



GAMBARAN KESEPIAN PADA DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Agnes Muliani¹, Rahmah Hastuti²
Universitas Tarumanagara Jakarta^{1,2}
e-mail: rahmahh@fpsi.untar.ac.id

Diterima: 11/12/2025; Direvisi: 15/1/2026; Diterbitkan: 26/1/2026

ABSTRAK

Kesepian merupakan pengalaman emosional subjektif yang umum dialami individu pada fase dewasa awal, khususnya di tengah meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kesepian pada individu dewasa awal pengguna media sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif cross-sectional. Partisipan berjumlah 391 individu dewasa awal berusia 18–23 tahun yang aktif menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menggunakan UCLA Loneliness Scale versi 3 yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori kesepian sedang (76,0%), diikuti kategori kesepian tinggi (13,9%) dan kesepian rendah (12,1%). Selain itu, tidak ditemukan perbedaan tingkat kesepian yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, usia, status partisipan, durasi penggunaan, maupun platform media sosial yang digunakan. Temuan ini menunjukkan bahwa kesepian pada dewasa awal merupakan pengalaman psikologis yang bersifat subjektif dan relatif merata di kalangan pengguna media sosial, sehingga pemenuhan kualitas hubungan sosial tetap menjadi aspek penting dalam fase perkembangan ini.

Kata Kunci: *Kesepian, Dewasa Awal, Media Sosial*

ABSTRACT

Loneliness is a subjective emotional experience commonly encountered during early adulthood, particularly amid the increasing use of social media as a means of social interaction. This study aims to describe the level of loneliness among early adult social media users. A quantitative approach with a descriptive cross-sectional design was employed. The participants consisted of 391 early adults aged 18–23 years who actively used social media for more than three hours per day, selected through purposive sampling. Data were collected online using the UCLA Loneliness Scale version 3, which has demonstrated good validity and reliability, and were analyzed descriptively. The results showed that the majority of participants experienced moderate loneliness (76.0%), followed by high loneliness (13.9%) and low loneliness (12.1%). Furthermore, no significant differences in loneliness levels were found based on gender, age, participant status, duration of social media use, or the type of social media platform used. These findings indicate that loneliness in early adulthood is a subjective psychological experience that is relatively evenly distributed among social media users, highlighting the importance of fulfilling emotional needs and the quality of social relationships during this developmental stage.

Keywords: *Loneliness, Early Adulthood, Social Media*



PENDAHULUAN

Fase dewasa awal merupakan periode perkembangan yang penting dan kompleks karena individu berada pada tahap transisi dari masa remaja menuju kedewasaan. Pada fase ini, individu mulai menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti membangun kemandirian, menentukan arah pendidikan dan karier, serta menjalin hubungan interpersonal yang lebih serius dan bermakna. Papalia dan Martorell (2021) menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan fase eksplorasi identitas, relasi sosial, dan peran sosial yang intens. Proses penyesuaian terhadap berbagai tuntutan tersebut sering kali disertai dengan tekanan psikologis. Ketika individu mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan tersebut, risiko munculnya masalah emosional menjadi lebih tinggi. Salah satu masalah emosional yang umum dialami pada fase ini adalah kesepian.

Kesepian merupakan pengalaman emosional subjektif yang muncul ketika individu merasakan adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki (Perlman & Peplau, 1981). Pengalaman kesepian tidak selalu berkaitan dengan jumlah relasi sosial, melainkan lebih menekankan pada kualitas hubungan dan kedekatan emosional yang dirasakan individu (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Individu dapat merasa kesepian meskipun berada di tengah lingkungan sosial yang ramai atau memiliki banyak teman. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian merupakan fenomena psikologis yang bersifat personal dan tidak selalu tampak secara eksternal. Oleh karena itu, kesepian perlu dipahami sebagai pengalaman subjektif yang dapat dialami oleh siapa saja. Fenomena ini menjadi semakin relevan ketika dikaji pada kelompok dewasa awal.

Penelitian menunjukkan bahwa dewasa awal merupakan kelompok usia yang cukup rentan mengalami kesepian. Permana dan Astuti (2021) menyatakan bahwa *emerging adulthood* ditandai oleh ketidakstabilan relasi sosial dan emosional. Kondisi ini diperkuat oleh temuan Aviva dan Jannah (2023) yang menunjukkan bahwa banyak individu dewasa awal masih berada dalam proses pencarian hubungan yang bermakna. Ketidakpastian dalam relasi sosial dapat memicu perasaan tidak terhubung secara emosional dengan lingkungan sekitar. Selain itu, perubahan lingkungan, seperti transisi dari sekolah ke perguruan tinggi atau dunia kerja, turut memperbesar risiko kesepian. Dengan demikian, kesepian menjadi isu psikologis yang penting untuk dikaji pada fase dewasa awal.

Dalam konteks kehidupan modern, perkembangan teknologi digital turut memengaruhi cara individu menjalin dan memaknai hubungan sosial. Media sosial menjadi salah satu sarana utama interaksi sosial bagi individu dewasa awal. Media sosial memungkinkan individu untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman, serta membangun relasi tanpa batasan ruang dan waktu (Ghufron & Nasir, 2025). Bintang (2023) menyebutkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari dewasa awal. Kehadiran media sosial sering dipersepsikan sebagai solusi untuk memenuhi kebutuhan afiliasi dan mengurangi perasaan terisolasi. Namun, interaksi sosial yang terjadi secara daring tidak selalu memberikan kedekatan emosional yang mendalam.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang kompleks dengan pengalaman kesepian. Kesepian diketahui mendorong individu untuk lebih aktif di media sosial sebagai upaya memperoleh perhatian dan dukungan emosional (Akbar & Abdullah, 2021). Dalam kondisi tertentu, media sosial dapat memberikan rasa keterhubungan sementara. Namun, ketika interaksi yang terjadi bersifat dangkal atau tidak disertai dukungan emosional yang nyata, media sosial justru dapat memperkuat perasaan kesepian. Azizah dan Widyastuti (2024) menemukan bahwa kesepian berkaitan dengan



kecenderungan adiksi media sosial pada dewasa awal. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial sering digunakan sebagai kompensasi emosional.

Kesepian pada dewasa awal juga berkaitan dengan berbagai aspek psikologis lainnya. Christina dan Helsa (2022) menunjukkan bahwa rendahnya perasaan dianggap penting oleh orang lain (*mattering*) berhubungan dengan meningkatnya kesepian. Selain itu, Nuraini dan Laksmiwati (2024) menemukan bahwa kesepian berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki evaluasi diri dan hubungan sosial yang kurang positif. Kondisi ini dapat memengaruhi fungsi psikologis secara menyeluruh. Oleh karena itu, kesepian tidak dapat dipandang sebagai pengalaman emosional yang sederhana.

Selain kesejahteraan psikologis, stabilitas emosi juga berperan dalam pengalaman kesepian. Hidayat et al. (2023) menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan stabilitas emosi dewasa awal. Ketika individu mengalami ketidakstabilan emosi, penggunaan media sosial dapat meningkat sebagai sarana pelarian atau distraksi. Namun, ketergantungan pada media sosial tanpa diimbangi hubungan sosial yang bermakna dapat memperkuat perasaan kesepian. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas relasi sosial tetap menjadi faktor utama dalam pemenuhan kebutuhan emosional. Dengan demikian, media sosial tidak selalu menjadi solusi atas kesepian yang dialami individu.

Meskipun penelitian mengenai kesepian pada dewasa awal telah banyak dilakukan, sebagian besar studi sebelumnya lebih menitikberatkan pada hubungan kesepian dengan variabel psikologis tertentu, seperti adiksi media sosial atau kesejahteraan subjektif (Krisnadi & Adhandayani, 2022; Victory & Sahrani, 2024). Penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat dan distribusi kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial masih relatif terbatas. Padahal, gambaran deskriptif mengenai tingkat kesepian penting untuk memahami kondisi psikologis dewasa awal secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat kesepian pada individu dewasa awal pengguna media sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif *cross-sectional*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial berdasarkan data numerik yang dianalisis secara statistik *cross-sectional* digunakan karena pengambilan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa adanya perlakuan atau intervensi terhadap partisipan. Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu dewasa awal dengan rentang usia 18–23 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, yang aktif menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari. Pemilihan rentang usia tersebut didasarkan pada karakteristik fase dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan perkembangan berupa penyesuaian diri, pembentukan identitas, serta perluasan relasi sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 391 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah UCLA Loneliness Scale versi 3 yang dikembangkan oleh Russell et al. (1980). Alat ukur ini digunakan untuk mengukur tingkat kesepian individu secara subjektif. Instrumen telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas, serta menunjukkan konsistensi internal yang baik sehingga layak digunakan dalam penelitian



ini. Skala ini disajikan dalam bentuk pernyataan yang dijawab oleh partisipan sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menggunakan kuesioner berbasis *Google Form*. Metode ini dipilih untuk memudahkan partisipan dalam mengisi kuesioner secara fleksibel tanpa dibatasi oleh waktu dan tempat. Seluruh partisipan mengisi kuesioner secara sukarela setelah menyatakan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan tingkat kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak statistik untuk menghasilkan nilai statistik deskriptif serta distribusi kategori tingkat kesepian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Responden Penelitian

Responden penelitian ini berjumlah 391 responden yang dapat dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, usia, status, lama penggunaan media sosial dan platform media sosial. Berikut Tabel 1 merupakan deskripsi responden dalam penelitian ini.

Tabel 1. Deskripsi Responden

Kategori	Subkategori	Frekuensi (%)	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	72	18,4
	Perempuan	319	81,6
Usia	18–20 tahun	232	59,3
	21–22 tahun	140	35,8
	23 tahun	19	4,9
Status	Mahasiswa	379	96,9
	Bekerja	12	3,1
Durasi Penggunaan Media Sosial	< 9 jam	372	64,4
	10–12 jam	16	14,1
	> 13 jam	3	17,9
Platform Media Sosial	Instagram	14	3,6
	TikTok	42	10,7
	WhatsApp	50	12,8
	Twitter	74	18,9
	YouTube	86	22,0
	Threads	52	13,3
	Line	22	5,6
	LinkedIn	28	7,2
	Carousell	8	2,0
	Discord	8	2,0
	Netflix	2	0,5
	Reddit	5	1,3

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan, mayoritas responden berusia 18–20 tahun, mayoritas responden berstatus mahasiswa, mayoritas

responden menggunakan media sosial selama kurang dari sembilan jam, dan mayoritas responden menggunakan platform media sosial berupa *YouTube*.

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan melihat nilai signifikansi. Hasil uji ini dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Batas	Kesimpulan
Kesepian (X)	<0,001	0,05	Tidak terdistribusi normal

Berdasarkan pada Tabel 2 di atas, setiap variabel penelitian memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 (sig. < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada setiap variabel penelitian tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, untuk uji korelasi akan dilakukan dengan uji non parametrik *Spearman Rank*.

Uji Variabel Kesepian dengan Jenis Kelamin, Usia, Status, Lama Penggunaan dan Platform Media Sosial

Hasil uji perbedaan variabel kesepian dengan jenis kelamin, usia, status, lama penggunaan dan platform media sosial pada penelitian ini dapat dilihat secara berurutan pada Tabel 3 sampai Tabel 7 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Variabel Kesepian dengan Jenis Kelamin

Tingkat Kesepian	Laki-Laki (N)	Perempuan (N)	Total	P	Keterangan
Rendah	12	35	47	0,629	Tidak ada
Sedang	49	236	287		perbedaan yang
Tinggi	10	54	54		signifikan

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji perbedaan tingkat kesepian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara partisipan laki-laki dan perempuan. Nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ($p = 0,629$), sehingga perbedaan tingkat kesepian yang muncul pada kedua kelompok tidak bersifat statistik. Baik partisipan laki-laki maupun perempuan sebagian besar berada pada kategori kesepian sedang, sementara proporsi kesepian rendah dan tinggi relatif serupa. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman kesepian pada dewasa awal tidak ditentukan oleh jenis kelamin, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor subjektif dan pengalaman personal individu dalam menjalin relasi sosial.

Tabel 4. Hasil Uji Variabel Kesepian dengan Usia

Usia	Mean	Std. Deviation	Mean Rank	Kruskall-Wallis H	Sig.	Keterangan
18–20 tahun	53,4043	5,21226	183,35	5,824	0,054	Tidak ada
21–22 tahun	55,0942	5,95468	212,30			perbedaan yang
23 tahun	54,5789	7,03417	189,97			signifikan

Hasil uji perbedaan tingkat kesepian berdasarkan usia yang disajikan pada Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok usia 18–20 tahun, 21–22 tahun, dan 23 tahun. Nilai signifikansi uji Kruskal-Wallis berada di atas batas signifikansi 0,05 ($p = 0,054$), sehingga perbedaan mean dan mean rank antar kelompok usia tidak bermakna secara statistik. Meskipun terdapat variasi nilai rata-rata kesepian pada masing-masing kelompok usia, perbedaan tersebut masih berada dalam rentang yang relatif serupa. Hal ini mengindikasikan bahwa kesepian merupakan pengalaman yang relatif merata pada fase dewasa awal, terlepas dari perbedaan usia dalam rentang tersebut.

Tabel 5. Hasil Uji Variabel Kesepian dengan Status Partisipan

Status	Mean	Std. Deviation	Mean Rank	Kruskall-Wallis H	Sig.	Keterangan
Mahasiswa	54,087	5,66222	194,17	0,027	0,870	Tidak ada perbedaan yang signifikan
Bekerja	53,500	4,27466	188,79			

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji perbedaan tingkat kesepian ditinjau dari status partisipan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara partisipan yang berstatus mahasiswa dan partisipan yang telah bekerja. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,870 ($p > 0,05$), menandakan bahwa status aktivitas utama individu tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kesepian yang dirasakan. Meskipun mahasiswa dan individu yang bekerja memiliki tuntutan dan lingkungan sosial yang berbeda, keduanya tetap menunjukkan tingkat kesepian yang relatif sama. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kesepian pada dewasa awal lebih berkaitan dengan kualitas relasi sosial dibandingkan dengan peran atau status sosial yang dijalani.

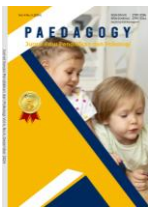
Tabel 6. Hasil Uji Variabel Kesepian dengan Durasi Penggunaan Media Sosial

Lama Penggunaan	Mean	Std. Deviation	Mean Rank	Kruskall-Wallis H	Sig.	Keterangan
< 9 jam	54,1084	5,64138	195,35	0,443	0,801	Tidak ada perbedaan yang signifikan
10–12 jam	53,0625	5,72084	178,81			
> 13 jam	53,0000	2,00000	173,33			

Hasil uji perbedaan tingkat kesepian berdasarkan durasi penggunaan media sosial pada Tabel 6 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok durasi penggunaan media sosial. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,801 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa lama waktu penggunaan media sosial tidak secara langsung berkaitan dengan perbedaan tingkat kesepian. Meskipun terdapat variasi durasi penggunaan media sosial, baik pengguna dengan durasi rendah maupun tinggi tetap menunjukkan tingkat kesepian yang relatif serupa. Hal ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak selalu mencerminkan terpenuhinya kebutuhan emosional atau kedekatan sosial individu.

Tabel 7. Hasil Uji Variabel Kesepian dengan Platform Media Sosial

Platform Media Sosial	Mean	Std. Deviation	Mean Rank	Kruskall-Wallis H	Sig.	Keterangan
Instagram	51,7143	51,7143	4,82667	137,64	13,186	
TikTok	53,2857	53,2857	4,81505	186,92		



Platform Media Sosial	Mean	Std. Deviation	Mean Rank	Kruskall-Wallis H	Sig.	Keterangan
WhatsApp	54,3878	54,3878	6,12310	194,33		
Twitter	53,9189	53,9189	5,72607	189,26		
YouTube	53,7294	53,7294	5,08824	196,25		
Threads	55,0385	55,0385	6,15793	202,46		
Line	54,0000	54,0000	4,68833	188,38		Tidak ada perbedaan yang signifikan
LinkedIn	55,4286	55,4286	7,20817	223,43		
Carousell	54,5000	54,5000	5,75698	236,00		
Discord	55,2500	55,2500	6,22782	229,38		
Netflix	56,5000	56,5000	0,70711	275,00		
Reddit	50,2000	50,2000	1,92354	93,300		

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji perbedaan tingkat kesepian berdasarkan jenis platform media sosial menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar platform yang digunakan oleh partisipan. Nilai signifikansi uji Kruskal-Wallis berada di atas 0,05, sehingga perbedaan mean dan mean rank pada masing-masing platform tidak bermakna secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan platform media sosial tertentu, baik yang bersifat visual, berbasis pesan, maupun hiburan, tidak secara spesifik memengaruhi tingkat kesepian individu. Dengan demikian, kesepian pada dewasa awal lebih dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai dan merasakan hubungan sosialnya, bukan oleh jenis platform media sosial yang digunakan.

Hasil penelitian pada Tabel 3 sampai dengan Tabel 7 di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap variabel kesepian dengan kategori responden dalam penelitian ini, baik dari segi jenis kelamin, usia, status, lama penggunaan media sosial maupun platform media sosial yang digunakan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas individu dewasa awal pengguna media sosial berada pada kategori kesepian sedang, yang mengindikasikan bahwa keterlibatan aktif di media sosial tidak secara otomatis menghilangkan perasaan kesepian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Astuti dan Yenny (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial sering kali disertai dengan perilaku perbandingan sosial yang dapat memperkuat perasaan kurang puas terhadap relasi sosial yang dimiliki. Selain itu, Bonsaksen et al. (2023) menjelaskan bahwa hubungan antara media sosial dan kesepian bersifat kompleks serta sangat dipengaruhi oleh motif penggunaan media sosial itu sendiri. Individu yang menggunakan media sosial sebagai sarana kompensasi atas keterbatasan relasi sosial cenderung tetap mengalami kesepian meskipun intensitas penggunaannya tinggi. Baek et al. (2023) menambahkan bahwa individu yang merasa kesepian memproses pengalaman sosial secara lebih idiosinkratik, sehingga interaksi daring tidak selalu dimaknai sebagai hubungan yang bermakna. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kesepian pada dewasa awal lebih berkaitan dengan kualitas hubungan sosial dibandingkan dengan kuantitas interaksi yang dilakukan melalui media sosial.

Tidak ditemukannya perbedaan tingkat kesepian berdasarkan jenis kelamin dan usia menunjukkan bahwa kesepian merupakan pengalaman psikologis yang relatif universal pada fase dewasa awal. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Octaviany (2019) yang



menggambarkan kesepian sebagai dinamika emosional yang dapat dialami oleh individu dewasa awal tanpa dipengaruhi secara signifikan oleh karakteristik demografis tertentu. Widya dan Sudagijono (2020) juga menyatakan bahwa faktor personal, seperti kepribadian dan cara individu memaknai relasi sosial, memiliki peran yang lebih besar dibandingkan faktor demografis dalam menjelaskan tingkat kesepian. Selain itu, penelitian Sembiring dan Bajirani (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa, termasuk mereka yang berada dalam konteks sosial baru, tetap mengalami kesepian secara relatif merata. Hasil ini mengindikasikan bahwa kesepian pada dewasa awal lebih dipengaruhi oleh persepsi subjektif terhadap kualitas hubungan sosial daripada oleh perbedaan jenis kelamin maupun usia.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian berdasarkan status partisipan, baik mahasiswa maupun individu yang telah bekerja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nisa (2023) yang menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang bekerja tetap rentan mengalami kesepian meskipun telah memiliki peran sosial dan aktivitas yang terstruktur. Hutabarat dan Rahayu (2025) menjelaskan bahwa kesepian pada dewasa awal tidak hanya ditentukan oleh konteks lingkungan atau status sosial, tetapi lebih berkaitan dengan keberhasilan individu dalam membangun relasi yang bermakna. Selain itu, Malinda et al. (2024) menegaskan bahwa kesepian dapat muncul pada individu dewasa awal yang secara sosial tampak aktif, namun belum memperoleh kedekatan emosional yang diharapkan. Dengan demikian, status sebagai mahasiswa atau pekerja bukanlah faktor utama pembeda dalam pengalaman kesepian pada fase dewasa awal.

Tidak adanya perbedaan tingkat kesepian berdasarkan durasi penggunaan maupun jenis platform media sosial menunjukkan bahwa intensitas dan pilihan media sosial bukan faktor penentu utama dalam pengalaman kesepian. Temuan ini mendukung hasil penelitian Virnanda (2020) yang menyatakan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial tidak selalu berkaitan dengan rendahnya tingkat kesepian. Wulandari dan Gina (2025) menekankan bahwa kualitas interaksi sosial yang terjalin melalui media sosial memiliki peran yang lebih penting dibandingkan frekuensi atau durasi penggunaan. Krisnadi dan Adhandayani (2022) juga mengungkapkan bahwa media sosial sering digunakan sebagai bentuk kompensasi emosional oleh individu yang telah merasa kesepian sebelumnya. Lebih lanjut, Yunita et al. (2022) menunjukkan bahwa kesepian berdampak pada kondisi emosional dan evaluasi diri individu dewasa awal. Mufarrohah et al. (2025) menegaskan bahwa dukungan sosial yang nyata berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan tingkat kesepian. Temuan ini sejalan dengan tinjauan literatur Irmansyah dan Ningrat (2024) yang menyimpulkan bahwa kesepian pada dewasa awal merupakan fenomena psikologis yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individual serta kualitas hubungan sosial. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa media sosial tidak dapat menggantikan sepenuhnya peran hubungan sosial yang bermakna dalam memenuhi kebutuhan emosional individu dewasa awal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Gambaran Kesepian pada Individu Dewasa Awal Pengguna Media Sosial, diketahui berada pada nilai 2,5 (nilai hipotetik) dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa, individu pada tahap dewasa awal masih merasakan adanya kebutuhan relasi sosial yang belum terpenuhi. Meskipun, individu tersebut aktif dalam menggunakan media sosial di dalam kehidupannya sehari-hari. Selain itu, tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesepian ditinjau dengan jenis kelamin, usia, status



partisipan, lama pengguna, dan platform yang digunakan. Oleh karenanya, kesepian yang dialami oleh individu pada fase dewasa awal merupakan pengalaman psikologis yang bersifat subjektif dan universal.

Selain itu, kesepian yang berada pada kategori sedang mencerminkan kondisi di mana individu dewasa awal masih memiliki hubungan dan interaksi sosial, namun hubungan tersebut belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan emosional yang diharapkan. Meskipun individu aktif berinteraksi melalui media sosial, interaksi tersebut belum selalu disertai dengan kedekatan emosional, rasa dipahami, atau dukungan psikologis yang memadai. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberadaan interaksi sosial secara daring tidak secara otomatis sejalan dengan terpenuhinya kualitas hubungan sosial yang dirasakan individu.

Dengan demikian, kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial dapat dipahami sebagai pengalaman psikologis yang bersifat subjektif dan dialami secara umum pada fase perkembangan ini. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa penggunaan media sosial tidak secara otomatis menghilangkan perasaan kesepian, sehingga pemenuhan kebutuhan emosional dan relasi sosial yang bermakna tetap menjadi aspek penting dalam kehidupan dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan antara kesepian (loneliness) dengan self disclosure pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang menggunakan media sosial (Instagram). *Jurnal Tambora*, 5(3), 40-45. <https://doi.org/10.36761/jt.v5i3.1313>
- Astuti, S. W., & Yenny, Y. (2021). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesepian dan perilaku perbandingan sosial. *Jurnal Psikohumanika*, 13(1), 68-81. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v13i1.1243>
- Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2023). Eksplorasi Loneliness pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 203-212. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53184>
- Azizah, A. N., & Widyastuti, W. (2024). Hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal. *Pinisi: Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 4(1), 67-75. Diakses dari <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/viewFile/56525/25267>
- Baek, E. C., Hyon, R., López, K., Du, M., Porter, M. A., & Parkinson, C. (2023). Lonely Individuals Process the World in Idiosyncratic Ways. *Psychological Science*, 34(6), 683-695. <https://doi.org/10.1177/09567976221145316>
- Bintang, J. M. (2023). Pengaruh Sosial Media pada Masa Dewasa Awal. *PENSA*, 5(3), 1-9. <https://doi.org/10.36088/pensa.v5i3.4345>
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Price, D., Leung, J., Thygesen, H., Lamph, G., Kabelenga, I., & Geirdal, A. Ø. (2023). Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: do motives for social media use matter?. *Health psychology and behavioral medicine*, 11(1), 2158089. <https://doi.org/10.1080/2164280.2022.2158089>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *Lancet (London, England)*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
- Christina, M., & Helsa, H. (2022). Hubungan antara mattering to peers dengan kesepian pada dewasa awal. *Psibernetika*, 15(1), 34-46. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/3298>
- Ghufron, M. N., & Nasir, A. (2025). *Psikologi Media Sosial*. Pijar Pendar Pustaka.



- Hidayat, A., Suprpto Suprpto, Nahuway, J., Inayatul Mutmainnah, Suroso Suroso, & Jepri Utomo. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Stabilitas Emosi pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 6750–6756. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.7287>
- Hutabarat, T. S., & Rahayu, M. N. M. (2025). Loneliness among first-year out-of-town college students: How is it related to personality trait? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 301–311. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.19349>
- Irmansyah, E., & Ningrat, R. C. (2024). Loneliness pada masa dewasa awal: Tinjauan sistematis literatur. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(4), 327–337. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i04.1849>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3 (1), 47–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/1>
- Kurnia, N. D., Johan, R. C., & Rullyana, G. (2018). Hubungan pemanfaatan media sosial Instagram dengan kemampuan literasi media di UPT Perpustakaan Itenas. *EduLib: Journal of Library and Information Science*, 8(1), 1–17. <https://ejournal.upi.edu/index.php/edulib/article/view/10208>
- Malinda, D., Nugroho, I. P., Tarigan, A. H. Z., Fadhli, M., & Aden, D. A. S. (2024). Gambaran Loneliness pada Dewasa Awal yang Menggunakan Aplikasi Kencan Daring. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 2021–2029. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1444>
- Mufarrohah, M., Suroso, S., & Rista, K. (2025). Wanita Lajang dan Kesepian: Menggali Hubungan antara Keyakinan Diri dan Dukungan Sosial. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01). <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/12699>
- Nisa, I. F. (2023). Gambaran loneliness pada wanita dewasa awal yang bekerja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 455–474. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53867>
- Nuraini, B. K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 861–873. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i1.54659>
- Nuraini, I., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 954–965. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.62380>
- Octaviany, C. (2019). Dinamika Kesepian pada Wanita Dewasa Awal. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1). <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3845>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development (14th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780122236500500053>
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran kesepian pada emerging adulthood. *Proyeksi*, 16(2), 133–142. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.133-142>
- 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), 472–480. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.39.3.472>



- Sembiring, A. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Gambaran pengalaman kesepian pada mahasiswa sarjana (S1) rantau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(23), 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14560592>
- Victory, J., & Sahrani, R. (2024). Hubungan Antara Loneliness dan Subjective Well-being yang Dimediasi oleh Online Social Support dan Self-efficacy pada Individu Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Indonesia. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 6(1). <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i1.3089>
- Virnanda, R. (2020). Hubungan antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada pengguna instagram di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 671-683 <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5572>
- Widya, E. K., & Sudagijono, J. S. (2020). Perbedaan intensitas loneliness pada mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri ditinjau dari tipe kepribadian. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2). <https://doi.org/10.33508/exp.v8i2.2867>
- Wulandari, R., & Gina, F. (2025). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram. *Madani. Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(5), 188–204. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15580652>
- Yunita, M. M., Isabel, K., Keziah, B. E., Natasya, M. C., & Wijaya, S. C. (2022). Self-esteem dan kesepian pada mahasiswa selama masa pandemi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), 114–128. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2>