

Pengaruh Kesepian terhadap Stres pada Wanita Dewasa Awal

The Effect of Loneliness on Stress in Early Adult Women

Dwi Tantri Oktafiani*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: dwi.22138@mhs.unesa.ac.id

Shofila Hilma Faradiana Nandita Putri

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: shofila.22275@mhs.unesa.ac.id

Aditya Afif Nirwanto

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: aditya.22203@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Erikson menjelaskan bahwa tahap perkembangan *intimacy versus isolation* menandai kecenderungan individu dalam membentuk relasi yang intim dan signifikan dengan orang lain.. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan perkembangan ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berpotensi berkembang menjadi stres. Rasa kesepian yang tidak tertangani dengan baik sering kali menjadi faktor pemicu munculnya stres, terutama pada wanita usia dewasa awal. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kesepian terhadap tingkat stres pada wanita di Surabaya berusia 18-30 tahun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi mencakup wanita di Surabaya berusia 18–30 tahun, sedangkan sampel terdiri atas 100 responden yang mengalami kesepian. Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan skala Likert 1–4 untuk mengukur kesepian dan stres. Analisis data dilakukan melalui uji regresi linier dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.18.1.0. Hipotesis penelitian meliputi H_0 , yang menyatakan tidak ada pengaruh kesepian terhadap stres pada wanita, serta H_1 , yang menyatakan terdapat pengaruh kesepian terhadap stres pada wanita. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,483. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kesepian berkontribusi sebesar 48,3 persen terhadap stres, sedangkan 51,7 persen sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Kata kunci : Kesepian; stres; wanita

Abstract

At the intimacy vs. isolation stage of development, individuals tend to seek close relationships with others. When these developmental needs are not fulfilled, they may experience pressure that can lead to psychological stress. This study tested the hypotheses: H_0 : there is no effect of loneliness on stress among women, and H_1 : there is an effect of loneliness on stress among women. The population of this study consisted of women in Surabaya aged 18–30 years, and the sample included 100 women within the same age range who experienced loneliness, determined using the Lemeshow formula. The research employed a quantitative survey method using a questionnaire with a 4-point Likert scale, and data were analyzed using linear regression through JASP version 0.18.1.0. The R^2 value obtained was 0.483, indicating that loneliness accounts for 48.3% of the variance in stress, while the remaining 51.7% is influenced by other external factors.

Keywords : *Loneliness; stress; woman*

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 24-10-2025</p> <p>Final Revised : 11-11-2025</p> <p>Accepted : 02-12-2025</p>	<div data-bbox="997 376 1273 443" data-label="Image"> </div> <p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial dan cenderung membutuhkan orang lain dalam hidupnya. Hal ini sesuai dengan teori Erik Erikson yang menyatakan bahwa manusia secara alami membentuk hubungan dengan orang lain (Santrock, 2019). Pada tahap perkembangan *intimacy vs isolation* seseorang akan cenderung ingin membangun hubungan dekat dengan seseorang. Jika seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan perkembangan ini maka akan mengalami tekanan yang nantinya akan menjadi stres (Salsabila & Kurniawan, 2021). Stres adalah kondisi perasaan negatif atau kekhawatiran tentang masa depan yang disertai objek atau penyebab yang belum jelas. Stres pada wanita dapat terjadi karena adanya stimulus eksternal seperti hubungan dengan seseorang, kegagalan membangun hubungan sosial sehingga tidak terpenuhi kebutuhan diri (Rachmanie & Swasti, 2022).

Kesepian merupakan perasaan yang berasal dari subjek itu sendiri yang berupa perasaan merasa sepi walaupun sudah dalam keramaian. Seseorang merasakan kesepian karena merasa kurang tercapainya hubungan sosial yang dia inginkan (Marisa & Afriyeni, 2019). Kesepian juga didefinisikan sebagai perasaan merasa terasing, orang yang kesepian minim memperhatikan dirinya sendiri dan kurang terlibat dalam hubungan dengan orang lain (Resmadewi, 2019).

Menurut Cosan (2014) kesepian memiliki dampak negatif seperti cepat merasakan bosan, merasa sulit diterima, sulit menjalin komunikasi, menghindari dari orang sekitar, dan kurang mampu menghadapi masalah yang dihadapi. Kesepian disebabkan karena tidak tercapainya kebutuhan diri untuk membangun hubungan dengan seseorang. Kegagalan ini nantinya yang akan menjadikan tekanan hingga menjadi stres. Sejalan dengan temuan dari penelitian Saniskoro & Akmal (2020) yang menyatakan bahwa kesepian berhubungan dengan peningkatan tingkat stres.

Menurut Weiss (*as cited in* Cosan, 2014) wanita sering merasakan kesepian jika dibandingkan dengan pria. Hal ini diperkuat oleh temuan Resmadewi (2019) yang menjelaskan bahwa wanita lebih cenderung kesepian daripada pria karena wanita lebih terbuka mengakui perasaan kesepian dan mengutarakan perasaan bahwa mereka lebih membutuhkan teman untuk berbagi cerita dibandingkan pria. Namun, Febriani (2021) berpendapat bahwa kesepian tidak memandang gender karena baik pria maupun wanita berpotensi mengalaminya. Berbeda dengan pandangan tersebut, penelitian Wardani & Septiningsih (2016) justru menemukan bahwa pria lebih sering merasakan kesepian dibandingkan wanita.

Walaupun kesepian memiliki banyak dampak negatif, terdapat pula individu yang mengalami kesepian tetapi tetap merasa bahagia dan tidak mengalami stres. Hal ini dapat terjadi karena individu memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri atau yang disebut *self-compassion* (Marisa & Afriyeni, 2019). Selain itu, beberapa wanita yang hidup sendiri atau belum menikah juga dapat tetap merasa bahagia karena memiliki keinginan untuk menjalani kehidupan pribadi yang lebih bebas (Mahfuzhatillah, 2018).

Berdasarkan paparan teori tersebut, terdapat beberapa kesenjangan antarpelitian. Beberapa teori menyebutkan bahwa wanita lebih rentan mengalami kesepian, sedangkan teori lain menunjukkan bahwa pria justru lebih rentan. Selain itu, sebagian penelitian menegaskan bahwa kesepian berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, sementara penelitian lain menemukan bahwa individu yang kesepian dapat tetap merasa bahagia. Oleh karena adanya kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh kesepian terhadap tingkat stres pada wanita.

Topik penelitian ini menyerupai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmanie & Swasti (2022) dengan judul “Peran Kualitas Persahabatan terhadap Tingkat Stres dengan Mediator Kesepian”. Penelitian tersebut bertujuan untuk menguji peran kualitas persahabatan terhadap tingkat stres dengan menyelusuri mediator variable kesepian pada mahasiswa kedinasan dengan menggunakan metode kuantitatif pada subjek berjumlah 216 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas persahabatan berhubungan negatif secara signifikan dengan tingkat stres melalui mediator kesepian. Artinya, individu dengan kualitas persahabatan tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang rendah. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini berfokus pada pengaruh kesepian terhadap stres pada wanita.

Penelitian lain oleh Octaviany (2019). Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa kesepian merupakan persepsi individu masing-masing. Saat wanita mulai memasuki dewasa awal (18-25 tahun) mereka akan mulai mendapatkan tekanan dari orang sekitar untuk membangun relasi yang lebih akrab. Wanita pada masa dewasa awal cenderung mengalami *emotional loneliness*, keberadaan orang sekitar diharapkan memberikan kepuasan berelasi. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan subjek wanita dewasa awal dan variabel kesepian, sedangkan perbedaannya adalah penelitian ini menambahkan variabel stres sebagai variabel terikat.

Penelitian oleh Resmadewi (2019) meneliti hubungan antara penyesuaian diri dan kesepian pada mahasiswi asrama. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel, yang berarti semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah tingkat kesepian. Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada penggunaan variabel kesepian dan subjek wanita, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel stres yang menjadi fokus penelitian ini.

Penelitian oleh Dwi *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa faktor psikososial seperti kesepian, penolakan, dan konflik keluarga dapat memicu ide bunuh diri. Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan ide bunuh diri ($r = 0,539$). Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan variabel kesepian, sedangkan perbedaannya terdapat pada variabel terikat yang digunakan; penelitian ini menggunakan stres sebagai variabel terikat.

Kesepian merujuk pada kondisi psikologis dan emosional di mana seseorang merasakan perasaan terisolasi dan kurangnya koneksi yang mendalam dengan individu lainnya sebagai ciri utamanya (Resmadewi, 2019). Kesepian merupakan perasaan yang sifatnya subjektif, artinya adalah kesepian hanya dirasakan orang tersebut berdasarkan perasaan yang tidak mengenakkan dan menghadirkan rasa sendirian, disebabkan oleh ketidakmampuan mencapai hubungan sosial yang diharapkan, sehingga seseorang kurang merasa puas dengan interaksi sosial yang mereka alami dengan orang-orang di sekitarnya. Austin (1983) menjelaskan bahwa ada 3 dimensi kesepian, yaitu:

1. *Intimate Others*, yaitu pikiran yang merasakan kehilangan orang terdekatnya atau merasakan bahwa ia dengan orang terdekatnya sekarang memiliki jarak.
2. *Social Others*, yaitu pikiran ketika individu tersebut merasa tidak memiliki jaringan sosial sehingga ia tidak ada orang yang bisa dijadikan tempat untuk menjalin hubungan.
3. *Belonging and Affiliation*, individu merasa tidak ada hubungan yang harus dijalani.

Menurut Latifa (2009) berikut adalah kondisi mengapa individu mengalami kesepian:

1. Transisi kehidupan

Setiap kali seseorang mengalami transisi hidup misalnya lulus dari sekolah dan mulai bekerja orang tersebut berpotensi mengalami kesepian.

2. Perpisahan

Kesepian yang diakibatkan oleh perpisahan, misalnya kepindahan karir atau perceraian.

3. Pertentangan

Ketika seseorang mengalami kritik di kehidupan maka kemungkinan akan menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini dapat memicu rasa kesepian.

4. Penolakan

Hal ini terjadi saat individu merasa bahwa dia dikhianati atau diabaikan di lingkungan sosialnya. Salah satu kebutuhan emosional yang paling penting bagi manusia adalah kebutuhan untuk diterima. Ketika seseorang ditolak mereka akan mengalami kesepian. Kesepian memiliki banyak dampak negatif. Dalam penelitian Hidayati & Muthia (2016) didapatkan hasil bahwa seseorang yang kesepian akan cenderung melukai dirinya sendiri. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Krisnadi & Adhandayani (2022) menyebutkan bahwa kesepian juga dapat menyebabkan kecanduan sosial media.

Stres adalah respon tidak spesifik dari tubuh terhadap berbagai tuntutan, termasuk respon positif dan negatif. Stres tidak dapat dihindari dan selalu mengiringi kehidupan kita (Seyle, 1996, *as cited in* Musabiq & Karimah, 2018). Stres bisa dikatakan juga sebagai respon individu terhadap stresor. Stresor adalah suatu stimulus baik dari dalam atau luar yang dapat menyebabkan stres (Aneshenel, 1992, *as cited in* Musabiq & Karimah, 2018). Ketika wanita menginjak usia 19-40 sedang berada pada tahap perkembangan *intimacy vs isolation* ia akan cenderung ingin membangun hubungan dekat dengan seseorang. Jika seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan perkembangan ini maka akan mengalami tekanan yang nantinya akan menjadi stres (Salsabila & Kurniawan, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Adetya & Manurung (2022) bertujuan untuk melihat pengaruh *coping stres* terhadap kesejahteraan psikologis wanita yang belum menikah. Wanita dewasa awal yang belum menikah rentan akan tuntutan dan tekanan dari masyarakat. Hal inilah yang menyebabkan wanita tersebut stres dan harus memiliki *coping mechanism* yang sesuai.

Menurut Cohen *et al.*, (1983) tiga aspek pada stres. Aspek pertama adalah perasaan yang tidak terprediksi atau terbayangkan (*feeling of unpredictable*) yang berarti ketidakmampuan seorang individu dalam meramalkan peristiwa yang tiba-tiba terjadi dalam kehidupannya sehingga menyebabkan individu tersebut merasa tidak punya kekuatan dan penuh keputusasaan. Kemudian, aspek yang kedua adalah perasaan yang tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*) yang berarti perasaan hilang kendali yang muncul karena individu tidak mampu mengendalikan dirinya terhadap berbagai tekanan eksternal, termasuk faktor-faktor lingkungan yang akhirnya dapat mempengaruhi perilaku mereka. Aspek terakhir yang ketiga adalah perasaan tertekan (*feeling overloaded*) yang berarti sudah muncul tanda pada seorang individu seperti perasaan benci, rendahnya rasa harga diri, munculnya perasaan sedih, cemas, dan timbulnya tanda psikosomatis lainnya.

Penelitian ini diharapkan memberi wawasan bagaimana kesepian dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang terutama pada wanita, membantu pembukaan jalan tentang pencegahan kesepian dan stres, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang dampak yang ditimbulkan dari kesepian, serta membantu pengembangan program dukungan untuk memberantas kesepian dan stres.

Metode

Model penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data yang digunakan adalah berupa angka-angka. Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimental karena peneliti tidak perlakuan apapun kepada subjek yang diteliti. Penelitian ini ingin mengukur dan mencari tahu apakah ada pengaruh kesepian terhadap stres pada wanita. Kerangka berpikir penelitian ini dibuat untuk mengetahui pengaruh variabel X yaitu kesepian terhadap variabel Y yaitu stres pada wanita. Hipotesis alternatif pada penelitian ini adalah adanya pengaruh kesepian terhadap stres pada wanita.

Menurut Jannah (2018) variabel dalam penelitian merupakan konstruk yang di dalamnya memuat nilai tertentu yang nantinya nilai tersebut akan dianalisis secara statistik apabila dalam penelitian kuantitatif. Variabel X pada penelitian ini adalah kesepian dan variabel Y pada penelitian ini adalah stres.

Menurut Jannah (2018) definisi operasional merujuk pada penjelasan mengenai variabel penelitian yang terkait dengan standarisasi pengukuran dan pengumpulan data. Dalam konteks penelitian eksperimen, definisi operasional juga melibatkan aspek pemberian intervensi atau perlakuan kepada subjek eksperimen. Definisi operasional merupakan pengertian variabel yang telah distandarisasi untuk pengumpulan data. Dalam kata lain, definisi operasional adalah definisi tentang variabel yang disimpulkan dengan karakteristik yang ada.

Sampel / Populasi

Lokasi dilaksanakannya penelitian ini di Kota Surabaya dengan populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang ada di Surabaya dengan rentang usia 18-30 tahun. Sedangkan sampel penelitian ini adalah wanita yang ada di Surabaya dengan rentang usia 18-30 tahun yang mengalami kesepian berjumlah 125 orang. Dasar pengambilan sampel tersebut adalah rumus Lemeshow.

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik survei yang menggunakan kuesioner tertulis yang menanyakan sejumlah besar orang serangkaian pertanyaan dalam waktu singkat dan merangkum jawaban dalam persentase dan tabel. Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu penggunaan angket/kuesioner sehingga dapat mengorganisasikan data hasil kuesioner dari mulai menghimpun, merapikan dan mengelompokkan data. Kuesioner disebarikan secara *online* melalui *Google Form*. Pemberian bobot pada setiap jawaban responden dengan skala Likert ordinal dengan skor sebagai berikut : nilai dari 1 hingga 4. Nilai 1 sangat tidak setuju, nilai 2 tidak setuju, nilai 3 setuju, nilai 4 sangat setuju.

Analisis Data

Skala kesepian yang digunakan adalah UCLA Loneliness Scale version 3. Dalam Versi ini terdapat 20 butir item kuesioner dengan 9 item *unfavorable* dan 11 item *favorable* Skala stres dibuat berdasarkan skala Perceived Stres Questionnaire (PSQ) milik Levenstein aspek kesepian milik Baum yaitu aspek kecemasan, depresi, dan symptom psikiatri. Skala ini berisikan 30 butir item kuesioner (Levenstein et al., 1993).

Uji validitas merupakan pengujian untuk mengetahui kesesuaian setiap pertanyaan yang diajukan dalam mendefinisikan suatu variabel. Uji statistik yang digunakan adalah Korelasi Spearman karena skala yang digunakan adalah Skala Likert.

Uji reliabilitas adalah ukuran yang mengevaluasi stabilitas atau konsistensi jawaban responden atas pertanyaan yang berkaitan dengan pertanyaan survei. Skala kesepian yang digunakan adalah UCLA version 3 yang sudah diuji reliabilitas dengan menggunakan Cronbach

Alpha dan didapatkan angka $r = 0,73$. Kemudian, setelah data terkumpul akan diolah menggunakan uji korelasi pearson untuk menguji hubungan kesepian dengan stres. Setelah itu, dilakukan uji analisis regresi linier untuk mengetahui nilai R^2 untuk mengetahui berapa nilai pengaruh kesepian terhadap stres pada wanita. Alat bantu yang digunakan adalah JASP 0.18.1.0.

Hasil

Table 1. Persebaran Usia Responden

Usia	Responden	
	Jumlah	Persentase
17 Tahun	2	1,6%
18 Tahun	16	12,8%
19 Tahun	45	36%
20 Tahun	50	40%
21 Tahun	10	8%
22 Tahun	2	1,6%

Paparan Usia Responden Penelitian ini menggunakan subjek perempuan dengan ketentuan umur 17-35 tahun yang sedang pernah merasakan kesepian. Pada penelitian ini didapatkan subjek penelitian dengan usia 17 tahun berjumlah 2 orang, usia 18 tahun berjumlah 16 orang, usia 19 tahun berjumlah 45 orang, usia 20 tahun berjumlah 50 orang, usia 21 tahun berjumlah 10 orang, dan usia 22 tahun berjumlah 2 orang.

Table 2. Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics	Variable	
	Kesepian	Stres
Valid	125	125
Missing	0	0
Mode	55.131 ^a	82.504
Median	53.000	82.000
Mean	52.432	81.112
Std. Deviation	5.737	7.582
Shapiro-Wilk	0.984	0.983
P-value of Shapiro-Wilk	0.164	0.116

Minimum	37.000	59.000
Maximum	65.000	97.000

Rata-rata pada variabel kesepian yaitu sebesar 52,4 dan rata-rata pada variabel stres sebesar 81,1. Skor minimum pada variabel kesepian minimum 37, sedangkan pada variabel stres skor minimum sebesar 59. Pada variabel kesepian skor maksimum sebesar 65, sedangkan pada variabel stres skor maksimum sebesar 97. Nilai modus pada variabel kesepian sebesar 55,1 dan pada variabel stres sebesar 82,5. Median pada variabel kesepian sebesar 53, sedangkan pada variabel stres nilai median sebesar 82. Nilai standar deviasi yang diperoleh dari variabel kesepian sebesar 5,73, dan pada variabel stres sebesar 7,58.

Table 3. Regresi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	Durbin-Watson		
					Autocorrelation	Statistic	p
H ₀	0.000	0.000	0.000	7.582	0.039	1.901	0.575
H ₁	0.695	0.483	0.479	5.472	0.061	1.867	0.455

Didapatkan hasil R² sebesar 0,483 yang artinya variabel kesepian mempengaruhi stres sebesar 48,3% dan sisanya 51,7% dipengaruhi faktor lain. Nilai P variabel kesepian sebesar 0,575 > 0,05 yang bermakna tidak ada autokorelasi, artinya antar responden tidak saling mempengaruhi. Pada variabel stres nilai P sebesar 0,455 > 0,05 yang bermakna tidak ada autokorelasi, yang berarti antar responden tidak saling mempengaruhi.

Table 4. ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	3446.035	1	3446.035	115.105	< .001
	Residual	3682.397	123	29.938		
	Total	7128.432	124			

Nilai F diketahui sebesar 115,105 dan nilai signifikan adalah 0.001 apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka hipotesis diterima. Artinya ada pengaruh kesepian terhadap stres pada wanita.

Table 5. Koefisien

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collineary Statistics	
						Tolerance	VIF
H ₀	81.112	0.678	0.695	119.606	<.001	1.00	1.00
H ₁	32.929	4.518		7.289	<.001		

Nilai VIF bernilai 1, yang berarti tidak ada multikolinieritas karena tidak ada korelasi antara variabel bebasnya. Koefisien *unstandardized*-nya sebesar 32,929 dan 0,919 kemudian hubungan antar keduanya adalah positif artinya semakin tinggi skor kesepian maka semakin tinggi skor stresnya. Berikut adalah persamaannya:

$$y = c + bx$$

$$y = 32.929 + 0.919x$$

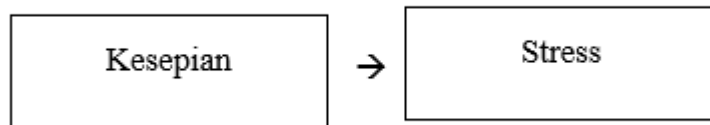


Figure 1. Research Model

Pembahasan

Hipotesis (H1) dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan didapatkan angka signifikansi 0.001 yang mana lebih kecil dari 0.05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan kesepian terhadap stres pada wanita. Hasil tersebut didukung oleh adanya nilai R² sebesar 0,483 artinya variabel kesepian mempengaruhi variabel stres sebesar 48,3%.

Dalam temuan dari Saniskoro & Akmal (2020) yang menyatakan bahwa kesepian dapat menyebabkan stres. Menurut Weiss (*as cited in* Cosan, 2014) wanita sering merasakan kesepian jika dibandingkan dengan pria. Sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa adanya pengaruh kesepian terhadap stres. Seperti penelitian yang sudah ada dan menyerupai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmanie & Swasti (2022) yang berjudul Peran Kualitas Persahabatan terhadap Tingkat Stres dengan Mediator Kesepian. Hasil dari penelitian tersebut adalah kualitas persahabatan berperan negatif secara signifikan terhadap tingkat stres dengan kesepian sebagai *variable intervening*, yang berarti individu kualitas persahabatan yang tinggi akan memiliki tingkat stres yang rendah dengan mediator kesepian diantaranya. Pada penelitian serupa yang dilakukan oleh Octaviany (2019). Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa kesepian merupakan persepsi individu masing-masing. Wanita pada masa dewasa awal cenderung mengalami *emotional loneliness*, keberadaan orang sekitar diharapkan memberikan kepuasan berelasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dwi *et al.*, (2019) disebutkan bahwa faktor

psikososial merupakan salah satu yang menyebabkan bunuh diri adalah kesepian, penolakan, dan konflik keluarga.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh kesepian terhadap stres pada wanita telah dilakukan pada 125 orang responden, dan analisis data statistik yang telah dilakukan telah ditemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada variabel kesepian terhadap variabel stres pada wanita. Pengaruh yang ditimbulkan dari variabel kesepian terhadap variabel stres bersifat negatif. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi juga stres yang dirasakan wanita. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, semakin rendah juga stres yang dirasakan wanita. Hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa R^2 sebesar 0,483. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kesepian mempunyai peranan sebesar 48,3% terhadap stres, dan sisanya sebesar 51,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran

Melalui hasil penelitian ini, peneliti mengharapkan adanya pengembangan yang dilakukan untuk menyempurnakan penelitian ini. Pertama, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai bagaimana kesepian memengaruhi tingkat stres, terutama pada wanita, sehingga dapat mengungkap hubungan yang lebih mendalam antara kesepian dan stres pada kelompok ini. Kedua, hasil penelitian diharapkan menjadi bahan kajian yang bermanfaat untuk memperjelas pemahaman dan upaya pencegahan stres yang dipengaruhi oleh kesepian, khususnya dalam konteks psikologis wanita. Ketiga, penelitian ini juga bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang dampak negatif yang ditimbulkan akibat perasaan kesepian, agar dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga hubungan sosial dan kesehatan mental. Terakhir, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau referensi penting dalam mengembangkan penelitian selanjutnya yang berfokus pada variabel dan subjek serupa, serta berkontribusi dalam membantu upaya memberantas kesepian di masyarakat secara lebih luas. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk membuka jalan bagi pengembangan ilmu dan intervensi praktis dalam bidang psikologi terkait kesepian dan stres.

Daftar Pustaka

- Adetya, S., & Manurung, G. Y. (2022). Pengaruh Coping Stress Dengan Subjective Well-Being Pada Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(2), 119–128. <https://doi.org/10.31599/jki.v22i2.1087>
- Austin, B. A. (1983). Factorial structure of the UCLA loneliness scale. *Psychological Reports*, 53(3 I), 883–889. <https://doi.org/10.2466/pr0.1983.53.3.883>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior. Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Cosan, D. (2014). *An Evaluation of Loneliness*. April, 103–110. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2014.05.13>
- Dwi, Y., Program, A., Psikologi, S., Psikologi, F., Ilmu, D., & Budaya, S. (2019). Kesepian dan Ide Bunuh Diri di Kalangan Tenaga Kerja Indonesia.

- PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 35–58.
<https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art4>
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 7032–7037.
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2016). Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198.
<https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>
- Jannah, M. (2018). METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF UNTUK PSIKOLOGI. In *NBER Working Papers*. UNESA University Press.
<http://www.nber.org/papers/w16019>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55.
<https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M. L., Berto, E., Luzi, C., & Andreoli, A. (1993). Development of the perceived stress questionnaire: A new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(1), 19–32.
[https://doi.org/10.1016/0022-3999\(93\)90120-5](https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90120-5)
- Mahfuzhatillah, K. F. (2018). Studi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Menunda Menikah Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Ittihad*, 2(1), 1–9. <http://ejournal-ittihad.alittihadiahsumut.or.id/index.php/ittihad/article/view/31>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Octaviany, C. (2019). Dinamika Kesepian pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1722–1741.
- Rachmanie, A. S. L., & Swasti, I. K. (2022). Peran Kualitas Persahabatan terhadap Tingkat Stres dengan Mediator Kesepian. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 82. <https://doi.org/10.22146/gamajop.69047>
- Resmadewi, R. (2019). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal Di Asrama. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 122.
<https://doi.org/10.30587/psikosains.v13i2.764>
- Salsabila, D. A., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Kepercayaan pada Pasangan terhadap Tingkat Stres pada Pria Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 670–677.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26829>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>

- Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development, Seventeenth Edition. In *Life-span development, 7th ed.* McGraw-Hill Higher Education.
- Wardani, D. P., & Septiningsih, D. S. (2016). Kesepian Pada Middle Age yang Melajang (Studi Fenomenologis Tentang Tipe Kesepian). *Psycho Idea*, 14(2), 26. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v14i2.2118>