

## EKSPLORASI *LONELINESS* PADA DEWASA AWAL *EXPLORATION OF LONELINESS IN EARLY ADULthood*

**Shafira Putri Ayu Aviva**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [shafiraputri.19015@mhs.unesa.ac.id](mailto:shafiraputri.19015@mhs.unesa.ac.id)

**Miftakhul Jannah**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [miftakhuljannah@unesa.ac.id](mailto:miftakhuljannah@unesa.ac.id)

---

### **Abstrak**



*Loneliness* disebabkan karena ketidakpuasan dalam menjalin hubungan sosialnya. *Loneliness* biasanya terjadi akibat faktor-faktor yang cenderung negatif seperti kurangnya keterampilan sosial, tidak bisa membangun relasi dengan baik, minim rasa empati, *self-critism*, takut untuk ditolak, sinis terhadap hubungan orang lain, dan pikiran pesimis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi *loneliness* pada dewasa awal. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif dengan teknik sampel menggunakan *accidental sampling*. Kriteria yang digunakan yaitu laki/perempuan, 18-28 tahun, dan berdomisili di Sidoarjo. Kuesioner disebarakan secara online melalui link google form dan disebarakan di media sosial seperti whatsapp, telegram, instagram, twitter, tiktok, dan facebook. Penelitian ini memperoleh subjek sebanyak 300 subjek, dengan 40 subjek digunakan untuk *try out*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala UCLA *Loneliness Scale (Version 3)*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *loneliness* pada dewasa awal di Sidoarjo tergolong dalam kategori tinggi yaitu 53%. Hasil penelitian juga menunjukkan skor rata-rata *loneliness* pada perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki.

**Kata kunci :** *Loneliness*, dewasa awal

### **Abstract**

*Loneliness* is caused by dissatisfaction with social relationships. *Loneliness* usually occurs as a result of negative factors such as a lack of social skills, an inability to build relationships properly, a minimal sense of empathy, *self-criticism*, fear of being rejected, cynicism of other people's relationships, and pessimistic thoughts. This study aims to explore *loneliness* in early adulthood. The method used in this research is quantitative descriptive with a sample technique using *accidental sampling*. The criteria used are men and women, 18–28 years old, and residents of Sidoarjo. The questionnaires are distributed online via Google Forms links and disseminated on social media sites such as WhatsApp, Telegram, Instagram, Twitter, TikTok, and Facebook. The study received a total of 300 subjects, with 40 subjects being tried out. The UCLA *Loneliness Scale (Version 3)* The results of the study showed that the rate of *loneliness* in early adulthood in Sidoarjo belonged to the high category of 53%. The results also showed that the average score of *loneliness* in women was higher than in men.

**Key word :** *Loneliness*, early adulthood

<b>Article History</b>	
<b><i>Submitted : 21-06-2023</i></b>	
<b><i>Final Revised : 26-06-2023</i></b>	 
<b><i>Accepted : 26-06-2023</i></b>	
	<p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Dewasa awal mengalami periode transisi dari masa remaja ke dewasa dengan peran tanggung jawab yang melibatkan diri dalam hubungan sosial dan melakukan eksplorasi. Masa dewasa awal dikenal sebagai *emerging adulthood* yang tahapnya dimulai usia 18-25 tahun yang dimana individu bisa hidup mandiri serta tak bergantung terhadap orang lain (Arnett, 2014). Tahap eksplorasi yang dilakukan individu pada masa dewasa awal akan meningkatkan intensitas hubungan dengan orang lain (Arnett, 2000). Tahap ini dianggap sebagai tahap yang tidak terlalu menyenangkan, karena tahap eksplorasi ini dapat menyebabkan kegagalan, kekecewaan, dan penolakan baik percintaan maupun dalam hal pekerjaan sehingga akan menghambat individu dalam melakukan eksplorasi.

Fase dewasa awal menjadi fase dimana seseorang sudah dapat berpikir tentang arah kehidupan mereka yang akan akan dijalani, tahap ini juga dapat menjadi guncangan mental bagi seseorang. Arnett (2014) juga berpendapat bahwa pada masa dewasa awal, individu menghadapi berbagai masalah sosial mulai dari tuntutan orang tua, teman, bahkan diri sendiri. Individu yang melakukan eksplorasi disebabkan banyaknya tuntutan yang berbeda dan semakin banyak (King, 2014). Individu yang bingung ketika menghadapi berbagai pilihan asing dalam hidup dapat menyebabkan kondisi stres, kecemasan, dan kekosongan (Martin, 2016).

Berdasarkan survei di Inggris, terdapat 60% individu dewasa awal yang bingung terhadap hidupnya disebabkan karena adanya tekanan sosial, adanya rasa frustrasi, dan secara internal dirinya memiliki perasaan negatif atau kurang merasa positif (Asrar & Taufani, 2022). Tekanan terjadi pada seorang individu dikarenakan kurang stabilnya individu dalam melakukan penyesuaian terhadap kehidupan sosialnya (Artiningsih & Savira, 2021). Apabila seorang individu tidak dapat mengimbangi ataupun melakukan penyesuaian terhadap segala bentuk perubahan dalam kehidupan sosialnya, maka akan berkemungkinan besar untuk merasakan *loneliness* (Perlman & Peplau, 1981). *Loneliness* yang dialami oleh individu seringkali memiliki karakteristik seperti adanya rasa sedih atau kurang bergairah, merasa tidak memiliki orang lain untuk diandalkan, kesulitan dalam membangun relasi dengan individu lainnya (Russell, 1996).

*Loneliness* dapat diartikan sebagai sebuah gangguan perasaan yang terbentuk karena kehidupan sosialnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Russell, 1996). Kesepian sering digambarkan oleh emosi negatif seperti pesimisme dan melankoli, serta dalam elemen kuantitatif yang hilang berupa ada dan tidaknya penurunan jumlah teman teman dari individu. Sedangkan secara elemen kualitatif yang hilang berupa kurang ataupun singkatnya kualitas hubungan yang dijalannya sesuai apa yang diharapkan individu tersebut (Agriyanti & Rahmasari, 2021; Wols, Scholte, & Qualter 2015). Ketika individu minim dalam hal kontak sosial maka individu akan merasakan kesepian. Sehingga akibat dari kesepian yang dialami individu adalah kurang mempunyai seorang individu dalam melakukan usaha partisipatif pada

sebuah kelompok serta juga harapan yang minim untuk memiliki hubungan dalam sebuah kelompok (Rucita & Rahmasari, 2022).

Perasaan *loneliness* dapat timbul karena individu merasa tidak puas dalam menjalin hubungan atau relasi sosial yang sedang dijalannya. Biasanya masa dewasa awal merupakan salah satu masa yang individu rentan mengalami *loneliness* (Haliza & Kurniawan, 2021). Pendapat lain juga mengatakan masa-masa seperti remaja dan juga dewasa awal merupakan masa dimana individu sering merasakan *loneliness* (Kassin, Fein, & Markus 2016). Salah satu penelitian di AS mengemukakan sebuah data berupa individu yang memiliki usia antara rentang 18 sampai 20 tahun mengalami perasaan *loneliness* dan terjadi sejak awal tahun 2020 (Weissbourd, Batanova, Lovison, & Torres, 2021).

Di Negara Indonesia penelitian tentang *loneliness* masih berada di tahap awal karena fenomena *loneliness* terus berlanjut dan memiliki potensi untuk memburuk. *Loneliness* datang ketika seseorang percaya bahwa ia tidak memiliki siapapun yang sepenuhnya mengerti keadaannya. Ketika seseorang berada di saat terendah dalam hidupnya, individu sering merasakan kesepian dan tanpa siapa pun yang bisa mengerti (Christina & Helsa, 2022). Terdapat sebuah penelitian yang dilakukan di Kota Surabaya, dari 63 responden usia dewasa awal 55,6% saat bertemu ataupun melihat teman-teman sebayanya merasakan perasaan kosong, sebagian kecil dari responden mengalami perasaan kurang berharga dan juga kurang merasakan kebahagiaan dalam pertemanannya (Artiningsih & Savira, 2021). Sedangkan di Sidoarjo pada 2020 terdapat sebuah survei yang memaparkan rasa *loneliness* merupakan faktor yang menjadi salah satu penyebab turunnya intensitas kebahagiaan individu (BPS, 2020).

Russell (1996) mengatakan bahwa *loneliness* pada individu diwujudkan dalam aspek *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Aspek *personality* menjelaskan tentang karakteristik individu yang mendeskripsikan sifat dan pola pikir. Aspek *social desirability* menggambarkan tentang pola hidup sosial sebagaimana diharapkan individu dari lingkungannya. Aspek terakhir yakni *depression* menggambarkan harapan individu terhadap kehidupan sosial yang tidak sesuai dengan kenyataan. Dari aspek tersebut dapat disimpulkan *loneliness* adalah kondisi yang diciptakan oleh persepsi individu yang menetapkan persepsinya yang buruk tentang masa depan atau ikatan sosial mereka, tetapi ketidakpuasan individu tersebut dapat dikendalikan dengan mengembangkan kontak positif dengan keluarga mereka.

Menyalahkan diri sendiri sering dilakukan oleh individu yang merasa kesepian karena burungnya hubungan sosial yang mereka jalin, pada individu lain juga memiliki kesan yang cenderung negatif, sehingga sulit untuk membentuk hubungan baik secara individu maupun dalam kelompok (Myers, 2012). Terdapat dampak negatif yang muncul karena rasa kesepian individu baik pada keadaan mental baik sikap, emosi, perilaku dan kognisi serta juga pada kesehatan fisik individu (Hawkley & Cacioppo, 2010) sehingga berdampak juga dalam terjadinya kematian individu pada usia dini (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson 2015). Keadaan perasaan, pikiran, perilaku dan juga lingkungan merupakan hal yang dapat dijadikan penilaian akan rasa kesepian yang dialami individu. Ketika dikelilingi oleh orang lain, beberapa individu mengalami kesepian, meskipun ini seringkali merupakan hasil dari bagaimana mereka melihat kuantitas dan kualitas hubungan sosial mereka. Ketika lingkaran hubungan sosial menjadi lebih kecil, individu akan mengalami kesepian. Beberapa individu tidak mengalami kesepian walaupun memiliki hubungan sosial yang sedikit, hal ini disebabkan karena individu menerima keadaannya sehingga merasakan kepuasan dan jauh dari perasaan kesepian (Febriani, 2021).

Individu yang mengalami *loneliness* tentunya disebabkan oleh beberapa faktor pendukung menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018). Faktor yang pertama adalah kurangnya keterampilan atau keahlian sosial, situasi individu yang tidak dapat menyesuaikan diri untuk berhubungan dengan orang lain seperti kesulitan untuk memahami perasaan individu lain, kurang dapat beradaptasi dengan pertemanan, serta tidak dapat memahami perbedaan antar individu. Situasi tersebut akan sangat berpengaruh terhadap kehidupannya dalam keseharian termasuk berdampak pada perasaan kesepian (Nevid *et al.*, 2018). Faktor yang kedua adalah tidak dapat membangun relasi dengan baik, perasaan kesepian pada individu dapat terjadi apabila individu tidak dapat membangun relasi ataupun kurang berminat membangun relasi pada situasi sosialnya. Semakin tinggi individu untuk memiliki keinginan dalam membangun relasi seperti pertemanan atau persahabatan, maka akan semakin tinggi juga individu tersebut untuk tidak merasakan kesepian (Nevid *et al.*, 2018).

Faktor yang ketiga adalah minimnya empati, semakin minim rasa empati yang dimiliki individu maka semakin besar individu tersebut merasakan kesepian. Individu yang memiliki empati yang tinggi akan merasakan kepuasan sosial yang lebih baik (Nevid *et al.*, 2018). Faktor yang keempat adalah *self-criticism*, keadaan kesepian juga dapat terjadi karena kerusakan yang berkaitan dengan hubungan antar individu yang didasari rasa kritik yang tinggi pada diri individu itu sendiri (Nevid *et al.*, 2018). Faktor yang kelima adalah takutnya individu terhadap penolakan, adanya gangguan seperti fobia sosial dan juga kecemasan sosial pada individu berkaitan dengan kesepian yang dialami individu (Nevid *et al.*, 2018).

Faktor yang keenam adalah memiliki rasa sinis pada hubungan manusia, salah satu pendekatan psikologi yaitu secara kognitif memaparkan bahwa kesepian yang dialami individu berkaitan dengan cara individu untuk selalu melihat sisi buruk terhadap suatu hal. Pikiran negatif yang tinggi biasanya terjadi pada individu yang merasa kesepian, sehingga dengan adanya pengalaman-pengalaman tentang individu lain, peristiwa, ataupun keadaan apapun didunia, individu lebih mengedepankan untuk menyalahkan dirinya sendiri apabila individu tidak mendapatkan kepuasan secara sosial yang individu tersebut ekspektasikan (Baumeister & Vohs, 2007). Faktor yang terakhir adalah memiliki pikiran yang pesimis, berdasarkan eksperimen interaksi sosial berkaitan dengan kasus kesepian pada individu menunjukkan bahwa individu yang memiliki perasaan kesepian memiliki pandangan secara sosial yang cenderung gelap serta kurang efektif. Sehingga individu yang kesepian dalam berkaitan dengan hubungan cenderung berpikir secara negatif (Al Khatib, 2012).

Selain faktor yang mempengaruhi terjadinya *loneliness*, terdapat beberapa dampak yang akan dialami individu jika mengalami *loneliness*. *Loneliness* yang individu alami dapat berdampak secara sangat negatif juga seperti adanya gangguan pada kejiwaan, depresi, terjadinya stres berat, dan juga kekosongan yang individu alami secara sosial ataupun emosional yang berhubungan pada perasaan perpisahan (Diehl, Jansen, Ishchanova, & Hilger-Kolb 2018). Sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan ataupun kesehatan mental dari individu dalam pengalamannya selama hidup. Terdapat juga pemikiran untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri, keadaan kognitif yang menurun ataupun demensia pada individu yang merasakan *loneliness* (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Dikarenakan seorang melakukan isolasi secara sosial, individu akan kurang dapat memaknai hidupnya dimana hal tersebut merupakan salah satu faktor yang disebabkan oleh *loneliness* (Borawski, Nowak, & Zakrzewska 2022).

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui dampak dari individu yang mengalami *loneliness* sangat buruk bila tidak segera ditangani. Sejauh ini belum banyak penelitian yang meneliti gambaran *loneliness* pada dewasa awal di Sidoarjo. Sehingga sangat penting penelitian ini dilakukan karena dapat mengetahui mengenai gambaran *loneliness* pada dewasa awal.

## Metode

Dalam pelaksanaannya, metode yang digunakan dalam penelitian ini metode kuantitatif deskriptif. Metode kuantitatif merupakan sebuah metode yang dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis data penelitian secara numerik. Jika data telah terkumpul, perhitungan statistic dilakukan untuk menganalisis (Jannah, 2018). Metode kuantitatif deskriptif bertujuan untuk menjabarkan atau menggambarkan masalah terkait fenomena yang akan diteliti (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016).

### *Partisipan,*

Jumlah partisipan pada penelitian ini sebanyak 300 subjek, dengan 40 subjek diambil sebagai uji coba instrumen penelitian.

### *Sampel/populasi,*

Populasi pada penelitian ini yaitu di Kabupaten Sidoarjo. Pengambilan data sampelnya penelitian ini menggunakan teknik isidental sampling. Teknik insidental sampling adalah diartikan sebagai strategi sampling yang dilakukan dengan pertemuan acak dengan peneliti yang mana cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2016). Sampel pada penelitian ini berupa berjenis kelamin laki-laki/perempuan, memiliki usia 18-28 tahun, dan berdomisili atau tinggal di Sidoarjo.

### *Pengumpulan data*

Pengumpulan data pada penelitian ini berbentuk kuesioner menggunakan fitur google form yang penyebarannya kepada responden penelitian melalui media sosial seperti whatsapp, telegram, instagram, twitter, tiktok, dan facebook.

### *Analisis data*

Analisis data yang dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif ini tidak dirancang untuk melakukan pengujian hipotesis, melainkan untuk mendeskripsikan gambaran data dari variabel yang dikumpulkan dari subjek penelitian. Data untuk hasil deskriptif biasanya disajikan menggunakan frekuensi dan persentase, crosstab, dan berbagai grafik (Azwar, 2017).

## Hasil

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari 260 subjek yang kemudian dilakukan oleh data didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata dari *loneliness* adalah 56.50 dengan nilai tertinggi sebesar 71 dan terendah 41. Sementara untuk nilai standar deviasi yang didapatkan adalah 4.406. Rincian analisis deskriptif dapat dilihat lebih lanjut dalam tabel berikut.

Tabel 1. Deskriptif statistik

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Loneliness</i>	260	41	71	56.50	4.406

Jika ditinjau dari tingkat *loneliness*, hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami *loneliness* tingkat sedang sebanyak 123 subjek dengan persentase 47% dan tingkat tinggi sebanyak 137 subjek dengan persentase 53%. Dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami *loneliness* yang tinggi berdasarkan kategori terbanyak yaitu 53%. Rincian tingkat *loneliness* responden berdasarkan kategorisasi dapat dilihat lebih lanjut dalam tabel berikut.

Tabel 2. Tingkat *loneliness*

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
Rendah	$X > 38$	0	0
Sedang	$38 \leq X < 57$	123	47%
Tinggi	$X < 57$	137	53%

Berdasarkan data demografis yang dikumpulkan dari responden hasil penelitian menunjukkan tingkat *loneliness* yang dialami oleh responden terdapat adanya perbedaan. Data tersebut terdiri dari jenis kelamin, status hubungan, dan status tinggal.

Tabel 3. Tingkat *loneliness* berdasarkan data demografis

Data Demografis		N	%	Skor rata-rata
Jenis kelamin	L	116	45%	56.15
	P	144	55%	56.79
Status Hubungan	Single	L	31.9%	57.03
		P	38.4%	57.52
	Berpasangan	L	12.6%	55.80
		P	16.9%	56.47
Status Tempat Tinggal	Bersama Keluarga		69%	56.32
	Bersama Teman		15%	56.37
	Sendiri		16%	57.41

Berdasarkan data jenis kelamin, *loneliness* yang dialami oleh perempuan memiliki rata-rata skor sebesar 56.71, tetapi skor lebih rendah ditunjukkan pada laki-laki yaitu sebesar 56.15. sehingga data tersebut menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* pada perempuan cenderung lebih tinggi di dibanding tingkat *loneliness* pada laki-laki, tetapi skor yang didapatkan masuk kedalam kategori sedang karena skor rata-rata yang didapatkan tidak berbeda jauh.

Sedangkan untuk data status hubungan, subjek yang belum memiliki pasangan memiliki skor *loneliness* lebih tinggi dibandingkan subjek yang telah memiliki pasangan. Tinggi rata-rata skor pada subjek perempuan yang belum memiliki pasangan memiliki skor sebesar 57.52 atau cenderung lebih tinggi. Sedangkan untuk rata-rata skor pada laki-laki yang belum memiliki pasangan adalah sebesar 57.03 atau cenderung lebih rendah,

Pada data status tempat tinggal didapatkan subjek yang tinggal bersama keluarganya memiliki rata-rata skor *loneliness* sebesar 57.41 atau cenderung lebih tinggi dari pada subjek yang tinggal bersama temannya yaitu memiliki rata-rata skor 56.37 dan rata-rata skor tinggal sendiri tidak berbeda jauh sebesar 56.32. meskipun demikian, skor rata-rata berdasarkan tempat tinggal termasuk dalam *loneliness* tingkat sedang.

## Pembahasan

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui seperti apa gambaran *loneliness* pada dewasa awal di Sidoarjo. Berdasarkan hasil yang didapat, sebanyak 123 subjek mengalami *loneliness* di kategori sedang, dan sebanyak 137 subjek mengalami *loneliness* dikategori tinggi. Dapat dikatakan bahwa mayoritas dewasa awal di Sidoarjo mengalami *loneliness* ditingkat tinggi dengan persentase 53%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bahwa tingkat *loneliness* subjek berbeda-beda. Perbedaan ini dapat dilihat dari skor sedang dan tinggi. Pada proses peralihan tentunya

terdapat berbagai kemungkinan situasi-situasi yang menjadi penyebab individu mengalami *loneliness*. Kemungkinan terdapat beberapa individu mengalami *loneliness* meskipun masih dikelilingi oleh orang-orang sekitar.

Perbedaan tingkat *loneliness* yang dialami individu dapat disebabkan oleh harapan individu tentang hubungan sosial yang meningkat, namun perubahan sosial yang terjadi tidak sesuai dengan yang diinginkan. Hasil pada penelitian ini menunjukkan kondisi yang didapati subjek memiliki hubungan sosial yang berbanding terbalik dari kemauannya yang disebabkan individu tidak dapat untuk mengupayakan membangun relasi dengan taraf yang berkualitas, yang pada akhirnya berujung memicu *loneliness* yang tinggi. Disaat harapan dan keinginan mereka dirasa tidak cukup membaur dalam lingkup sosialnya maka mampu disimpulkan bahwasanya mereka tengah mendapati social *loneliness* (DiTommaso & Spinner, 1993).

Individu merasakan kesenjangan antara harapan mereka dan realitas dalam hubungan mereka, yang dapat menyebabkan kondisi yang tidak menyenangkan yang dikenal sebagai *loneliness* (Perlman & Peplau, 1981). Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat 53% subjek mengalami kesepian, dimana wanita lebih banyak mengalami kesepian dibandingkan pria. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rokach (2018) yang melaporkan wanita lebih banyak mengalami kesepian daripada pria. Banyak subyek dalam penelitian ini adalah single atau tidak memiliki pasangan, sehingga mereka lebih cenderung mengalami kesepian dan skor rata-rata wanita juga lebih tinggi dari pada pria. Menurut DiTommaso & Spinner (1993) romantic emotional *loneliness* adalah semacam kesendirian yang disebabkan oleh kurangnya kenyataan beserta harapan untuk keperluan intimasi dalam hubungan yang romantis.

Ditemukan juga dari perolehan penelitian dimana rata-rata skor status tempat tinggal dijumpai lebih tinggi pada subjek yang tinggal sendiri. individu yang tinggal sendiri mempunyai kecenderungan merasakan kesepian sebab interaksi yang minim serta sering menyendiri. Robinson, 1994 (dalam Afnan & Halawa, 2015) juga memberikan pemaparan bahwa individu yang memiliki perasaan kesepian merasa dirinya terasingkan, merasa kurangnya kepedulian orang lain terhadapnya, kurangnya cinta yang individu rasakan dari sekelilingnya. Salah satu faktor kesepian yang dialami individu yang tinggal sendiri adalah kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dalam pendapat lain dari Arslan, Hamarta, Üre, dan Özyeşil (2010) memberikan pemaparan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan kesepian adalah kurangnya dalam mendapatkan dukungan sosial. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial yang baik tingkat rasa kesepiannya akan cenderung kecil dan individu yang memiliki hubungan sosial yang cenderung buruk maka rasa kesepian yang dideritanya juga semakin besar.

Situasi ini membuat individu yang kesepian dapat terjebak dalam lingkaran sosial. Individu menolak orang lain, memiliki keterampilan sosial yang lebih rendah, dan memiliki kesulitan yang lain. Kehidupan sosial individu dapat menjadi lebih sulit dan kurang bermanfaat oleh komponen tersebut. Brehm, Miller, Perlman, dan Campbell (2002) menjelaskan bahwa Perubahan dalam interaksi sosial yang dimiliki individu dalam hubungan juga dapat menyebabkan *loneliness*. Pada titik tertentu, hubungan sosial seseorang dapat cukup memuaskan untuk mencegah ia merasakan kesepian. Namun, hubungan individu mungkin tidak lagi memuaskan karena keinginan individu dalam hubungan telah berubah.

Menurut Salsabila dan Fatonah (2021) gejala *loneliness* pada individu dapat dikurangi dengan membangun hubungan yang baik dengan semua anggota keluarganya. Sehingga interaksi ataupun kedekatan yang kuat terhadap anggota keluarga dapat berdampak secara positif untuk membantu mengurangi perasaan *loneliness* pada diri individu. Individu yang

merasa *loneliness* mungkin memiliki perasaan bahwa tidak mendapatkan perhatian dari orang tuanya seperti memiliki perasaan tidak dihargai, ditolak ataupun tidak mendapatkan pengakuan dari orangtuanya sehingga individu tidak merasa dekat dengan sosok orang tua. Semakin besarnya perasaan dekat yang dimiliki individu terhadap orang tuanya, maka semakin kecil individu merasakan perasaan *loneliness* (Agriyanti & Rahmasari, 2021).

## Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran *loneliness* pada dewasa awal. Berdasarkan hasil yang didapat, ditemukan bahwa subjek mengalami *loneliness* dikategori tinggi dengan persentase 53%. Ditinjau dari data demografi, ditemukan hasil bahwa perempuan lebih tinggi mengalami *loneliness* dibandingkan laki-laki dengan persentase 55% dan 45%. Hasil data status hubungan memberikan pernyataan bahwa *loneliness* yang tinggi didapatkan oleh perempuan yang belum memiliki pasangan sedangkan laki-laki yang tidak berpasangan mendapatkan tingkat *loneliness* yang cenderung lebih rendah dengan perbandingan rata-rata skor 57.52 dan 57.03. Ditinjau juga dari hasil status tempat tinggal, ditemukan hasil bahwa subjek yang tinggal bersama keluarga ditemukan lebih tinggi mengalami *loneliness* dengan rata-rata skor 57.41.

## Saran

Setelah dilakukannya penelitian, terdapat saran-saran yang akan diberikan kepada pihak responden serta pihak peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait. Bagi dewasa awal, individu yang mengalami kesepian harus memperbanyak interaksi dengan lingkungan mereka. Namun, individu juga harus mengenali dan meningkatkan kualitas hubungan mereka. Hubungan dalam lingkungan keluarga, pertemanan, atau hubungan romantis. Selain itu, individu didorong untuk berkomunikasi dengan anggota keluarga atau profesional ketika mereka mengalami kesulitan dalam hubungan mereka atau mengalami *loneliness*. Selain itu terdapat saran bagi peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya diharapkan mampu mempertimbangkan dalam penggunaan google form untuk pengambilan data, dikarenakan terdapat kendala berupa kesediaan responden untuk mengisi google form. Peneliti selanjutnya juga bisa meneliti secara mendalam mengenai perbedaan *loneliness* berdasarkan data demografi secara spesifik. Selain itu, peneliti dapat menggunakan subjek yang berbeda dan teknik pengambilan sampel yang lebih baik lagi.

## Daftar Pustaka

- Afnan, A., & Halawa, A. (2015). Lansia Di Posyandu Lansia Tegar Kemlaten Vii. *Jurnal Keperawatan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan William booth*, 4(2). <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/39>
- Agriyanti, S. M., & Rahmasari, D. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian pada Siswa Kelas X dan XI Ditinjau dari Efektivitas Komunikasi Orangtua. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 181–188. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41923>
- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the Relationship among Loneliness, Self-esteem, Self-efficacy and Gender in United Arab Emirates College Students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159–181. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.301>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>



- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd ed). Oxford University Press.
- Arslan, C., Hamarta, E., Üre, Ö., & Özyeşil, Z. (2010). An investigation of loneliness and perfectionism in university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 814–818. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.109>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21–31. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Borawski, D., Nowak, A., & Zakrzewska, A. (2022). Lonely meaning-seekers: The moderating role of search for meaning in the relationship between loneliness and presence of meaning. *Personality and Individual Differences*, 190, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111550>
- BPS. (2020). *Analisa Indikator Tenaga Kerja Kabupaten Sidoarjo*. Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Sidoarjo. <http://dataku.sidoarjokab.go.id/UpDown/pdfFile/202005.pdf>
- Brehm, S. S., Miller, R., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate Relationships* (3rd (ed.)). McGraw-Hill.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the Modern Age: An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*, 58, 127–197. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>
- Christina, M., & Helsa, H. (2022). Hubungan Antara Mattering To Peers Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 34–46. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i15.3298>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7032–7037.
- Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Antara Keterbukaan Diri dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Dating Online. *Nursing Analysis: Journal Of Nursing Research*, 1(1), 51–61.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Kassin, S., Fein, S., & Markus, H. R. (2016). *Social Psychology* (10th ed.). Cengage Learning.
- King, L. A. (2014). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Salemba Humanika.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Martin, L. (2016). *Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students* [Regent University]. <https://www.proquest.com/openview/9a192b2c2658890be02638169248da20/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial* (10 ed.). Salemba Humanika.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal Psychology: In A Changing World* (10th ed.). Pearson Higher Education.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of solidarity. *Personal Relationship*, 41(2), 31–56. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.2.229>
- Rokach, A. (2018). The Effect of Gender and Culture on Loneliness: A Mini Review. *Emerging Science Journal*, 2(2), 59–64. <https://doi.org/10.28991/esj-2018-01128>
- Rucita, N., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara kesepian dan kontrol diri terhadap remaja yang mengalami smartphone addict. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 29–35. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46647>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. <https://doi.org/10.1080/00223891.1972.10119803>
- Salsabila, & Fatonah, S. F. (2021). Konseling Keluarga Struktural Sebagai Upaya Mengurangi Tingkat Loneliness Remaja. *Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami,”* 609–619. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7836>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V., & Torres, E. (2021). Loneliness in America. *Harvard Making Caring Common*, 1–13. [www.makingcaringcommon.org](http://www.makingcaringcommon.org)
- Wols, A., Scholte, R. H. J., & Qualter, P. (2015). Prospective associations between loneliness and emotional intelligence. *Journal of Adolescence*, 39(1), 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.12.007>