

Loneliness pada Masa Dewasa Awal : Tinjauan Sistematis Literatur

Erik Irmansyah¹, Rizal Cahya Ningrat²

^{1,2}Magister Psikologi Sains, Universitas Muhammadiyah Malang

Article Info

Article history:

Received Desember, 2024

Revised Desember, 2024

Accepted Desember, 2024

Kata Kunci:

Kesepian, Dewasa Awal

Keywords:

Loneliness, Early Adulthood

ABSTRAK

Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang umum dialami pada masa transisi dewasa awal (18-30 tahun), khususnya saat peralihan dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi atau dunia kerja. Fenomena ini muncul ketika interaksi sosial atau hubungan seseorang tidak sesuai harapan, menimbulkan ketidaknyamanan dan tekanan emosional. Tinjauan sistematis mengidentifikasi dua dimensi kesepian: emosional akibat kurangnya hubungan dekat, dan sosial karena isolasi dari kelompok. Faktor utama yang berkontribusi adalah transisi kehidupan, dukungan sosial, dan strategi koping individu. Konsekuensinya serius, mencakup penurunan kesejahteraan, gangguan kesehatan mental, dan perilaku maladaptif, bahkan risiko kematian. Proses tinjauan sistematis dimulai dengan menentukan topik secara spesifik, merumuskan pertanyaan penelitian menggunakan formulasi SPIDER, dan mencari artikel relevan di database ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, dan lainnya dengan kata kunci seperti loneliness. Artikel yang ditemukan disaring berdasarkan relevansi, tahun publikasi 5-10 tahun terakhir, dan dicek menggunakan confidence, kemudian dipilih berdasarkan judul dan abstrak. Dari 200 artikel yang diidentifikasi, hanya 10 yang relevan membahas faktor dan dampak loneliness pada dewasa awal.

ABSTRACT

Loneliness is a common subjective experience during the transition period of early adulthood (18-30 years), particularly when transitioning from secondary school to higher education or the workforce. This phenomenon arises when social interactions or relationships do not meet expectations, causing discomfort and emotional distress. A systematic review identified two dimensions of loneliness: emotional due to lack of close relationships, and social due to isolation from groups. The main contributing factors are life transitions, social support, and individual coping strategies. The consequences are serious, including decreased well-being, mental health disorders, and maladaptive behaviors, even the risk of death. The systematic review process begins with defining the topic, formulating a research question using the SPIDER formulation, and searching for relevant articles in scientific databases such as Google Scholar, Scopus, and others with keywords such as loneliness. Articles found were filtered based on relevance, publication year of the last 5-10 years, and checked for confidence, then selected by title and abstract. Of the 200 articles identified, only 10 were relevant, addressing the factors and impact of loneliness in early adulthood.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Erik Irmansyah
Institution: Universitas Muhammadiyah Malang
Email: irmansyaaaaah@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Loneliness merupakan suatu rasa tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang berdasarkan pengalaman subjektif ketika jumlah interaksi atau hubungan dengan orang lain lebih sedikit dari yang diharapkan atau ketika tingkat kedekatan dengan seseorang tidak sesuai dengan harapan yang sebenarnya (Gierveld & Tilburg, 2006). *Loneliness* atau kesepian adalah suatu perasaan yang dialami oleh individu dikarenakan kekurangan yang dimiliki oleh individu terkait dengan keamatan hubungan sosial (Russell et al., 1980). De Jong Gierveld (2006) menyatakan bahwa adanya dua aspek *loneliness*, yaitu: *Emotional Loneliness* mengacu pada perasaan sendirian karena kurangnya interaksi emosional yang dekat, seperti pada orang lajang atau anak dari orang tua yang bercerai ; *Social Loneliness* mengacu pada perasaan terisolasi akibat pelepasan diri dari kelompok atau masyarakat, yang menimbulkan perasaan terisolasi, bosan, dan cemas.

Loneliness tidak hanya berdampak pada perasaan sedih, tetapi juga berisiko menurunkan kesehatan mental dan fisik. *Loneliness* dan isolasi sosial meningkatkan risiko kematian sebesar 26% dan 29%. *Loneliness* dan isolasi sosial terhadap respons psikofisiologis dan molekuler pada sistem syaraf dan endokrin. Isolasi sosial dapat memengaruhi fungsi kognitif dan kesehatan seseorang. Semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dirasakan, semakin besar pula kemungkinan mengalami gangguan mental. Sehingga dapat disimpulkan dari beberapa hasil penelitian bahwa *loneliness* memiliki dampak yang berisiko terhadap kesehatan fisik maupun mental (Cacioppo et al., 2015; Holt-Lunstad et al., 2015; Richardson et al., 2017)

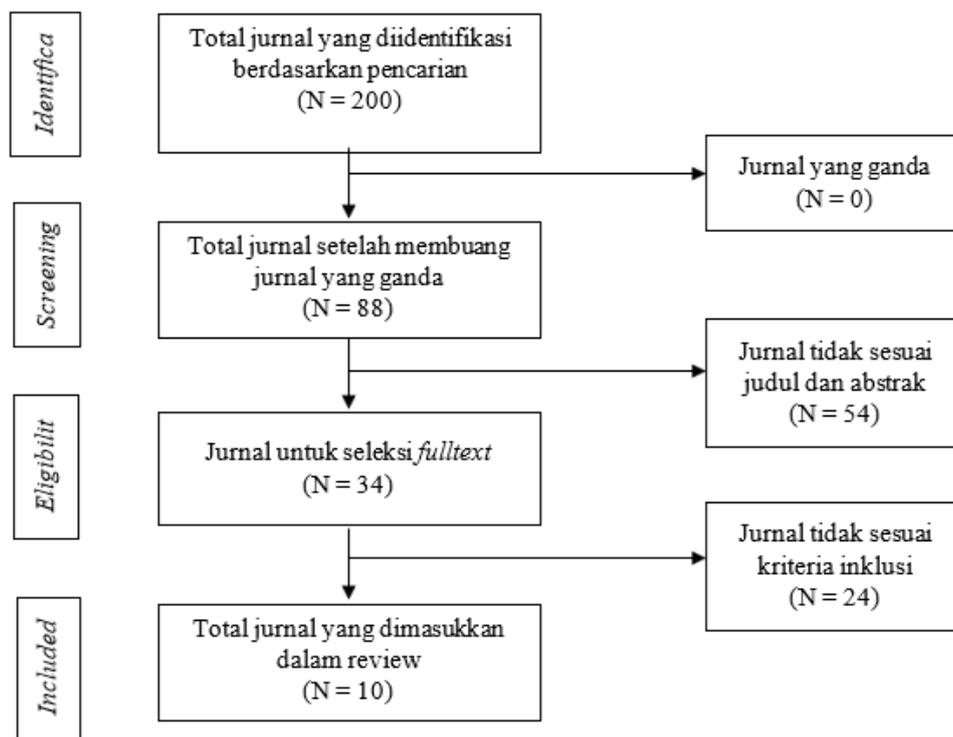
Loneliness kerap dialami pada masa peralihan, seperti masa transisi dari SMA ke perkuliahan atau bekerja. Pada usia dewasa awal yang berkisar 18-30 tahun, seseorang mulai menyesuaikan diri dengan tinggal terpisah dari orang tua, berpindah lingkungan sosial, atau merantau sendiri ke kota asing. Hal ini menyebabkan seringkali timbulnya perasaan *loneliness* akibat kurangnya ikatan sosial yang matang. Penelitian menunjukkan tingginya skor *loneliness* pada mahasiswa tahun pertama dibanding tahun berikutnya. (Qualter et al., 2015) menemukan tingginya skor *loneliness* pada mahasiswa tahun pertama dibanding tahun berikutnya. *Loneliness* yang dialami pada masa ini berpotensi berdampak buruk bagi penyesuaian diri dan kesehatan mental ke depan. Untuk menanggulangi dampak negatif *loneliness*, dukungan sosial dan intervensi dini perlu diberikan terutama pada kelompok usia dewasa awal.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* merupakan fenomena psikologis yang berpengaruh luas terhadap kesehatan dan kesejahteraan manusia. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai *Loneliness*, perlu dilakukan kajian literatur secara sistematis dan komprehensif terhadap penelitian-penelitian terdahulu. Dengan memahami penyebab, dampak, dan strategi penanganan *loneliness* secara mendalam, diharapkan dapat dikembangkan intervensi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif dari fenomena ini. Selain itu, hasil kajian ini juga dapat menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan dan program yang berfokus pada peningkatan koneksi sosial dan kesejahteraan masyarakat. Metode review sistematis merupakan salah satu cara yang baik untuk menyintesis beserta menganalisis hasil penelitian sebelumnya secara objektif (Pickering & Byrne, 2014).

2. METODE PENELITIAN

Tahapan dalam proses melakukan tinjauan sistematis diawali dengan mendefinisikan terlebih dahulu topik review secara spesifik dan fokus, kemudian melakukan pencarian sumber dari database jurnal ilmiah terindeks internasional seperti *Google Scholar* dan lainnya dengan menentukan kata kunci sesuai topik. Artikel yang terpilih kemudian akan dinilai relevansinya berdasarkan abstrak dan kesimpulan, serta memilih jurnal dan artikel terbaru 5-10 tahun terakhir. Perencanaan *review* dimulai dengan mengemukakan pertanyaan tinjauan sistemik dengan formulasi *SPIDER* (*Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research Type*). Pertanyaan penelitian dalam tinjauan sistemik ini adalah, *Loneliness* faktor dan dampak pada dewasa awal

Selanjutnya penulis menentukan istilah pencarian dan mendesain protokol pencarian yang tepat. Penulis kemudian membuat daftar pencarian yang komprehensif berdasar pada istilah yang diambil. Kata-kata yang digunakan untuk pencarian diantaranya, *loneliness*. Kata ini digunakan sebagai kata kunci di *database* pencarian seperti, *Research Gate, Google Scholar, dan Scopus*. Tahap selanjutnya semua jurnal di download dan dicek duplikasi menggunakan *Convidence*. Setelah cek duplikasi penulis melakukan penyaringan dengan melihat judul dan abstrak. Jurnal-jurnal yang lolos dengan judul dan abstrak yang sesuai akan dicek kembali secara keseluruhan. Setelah dilakukan seleksi dari 200 jurnal yang ditemukan, hanya terdapat 10 jurnal yang membahas tentang *loneliness* pada masa dewasa awal faktor dan dampak. Grafik alur seleksi jurnal dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik PRISMA untuk Alur Seleksi Jurnal

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Loneliness atau kesepian adalah suatu perasaan yang dialami oleh individu dikarenakan kekurangan yang dimiliki oleh individu terkait dengan keamatan hubungan sosial (Russell et al., 1980). Kesepian adalah emosi yang dimiliki individu ketika memiliki lingkup sosial yang kecil dari yang mereka inginkan sehingga tidak terciptanya rasa puas pada diri individu (Oguz & Cakir, 2014). Kesepian adalah reaksi emosional dan reaksi kognitif yang dialami individu ketika mengalami suatu

kondisi dimana hubungan sosial individu mengalami penurunan (Nurlayli & Hidayati, 2014) Berdasar pemaparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa *loneliness* atau kesepian adalah fenomena psikologis yang timbul karena ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki individu dengan yang diharapkan, sehingga menimbulkan perasaan terisolasi, tidak nyaman, dan tidak puas.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi individu mengalami *loneliness* atau kesepian diantaranya adalah transisi hidup, seperti perubahan tempat tinggal, memulai karier, atau melanjutkan pendidikan tinggi yang dapat menimbulkan perasaan ketidakpastian dan kehilangan; perubahan hubungan sosial, seperti berpisah dengan teman-teman lama; kesulitan dalam menemukan pekerjaan atau memulai karier yang memuaskan sehingga berdampak pada perasaan tidak terhubung dengan rekan kerja; perubahan dalam hubungan romantis, seperti mengalami perpisahan atau kesulitan menjalin hubungan yang memuaskan; serta pola penggunaan media sosial yang berlebihan atau pengandalan komunikasi secara online sebagai pengganti interaksi sosial langsung. Berbagai faktor tersebut dapat berkontribusi pada timbulnya perasaan *loneliness* atau kesepian pada individu (Arnett, 2000; Collins et al., 2009; Dykstra & Fokkema, 2007; Peng et al., 2019; Primack et al., 2017)

Loneliness merupakan perasaan subjektif yang diindikasikan oleh kurangnya kualitas hubungan sosial yang memenuhi harapan seseorang. Pada masa dewasa awal yang berkisar antara usia 18-30 tahun, *loneliness* cenderung lebih kerap dialami. Hal ini dikarenakan masa ini merupakan masa transisi dimana seseorang mengalami banyak perubahan dalam hidup. Beberapa perubahan yang berpotensi meningkatkan *Loneliness* pada dewasa awal antara lain memasuki dunia pendidikan tinggi dan harus beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, memulai pekerjaan pertama yang seringkali memaksa untuk pindah ke lokasi baru, memisahkan diri dari lingkungan sosial keluarga, serta belum terbentuknya ikatan sosial dewasa yang matang.

Selain itu, pada usia ini seseorang sedang mendefinisikan identitas diri serta belajar untuk mandiri. Hal ini membutuhkan proses adaptasi dan penyesuaian yang berkelanjutan. Apabila proses ini tidak berjalan dengan baik, risiko timbulnya perasaan *loneliness* pun akan meningkat. *Loneliness* pada masa ini berpotensi memberikan berbagai dampak negatif jangka panjang, seperti gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, penurunan kesejahteraan subjektif, serta pembangunan keterampilan sosial yang kurang memadai. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi dini dan dukungan psikososial khususnya bagi kelompok usia rentan ini. Tujuannya untuk mencegah berlangsungnya *Loneliness* secara kronis yang dapat menimbulkan dampak yang lebih luas.

Tabel 1. Daftar temuan dan faktor yang membuat dewasa awal merasa kesepian.

Judul & Penulis	Subjek	Faktor	Dampak
Dinamika kesepian pada wanita dewasa awal (Octaviany, 2019)	Dua orang wanita berusia 22 tahun yang sedang kuliah	<ul style="list-style-type: none"> • Latar belakang keluarga dan relasi sosial informan • Tekanan dan harapan yang dirasakan dalam keluarga • Kesibukan sebagai mahasiswi dan relasi sosial di kos • Masukan dari orang lain mengenai kurangnya keterlibatan sosial 	<ul style="list-style-type: none"> • Muncul perasaan kesepian, bosan, dan tidak dihargai • Coping yang dilakukan antara lain mengenali diri, hobi, dan berbagi perasaan • Kesepian dipengaruhi pengalaman relasi masa lalu dan berbeda antar individu • Coping dilakukan sesuai pengertian masing-masing tentang aktifitas tersebut

Judul & Penulis	Subjek	Faktor	Dampak
<p>Hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana dewasa awal lajang</p> <p>(Batara & Kristianingsih, 2020)</p>	<p>Narapidana dewasa awal lajang 18-40 tahun.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat • Berpisah dari keluarga dan lingkungan semula • Tidak memiliki pasangan • Terbatasnya akses dan fasilitas di penjara 	<p>Tidak adanya dampak kesepian pada narapidana yang berusia dewasa awal.</p>
<p>Hubungan antara <i>Loneliness</i> dan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa IAIT Kediri</p> <p>(Sari & Hasanah, 2020)</p>	<p>Mahasiswa 18-25 tahun yang tidak menetap di asrama.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faktor dukungan keluarga • Faktor lingkungan sosial 	<p>Dampak dari loneliness pada mahasiswa adalah kecenderungan untuk kecanduan bermain game online. Secara lebih spesifik, mahasiswa yang merasa kesepian cenderung menggunakan game online sebagai sarana untuk mengatasi perasaan tersebut. Aktivitas bermain game online dapat memberikan rasa terhubung dan mengurangi perasaan terisolasi yang dialami oleh mahasiswa.</p>
<p>Hubungan antara Trait Mindfulness dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal</p> <p>(Amru & Ambarini, 2021)</p>	<p>Dewasa awal berusia 20-40 tahun.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lingkungan sosial • Kesehatan • Demografi lingkungan 	<p>Semakin tinggi tingkat mindfulness individu, semakin rendah kecenderungannya untuk mengalami kesepian. Dengan kata lain, kemampuan individu untuk berhadir secara penuh dan memperhatikan pengalamannya saat ini dengan sikap menerima dapat membantu mengurangi perasaan kesepian.</p>
<p>Hubungan Antara <i>Loneliness</i> dan Student Subjective Well-Being</p> <p>(Sahrah & Panjaitan, 2021)</p>	<p>Mahasiswa dewasa awal 20 – 25 tahun.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faktor perasaan negatif, yang muncul karena hubungan sosial yang rendah • Faktor evaluasi hidup yaitu 	<p>Mahasiswa tidak akan mengalami subjective well being jika merasakan sebuah perasaan kesepian serta faktor perasaan negative dan hubungan sosial yang rendah. semakin rendah</p>

Judul & Penulis	Subjek	Faktor	Dampak
		kebutuhan dalam mengevaluasi kebutuhan seorang individu	tingkat kesepian yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan subyektif yang dimilikinya.
Pengaruh <i>Loneliness</i> terhadap Perilaku Non-Suicidal Selfinjury pada Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19 (Wijaya, 2022)	Individu dewasa awal 18-25 tahun di masa pandemik Covid-19.	Pembatasan sosial, kehilangan pekerjaan, dan kesulitan dalam memenuhi tugas perkembangan dapat menghambat individu dewasa awal dalam membangun relasi sosial dan mencapai keintiman, sehingga memicu timbulnya perasaan loneliness.	Loneliness sebagai dampak pandemi dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan peluang individu dewasa awal untuk terlibat dalam perilaku NSSI. NSSI dapat digunakan sebagai strategi maladaptif untuk mengatasi perasaan negatif dan masalah yang dialami individu dewasa awal selama pandemi.
Keadaan <i>loneliness</i> pada dewasa awal: Benarkah ada peranan parental attachment? (Sellawati et al., 2022)	Individu yang berada di dewasa awal 18 – 24 tahun.	Parental Attachment	Attachment atau kelekatan yang kuat antara individu dengan orangtua dapat membantu mencegah atau mengurangi perasaan loneliness yang dialami oleh individu di masa dewasa awal. Individu yang memiliki kelekatan yang baik dengan orangtua cenderung merasa lebih aman dan nyaman, sehingga kurang rentan mengalami loneliness.
Hubungan antara Self Disclosure dengan Kesepian pada Dewasa Awal (Fauzi & Budiyan, 2024)	162 dewasa awal rentang usia 20 – 25 tahun.	Self disclosure.	Individu dewasa awal yang memiliki kemampuan self-disclosure yang baik cenderung lebih rendah mengalami kesepian. Sebaliknya, individu dewasa awal dengan self-disclosure yang rendah rentan mengalami kesepian.
Apakah Mahasiswa Mengalami <i>Loneliness</i> ?: Studi Kasus Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang	Mahasiswa umur 20 – 25 tahun Universitas Semarang	Kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, jarak yang jauh dari keluarga dan teman-teman di tempat asal, serta kurangnya dukungan hubungan	Mahasiswa yang mengalami kesulitan beradaptasi cenderung merasa terisolasi dan kesepian karena kurangnya pemahaman terhadap norma dan aturan di lingkungan baru. Kedua, kualitas hubungan sosial dan

Judul & Penulis	Subjek	Faktor	Dampak
(Shafiananta et al., 2024)		sosial yang mendukung.	dukungan sosial yang dirasakan. Mahasiswa yang jauh dari keluarga dan teman-teman di daerah asalnya cenderung mengalami kekurangan dukungan sosial, serta kesulitan membangun relasi baru di lingkungan kampus, yang dapat menimbulkan perasaan kesepian.
Hubungan Antara <i>Loneliness</i> Dewasa Awal dan Online Dating Pada masa Pandemi Di Bali	Dewasa awal 18-25 tahun.	Sosial-Psikologis, Fitur Aplikasi, Keterlibatan Sosial, Mencari Pasangan Seksual, dan Pengungkapan Diri.	Kesepian tidak mempengaruhi penggunaan dating online pada dewasa awal.
(Putra et al., 2021)			

Berdasarkan dari table *Loneliness* merupakan perasaan yang dialami seseorang akibat tidak terpenuhinya kebutuhan akan hubungan sosial yang mendukung. Perasaan ini cenderung lebih sering dialami pada tahapan dewasa awal ketika seseorang mulai beradaptasi dengan lingkungan baru setelah tidak lagi berada di bawah asuhan orangtua. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* pada dewasa awal dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan dan psikososial seperti kurangnya dukungan keluarga dan sosial, berpindah ke lingkungan baru, serta belum memiliki pasangan.

Penelitian oleh Octaviany, (2019) ini mengeksplorasi dinamika kesepian yang dialami oleh dua orang wanita berusia 22 tahun yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kesepian pada informan antara lain latar belakang keluarga, relasi sosial, tekanan dan harapan yang dirasakan dalam keluarga, kesibukan sebagai mahasiswi, serta masukan dari orang lain mengenai kurangnya keterlibatan sosial. Dampak dari kesepian yang dialami informan mencakup perasaan tidak dihargai, bosan, dan munculnya perasaan kesepian. Untuk mengatasi kesepian, informan melakukan berbagai strategi coping seperti mengenali diri, mengembangkan hobi, dan berbagi perasaan dengan orang lain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesepian dipengaruhi oleh pengalaman relasi masa lalu dan berbeda antara individu, serta cara coping yang dilakukan tergantung pada pemahaman masing-masing individu terhadap aktivitas tersebut.

Batara & Kristianingsih, (2020) dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesepian, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima narapidana, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dialami. Faktor-faktor yang memengaruhi kesepian pada narapidana dewasa awal lajang antara lain kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat, berpisah dari keluarga dan lingkungan semula, tidak memiliki pasangan, serta terbatasnya akses dan fasilitas di penjara. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting yang dapat mengurangi tingkat kesepian pada narapidana dewasa awal lajang.

Penelitian oleh Sari dan Hasanah, (2020) mengkaji hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan kecanduan bermain game online pada mahasiswa IAIT Kediri berusia 18-25 tahun yang tidak menetap di asrama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *loneliness* pada mahasiswa adalah dukungan keluarga dan lingkungan sosial. Dampak dari *loneliness* yang dialami mahasiswa adalah kecenderungan untuk kecanduan bermain game online.

Mahasiswa yang merasa kesepian cenderung menggunakan game online sebagai sarana untuk mengatasi perasaan tersebut dan memperoleh rasa terhubung serta mengurangi perasaan terisolasi. Dengan demikian, loneliness dapat menjadi prediktor bagi kecanduan game online pada mahasiswa dewasa awal.

Hubungan antara trait mindfulness (kemampuan individu untuk berhadir secara penuh dan memperhatikan pengalamannya saat ini dengan sikap menerima) dengan kesepian pada orang dewasa awal berusia 20-40 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat mindfulness individu, semakin rendah kecenderungannya untuk mengalami kesepian. Dengan kata lain, kemampuan individu untuk berfokus pada pengalaman saat ini dan menerima segala kondisi yang ada dapat membantu mengurangi perasaan kesepian yang dialami. Faktor-faktor lain yang memengaruhi kesepian pada orang dewasa awal antara lain lingkungan sosial, kesehatan, dan demografis. Temuan ini menyiratkan pentingnya mengembangkan kemampuan mindfulness sebagai salah satu strategi untuk mengatasi permasalahan kesepian pada masa dewasa awal (Amru & Ambarini, 2021).

Penelitian oleh Sahrah dan Panjaitan, (2021) ini mengkaji hubungan antara kesepian (loneliness) dengan kesejahteraan subjektif (student subjective well-being) pada mahasiswa dewasa awal berusia 20-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tidak akan mengalami kesejahteraan subjektif jika merasakan perasaan kesepian. Faktor-faktor yang memengaruhi hal ini adalah perasaan negatif yang muncul akibat hubungan sosial yang rendah, serta evaluasi kebutuhan hidup individu. Semakin rendah tingkat kesepian yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dimilikinya. Temuan ini mengindikasikan pentingnya membantu mahasiswa dewasa awal untuk mengatasi perasaan kesepian agar dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

Sementara pada penelitian Wijaya, (2022) mengkaji pengaruh loneliness terhadap perilaku non-suicidal self-injury (NSSI) pada individu dewasa awal usia 18-25 tahun di masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembatasan sosial, kehilangan pekerjaan, dan kesulitan dalam memenuhi tugas perkembangan akibat pandemi dapat menghambat individu dewasa awal dalam membangun relasi sosial dan mencapai keintiman, sehingga memicu timbulnya perasaan loneliness. Loneliness yang dialami kemudian dapat meningkatkan peluang individu untuk terlibat dalam perilaku NSSI sebagai strategi maladaptif untuk mengatasi perasaan negatif dan masalah yang dihadapi selama pandemi. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi yang dapat membantu individu dewasa awal mengatasi loneliness dan mencegah munculnya perilaku NSSI di masa pandemi.

Sellawati et al., (2022) melakukan penelitian untuk mengetahui peran kelekatan (attachment) antara individu dengan orang tua dalam menjelaskan keadaan loneliness pada masa dewasa awal usia 18-24 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa attachment atau kelekatan yang kuat antara individu dengan orang tua dapat membantu mencegah atau mengurangi perasaan loneliness yang dialami oleh individu di masa dewasa awal. Individu yang memiliki kelekatan yang baik dengan orang tua cenderung merasa lebih aman dan nyaman, sehingga kurang rentan mengalami loneliness. Temuan ini mengindikasikan pentingnya membangun kelekatan yang positif antara anak dan orang tua sejak dini, agar dapat membantu individu menghadapi tantangan dan permasalahan di masa dewasa awal, termasuk mengatasi perasaan kesepian.

Hubungan antara kemampuan self-disclosure (pengungkapan diri) dengan kesepian pada individu dewasa awal berusia 20-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang memiliki kemampuan self-disclosure yang baik cenderung lebih rendah mengalami kesepian. Sebaliknya, individu dewasa awal dengan self-disclosure yang rendah rentan mengalami kesepian. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk membuka diri dan berbagi informasi pribadi dengan orang lain merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi munculnya perasaan kesepian pada masa dewasa awal. Temuan ini menyarankan perlunya pengembangan

keterampilan self-disclosure sebagai salah satu strategi untuk mengatasi permasalahan kesepian pada individu dewasa awal (Fauzi & Budiyan, 2024).

Shafiananta et al., (2024) mengkaji fenomena loneliness atau kesepian yang dialami oleh mahasiswa baru perantau di Universitas Negeri Semarang yang berusia 20-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami kesepian karena dua faktor utama. Pertama, kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, norma, dan aturan di kampus, sehingga merasa terisolasi. Kedua, jarak yang jauh dari keluarga dan teman-teman di tempat asal, serta kurangnya dukungan hubungan sosial yang mendukung di lingkungan kampus. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa baru perantau merasa kurang memiliki relasi sosial yang berkualitas, sehingga memicu timbulnya perasaan kesepian. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi untuk membantu mahasiswa baru perantau beradaptasi dan membangun relasi sosial yang sehat di lingkungan kampus.

Penelitian terakhir dalam literatur yang ditemukan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara loneliness atau perasaan kesepian pada individu dewasa awal berusia 18-25 tahun dengan penggunaan aplikasi kencan online (online dating) selama masa pandemi COVID-19 di Bali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa loneliness tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap penggunaan aplikasi kencan online pada dewasa awal. Faktor-faktor lain yang memengaruhi penggunaan aplikasi kencan online antara lain aspek sosial-psikologis, fitur aplikasi, keterlibatan sosial, motivasi mencari pasangan seksual, dan pengungkapan diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa loneliness bukan merupakan prediktor utama bagi individu dewasa awal untuk terlibat dalam aktivitas online dating selama masa pandemi di Bali. Penggunaan aplikasi kencan online kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan situasional lainnya yang perlu dikaji lebih lanjut (Putra et al., 2021).

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian di atas memberikan wawasan yang komprehensif mengenai dinamika kesepian (loneliness) pada individu dewasa awal. Faktor-faktor seperti latar belakang keluarga, relasi sosial, dukungan sosial, kemampuan beradaptasi, kelekatan dengan orang tua, dan kemampuan pengungkapan diri teridentifikasi sebagai prediktor penting bagi munculnya perasaan kesepian pada masa dewasa awal.

4. KESIMPULAN

Loneliness dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, psikologis, dan pengalaman seseorang di masa lalu. Faktor-faktor tersebut dapat berhubungan secara individu atau bersinergi satu sama lain untuk mempengaruhi tingkat *loneliness*. Beberapa faktor penting antara lain kualitas hubungan sosial, gangguan mental atau trauma di masa lalu, pengalaman kekerasan dan penolakan, karakteristik pribadi, serta faktor demografis seperti usia dan jenis kelamin. Berbagai hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *loneliness* dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan dan pencapaian seseorang, baik secara fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor penyebab *loneliness* agar dapat mencegah atau menangani masalah *loneliness* sejak dini. Hasil kajian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang topik penting ini sekaligus memberikan gambaran holistik mengenai dampak serta faktor risiko *loneliness* pada berbagai kelompok usia.

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dirangkum, ditemukan bahwa salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap *loneliness* adalah kualitas hubungan sosial seseorang. Hubungan sosial yang kuat dengan orang tua, teman sebaya, maupun rekan kerja ternyata dapat menurunkan risiko *loneliness* pada dewasa awal. Sebaliknya, pengalaman *loneliness*, isolasi sosial, atau trauma dalam hubungan sosial pada masa lalu justru dapat memperkuat dampak buruk *loneliness* di kemudian hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemeliharaan dan peningkatan kualitas hubungan sosial sejak dini guna mencegah timbulnya masalah *loneliness*. Dampak dari kesepian pun beragam, mulai dari penurunan kesejahteraan subjektif, kecenderungan kecanduan

game online, hingga risiko perilaku non-suicidal self-injury. Temuan-temuan ini menekankan pentingnya intervensi yang dapat membantu individu dewasa awal mengatasi permasalahan kesepian dan memenuhi kebutuhan relasi sosial mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Amru, M. F., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara Trait Mindfulness dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1064–1074.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana dewasa awal lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 187–194.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2015). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 733–767.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631–652.
- Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1–12.
- Fauzi, M. R., & Budiyan, K. (2024). Hubungan antara Self Disclosure dengan Kesepian pada Dewasa Awal. *Peran Psikologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia*, 569–575.
- Gierveld, J. D. J., & Tilburg, T. Van. (2006). A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness. *Research on Aging*, 28(5), 582–598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.
- Nurlayli, R. K., & Hidayati, D. S. (2014). Kesepian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 21–35.
- Octaviany, C. (2019). Dinamika kesepian pada wanita dewasa awal. *Calyptra*, 8(1), 1722–1741.
- Oguz, E., & Cakir, O. (2014). Relationship between the levels of loneliness and internet addiction. *The Anthropologist*, 18(1), 183–189.
- Peng, P., Wang, T., Wang, C., & Lin, X. (2019). A meta-analysis on the relation between fluid intelligence and reading/mathematics: Effects of tasks, age, and social economics status. *Psychological Bulletin*, 145(2), 189.
- Pickering, C., & Byrne, J. (2014). The benefits of publishing systematic quantitative literature reviews for PhD candidates and other early-career researchers. *Higher Education Research & Development*, 33(3), 534–548.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- Putra, I. B. A. D. S., Ayuningtias, A. U. H., & Retnoningtias, D. W. (2021). HUBUNGAN ANTARA LONELINESS DEWASA AWAL DAN ONLINE DATING PADA MASA PANDEMI DI BALI. *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora (SINTESA)*, 4.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264.
- Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, 16(2), 48–54.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472.
- Sahrah, A., & Panjaitan, Y. J. (2021). Hubungan Antara Loneliness dan Student Subjective Well-Being. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, Dan Peduli Di Era Society 5.0*.
- Sari, G. A. P., & Hasanah, U. (2020). Hubungan antara loneliness dan kecanduan game online pada mahasiswa IAIT Kediri. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 3(1), 1–15.
- Sellawati, F., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). Keadaan loneliness pada dewasa awal: Benarkah ada peranan parental attachment? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 281–288.
- Shafiananta, M., Khusna, Z. W., Widyaningrum, F. R., Primastuti, F. D., Wijayanti, F. S., Yuniar, H. R., & Rifai, M. A. (2024). Apakah Mahasiswa Mengalami Loneliness?: Studi Kasus Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Mediasi*, 3(1), 11–24.

Wijaya, M. A. (2022). Pengaruh Loneliness terhadap Perilaku Non-Suicidal Selfinjury pada Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 3710–3718.