PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

EKSPLORASI PENGALAMAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA *EMERGING ADULT* DALAM PERILAKU *CLUBBING*

Aenun Manjilah[1], Diana Rahmasari[2]
Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya[1,2]
e-mail: aenunmanjilah.23105@mhs.unesa.ac.id[1],dianarahmasari@unesa.ac.id[2]

Diterima: *13/10/2026*; Direvisi: *20/10/2026*; Diterbitkan: *3/11/2026*

ABSTRAK

Masa *emerging adult* merupakan fase transisi rentan yang menuntut adaptasi sosial, di mana mahasiswa sering kali mencari pengalihan emosional melalui aktivitas *clubbing*. Meskipun kegiatan hiburan malam telah menjadi bagian dari gaya hidup perkotaan generasi muda, kajian terdahulu cenderung membatasi fokus pada perilaku berisiko tanpa mendalami dinamika kesepian (*loneliness*). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *loneliness* serta pemaknaannya bagi mahasiswa *emerging adult* yang terlibat dalam perilaku *clubbing*. Pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (*IPA*) diterapkan terhadap enam mahasiswa aktif berusia 20–22 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang dianalisis secara induktif mengikuti tahapan *IPA*. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema utama, yaitu dinamika keterhubungan sosial, *loneliness* sebagai kesenjangan relasional, strategi menghadapi kesepian, serta *clubbing* sebagai ruang interaksi sekaligus distraksi sementara.
Kata Kunci: *loneliness*, *emerging adult*, *clubbing*

ABSTRACT

Emerging adulthood represents a vulnerable transitional phase demanding social adaptation, during which college students frequently seek emotional diversion through clubbing activities. Although nightlife has become a popular urban lifestyle among youths, prior studies have predominantly focused on risky behaviors rather than addressing the inner dynamics of loneliness. This study aims to explore the lived experience of loneliness and its subjective meaning among emerging adult university students who engage in clubbing. A qualitative design utilizing Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) was conducted with six active undergraduate students aged 20–22 selected via purposive sampling. Data were gathered through semi-structured in-depth interviews and inductively examined using systematic IPA procedural steps. The results revealed four overarching themes: the dynamics of social connectedness, loneliness as an interpersonal gap, coping mechanisms, and clubbing as an interactive venue and temporary distraction.
Keywords: *loneliness*, *emerging adult*, *clubbing*

PENDAHULUAN

Loneliness merupakan pengalaman emosional negatif yang muncul ketika seseorang menyadari adanya kesenjangan antara relasi sosial yang diharapkan dan relasi sosial yang secara nyata dialami, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Perlman & Peplau, 1981). Pengalaman ini perlu dibedakan secara tegas dari *solitude*, yang merupakan kesendirian yang dipilih secara sadar, serta *social isolation*, yang merujuk pada ketiadaan kontak objektif dengan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16538

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

lingkungan luar (Barjaková et al., 2023). Pada masa *emerging adulthood*, perasaan kesepian kerap mencuat akibat ketidaksesuaian antara ekspektasi keintiman interpersonal dan ikatan persahabatan yang sesungguhnya terjalin (Kirwan et al., 2025). Secara teoritis, kesepian terbagi menjadi *emotional loneliness*, yaitu ketiadaan figur lekat yang intim, serta *social loneliness*, yaitu hilangnya keterlibatan dalam jejaring komunitas sosial yang lebih luas (Weiss, 1973). Kedua dimensi kesepian ini saling bertaut dan berimplikasi langsung terhadap stabilitas kesejahteraan psikologis individu (Hofman et al., 2022; Wolters et al., 2023).

Dampak dari *loneliness* yang tidak terkelola dengan baik tidak sekadar menimbulkan perasaan hampa sesaat, melainkan memicu kerentanan terhadap stres, depresi, dan kecemasan berkepanjangan. Kondisi tersebut menjadi fenomena yang lazim dijumpai pada kalangan mahasiswa, terutama bagi mereka yang sedang beradaptasi dengan lingkungan baru dan merintis jejaring pertemanan mandiri (Fithriyah, 2024). Mahasiswa perantau sering kali mengalami gegar budaya dan kesulitan membangun kelekatan interpersonal yang bermakna di tempat tinggal barunya (Putra et al., 2024). Di samping itu, penurunan kualitas hubungan persahabatan terbukti memperparah tekanan psikologis yang dirasakan individu di lingkungan perguruan tinggi (Rachmanie & Swasti, 2022). Oleh karena itu, kemampuan mengelola relasi sosial menjadi faktor protektif yang fundamental dalam memelihara kesehatan mental mahasiswa.

Sebagian besar mahasiswa berada pada rentang fase *emerging adulthood*, yaitu tahapan perkembangan antara usia 18 hingga 25 tahun yang ditandai oleh eksplorasi identitas dan ketidakstabilan arah hidup (Arnett, 2000). Fase ini diwarnai oleh kebebasan bereksplorasi yang tinggi, perubahan fokus karier, serta rekonstruksi hubungan antarpribadi dengan keluarga dan teman sebaya (Hatano et al., 2024; Yerofeyeva et al., 2024). Mahasiswa dituntut untuk belajar mandiri dalam mengambil keputusan hidup, merancang masa depan, sekaligus mengelola relasi sosial di luar lingkaran keluarga inti (LaFreniere, 2024). Ketidakpastian transisi ini memunculkan pergulatan batin terkait krisis usia seperempat abad (*quarter-life crisis*) yang memperbesar kebutuhan akan rasa aman dan penerimaan kelompok (Wijaya & Saprowi, 2022). Pandangan positif terhadap masa depan serta kemampuan berprasangka baik (*husnudzan*) menjadi modal penting dalam menavigasi masa transisi ini (Azzaida et al., 2024).

Kehadiran dukungan sosial dan mutu persahabatan yang kokoh berperan sebagai penyangga psikologis utama dalam menurunkan intensitas kesepian pada fase dewasa awal. Persepsi ketersediaan dukungan emosional dari jejaring pertemanan dan keluarga terbukti berkorelasi negatif secara konsisten dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa (Hakim et al., 2023; Zhang & Dong, 2022). Pada masa ini, kelompok teman sebaya berfungsi sebagai wadah berbagi beban hidup serta media pertukaran pengalaman personal (Izabi et al., 2026; Kirwan et al., 2025). Selain itu, perasaan bahwa keberadaan diri dipandang berarti oleh keluarga (*mattering to family*) memberikan kontribusi signifikan dalam memelihara harga diri individu (Helsa et al., 2025). Dukungan sosial dari teman sebaya juga terbukti memoderasi kecemasan eksistensial mahasiswa dalam menghadapi masa transisi dewasa awal (Zamzam, 2025).

Ketika kebutuhan akan kelekatan emosional tidak terpenuhi dalam keseharian, individu kerap mencari ruang alternatif untuk menyalurkan energi sosialnya. Salah satu bentuk aktivitas yang banyak diminati oleh kalangan *emerging adult* di area perkotaan adalah *clubbing*, yaitu kegiatan bersosialisasi dan berekreasi di kelab malam yang dipadukan dengan dentuman musik serta tarian (Darmayanti et al., 2022; Edland-Gryt, 2021; Hill et al., 2022). Budaya *clubbing* sering kali diidentikkan dengan perilaku mencari kesenangan sesaat (*hedonism lifestyle*) di kalangan anak muda (Purba & Amal, 2021). Kendati demikian, perspektif kualitatif

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16538

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

menunjukkan bahwa aktivitas ini juga berfungsi sebagai sarana katarsis, pelepasan penat dari rutinitas akademik, serta wadah interaksi sosial yang cair (Mohammadi, 2024; Rezi & Mardhiah, 2023; Sugiharto & Agustina, 2024). Keputusan untuk terlibat dalam hiburan malam ini turut dipengaruhi oleh konformitas sosial dan dinamika pengaruh kelompok sebaya di sekitarnya (Cialdini & Goldstein, 2004; Sukarno & Vernanda, 2023).

Keterkaitan antara *loneliness* dan aktivitas *clubbing* menghadirkan paradoks psikologis yang sangat menarik untuk diteliti secara mendalam. Keterlibatan dalam suasana keramaian musik dan pesta tidak serta-merta menjamin terjalinnya ikatan antarpribadi yang autentik dan bermakna bagi pelakunya. Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai kesepian mahasiswa berfokus pada pendekatan kuantitatif kausalitas (Fithriyah, 2024), sedangkan riset tentang kehidupan malam umumnya menyoroti perilaku penyimpangan atau risiko fisik semata (Darmayanti et al., 2022; Purba & Amal, 2021). Hingga saat ini, kajian fenomenologi yang membedah pengalaman hidup kesepian dalam konteks *clubbing* pada mahasiswa di Indonesia masih sangat terbatas. Pendekatan fenomenologi interpretatif diperlukan guna menyelami penghayatan subjektif individu dari kacamata personal mereka sendiri (Emiliussen et al., 2021; Ravn, 2023). Berdasarkan kekosongan literatur tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *loneliness*, dinamika penyertanya, serta pemaknaan subjektif mahasiswa *emerging adult* dalam aktivitas *clubbing*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (*IPA*) guna menggali pengalaman hidup dan pemaknaan mendalam partisipan secara idiografis. Desain ini diarahkan untuk menyingkap bagaimana mahasiswa *emerging adult* memaknai perasaan *loneliness* yang berkelindan dengan kebiasaan mendatangi kelab malam. Pendekatan *IPA* memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi proses psikologis individu secara terperinci tanpa berusaha menetapkan hubungan sebab-akibat statistik. Fokus utama penelitian diletakkan pada cara subjek memahami peristiwa emosional yang dialaminya dalam konteks sosial perkotaan. Melalui pendekatan ini, pengalaman batiniah partisipan dapat dipahami secara komprehensif dari sudut pandang pengalaman orang pertama.

Penentuan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria seleksi yang ketat dan terukur. Kriteria partisipan meliputi: (1) berusia 18–25 tahun yang berada dalam fase *emerging adulthood* (Arnett, 2000), (2) berstatus sebagai mahasiswa aktif perguruan tinggi, (3) memiliki riwayat keterlibatan dalam aktivitas *clubbing*, (4) pernah merasakan pengalaman *loneliness* dalam dinamika relasionalnya, serta (5) bersedia menceritakan pengalaman pribadinya secara terbuka dan jujur. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh enam orang partisipan yang terdiri atas tiga orang laki-laki dan tiga orang perempuan berusia antara 20 hingga 22 tahun. Kerahasiaan identitas seluruh partisipan dijaga secara ketat melalui penyematan kode penelitian (P1 hingga P6) serta penggunaan inisial nama.

Pengumpulan data lapangan dilaksanakan dalam rentang waktu tiga bulan, yaitu mulai bulan Agustus hingga Oktober 2026. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang memuat pertanyaan eksploratif mengenai dinamika kesepian dan motif *clubbing*. Wawancara mendalam dilakukan dengan durasi berkisar antara 60 hingga 90 menit untuk setiap partisipan, disertai teknik pendalaman (*probing*) guna memperjelas respons emosional yang diutarakan. Sesi wawancara diselenggarakan secara tatap muka langsung maupun secara daring (*online*) melalui aplikasi panggilan video berdasarkan preferensi kenyamanan dan privasi partisipan. Seluruh percakapan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16538

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

direkam menggunakan perekam audio digital setelah memperoleh persetujuan tertulis (*informed consent*), yang dilengkapi dengan pencatatan lapangan (*field notes*) oleh peneliti.

Prosedur analisis data merujuk pada tahapan sistematis *IPA* yang dikembangkan oleh Smith et al. (2022). Tahapan analisis diawali dengan membaca transkrip verbatim secara berulang sembari mendengarkan rekaman audio guna memperoleh pemahaman holistik. Peneliti kemudian memberikan catatan eksploratori awal (*initial noting*) pada tingkat deskriptif, linguistik, dan konseptual, yang dilanjutkan dengan merumuskan tema-tema emergent (*emergent themes*). Tema-tema tersebut selanjutnya dipetakan, dikelompokkan berdasarkan kemiripan makna, dan diintegrasikan ke dalam tema induk lintas kasus (*superordinate themes*). Seluruh proses hermeneutika ganda (*double hermeneutic*) ini dilakukan secara iteratif guna menangkap makna terdalam dari pengalaman hidup partisipan.

Keabsahan dan keterpercayaan data kualitatif diuji melalui penerapan prosedur *member checking* dan *peer debriefing*. Pada tahapan *member checking*, draf transkrip dan interpretasi awal tema dikembalikan kepada partisipan untuk memverifikasi akurasi pernyataan mereka. Partisipan diberikan kesempatan untuk mengoreksi, mengonfirmasi, atau menambahkan konteks apabila terdapat penafsiran yang belum mencerminkan maksud sebenarnya. Sementara itu, prosedur *peer debriefing* dijalankan dengan mendiskusikan alur kodifikasi serta abstraksi tema bersama akademisi rekan sejawat di bidang psikologi kualitatif. Langkah ini bertujuan untuk meminimalkan potensi bias subjektif peneliti serta memperkaya perspektif interpretasi data lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis induktif berbasis tahapan *IPA* terhadap data wawancara mendalam menghasilkan empat tema induk utama. Tema-tema tersebut meliputi: (1) dinamika keterhubungan sosial pada mahasiswa *emerging adult*, (2) pemaknaan *loneliness* sebagai kesenjangan dalam hubungan sosial, (3) cara menghadapi dan perubahan dalam mengelola *loneliness*, serta (4) *clubbing* sebagai pengalaman sosial dan bentuk pengalihan. Keempat tema ini saling berkelindan dalam merefleksikan bagaimana partisipan menavigasi perasaan sepi di tengah tuntutan peran dewasa muda. Keragaman profil demografis keenam partisipan penelitian dirangkum secara sistematis pada Tabel 1.

Tabel 1. Profil Partisipan Penelitian

Kode Partisipan	Inisial Nama	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Status Pendidikan
P1	SR	Perempuan	21	Mahasiswa Aktif
P2	MA	Laki-laki	20	Mahasiswa Aktif
P3	NH	Laki-laki	22	Mahasiswa Aktif
P4	NY	Perempuan	21	Mahasiswa Aktif
P5	DA	Laki-laki	20	Mahasiswa Aktif
P6	FN	Perempuan	20	Mahasiswa Aktif

Sumber: Data primer hasil wawancara, 2026.

Berdasarkan gambaran profil yang tertera pada Tabel 1, seluruh partisipan berada pada rentang usia 20 hingga 22 tahun yang mencerminkan fase transisi *emerging adulthood*. Komposisi gender pada Tabel 1 menunjukkan keseimbangan yang merata antara tiga partisipan laki-laki dan tiga partisipan perempuan. Keseluruhan partisipan berstatus sebagai mahasiswa aktif yang menjalani rutinitas perkuliahan di perguruan tinggi dengan tingkat kesibukan akademik yang beragam. Karakteristik latar belakang pada Tabel 1 ini menjadi konteks penting

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16538

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

dalam memahami keberagaman respon psikologis terhadap fenomena kesepian dan aktivitas hiburan malam. Pembahasan rinci mengenai dinamika pengalaman dari keenam partisipan diuraikan dalam subtema berikut.

1. Dinamika Keterhubungan Sosial pada Mahasiswa *Emerging Adult*

Kebutuhan untuk membina dan memelihara hubungan interpersonal yang lekat merupakan dorongan mendasar pada setiap manusia (Baumeister & Leary, 1995). Para partisipan memperlihatkan pola dan strategi yang berlainan dalam membangun relasi sosial di tengah padatnya aktivitas harian mereka. SR dan DA lebih mengandalkan interaksi langsung di dunia nyata dengan meluangkan waktu berkumpul bersama teman sebaya. Sebaliknya, MA yang disibukkan oleh rutinitas perkuliahan S1 dan S2nya memilih membina pertemanan di ruang virtual melalui permainan daring (*online games*). Pola interaksi yang beragam ini menunjukkan bahwa keterhubungan sosial mahasiswa tidak lagi terbatas pada kedekatan fisik, melainkan meluas ke medium digital.

Keterbatasan keterampilan sosial juga menjadi tantangan tersendiri bagi partisipan yang memiliki kecenderungan kepribadian tertutup (*introvert*). NH menyadari hambatan sosialisasinya namun berusaha keluar dari zona nyaman demi menemukan lingkungan pergaulan yang baru. Di sisi lain, NY dan FN mengeluhkan kesulitan menemukan rekan komunikasi yang selaras untuk mendengarkan keluh kesah harian mereka. Ketiadaan teman yang bersedia menemani beraktivitas di luar rumah memicu rasa terisolasi secara perlahan. Dengan demikian, kualitas keterhubungan sosial mahasiswa sangat ditentukan oleh ketersediaan figur yang mampu menghadirkan kenyamanan afektif, bukan semata-mata kuantitas pertemuan fisik.

2. Pemaknaan *Loneliness* sebagai Kesenjangan dalam Hubungan Sosial

Perasaan *loneliness* dipahami oleh partisipan sebagai pengalaman batin yang hampa ketika relasi sosial yang ada gagal memenuhi ekspektasi kedekatan emosional (Perlman & Peplau, 1981). Kehadiran kerumunan orang banyak terbukti tidak otomatis membebaskan individu dari perasaan terasing dan sendiri. SR dan FN menggambarkan kesepian sebagai rasa bosan, pikiran kalut, dan perasaan datar (*flat*) saat berada di kamar kos tanpa ada teman bertukar pikiran. MA dan NY menegaskan bahwa kesepian paling menyiksa justru datang saat tubuh merasa lelah setelah beraktivitas, namun tidak ada figur yang dapat diajak berkomunikasi secara tulus. Pengalaman ini mengonfirmasi bahwa kesepian muncul akibat absennya makna kebersamaan dalam interaksi sehari-hari.

Pengalaman *loneliness* juga berakar dari peristiwa penolakan interpersonal dan kegagalan dalam menjaga komitmen relasional. NH merasakan keterasingan yang mendalam ketika usahanya ditolak oleh lingkungan, yang membuatnya merasa berdiri sendirian menghadapi dunia. Sementara itu, FN mengalami guncangan kesepian hebat setelah hubungan asmaranya berakhir dan dijauhi teman-temannya akibat konflik relasi yang tidak sehat (*toxic relationship*). Berbeda dari partisipan lain, DA memandang kesepiannya berangsur sirna seiring bertambahnya teman bermain yang aktif mengajaknya beraktivitas bersama. Narasi-narasi tersebut membuktikan bahwa *loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang berpusat pada persepsi tentang penerimaan dan kehangatan ikatan emosional.

3. Cara Menghadapi dan Perubahan dalam Mengelola *Loneliness*

Dalam merespons perasaan kesepian, para partisipan menerapkan mekanisme penanganan (*coping mechanisms*) yang bervariasi sesuai tingkat kematangan psikologis masing-masing (Tagomori et al., 2022). SR memilih menarik diri sejenak untuk memecahkan persoalannya secara mandiri sebelum kembali berbaur dengan lingkungan sosialnya.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16538

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Sebaliknya, MA memanfaatkan aktivitas *clubbing* sebagai katarsis untuk menenangkan pikiran agar terhindar dari kecemasan berlebih (*overthinking*). NH menunjukkan mekanisme penanganan yang terukur dengan memeriksa pemicu kesepiannya terlebih dahulu melalui membaca buku atau introspeksi diri sebelum memutuskan pergi ke kelab malam. Pendekatan yang adaptif ini membuktikan bahwa penanganan kesepian mengalami pendewasaan seiring akumulasi pengalaman hidup individu.

Ketergantungan pada ketersediaan teman sebaya menjadi strategi utama yang ditempuh oleh partisipan seperti NY dan FN untuk mengusir kekosongan batin. Ketika rasa sepi melanda, mereka secara spontan berinisiatif mencari rekan yang dapat dipercaya untuk diajak bepergian bersama. Kendati demikian, strategi pencarian teman ini sering terbentur oleh kesibukan personal dari masing-masing rekan pergaulan mereka. DA justru mengalami pergeseran positif di mana rasa percaya dirinya tumbuh seiring kemampuannya membangun kemandirian tanpa merasa terancam oleh kesendirian. Variasi respon ini menegaskan bahwa penanggulangan kesepian tidak selalu menuntut keterlibatan dalam keramaian, melainkan membutuhkan restrukturisasi cara pandang terhadap keberadaan diri sendiri.

4. *Clubbing* sebagai Pengalaman Sosial dan Bentuk Pengalihan

Aktivitas *clubbing* dihayati oleh partisipan bukan sekadar tempat berhura-hura, melainkan wadah interaksi sosial yang menawarkan penerimaan tanpa penghakiman moral (Sugiharto & Agustina, 2024). MA merasa suasana kelab malam memberikan kenyamanan emosional karena orang-orang di dalamnya bersedia mendengarkan cerita tanpa memberikan respons negatif. NY memandang kelab malam sebagai ruang rekreasi bersama lingkaran pertemanan yang sudah saling memahami satu sama lain. Dentuman musik dan gemerlap cahaya panggung menciptakan atmosfer cair yang mempermudah individu melepaskan beban psikologisnya. Ruang sosial ini memberikan ilusi kebersamaan yang intens bagi individu yang mendambakan kehangatan interaksi informal.

Di sisi lain, mayoritas partisipan mengakui bahwa fungsi terapeutik *clubbing* bersifat sementara dan berperan sebagai pengalih perhatian (*temporary distraction*). SR mengungkapkan bahwa suasana ramai di kelab malam mampu mengaburkan memorinya dari masalah hidup hanya selama berada di dalam ruangan. Ketika melangkah keluar dan kembali ke kamar kos, beban persoalan yang belum terselesaikan kembali membayangi pikirannya. NH menegaskan bahwa kepuasan di kelab malam hanyalah pelarian sesaat dari kenyataan hidup yang harus dihadapi. Menariknya, DA menegaskan bahwa keputusannya mengunjungi kelab malam murni didasarkan pada ajakan rekreasi teman tanpa didasari oleh motivasi mengatasi kesepian.

Dinamika pengalaman para partisipan menunjukkan bahwa partisipasi dalam *clubbing* memiliki fungsi psikososial yang berlainan pada setiap individu. Keramaian kelab malam dapat memfasilitasi ekspresi diri dan relaksasi, namun tidak serta-merta mampu memulihkan kesepian eksistensial partisipan. NY bahkan kerap merasakan kesepian di tengah riuhnya pengunjung kelab malam karena ketiadaan rekan bicara yang benar-benar ia percaya. Hal ini membuktikan bahwa lingkungan yang padat manusia tidak menjamin terciptanya relasi yang autentik. Pemaknaan terhadap aktivitas *clubbing* sangat dipengaruhi oleh kedalaman motif emosional yang melatarbelakangi kehadiran mahasiswa di tempat hiburan malam tersebut.

Pembahasan

Kisah kehidupan keenam partisipan penelitian ini merefleksikan karakteristik mendasar fase *emerging adulthood* yang sarat dengan dinamika eksplorasi identitas dan instabilitas peran (Arnett, 2000). Mahasiswa berada dalam masa transisi kritis di mana mereka harus

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16538

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

menyeimbangkan tanggung jawab akademik, relasi romantis, serta perintisan karier secara mandiri. Pergeseran komitmen ini kerap memicu kerapuhan ikatan sosial yang menjadi prakondisi munculnya perasaan terasing di lingkungan baru. Ketidakpastian arah masa depan sering kali memperparah kecemasan eksistensial yang berujung pada kerinduan akan komunitas yang suportif. Transformasi relasi interpersonal inilah yang membingkai penghayatan *loneliness* pada mahasiswa perguruan tinggi.

Temuan bahwa individu tetap dapat merasa hampa di tengah kerumunan massa memperkuat teori diskrepansi kognitif yang diajukan oleh Perlman dan Peplau (1981). *Loneliness* timbul bukan karena jumlah kontak sosial yang sedikit, melainkan akibat jurang pemisah antara relasi yang diharapkan dan relasi riil yang dialami. Fenomena ini tercermin jelas pada NY yang tetap didera kesepian di kelab malam karena gagal menemukan teman obrolan yang dapat dipercaya seutuhnya. Hal ini selaras dengan konsep *need to belong* yang menegaskan bahwa manusia mendambakan ikatan sosial yang bermakna dan berkelanjutan (Baumeister & Leary, 1995). Kebutuhan mendasar ini terdistorsi ketika interaksi yang terjalin di kelab malam hanya bersifat artifisial dan transaksional.

Tipologi kesepian yang dirumuskan oleh Weiss (1973) memberikan kerangka analitis yang tajam dalam membedah pengalaman batin para partisipan. Kasus FN dan NH mengindikasikan dominasi *emotional loneliness* yang dipicu oleh hilangnya sosok lekat emosional akibat penolakan teman dan putus cinta. Sebaliknya, pengalaman NY dan MA lebih condong pada *social loneliness* karena kesulitan menemukan jejaring pertemanan yang selaras dalam keseharian. Temuan ini mendukung riset Nisa dan Lestari (2022) yang menunjukkan bahwa keberhasilan penyesuaian sosial berkontribusi signifikan dalam mereduksi kesepian mahasiswa. Kualitas persahabatan yang kokoh terbukti menjadi faktor protektif yang meredam tingkat stres dan kesepian di lingkungan kampus (Rachmanie & Swasti, 2022).

Strategi penanganan yang diterapkan partisipan memperlihatkan pola adaptasi yang dinamis sesuai tingkat kematangan personal (Tagomori et al., 2022). Partisipan bergerak dari mekanisme pelepasan emosional yang impulsif menuju strategi reflektif yang lebih konstruktif. NH dan MA menunjukkan proses pendewasaan dalam mengelola kesendirian, di mana ruang hening tidak lagi dipandang sebagai ancaman melainkan wadah introspeksi. Kendati demikian, periode isolasi diri yang berkepanjangan tetap menyimpan bahaya manakala individu tidak memiliki saluran komunikasi yang aman. Salah satu partisipan sempat mengalami tekanan psikologis berat ketika kesepian bertumpuk dengan konflik keluarga dan asmara tanpa adanya ruang dukungan yang memadai.

Keterlibatan mahasiswa dalam perilaku *clubbing* dapat dijelaskan melalui lensa *Self-Determination Theory* yang membedakan motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Ryan & Deci, 2020). Partisipan seperti MA dan NY didorong oleh motivasi intrinsik untuk memperoleh hiburan, relaksasi, dan kesenangan musik secara langsung. Di samping itu, konformitas dan dorongan teman sebaya menjadi determinan eksternal yang kuat dalam melanggengkan kebiasaan pergi ke kelab malam (Cialdini & Goldstein, 2004). Dinamika seleksi teman (*peer selection*) dan pengaruh pertemanan (*peer influence*) tampak nyata saat partisipan memilih rekan *clubbing* yang dianggap tidak akan membocorkan rahasia pribadinya (Xin et al., 2026). Temuan ini sejalan dengan penelitian Sugiharto dan Agustina (2024) yang memotret kelab malam sebagai media ekspresi emosi dan aktualisasi diri dewasa muda.

Meskipun kelab malam menyediakan kehangatan sosial sesaat, kedekatan emosional yang terbentuk di dalamnya bersifat semu dan tidak bertahan lama. Kehadiran di tempat hiburan malam lebih tepat dikategorikan sebagai strategi pengalihan perhatian (*avoidant coping*)

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16538

daripada resolusi pemecahan masalah yang tuntas. Partisipan menyadari bahwa relasi di kelab malam tidak memiliki fondasi komitmen yang kokoh untuk bertransformasi menjadi persahabatan yang langgeng. Seiring berjalannya waktu, terjadi rekonseptualisasi makna di mana sebagian partisipan mulai membatasi intensitas *clubbing* karena menyadari keterbatasan fungsinya. Siklus eksplorasi dan evaluasi makna ini mencerminkan esensi tahap *emerging adulthood* dalam mencari format kehidupan yang lebih stabil dan bermakna (Arnett, 2000).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman *loneliness* pada mahasiswa *emerging adult* yang melakukan *clubbing* berakar pada rendahnya kualitas kedekatan emosional dan ketiadaan rasa saling percaya dalam relasi sosial mereka. Aktivitas *clubbing* tidak dapat diposisikan sebagai indikator langsung dari kesepian, melainkan berfungsi sebagai sarana rekreasi, katarsis emosional, serta mekanisme pengalihan perhatian sementara dari beban hidup. Lingkungan kelab malam memang memberikan rasa diterima dan hiburan sesaat, namun jarang menghasilkan keterikatan relasional yang mendalam dan berkelanjutan bagi mahasiswa. Penanganan kesepian mengalami evolusi seiring bertambahnya usia, di mana individu secara bertahap belajar memaknai kesendirian sebagai ruang refleksi diri yang positif. Oleh karena itu, pemahaman terhadap perilaku *clubbing* mahasiswa harus diletakkan pada penghayatan makna subjektif masing-masing individu, bukan sekadar pelabelan moralitas luar.

Secara praktis, temuan ini menekankan pentingnya penyediaan layanan konseling kampus yang berorientasi pada peningkatan keterampilan interpersonal dan fasilitasi ruang komunikasi yang suportif bagi mahasiswa. Lembaga pendidikan tinggi diharapkan mampu menciptakan program pendampingan sebaya yang inklusif guna membantu mahasiswa perantau membangun ikatan persahabatan yang autentik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas variasi latar belakang budaya partisipan serta menggunakan desain longitudinal guna melacak perubahan pemaknaan *loneliness* dan gaya hidup malam secara berkelanjutan. Di samping itu, eksplorasi mendalam mengenai dampak integrasi teknologi digital dan media sosial terhadap pengalaman kesepian mahasiswa dewasa muda juga menjadi ranah kajian lanjutan yang sangat prospektif.

DAFTAR PUSTAKA

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

Azzaida, N. S., Meilani, A. F., Rachmadani, S., & Meilani, E. R. (2024). Peran husnudzan dalam memprediksi future time perspective mahasiswa: Studi perkembangan emerging adulthood. *TAUJ㆓HAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *5*(1), 46–56. https://doi.org/10.21093/tj.v5i1.9810

Barjaková, M., Garnero, A., & d'Hombres, B. (2023). Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*, *334*, Article 116163. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116163

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16538

Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*, *55*(1), 591–621. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.142015

Darmayanti, D. P., Arifin, M. I., & Husain. (2022). Clubbing: Lifestyle para remaja di Kota Makassar. *Phinisi Integration Review*, *5*(3), 882–892. https://doi.org/10.26858/pir.v5i3.38892

Edland-Gryt, M. (2021). Cocaine rituals in club culture: Intensifying and controlling alcohol intoxication. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, *38*(1), 38–51. https://doi.org/10.1177/1455072520954341

Emiliussen, J., Engelsen, S., Christiansen, R., & Klausen, S. H. (2021). We are all in it!: Phenomenological qualitative research and embeddedness. *International Journal of Qualitative Methods*, *20*, 1–13. https://doi.org/10.1177/1609406921995304

Fithriyah, I. (2024). Loneliness in college students. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, *13*(1), 1–10. https://doi.org/10.20473/jps.v13.isi1.62663

Hakim, W., Mar'at, S., & Suyasa, P. T. Y. S. (2023). Why do emerging adults feel lonely? The role of perceived social support and psychological capital. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, *1*(3), 85–92. https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i3.29147

Hatano, K., Hihara, S., Tsuzuki, M., Nakama, R., & Sugimura, K. (2024). Does employment status matter for emerging adult identity development and life satisfaction? A two-wave longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, *53*(9), 2097–2107. https://doi.org/10.1007/s10964-024-01992-x

Helsa, Simanjuntak, E. J., & Theresia, A. (2025). Peran loneliness dalam memediasi mattering to family dan self-esteem pada dewasa emerging adulthood di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, *18*(2), 134–147. https://doi.org/10.24156/jikk.2025.18.2.134

Hill, K. M., Johansson, M., Smith, J., Brown, K., & Davies, E. L. (2022). Connecting through dance: Understanding conscious clubbing event experiences. *Qualitative Health Research*, *32*(11), 1721–1731. https://doi.org/10.1177/10497323221116804

Hofman, A., Overberg, R. I., Schoenmakers, E. C., & Adriaanse, M. C. (2022). Social and emotional loneliness in a large sample of Dutch adults aged 19-65: Associations with risk factors. *Psychiatry Research*, *313*, Article 114602. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114602

Izabi, S. K., Rifani, R., & Bungawali, A. N. (2026). Pengaruh kelekatan teman sebaya terhadap kecerdasan sosial pada mahasiswa di fase emerging adulthood. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, *4*(3), 112–124. https://doi.org/10.51878/ijimr.v4i3.1124

Kirwan, E. M., Burns, A., O'Súilleabháin, P. S., Summerville, S., McGeehan, M., McMahon, J., Gowda, A., & Creaven, A. M. (2025). Loneliness in emerging adulthood: A scoping review. *Adolescent Research Review*, *10*(1), 47–67. https://doi.org/10.1007/s40894-024-00240-4

LaFreniere, J. R. (2024). Defining and discussing independence in emerging adult college students. *Journal of Adult Development*, *31*(4), 293–303. https://doi.org/10.1007/s10804-023-09472-5

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16538

Mohammadi, F. (2024). The halal way of clubbing: A study of second-generation Muslim youth's resistance and the subculture it has generated. *Young*, *32*(3), 257–276. https://doi.org/10.1177/11033088241228447

Nisa, A. K., & Lestari, S. (2022). Loneliness pada mahasiswa di kampus: Bagaimana peran penyesuaian dan dukungan sosial? *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, *13*(3), 322–335. https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p322-335

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. Dalam S. Duck & R. Gilmour (Ed.), *Personal relationships in disorder* (hlm. 31–56). Academic Press.

Purba, D. E., & Amal, B. K. (2021). The hedonism lifestyle among college students who do clubbing at Club (X) in the city of Medan. *Jurnal Antropologi Sumatera*, *19*(1), 12–23. https://doi.org/10.24114/jas.v19i1.23120

Putra, F. K., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). Loneliness pada mahasiswa rantau di Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kramat Jati*, *5*(1), 222–231. https://doi.org/10.55943/jipmkj.v5i1.222

Rachmanie, A. S. L., & Swasti, I. K. (2022). Peran kualitas persahabatan terhadap tingkat stres dengan mediator loneliness. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *8*(1), 82–95. https://doi.org/10.22146/gamajop.69047

Ravn, S. (2023). Integrating qualitative research methodologies and phenomenology—using dancers' and athletes' experiences for phenomenological analysis. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *22*(1), 107–127. https://doi.org/10.1007/s11097-021-09735-0

Rezi, P. Y., & Mardhiah, D. (2023). Pengelolaan kesan oleh remaja yang melakukan dugem (clubbing) di Kota Padang (Studi kasus Angel's Wing Padang). *Jurnal Perspektif*, *6*(2), 218–226. https://doi.org/10.24036/perspektif.v6i2.749

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*, Article 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (Edisi ke-2). SAGE Publications.

Sugiharto, Y. E., & Agustina, M. T. (2024). Gaya hidup clubbers pada usia emerging adulthood. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, *2*(1), 151–166. https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.200

Sukarno, I. F., & Vernanda, R. N. (2023). Aktivitas kehidupan malam di kawasan Jalan Malioboro (Studi terhadap pemuda pengunjung Malioboro saat pandemi COVID–19). *Jurnal Studi Pemuda*, *11*(2), 118–132. https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.82982

Tagomori, H., Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2022). How young adults cope with loneliness: A study of London's most deprived boroughs. *International Journal of Adolescence and Youth*, *27*(1), 1–22. https://doi.org/10.1080/02673843.2021.2013263

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.

Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis dimensi: Dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan*, *20*(1), 1–5. https://doi.org/10.29103/jpt.v20i1.6541

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16538

Wolters, N. E., Mobach, L., Wuthrich, V. M., Vonk, P., van der Heijde, C. M., Wiers, R. W., Rapee, R. M., & Klein, A. M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, *329*, 207–217. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.096

Xin, Y., Shusheng, D., & Liuheng, L. (2026). Pro-environmental volunteering in Chinese university youth: Peer selection, influence, and the roles of social media and social self-efficacy. *Journal of Youth and Adolescence*, *55*(5), 1202–1218. https://doi.org/10.1007/s10964-026-02319-8

Yerofeyeva, V. G., Wang, P., Yang, Y., Serobyan, A. K., Grigoryan, A. K., & Bochaver, S. K. N. (2024). Shimmering emerging adulthood: In search of the invariant IDEA model for collectivistic countries. *Frontiers in Psychology*, *15*, Article 1349375. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1349375

Zamzam, E. M. (2025). The influence of peer social support on quarter life crisis with loneliness as a mediating variable in emerging adulthood. *Psychological Journal: Science and Practice*, *1*(1), 30–36. https://doi.org/10.22219/pjsp.v5i1.40507

Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, *227*, Article 103616. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16538