

**PENGARUH GAYA KELEKATAN (*ATTACHMENT STYLE*) TERHADAP
KESEPIAN (*LONELINESS*) PADA DEWASA MUDA YANG TIDAK
MEMILIKI PASANGAN DI MASA PANDEMI COVID-19**

Bunga Suryaman Putri¹ Ps17.bungaputri@mhs.ubpkarawang.ac.id

Wina Lova Riza² Wina.lova@ubpkarawang.ac.id

Nur Ainy Sadijah³ Nur.ainy@ubpkarawang.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Abstrak. Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan manusia lain dalam menjalani kehidupannya. Namun, belakangan ini semenjak pandemi COVID-19 hadir ditengah-tengah masyarakat banyak hal yang perlu diubah dan diadaptasi salah satunya dengan menjaga jarak dan berdiam diri dirumah. Kesepian dianggap meningkat pada masa pandemi COVID-19 ini khususnya bagi kalangan dewasa muda dan salah satu faktor pembentuknya adalah gaya kelekatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh gaya kelekatan terhadap kesepian pada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan di masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan adalah kuantitatif jenis kausal-asosiatif yang melibatkan 127 responden dewasa muda dengan rentang usia 20-30 tahun, lajang, bekerja dengan minimal pendidikan SMA sederajat. Skala yang digunakan adalah AAS (*Adult Attachment Scale*) dan *Revised UCLA Loneliness Scale* yang dimodifikasi. Teknik pengambilan sample menggunakan sampling kuota. Teknik analisis data menggunakan uji regresi sederhana. Hasil analisis menunjukan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis pada penelitian ini adalah H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh antara gaya kelekatan terhadap kesepian pada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan di masa pandemi COVID-19 sebesar 28,8%. Kemudian, dari total 127 responden 19 orang memiliki tingkat kesepian rendah, 91 orang memiliki tingkat kesepian sedang dan 17 orang sisanya memiliki tingkat kesepian tinggi sedangkan gaya kelekatan didominasi oleh gaya kelekatan cemas sebanyak 58 orang.

Kata Kunci: Gaya kelekatan, kesepian, pandemi COVID-19.

Abstract. Humans are social creatures who need other humans for living their lives. However, recently, since the COVID-19 pandemic was present in the midst of society, many things need to be changed and adapted, one of which is by keeping a distance and staying at home. Loneliness is considered to be increasing during the COVID-19 pandemic, especially for young adults and one of the factors that form it is attachment style. The purpose of this study was to determine the effect of attachment style on loneliness in young adults who do not have partners during the COVID-19 pandemic. The method used is a causal-associative quantitative type involving 127 young adult respondents with an age range of 20-30 years, single, working with a minimum of high school education equivalent. The scale used is AAS (*Adult Attachment Scale*) and *Revised UCLA Loneliness Scale*. The sampling technique used was quota sampling. The data analysis technique used a simple regression test. The results of the analysis show a significance value of $0.000 < 0.05$, so the hypothesis in this study is H_a is accepted and H_0 is rejected, which means that there is an influence between attachment style and loneliness in young adults who do not have a partner during the COVID-19 pandemic of 28.8%. Then, from a total of 127 respondents, 19 people had a low level of loneliness, 91 people had a moderate level of loneliness and the remaining 17 people had a high level of loneliness while the attachment style was dominated by an anxious attachment style as many as 58 people.

Keywords: Attachment style, loneliness, COVID-19 pandemic

Pengantar

Coronavirus Disease of 2019 atau disingkat menjadi COVID-19 merupakan wabah yang mulai masuk ke Indonesia di akhir tahun 2019 dan data mengenai orang-orang yang terinfeksi pun terus meningkat. Dengan adanya peningkatan tersebut, segala hal diupayakan oleh pemerintah agar menurunkan angka penyebaran virus COVID-19, salah satunya dengan mengeluarkan kebijakan agar seluruh masyarakat Indonesia menerapkan *social distancing* atau menjaga jarak dan membatasi kegiatan di luar rumah dengan gerakan *stay at home* (Yosephine, 2020). Karena kebijakan-kebijakan tersebut akhirnya melahirkan batasan interaksi sosial untuk masyarakat Indonesia. Hal tersebut tentu saja bertolak belakang dengan sifat manusia yang selalu ingin melakukan interaksi sosial. Masyarakat terpaksa menghabiskan waktu sepanjang hari di tempat tinggal masing-masing dengan waktu yang cukup panjang sehingga memicu timbulnya kebosanan, kehilangan semangat atau keceriaan. Menurut Holmes, O'Connour, Perry, & dkk (2020) situasi ini memunculkan kecemasan dan dapat berdampak pada meningkatnya kesepian.

Ketua Ikatan Psikologi Klinis Indonesia periode (2017 – 2021) yaitu Indria Laksmi Gamayanti, mengatakan bahwa tak sedikit diantara masyarakat Indonesia yang mengeluhkan keadaannya di masa pandemi COVID-19 ini seperti perasaan cemas dan gangguan suasana hati yang menuju kearah kesepian (Suryowati dan Virdhani, 2020). *Mental Health Fondation* (dalam Halim dan Dariyo, 2016) menemukan bahwa loneliness lebih banyak terjadi pada dewasa muda. Bersumber pada survei, umur 18– 35 tahun lebih kerap hadapi kesepian, khawatir akan perasaan kesepian dan merasa depresi sebab kesepian dibandingkan dengan kelompok usia diatas 55 tahun.

Menurut Hawkey dan Cacioppo (2010) kesepian (*loneliness*) dapat diartikan sebagai perasaan tertekan yang menyertai persepsi seseorang terhadap kebutuhan sosialnya yang tidak terpenuhi secara kualitas maupun kuantitas. Benerjee dan Rai (2020) menggambarkan bahwa kesepian adalah keadaan seseorang ketika dalam isolasi dari komunitas atau masyarakat sedangkan Rokach (2019) mengatakan bahwa kesepian (*loneliness*) adalah suatu fenomena umum yang seringkali dirasakan oleh setiap individu yang berasal dari pengalaman subyektifnya tergantung hasil dari kepribadian individu, lingkungan dan perubahan sosial.

Meskipun kesepian merupakan fenomena umum yang dirasakan oleh setiap individu, namun ada beberapa individu yang memiliki tendensi untuk mengalami kesepian dengan tingkat yang lebih tinggi karena beberapa faktor. Menurut Pinquart (dalam Sharaswaty, 2009) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesepian diantaranya adalah kebangsaan, status sosial dan status hubungan. Pinquart (dalam Sharaswaty, 2009) mengatakan bahwa individu yang sudah menikah lebih tidak merasakan kesepian dibandingkan dengan individu yang belum menikah. Selain faktor tersebut, gaya kelekatan pun termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian.

Menurut teori kesepian dari Weiss (dalam Perlman dan Peplau, 2016) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesepian adalah kelekatan. Sullivan (dalam Perlman dan Peplau, 2016) mengatakan bahwa akar dari *loneliness* pada dewasa muda itu berawal dari kebutuhan pada masa bayi berinteraksi dengan orangtua nya lalu remaja dengan sahabatnya.

Ainsworth (dalam Nurhidayah, 2011) mengatakan bahwa kelekatan (*attachment*) merupakan jalinan emosi yang dibentuk inividu dengan individu lain yang bersifat khusus, membalut mereka dalam suatu kedekatan yang kekal sepanjang waktu. Menurut Hazan dan Shaver (dalam Soraya, dkk, 2016) kelekatan adalah ikatan emosi yang terjadi dengan sosok lekat yang terbentuk sejak tahap awal kehidupan individu yang berlanjut ke masa dewasanya dalam pembentukan rasa aman.

Hazan dan Shaver (dalam Santrock 2012) membagi kelekatan dalam tiga macam yaitu gaya kelekatan aman (*secure attachment*), menghindar (*avoidant attachment*) dan cemas (*anxious-ambivalent attachment*). Gaya kelekatan aman (*secure attachment*) pada orang dewasa memiliki pandangan yang positif terhadap relasi, mudah bergaul dan dekat dengan orang lain dan tidak memiliki kekhawatiran yang berlebihan mengenai relasi romantis mereka. Gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) pada orang dewasa memiliki perasaan ragu-ragu untuk terlibat dalam relasi romantis dan sering mengambil jarak dari pasangan mereka dalam relasi. Sedangkan

gaya kelekatan cemas (*anxious-ambivalent attachment*) pada orang dewasa memiliki rasa tidak percaya kepada orang lain, lebih emosional, pencemburu dan posesif.

Secara eksplisit dari pengertian dan perspektif kelekatan (*attachment*), Weiss (dalam Coplan dan Bowker, 2014) mendefinisikan kesepian sebagai keadaan subjektif yang menunjukkan kebutuhan yang tidak terpenuhi dari kedekatan sebuah hubungan dan cinta karena tidak tersedianya dan tidak responsifnya figur kelekatan. Dengan kata lain, kesepian adalah bentuk distress yang dihasilkan dari kegagalan pemenuhan kelekatan (*attachment*). Hazan dan Shaver (dalam Coplan dan Bowker, 2014) mengatakan bahwa jika pada masa awal kehidupan, *attachment* tidak tersedia atau tidak dibangun dengan baik dan responsif maka akan menghasilkan seseorang secara kronis rentan terhadap kesepian.

Landasan Teori

Kesepian (*Loneliness*)

Menurut Rokach (2019) kesepian (*loneliness*) adalah suatu fenomena umum yang seringkali dirasakan oleh setiap individu yang berasal dari pengalaman subyektifnya tergantung hasil dari kepribadian individu, lingkungan dan perubahan sosial. Menurut Weiss (dalam Perlman dan Peplau, 2016) mengatakan bahwa kesepian terjadi karena tidak tersalurkannya keinginan atas hubungan atau jalinan ikatan yang nyata, atau karena tidak tersedianya hubungan yang dibutuhkan oleh individu tersebut. Sedangkan menurut Hawkey dan Cacioppo (2010) kesepian didefinisikan sebagai perasaan tertekan yang menyertai persepsi bahwa kebutuhan sosial seseorang tidak terpenuhi oleh kuantitas atau kualitas hubungan sosialnya.

Menurut Russel (Rochmah, 2011) kesepian terbagi menjadi tiga aspek, diantaranya yaitu:

1. *Personality*. *Personality* adalah komposisi aktif dalam individu dari pola-pola psikofisik yang menetapkan karakteristik perilaku dan berpikir.
2. *Social desirability*. *Social desirability* adalah kehidupan sosial yang diinginkan individu atas kehidupan dilingkungannya.
3. *Depression*. *Depression* adalah salah satu gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan duka, pilu, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan.

Kelekatan (*Attachment*)

Kelekatan (*attachment*) awal mula dikemukakan oleh psikolog Inggris yang bernama John Bowlby. Teori kelekatan Bowlby telah menjadi salah satu teori yang terkemuka untuk mengkonseptualisasikan dan mempelajari perilaku interpersonal dan kualitas hubungan individu. Menurut Bowlby (dalam Indarwati dan Fauziah, 2012) kelekatan atau *attachment* adalah ikatan emosi yang terbentuk antara anak dan orangtua sebagai sosok pengasuh. Namun, kelekatan tidak hanya bagian di masa bayi saja tetapi juga merupakan bagian dari masa kanak-kanak, remaja dan dewasa. Salah satu prinsip utama kelekatan (*attachment*) adalah kontinuitasnya di seluruh perjalanan hidup manusia (Bowlby dalam Erozkan, 2011). Agusdwitanti, Tambunan, & Retnaningsih (2015) mengatakan bahwa kelekatan bukanlah ikatan yang terjadi secara alamiah. Namun, ada serangkaian proses yang harus dilalui untuk membentuk kelekatan tersebut.

Menurut Ainsworth (dalam Nurhidayah, 2011) kelekatan (*attachment*) adalah ikatan emosional yang dibentuk seorang individu dengan orang lain yang bersifat khusus, membalut mereka dalam suatu kedekatan yang bersifat kekal sepanjang waktu. Menurut Hazan dan Shaver (Soraiya, Khairani, Rachmatan, Sari, & Sulistyani, 2016) kelekatan adalah ikatan emosional yang terjalin dengan figur lekat yang terbentuk sejak masa awal kehidupan dan berlanjut ke masa dewasanya dalam bentuk pemenuhan rasa aman. Lanjutnya, Hazan dan Shaver dalam (Coplan dan Bowker, 2014) mengatakan bahwa jika pada masa awal kehidupan, *attachment* tidak tersedia atau tidak dibangun dengan baik dan responsif maka akan menghasilkan seseorang secara kronis rentan terhadap perasaan yang tidak menyenangkan (*loneliness*). Hong dan Park (2012) mengatakan bahwa individu yang mempunyai kelekatan aman (*secure attachment*) akan cenderung menjelma sebagai orang dewasa yang tangguh

dan kompeten. Sebaliknya, mereka yang tidak mengalami keterikatan yang aman dengan pengasuh mereka mungkin memiliki kesulitan bergaul dengan orang lain dan tidak dapat mengembangkan rasa keyakinan atau kepercayaan pada orang lain.

Menurut Brennan, Clark dan Shaver (Coplan dan Bowker, 2014) secara konseptual kelekatan terletak di dua dimensi yang ditentukan oleh dua dimensi ortogonal, yaitu dimensi kelekatan cemas (*anxious attachment*) dan dimensi kelekatan menghindar (*avoidant attachment*). Ainsworth dkk (Damariyanti, 2020) menyatakan bahwa dari dimensi tersebut menuju kepada orientasi *attachment* yang berbeda, yaitu:

- a) *secure attachment* ketika kedua dimensi memiliki tingkatan yang rendah
- b) *anxious-ambivalent attachment* ketika tingkat *anxious* tinggi dan tingkat *avoidance* yang rendah, dan
- c) *avoidance attachment* ketika tingkat *avoidance* tinggi dan tingkat *anxious* rendah.

Hazan dan Shaver (dalam Santrock, 2012) mengatakan bahwa terdapat tiga gaya kelekatan, yaitu:

- a) Gaya Kelekatan Aman (*Secure Attachment*). Individu dewasa dengan gaya kelekatan aman (*secure attachment*) mempunyai pandangan yang jelas terhadap relasi, mudah bergaul dan dekat dengan orang lain dan tidak terlalu mengkhawatirkan hubungan romantis mereka
- b) Gaya Kelekatan Cemas (*Anxious-Ambivalent Attachment*). Individu dewasa dengan gaya kelekatan cemas (*ambivalent attachment*) akan sulit untuk mempercayai orang lain, lebih emosional, pencemburu dan posesif
- c) Gaya Kelekatan Menghindar (*Avoidant Attachment*). Individu dewasa dengan gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) mempunyai perasaan yang ragu untuk terlibat dalam relasi romantis dan seringnya memberi jarak mengenai relasi dengan pasangan mereka

Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian kausal asosiatif. Subyek yang terlibat berjumlah 127 orang dalam rentang usia 20 – 30 tahun, laki-laki dan/atau perempuan, berstatus lajang, sedang bekerja dan memiliki riwayat pendidikan terakhir SMA sederajat. Pemilihan subyek menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode sampling kuota. Metode pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran skala, yaitu skala kesepian menggunakan *Revised Ucla Loneliness Scale* dari Russell, Peplau yang dimodifikasi berdasarkan dari tiga aspek, yaitu kepribadian (*personality*), keinginan sosial (*social desirability*) dan depresi (*depression*) dan skala gaya kelekatan menggunakan *Adult Attachment Scale* yang dikembangkan oleh Collins dan Read yang telah dimodifikasi berdasarkan dari dua dimensi yaitu *anxious attachment* dan *avoidant attachment*.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan melakukan uji normalitas dan uji linearitas terlebih dahulu sebagai uji prasyarat kemudian dilakukan uji koefisien determinasi dan kategorisasi sebagai uji analisis tambahan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis data pada uji normalitas didapatkan nilai sig sebesar $0.200 > 0.05$ pada tabel *kolmogorov-smirnov test* yang artinya data berdistribusi normal. Pada uji linearitas didapatkan nilai *deviation from linearity sig.* $0.062 > 0.05$ pada variabel gaya kelekatan (*attachment style*) terhadap kesepian (*loneliness*) yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang linear dan dapat dilakukan uji hipotesis.

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10.918		2.725	.007
	Attachment	.669	.537	7.116	.000

a. Dependent Variable: Loneliness

Berdasarkan tabel uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Sehingga, dapat dikatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini yakni H_a diterima dan H_0 ditolak, yaitu terdapat pengaruh gaya kelekatan (*attachment style*) terhadap kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan. Hal itu sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Pinquart (dalam Sharaswaty, 2009) bahwa gaya kelekatan (*attachment style*) merupakan salah satu faktor terjadinya kesepian (*loneliness*) serta didukung juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Atilgan Erozkan (2011) bahwa kelekatan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi dan menentukan tingkat kesepian seseorang.

Bentuk persamaannya adalah sebagai berikut:

$$Y = 10.918 + 0.669$$

Pada bentuk persamaan diatas dapat diketahui bahwa nilai *unstandardized coefficients* dalam penelitian ini adalah 10,918, nilai tersebut mempunyai arti bahwa jika tidak ada gaya kelekatan (*attachment style*) maka nilai konsisten kesepian (*loneliness*) adalah 10,918. Sedangkan nilai koefisien regresi dalam penelitian ini adalah 0,669, nilai tersebut mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat gaya kelekatan (*attachment style*) maka kesepian (*loneliness*) akan meningkat 0,669. Karena nilai koefisien regresi bernilai positif (+) maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi nilai gaya kelekatan (*attachment style*) atau semakin *insecure* maka semakin tinggi juga nilai kesepian (*loneliness*).

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.537 ^a	.288	.283	7,629

a. Predictors: (Constant), attachment

Berdasarkan tabel *Model Summary* atau nilai koefisiensi determinasi, dibagian kolom R Square memiliki nilai 0,288. Nilai tersebut adalah nilai koefisien determinasi yang dapat diinterpretasikan dengan nilai 28,8%. Artinya variabel gaya kelekatan (*attachment style*) berpengaruh sebanyak 28,8% terhadap variabel kesepian (*loneliness*) sedangkan 71,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh penelitian ini. Sedangkan pada uji kategorisasi variabel kesepian (*loneliness*) menunjukkan bahwa 127 responden mempunyai tingkat kesepian yang berbeda dan hasil yang paling banyak terdapat 91 responden yang setara dengan 71,7% merasakan kesepian dengan kategori sedang. Artinya, di masa pandemi COVID-19 ini individu dewasa muda yang tidak memiliki pasangan mengalami kesepian yang cukup yaitu sebesar 71,7%. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Universitas Copenhagen dan kolaborator internasionalnya pada tahun 2019 bahwa seseorang yang berusia di bawah 30 tahun mengalami tingkat kesepian tertinggi selama masa pandemi COVID-19 (Varga, Rod, & Rohde, 2021) serta penelitian yang dilakukan oleh Universitas Harvard di tahun 2020 juga menyatakan bahwa pandemi COVID-19 memicu epidemi kesepian dan yang paling tinggi tingkat kesepiannya adalah remaja akhir dan dewasa muda (Walsh, 2021).

Sedangkan, untuk hasil kategorisasi skala gaya kelekatan (*attachment style*) menunjukkan bahwa 127 responden memiliki gaya kelekatan yang paling banyak adalah *anxious/ambivalent* yaitu 58 responden yang setara dengan 45,7%. Orang-orang dengan *anxious/ambivalent attachment* akan lebih-lebihkan kebutuhan mereka yang tidak terpuaskan akan cinta dan keamanan yang akan

mengintensifkan psikisnya terkait dengan keintiman yang tidak mencukupi atau hilang, penerimaan dan kepedulian (Berlin dalam Coplan dan Bowker, 2014).

Jika dilihat pada tabel kategorisasi untuk kedua variabel pada penelitian ini, subyek memiliki tingkat kesepian yang cukup (sedang) dan gaya kelekatan yang paling banyak yakni *anxious/ambivalent attachment*. Sesuai pendapat Berlin (Coplan dan Bowker, 2014) bahwa *anxious/ambivalent attachment* lebih merasakan kesepian dibandingkan dua gaya kelekatan lain. Selain itu, hasil analisis pun menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat kesepian (*loneliness*) yang rendah sangat sedikit dan gaya kelekatan (*attachment style*) *secure* pada responden juga sedikit, keadaan itu sejalan dengan penelitian oleh Mayseless, & Sharabany (Coplan dan Bowker, 2014) bahwa semakin sedikit gaya kelekatan (*attachment style*) yang aman (*secure*) maka skor pada tingkat kesepian (*loneliness*) semakin tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh gaya kelekatan (*attachment style*) terhadap kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan di masa pandemi COVID-19. Besarnya pengaruh gaya kelekatan (*attachment style*) terhadap kesepian (*loneliness*) adalah 28,8% pada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan di masa pandemi COVID-19 dan 71,2% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Kepustakaan

- Agusdwitanti, H., Tambunan, S. M., & Retnaningsih. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*.
- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in covid-19. *Sage*, 2.
- Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2014). *The handbook of solitude psychological perspective on social isolation, social withdrawal, and being alone*. Wiley Blackwell.
- Damariyanti, M. (2020). Adult attachment, pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada individu menikah. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 1-14.
- Erozkan, A. (2011). The attachment styles bases of loneliness and depression. *Academic Joirnal*, 190-191.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 1-12.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, T. J. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review. *Springer*, 218.
- Holmes, E. A., O'Connour, R. C., Perry, V. H. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19. *Position Paper*, 2-4.
- Hong, Y. R., & Park, J. S. (2012). Impact of attachment, temperament and parenting on human development. *The Korean Padiatric Society*.
- Indarwati, E. S., & Fauziah, N. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan.
- Nurhidayah, S. (2011). Kelekatan dan pembentukan karakter. *Turats*.
- Perlman, D., & Peplau, A. L. (2016). Theoretical approahes to loneliness. *Researchgate*, 123-131.
- Rochmah, S. (2011). Pengaruh komunikasi interpersonal dan loneliness terhadap adiksi game online. *Skripsi*, 30.
- Rokach, A. (2019). *Loneliness, illness, and death*. Academic Press.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup edisi 13 jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sharaswaty, N. T. (2009). Hubungan kesepian dan agresi pada remaja yang sedang berpacaran. *Skripsi*.

- Soraiya, P., Khairan, M., Rachmatan, R., Sari, K., & Sulistyani, A. (2016). Kelekatan dan kepuasan pernikahan pada dewasa awal di kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, 36-42.
- Suryowati, E., & Virdhani, M. H. (2020, Oktober 20). *Separo masyarakat yang datang ke psikolog merasa kesepian saat pandemi*. Diambil kembali dari JawaPos: <https://www.jawapos.com/kesehatan/20/10/2020/separo-masyarakat-yang-datang-ke-psikolog-merasa-kesepian-saat-pandemi/>
- Walsh, C. (2021, February 17). *The harvard gazette*. Diambil kembali dari Loneliness During Pandemic: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2021/02/young-adults-teens-loneliness-mental-health-coronavirus-covid-pandemic/>
- Yosephine, L. (2020, Januari 28). *Virus corona: Apakah Indonesia siap untuk menangani wabah jika ada yang terjangkiti?* Diambil kembali dari bbc.com: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-5126571>