

## EKSPLORASI KESEPIAN PADA LANSIA DI MASA PANDEMI COVID-19

**Fatimah Azzahra Arysa Putri\*, Fia Nurfitriana, Billy Hadi Surya Putra**

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: aya.arysa@gmail.com

### Abstract

Elderly is a phase towards the end in the span of development of human life. At this stage according to Erikson's theory of psychosocial development, is to reach the stage of integrity vs despair. Some of the characteristics at the Integrity stage are the period when the elderly are full of success towards the achievement of the previous stage of development. And vice versa Despair can be characterized by a sense of dissatisfaction with his life in the past that he has lived, there is a feeling of hopelessness, feels his life is bitter, and considers it a failure. Despair in development is related to the problem of loneliness experienced by the elderly. If you review the various studies on loneliness, the elderly can be included at a stage that is vulnerable to feelings of loneliness. The purpose of this study was to explore loneliness in the elderly during the Covid-19 pandemic. This study uses a descriptive qualitative approach. The research subjects were the elderly who were more than 60 years old. Data collection techniques using the interview method. The results of this study indicate that the pandemic causes the elderly to limit activities and interactions with their peers. Lack of social interaction and the emergence of feelings of boredom due to social restrictions cause some elderly to experience social loneliness or social loneliness. In addition, restrictions on activities during the pandemic have caused some elderly people to become passive and some other elderly people try to stay active.

**Keywords:** Covid-19 Pandemic, Elderly, Loneliness

### Abstrak

Lansia dalam tahap perkembangan kehidupan manusia merupakan tahap menjelang akhir. Di fase ini, menurut Erikson dalam teori perkembangannya merupakan tahap integrity versus despair yaitu tahap dimana lansia akan merasa pencapaiannya telah sukses di tahap perkembangan sebelumnya atau justru merasa tidak puas dengan pencapaiannya di tahap sebelumnya sehingga menimbulkan perasaan gagal, putus asa, dan getir. Despair yang dijelaskan oleh Erikson sangat berkaitan dengan perasaan kesepian pada lansia. Beberapa studi juga menjelaskan terkait kesepian, dimana individu yang memasuki usia lansia sangat rentan dengan perasaan kesepian. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi perasaan lansia terkait kesepian di saat pandemi covid-19. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek lansia yang berusia 60 tahun atau lebih. Peneliti menggunakan metode wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Penelitian ini menghasilkan bahwa pandemi menyebabkan lansia membatasi kegiatan dan interaksi dengan teman sebaya mereka. Kurangnya interaksi sosial dan timbulnya perasaan bosan akibat pembatasan sosial menyebabkan beberapa lansia mengalami kesepian secara sosial atau social loneliness. Selain itu pembatasan kegiatan saat pandemi menyebabkan beberapa lansia menjadi pasif dan beberapa lansia lainnya berusaha untuk tetap aktif.

**Kata kunci:** Lansia, Kesepian, Pandemi Covid-19

### 1. Pendahuluan

Lansia yang kita ketahui adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun. Pada fase ini merupakan bagian dari fase perkembangan manusia pada masa menjelang akhir

kehidupan. Individu yang termasuk dalam lansia merupakan individu yang memiliki usia lebih dari 60 tahun menurut Undang-undang Republik Indonesia No. 13 tahun 1998 (Sasmita & Yulianti, 2013). Lansia di Indonesia akan terus mengalami peningkatan berdasarkan prediksi dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Maka dari itu, perhatian lebih kepada lansia perlu diberikan.

Perhatian yang dapat diberikan untuk para lansia mencakup baik dari sisi psikis maupun fisik. Menurut teori psikososial Erikson, pada masa lansia terdapat tahapan integrity vs despair. Adapun ciri khas pada tahap integrity adalah lansia berada dalam masa kesuksesan atas pencapaiannya dalam tahapan perkembangan yang telah dilewati. Pada tahapan ini individu cenderung meninjau kembali pengalaman hidup yang telah dilalui dan melakukan evaluasi dan pemaknaan. Tahap integrity merupakan tahapan dimana lansia merasa puas dengan pencapaian hidup, lansia merasa bermakna, untuh, dan lengkap. Pada masa ini juga lansia mampu merasakan rasa bahagia dan damai. Tahap ini tercapai sebagai akibat dari kematangan dalam aspek psikososial lansia di tahapan perkembangan sebelumnya. Berkebalikan dari integrity, despair adalah fase dimana lansia merasakan ketidakpuasan akan hidup yang dijalani pada tahap perkembangan sebelumnya. Di tahap ini lansia bisa merasa hidupnya tidak menyenangkan, putus asa, dan menganggap hidupnya adalah suatu kegagalan (Santrock, 2011).

Pada saat berada dalam tahap despair, lansia dapat merasakan perasaan kesepian. Berdasarkan beberapa studi menyebutkan bahwa pada masa lansia adalah masa yang rentan terhadap perasaan kesepian. Kesepian adalah reaksi emosional dan kognitif seseorang pada suatu situasi dan kondisi dimana ia tidak memiliki hubungan sosial yang cukup. Adapun prevalensi usia lansia yang mengalami kesepian cukup tinggi dan dapat menimbulkan permasalahan apabila tidak diatasi (Baron & Byrne, 2005). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Ulfatun (2020) kesepian di Indonesia telah mencapai 69% kesepian kategori ringan, 11 % kategori sedang, sedangkan 2% kategori berat, dan sisanya 16% tidak merasakan kesepian. Kesepian ini dapat diperparah jika seseorang telah kehilangan pasangan hidupnya. Saat di usia lansia, menurut Santrock (2011) mereka membutuhkan teman untuk berbagi. Oleh karenanya, lansia yang kehilangan pasangan hidup atau teman dekat rentan mengalami kesepian.

Sonderby (2013) memaparkan bahwa perasaan kesepian dapat berpengaruh terhadap kualitas individu dari sisi fisik ataupun mental. Pada sisi fisik lansia yang mengalami perasaan kesepian rentan terhadap risiko kurangnya kualitas tidur, penurunan sistem imun tubuh, dan dapat terserang beberapa penyakit seperti Alzheimer, kardiovaskuler, serta penurunan kemampuan kognitif. Sementara dari sisi mental, dapat muncul bermacam permasalahan seperti gangguan kecemasan, depresi, perilaku ingin bunuh diri, serta regulasi diri yang rendah.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perasaan kesepian pada lansia antara lain: 1) kehilangan pasangan hidup; 2) hilang atau tersisih dari keterlibatan kehidupan sosial; 3) tidak mendapatkan kasih sayang dari orang disekitar; 4) hidup sendiri tanpa didampingi anaknya (Septianingsih dan Na'imah. 2012). Phares (2014) menyebutkan bahwa yang menyebabkan lansia rentan mengalami kesepian adalah karena adanya pemrosesan kognitif yang berlebihan. Adapun karena adanya pemrosesan kognitif biasa disebut dengan distorsi kognitif yang merupakan pemrosesan kognitif yang tidak rasional dan berlebihan.

Kesepian menjadi salah satu fenomena yang terjadi saat usia lansia. Adapun faktor yang membuat lansia rentan kesepian adalah ketidakmampuan secara fungsional dan terbatasnya hubungan sosial (Septiana & Pryanto, 2017). Kesepian terbagi dalam dua dimensi yakni emotional loneliness, yang terjadi akibat rendahnya hubungan personal, biasanya terjadi karena kurangnya kasih sayang dari sekitar. Sementara di dalam emotional loneliness terdapat beberapa aspek antara lain: a) intimate relationship, b) hilangnya sosok attachment; c) emptiness; d) abandonment dari anggota keluarga. Kedua, social loneliness yang terjadi karena individu merasakan rasa tidak puas dengan hubungan pertemanan. Sementara aspek di dalamnya antara lain: boredom, friendship, passivity, perubahan tempat tinggal, dan adanya penolakan dari lingkungan sosial.

## 2. Metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan yaitu kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian yang merupakan lansia dengan usia 60 tahun atau lebih. Peneliti menggunakan metode wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Tahapan analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu mereduksi data, kategorisasi, cek keabsahan data, tafsir data, dan membuat kesimpulan.

Penelitian ini menggunakan kriteria subjek yaitu individu berusia lebih dari 60 tahun atau telah memasuki tahap lansia. Dengan melakukan pertimbangan, peneliti telah mendapatkan tiga subjek yang masuk ke dalam kriteria tersebut. Peneliti menggunakan wawancara untuk menggali sikap, opini, dan nilai milik subjek yang diteliti. Jenis wawancara yang peneliti gunakan yaitu wawancara semi terstruktur, yaitu wawancara dilaksanakan dengan berdasar pada pedoman yang sudah peneliti susun sehingga dapat tercakup seutuhnya dengan menggunakan pokok-pokok yang telah disusun (Sugiyono, 2009).

Beberapa tahapan yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu tahap pra lapangan yang dalam tahap ini akan dilakukan penyusunan rancangan penelitian, pencarian data penelitian, dan pencarian serta menetapkan subjek yang akan menjadi narasumber. Kemudian dilanjutkan pada tahap pekerjaan lapangan yaitu akan dilangsungkan kegiatan wawancara kepada subjek dan terakhir adalah tahap analisis data yaitu melakukan proses induksi, reduksi, dan kategorisasi pada hasil wawancara yang dilakukan.

Proses induksi yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan mengumpulkan data lalu menyajikan data yang didapatkan melalui kegiatan wawancara dengan subjek yang menjadi narasumber. Peneliti menyajikan data berupa kutipan langsung yang merujuk kepada hasil wawancara bersama subjek penelitian dengan bahasa dan kalimat sesuai dengan yang diberikan subjek tersebut. Selanjutnya peneliti mereduksi data dengan menghapus hasil data wawancara yang tidak bermakna dalam penelitian ini, yaitu melakukan penyortiran terhadap hasil yang penting dan berkaitan dengan penelitian ini. Selanjutnya adalah tahap kategorisasi, yaitu peneliti akan melakukan penyusunan data dengan memasukkan ke dalam beberapa kelompok data yang terdapat kesamaan, terakhir peneliti melakukan pembacaan kembali pada hasil analisis data untuk membuat sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2009).

Dalam tahap pemeriksaan keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi teori dalam penelitian ini (Rahardjo, 2010) dan triangulasi sumber (Sugiyono, 2011). Triangulasi sumber merupakan sebuah metode untuk memeriksa abash atau tidaknya sebuah data dengan teknik yang sama lalu merujuk pada berbagai sumber yang berbeda. Dalam triangulasi teori, perbandingan data dilakukan dan diperoleh melalui data yang relevan bertujuan untuk menghindari bias pada peneliti dalam hasil dari penelitian yang sedang dilakukan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### A. Kesepian Emosional pada Lansia

Berdasarkan hasil pengumpulan data wawancara yang dilakukan kepada subjek pertama dan subjek kedua yang tinggal di rumah bersama keluarganya, didapatkan hasil bahwa para lansia tersebut tidak merasa kesepian secara emosional karena adanya kehadiran keluarga di rumahnya yang memberikan hubungan personal yang kuat. Dengan keberadaan keluarga di rumah, para lansia merasa adanya kasih sayang yang intim. Hal ini dapat dilihat dari kutipan wawancara berikut:

##### Subjek 1

- Pewawancara : “Bagaimana hubungan bapak dengan keluarga bapak?”  
 Narasumber : “Baik-baik.” (Hubungan subjek dengan keluarga baik)  
 Pewawancara : “Semua kumpul di rumah?”  
 Narasumber : “Di rumah.” (Subjek tinggal bersama keluarga)  
 Pewawancara : Kalau anak cucu sering memperhatikan nggak?  
 Narasumber : “Sering mbak.” (Keluarga masih memperhatikan)

##### Subjek 2

- Pewawancara : “Bagaimana hubungan bapak dengan keluarga bapak?”  
 Narasumber : “Baik semua baik, hubungan semua baik baik saja.” (Subjek memiliki hubungan baik dengan keluarga.)  
 Pewawancara : “Apakah anak cucu bapak sering memperhatikan bapak?”  
 Narasumber : “Ya.” (Subjek masih diperhatikan oleh keluarga.)

Ada pun subjek ketiga yang merasa tidak memiliki hubungan yang cukup baik dengan keluarganya sehingga kekurangan dalam intimate relationship hal ini disebabkan karena anak-anaknya yang sudah memiliki keluarga sendiri dan tinggal di tempat yang jauh. Kurangnya kedekatan dengan keluarga menyebabkan lansia merasa kehilangan sosok attachment. Kurangnya intimate relationship dan hilangnya sosok attachment pada lansia ini kemudian dapat menyebabkan timbulnya kesepian emosional. Ada pun isi kutipan yang menunjukkan indikator tersebut adalah sebagai berikut:

##### Subjek 3

- Pewawancara : “Bagaimana hubungan ibu dengan keluarga?”  
 Narasumber : “Sedikit tidak akur, karena menantu yang kurang mengerti mertua, ada beberapa anak yang bekerja jauh dan jarang pulang.” (Kondisi subjek sedang tidak harmonis dengan menantu dan anak jauh dari orang tua seerta jarang pulang.)  
 Pewawancara : “Apakah anak cucu ibu sering memperhatikan ibu? Jika tidak apa alasannya?”  
 Narasumber : “ee.. ini beberapa anak kurang peduli, lebih memikirkan keluarganya sendiri, lebih memilih nurut sama suami, cucu ada satu peduli, ngantar berobat, bantu pekerjaan rumah.” (Subjek menyatakan bahwa anak kurang peduli, subjek memiliki cucu yang membantu dalam urusan rumah dan mengantarkan berobat.)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap subjek ketiga yang cenderung hidup jauh dari keluarganya diketahui terdapat permasalahan relasi dengan keluarganya hal ini mempengaruhi pemaknaan hidup lansia tersebut yang kemudian menjadikan lansia tersebut menjadi merasa kesepian. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara berikut:

### Subjek 3

Pewawancara : Menurut ibu mengapa hubungan keluarga itu penting?

Narasumber : Penting, karena ya kalau ga ada keluarga susah. Apa-apa sendiri. Seperti selama ini keluarga jauh dari saya.

Perilaku yang dilakukan lansia ketika merasa diabaikan adalah menegur sang anak yang tidak memberikan perhatian kepada lansia tersebut atau melakukan kegiatan lainnya seperti beribadah. Hal ini menunjukkan bahwa lansia berusaha untuk menghilangkan perasaan kekosongan yang dimilikinya. Hal ini dapat terlihat dalam kutipan berikut:

### Subjek 2

Pewawancara : "Pernah nggak merasa diabaikan oleh keluarga, terus apa yang dilakukan?"

Narasumber : "Apa yang dilakukan ya semua, berhari harinya yang penting ibadahnya dan kewajiban ke keluarga itu ya semuanya ya diperhatikan dan dilakukan sebaik baiknya." (Jika subjek merasa diabaikan oleh keluarga, subjek beribadah.)

### Subjek 3

Pewawancara : "Jika Ibu merasa diabaikan oleh keluarga, apa yang ibu lakukan?"

Narasumber : "Ngomel ke anak. Bahas soal masa lalu juga, ngeluh soal keadaan." (Subjek ketika diabaikan keluarga akan mengomel dan mengeluh tentang keadaan.)

Dilihat dari hasil pengungkapan lansia ketika wawancara, subjek ketiga berusaha untuk merasa ikhlas untuk mengatasi kesepian dalam dirinya. Adapun subjek kedua berusaha menghilangkan kesepian dengan beribadah sehingga cara lansia mengatasi kesepian mereka adalah dengan meningkatkan aspek religiusitas.

### B. Kesepian Sosial pada Lansia

Selama pandemi, subjek pertama dan kedua yang diwawancarai merasakan kesepian akibat tidak adanya interaksi dengan teman sebayanya dan merasakan kebosanan. Kesepian dan kebosanan yang dirasakan lansia ini menyebabkan adanya kesepian secara sosial. Hal ini diakibatkan oleh adanya peraturan pembatasan oleh pemerintah dan juga teman-teman sebaya yang sudah meninggal lebih dulu. Lansia merasa tidak puas atau kekurangan interaksi sosial dengan teman sebayanya selama pandemi. Berikut adalah kutipan dari wawancara berikut:

### Subjek 1

Narasumber : "...Kemana-mana gak boleh, bawa temannya gak boleh. Yang banyak di rumah." (Subjek merasa kurang aktif karena berbagai kegiatan yang dibatasi.)

Pewawancara : "Merasa pengen keluar sama temen-temen gitu ya pak?"

Narasumber : "Iya mbak." (Subjek ingin berkumpul bersama dengan teman-teman sebayanya.)

Pewawancara : "Merasa kesepian nggak ketika gabisa kumpul sama teman-teman?"

Narasumber : "Kesepian. Merasa kesepian." (Subjek merasa kesepian karena tidak dapat berkumpul bersama dengan teman sebaya).

### Subjek 2

Pewawancara : "Kalau dengan teman-teman sekarang apakah dibatasi pak kegiatannya?"

Narasumber : "Ya kalau sama teman-teman yang seumur saya jarang sudah, jarang bertemu, berkumpul kan covid jadi nggak bisa." (Subjek sudah jarang berkumpul dengan teman sebayanya).

Pewawancara : “Bapak apakah merasa kesepian karena dibatasi kegiatan bersama teman-teman?”

Narasumber : “Nggak ya kadang saja, karena ada keluarga tetapi ya kadang karena jarang ada teman yang sama umur dengan saya. Sudah dengan keluarga masing-masing, ada yang berpulang dulu.” (Subjek terkadang merasa kesepian karena tidak dapat berkumpul dengan teman sebayanya).

Adanya pembatasan kegiatan selama pandemi juga membuat ketiga subjek lansia memiliki perasaan bosan selama berada di rumah dan menjadi lebih pasif selama berada di rumah karena kegiatan yang dibatasi. Subjek ketiga berusaha untuk tetap aktif untuk menghilangkan kebosanan. Hal ini dapat dilihat dari kutipan wawancara berikut:

### Subjek 1

Pewawancara : “Menurut bapak apa aja yg membuat bosan selama masa pandemi ini? Kalau di rumah gitu?”

Narasumber : “Ada.. ya rejeki kurang.. terus jalan jalan kemana dilarang, pakai masker terus segala apa itu.” (Subjek merasa rejeki kurang dan sulit untuk berjalan-jalan.)

Pewawancara : “Apakah bapak merasa baru-baru ini merasa bahwa semakin pasif dan tidak aktif kegiatan pak selama pandemi?”

Narasumber : “Berkurang, sebab kalo ada itu covid itu. Kemana mana gak boleh, bawa temannya gak boleh. Yang banyak di rumah.” (Subjek merasa kurang aktif karena berbagai kegiatan yang dibatasi.)

### Subjek 2

Pewawancara : “Kemudian sekarang kan masih masa pandemi covid pak, itu bosan gak sih pak di rumah?”

Narasumber : “Ya alhamdulillah masalah itu keluarga di tempat ini tidak ada yang kemasukan lah. Alhamdulillah. Tapi kalau lagi yang benar-benar tidak boleh keluar rasanya kadang ya gitu kadang bosan.” (Subjek merasa selama tidak ada yang terkena covid tidak apa-apa berada di rumah tetapi terkadang subjek merasa bosan.)

### Subjek 3

Pewawancara : “Menurut ibu hal apa saja yang dapat membuat bosan?”

Narasumber : “Ya saat ndak ada teman. Saya seneng ketika ngobrol sama anak.” (Subjek merasa bahwa hubungan keluarga penting. Karena jika tidak ada keluarga akan hidup seorang diri dan itu sulit.)

Pewawancara : “Apakah ibu baru-baru ini merasa bahwa semakin pasif dan tidak aktif dalam melakukan kegiatan?”

Narasumber : “Sakit pun saya melakukan kegiatan di rumah, karena ga betah ga gerak.” (Subjek tetap aktif dalam melakukan kegiatan meski sakit)

Hamamci dan Duy (2007) menjelaskan bahwa sebuah kesalahan berpikir atau kognisi yang terdistorsi akan memberikan dampak negatif untuk munculnya rasa kesepian. Beberapa di antaranya merupakan sebuah persepsi atau pemikiran terkait rasa penolakan yang menimbulkan rasa terisolasi pada lansia dan memunculkan perasaan kesepian. Karamah dan Al-Amar (2013) juga menjelaskan ada hubungan yang positif pada kepercayaan yang irasional dimana hal tersebut adalah sebuah cerminan dari kesalahan pola pikir atau kognitif yang terdistorsi dengan perasaan kesepian. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian, terapi yang dianggap paling efektif adalah dengan menangani distorsi kognitif yang merupakan

bentuk pemikiran sosial maladaptif para lansia (Masi, Chen, Hawkley dan Cacioppo, 2011). Mereka juga menjelaskan bahwa banyak intervensi yang jika dilakukan akan mengurangi perasaan kesepian pada lansia tersebut seperti dengan meningkatkan kontak sosial, kemampuan sosial, dukungan sosial dan juga mengurangi pemikiran sosial yang terdistorsi.

#### 4. Simpulan dan Saran

Individu yang berada di tahap lansia memiliki tugas perkembangan menurut Erikson yang disebut Integrity vs Despair. Masalah despair yang dialami oleh lansia di tahap ini memiliki keterkaitan dengan perasaan kesepian. Lansia yang tinggal dengan keluarganya selama pandemi tidak mengalami kesepian secara emosional karena adanya kehadiran keluarga di rumahnya yang memberikan hubungan personal yang kuat dan kasih sayang yang intim. Sementara pada lansia yang tinggal jauh dari keluarga merasakan kesepian secara emosional karena kurang mendapatkan intimate relationship dan hilangnya sosok attachment. Berdasarkan wawancara pada subjek ketiga yang cenderung hidup jauh dari keluarganya diketahui terdapat permasalahan relasi dengan keluarganya hal ini mempengaruhi pemaknaan hidup lansia tersebut yang kemudian menjadikan lansia tersebut merasa kesepian.

Kurangnya interaksi dengan teman sebaya dan timbulnya perasaan bosan di masa pandemi pada lansia menyebabkan beberapa lansia mengalami kesepian secara sosial. Selama pembatasan kegiatan saat pandemi menyebabkan beberapa lansia menjadi pasif dan beberapa lansia lainnya berusaha untuk tetap aktif. Dilihat dari hasil pengungkapan lansia ketika wawancara, subjek ketiga berusaha untuk merasa ikhlas untuk mengatasi kesepian dalam dirinya. Sedangkan subjek kedua berusaha menghilangkan kesepian dengan beribadah sehingga cara lansia mengatasi kesepian mereka adalah dengan meningkatkan aspek religiusitas.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan penelitian di kota, karena penelitian ini masih di lingkungan pedesaan memungkinkan adanya perbedaan perasaan kesepian yang dialami oleh lansia yang bertempat tinggal di desa dan di kota

#### Daftar Rujukan

- Amelia, R., & Zulkarnain, A. (2005). Konsep diri dan tingkat burnout pada karyawan yang bekerja di instansi pelayanan masyarakat. *Psikologika*, 19(10), 41-49
- Hatta, R. H. (2015). Peranan beban kerja, hardiness dan ikhlas pada burnout. Tesis. Yogyakarta: Magister Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Konsareh, S., & Wijono, S. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Burnout Pada Perawat Rs. Roemani Semarang. *Jurnal Psikohumanika*, 10(1), 79-91.
- Kreitner, & Kinicki. (2005). *Organizational Behavior*. Jakarta: Salemba Empat. 34-56
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Schaufeli, W. B., & (2001). Job burnout. In S. T. Fiske, D. L. Schacter, & C. Zahn-Waxler (Eds.), *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422..
- Purba, J., Yulianto, R., dan Widyanti, E. (2007). Pengaruh dukungan sosial
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). United States of America: John Willey & Sons Inc
- Schaufely, W. B. & Buunk, B. P. 1996. *Professional Burnout*. Handbook of Work and Health psychology. England : John Willey & Sons Ltd.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia. Sugiyono. (2015). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, D. Z., & Astuti, K. (2008). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan burnout pada guru sekolah dasar. *Jurnal InSight*, 6(2).