HUBUNGAN ANTARA *SELF ACCEPTANCE* DENGAN *LONELINESS* PADA PEREMPUAN LAJANG DI SURABAYA

Setiap tahap perkembangan yang dilalui oleh individu sepanjang kehidupannya memiliki tugas-tugas perkembangan yang beragam. Mulai dari individu lahir di dunia ini, memasuki masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa lanjut usia. Memasuki tahap perkembangan usia dewasa yaitu usia 28 ke atas, individu dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang baru. Hal ini tentunya membutuhkan penyesuaian atas perubahan-perubahan yang cukup signifikan, diantaranya adalah perubahan fisik, minat, dan psikologis. Perempuan yang tidak menikah pada umumnya berada pada tahapan tugas perkembangan masa dewasa salah satunya meliputi keintiman.

Keintiman yang matang dipahami sebagai kemampuan dan kesediaan untuk berbagi rasa percaya satu sama lain. Keintiman yang matang membutuhkan pengorbanan, kompromi, dan komitmen dalam sebuah hubungan antara kedua belah pihak. Mayoritas para perempuan lajang pada saat ini lebih mandiri, ditambah lagi makin berkurangnya tekanan sosial untuk menikah. Sebagian besar para perempuan lajang ingin bebas dalam mengambil risiko, pengalaman, mengejar karier, melanjutkan studi, atau belum siap untuk berkomitmen dalam jangka panjang sehingga lebih nyaman untuk menjalani kehidupannya sendiri. Keputusan itu tentunya memiliki dampak positif maupun negatif bagi individu tersebut. Dampak positifnya adalah kebebasan untuk dapat melakukan apa yang diinginkan tanpa gangguan orang lain dan mandiri dalam mengatur kehidupannya, sedangkan dampak negatifnya adalah memperoleh respon yang kurang menyenangkan yaitu adanya tekanan yang berasal dari keluarga maupun lingkungan sosialnya mengenai statusnya yang belum menikah, sehingga menimbulkan persepsi negatif terhadap diri sendiri. Persepsi yang negatif terhadap diri sendiri sangat berkaitan erat dengan penerimaan diri (*self acceptance*). *Self acceptance* merupakan sikap seorang individu dalam menunjukkan perasaan yang mampu menerima dan bahagia atas segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, namun tidak semua orang memiliki penerimaan diri yang positif. Individu yang memiliki *positive self acceptance* akan memiliki kepribadian yang lebih matang dibanding individu yang memiliki *negative self acceptance*. Individu yang memiliki *negative self acceptance* akan cenderung menutup dirinya dari lingkungan, sehingga menimbulkan kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial dan akhirnya menyebabkan perasaan kesepian (*loneliness*) karena keadaan emosi dan kognitif yang cenderung tidak bahagia.

E. HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya. Semakin tinggi *self acceptance* yang dimiliki individu, maka semakin rendah individu mengalami *loneliness* dan begitu juga sebaliknya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Variabel penelitian ini meliputi dua variabel bebas, yaitu *self acceptance* (X) dan variabel tergantung, yaitu *loneliness* (Y). Penelitian ini dilakukan di Surabaya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *insidental sampling*. Teknik ini merupakan teknik penentuan *sampling* yaitu berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiono dalam *eureka pendidikan.com*/2015/09).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala *loneliness* dan skala *self acceptance*. Data penelitian dianalisis dengan statistik korelasi *product momen-pearson* menggunakan program *Statistical Package for Sosial Sciece* (SPSS) versi 21.

Hasil uji validitas butir skala *loneliness* mengajar dari 30 (tiga puluh) butir diperoleh 28 (dua puluh delapan) butir sahih dengan daya beda antara 0,335 hingga 0,754. Hasil uji validitas butir skala *self acceptance* dari 50 (lima puluh) butir diperoleh 35 (tiga puluh lima) butir sahih dengan daya beda antara 0,338 hingga 0,768.

Hasil uji reliabilitas skala *loneliness* diperoleh koefisien reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,928 (alpha cronbach > 0,8) berarti reliabel dan hasil uji reliabilitas skala *self acceptance* diperoleh koefisien reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,946 (alpha cronbach > 0,8) berarti reliabel. Berdasarkan hasil tersebut, maka skala *loneliness* dan skala self *acceptance* dinyatakan reliabel.

Analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan antara *self acceptance* dan *loneliness* adalah uji korelasi *product moment* dengan program SPSS versi 21. Hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi pearson (r_{xy}) sebesar -0,326 pada taraf signifikasi p = 0,000 (p > 0,05). Berdasarkan hasil yang diperoleh, disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *self acceptance* dan *loneliness* dan hipotesis yang menyatakan "ada hubungan negatif antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya", diterima.

PEMBAHASAN

Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self acceptance* dengan *loneliness,* dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi, ada hubungan negatif antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya diterima.

Menurut Ryff (dalam Wibowo, 2009) , penerimaan diri (*self acceptance*) merupakan keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif maupun negatif terhadap diri sendiri, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam diri tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat diri sendiri. Individu yang memiliki *self acceptance* positif akan memiliki beberapa ciri yang ditandai dengan individu tersebut mampu menerima kekurangan dan kelebihan, bahagia dalam menjalani kehidupan, memiliki

toleransi terhadap frustasi, dan mampu mengembangkan dirinya (Widjajanti, 2010) .

Self acceptance yang positif merupakan hal yang sangat penting bagi para perempuan yang hidup melajang, khususnya yang berusia 28 tahun ketas. Hal tersebut menjadi penting karena para perempuan yang lajang karena keadaan rentan memiliki persepsi yang buruk terhadap dirinya terkait dengan statusnya yang masih lajang, sehingga terbentuk *self acceptance* yang negatif, namun hal tersebut tidak akan terjadi apabila status lajang merupakan pilihan hidup seseorang.

Individu yang memiliki *self acceptance* yang negatif adalah individu yang merasa tidak bahagia atas kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya sehingga cenderung menutup dirinya dari lingkungan. Perasaan tidak bahagia tersebut yang menimbulkan kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial dan akhirnya menyebabkan perasaan kesepian (*loneliness*) karena keadaan emosi dan kognitif yang cenderung tidak bahagia.

Salah satu indikator dari *loneliness* yaitu merasa tidak puas dengan diri sendiri. Perasaan tersebut yang akhirnya menimbulkan persepsi-persepsi negatif terhadap diri sendiri maupun dengan lingkungan, sehingga individu merasa tidak ada yang bisa mengerti dan memahaminya.

Demikian dapat diasumsikan bahwa perempuan lajang yang memiliki *self acceptance* yang positif cenderung memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannnya, menghargai diri sendiri, dan mampu mengembangkan diri dibanding para perempuan lajang yang memiliki *self acceptance* yang negatif akan rentan mengalami *loneliness*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya, sehingga hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan "ada hubungan negatif antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya", diterima. Demikian asumsi yang menyatakan ada hubungan negatif antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya, adalah terbukti.

Terbuktinya penelitian ini, tidak menutup kemungkinan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi *loneliness* pada perempuan lajang. Menurut Cacioppo dan Hawkley (dalam Yulianti, 2015) bahwa terdapat enam faktor yang mempengaruhi kesepian (*loneliness*), yaitu faktor sosiodemografis(faktor struktural), peran sosial, kualitas dan kuantitas sosial, kesehatan, dan disposisi. De Jong-Gierveld (dalam Mandasari, 2007), mengemukakan bahwa pemilihan tempat tinggal merupakan faktor yang sangat penting terhadap kesepian dan hal itu mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung. Hasil yang diperoleh adalah bahwa individu yang hidup bersama anak atau saudara memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah dari pada individu yang tinggal sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan progam *Statistic Package for Sosial Science for Windows (SPSS)* versi 21, disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya diterima atau terbukti. Hal ini berarti *self acceptance* yang tinggi akan

menunjukkan *loneliness* yang rendah dan sebaliknya *self acceptance* yang rendah akan menunjukkan *loneliness* yang tinggi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan ada hubungan antara motivasi mengajar dengan kreatifitas guru dalam mengajar, maka saran yang dapat disampaikan. Bagi para perempuan lajang, sebaiknya membina hubungan positif dengan orang lain, seperti keluarga, teman, dan kerabat dekat. Relasi interpersonal yang baik akan meningkatkan *self acceptance* dan dapat mengurangi perasaan *loneliness.* Bagi penelitian lain agar menemukan faktor lain yang mempengaruhi *loneliness*, seperti: tipe kepribadian, urutana kelahiran, status pekerjaan, atau latar belakang keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Andry Putra Pratama dan Esthi Rahayu. 2014. Kesepian Anak Tunggal Pada Dewasa Muda. Jurnal Ilmiah. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Arimbi Kaniasih Putri dan Hamidah. 2012. Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Perimenopouse. Jurnal Ilmiah. Universitas Airlangga Surabaya

Azwar, S. (2010). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Christie, dkk. 2013. Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Lajang Ditinjau Dari Tipe Wanita Lajang. Jurnal Ilmiah. Universitas Surabaya

Ema Septiana dan Muhammad Syafiq. 2013. Identitas "Lajang" (*Single Identity*) Dan Stigma : Studi Fenomenologi Perempuan Lajang Di Surabaya. Jurnal Ilmiah. Universitas Surabaya

Endah Puspita Sari dan Sartini Nuryoto. 2002. Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi. Jurnal Ilmiah. Universitas Gadja Mada

Fauziya Ardilla dan Ike Herdiana. 2013. Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita. Jurnal Ilmiah. Universitas Airlangga Surabaya

Febrina, Farida. 2014. Hubungan Antara *Loneliness* Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Akhir. Skripsi. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Fitriah, Puspa. 2015. Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dan Kecerdasan Emosi dengan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau UNS. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta

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

Heriyadi, Akbar. 2013. Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita Di SMP Negeri 1 Bontarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013. Skripsi. Universitas Negeri Semarang

Indah Putri Sari dan Ratih Arrum Listiandini. 2015. Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesepian (*Loneliness*) Pada Dewasa Muda Lajang. Jurnal Ilmiah. Universitas Gunadarma

Kristiani, Marika. 2007. Tingkat Kesepian Pada Siswa SMA Negeri 3 Semarang Ditinjau Dari Efektifitas Komunikasi Orangtua Dan Remaja. Skripsi. Universitas Diponegoro Semarang

Kurnianingtyas, Risa. 2009. Penerimaan Diri Pada Wanita Bekerja Usia Dini Ditinjau Dari Status Pernikahan. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta

Kurniati, dkk. 2013. *Psychological Well Being* Pada Pria Lajang Dewasa Madya. Jurnal Ilmiah. Universitas Surabaya

Lumengan, Ludia Swastika. 2010. Tingkah Laku Prososial Mahasiswa Terhadap Pengemis Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas. Skripsi. Universitas Katolik Soegijapranata

Mandasari, Susan Pustika. 2007. Perbedaan *Loneliness* Pada Pria Dan Wanita Usia Lanjut Setelah Mengalami Kematian Pasangan Hidup. Jurnal Ilmiah. Universitas Gunadarma

Ridha, Muhammad. 2012. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. Jurnal Ilmiah. Universitas Ahmad Dahlan

Rizkiana, Ulfa. 2008. Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita Leukemia. Jurnal Ilmiah. Universitas Gunadarma

Sugiyono. (2002). Statiska untuk Penelitian. Bandung : CV. Alfabeta

Wibowo, Muhammad Ari. 2009. Penerimaan Diri Pada Individu Yang Mengalami Prekognisi. Jurnal Ilmiah. Universitas Gunadarma

Widjajanti, Nenny. 2010. Penerimaan Diri Terhadap Status Lajang Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan Dan Jenis Kelamin. Skripsi. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Yulianti, Asri. 2015. Hubungan antara Kesepian Dan Stres Dengan Perilaku Seksual Pada Remaja Di SMK X Surakarta. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta