

## HUBUNGAN ANTARA MATTERING TO PEERS DENGAN KESEPIAN PADA DEWASA AWAL

### *The Relationship Between Mattering to Peers and Loneliness in Early Adulthood*

Michelle Christina<sup>1)</sup> dan Helsa<sup>2)</sup>

<sup>1) 2)</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan

Diterima 01 Maret 2022 / Disetujui 22 Juli 2022

#### ABSTRACT

Adult individuals who experience gaps in relationships with their peers, can make them experience loneliness. The loneliness is felt because they feel that no one knows them well, even in difficult circumstances, it is difficult to find people who want to accompany and understand their situation. However, there have been no similar studies examining the early adult population in Indonesia. Even though the opportunities for early adulthood to experience loneliness can be caused by new challenges, new environments and things that make them have to adapt and struggle on their own, this has the potential to cause loneliness in early adulthood. Previous research has found that self-perception that they were important to their peers can be a predictor of loneliness levels. However, there have been no similar studies examining early adulthood populations in Indonesia. In fact, the level of loneliness in early adulthood in Indonesia tends to be high. This study aims to find out the relationship of mattering to peers with loneliness in early adulthood in Indonesia. This quantitative research uses the UCLA Loneliness Scale Version 3 (UCLA-LS3) and The Mattering Index (MI) as research instruments. Participants in the study numbered 277 people aged 18-25 years. The results showed that most participants felt lonely (51.3%) and had a significant negative relationship with the perception that they were important to their peers ( $r_{(277)} = -.704^{**}$ ,  $p = .000$ ). Based on dimensions in mattering to peers, the support provided from peers (importance) was found to have the strongest correlation with the level of loneliness experienced ( $r_{(277)} = -.694^{**}$ ,  $p = .000$ ).

**Keywords:** early adulthood; loneliness; mattering to peers

#### ABSTRAK

Individu dewasa yang mengalami kesenjangan dalam hubungan dengan teman sebayanya, dapat membuat mereka mengalami kesepian. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa persepsi dirinya penting untuk teman sebayanya dapat menjadi prediktor tingkat kesepian yang dialami. Kesepian tersebut dirasakan karena merasa tidak ada orang yang mengenal diri mereka dengan baik bahkan di dalam keadaan yang sulit sulit untuk menemukan orang yang mau menemani dan mengerti keadaan mereka. Namun, belum ada penelitian serupa yang meneliti pada populasi dewasa awal di Indonesia. Padahal peluang dewasa awal mengalami kesepian bisa disebabkan karena adanya tantangan baru, lingkungan dan hal baru yang dilakukan yang membuat mereka harus beradaptasi dan berjuang sendiri, hal ini berpotensi menimbulkan kesepian pada dewasa awal. Hal ini merupakan beberapa faktor yang menyebabkan tingkat kesepian pada dewasa awal di Indonesia cenderung tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mattering to peers* dengan kesepian pada dewasa awal di Indonesia. Penelitian kuantitatif ini menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* dan *The Mattering Index* sebagai instrumen penelitian. Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 277 orang berusia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan merasa kesepian (51.3%) dan perasaan kesepian ini memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan persepsi bahwa dirinya penting untuk teman sebayanya ( $r_{(277)} = -.704^{**}$ ,  $p = .000$ ). Berdasarkan dimensi dalam *mattering to peers*, dukungan yang diberikan dari teman sebaya (*importance*) ternyata memiliki korelasi yang paling kuat dengan tingkat kesepian yang dialami ( $r_{(277)} = -.694^{**}$ ,  $p = .000$ ).

**Kata Kunci:** dewasa awal; kesepian; *mattering to peers*

## PENDAHULUAN

Kesepian sudah menjadi fenomena yang umum dan marak terjadi. Setiap orang dapat merasakan kesepian dalam suatu waktu, salah satunya pada dewasa awal. Dewasa awal merupakan individu berusia sekitar 18-25 tahun yang sedang berada dalam tahap transisi antara masa remaja menuju dewasa muda (Papalia & Martorell, 2020). Berdasarkan *Into The Light Indonesia* (2021), sebanyak 98.7% dari 2.393 individu berusia 18-25 tahun di Indonesia mengalami kesepian. Selain itu, terdapat penelitian yang menjabarkan bahwa individu dewasa awal merasa sangat kesepian karena merasa tidak ada orang yang dapat mengenal diri mereka dengan baik dan merasa jarang atau bahkan tidak ada orang yang dapat mengerti keadaan mereka disaat sedang susah (Dwinanda, 2020). Dengan kata lain, kesepian masih tetap dapat dirasakan meskipun memiliki banyak teman karena kualitas keintiman yang diharapkan cenderung tidak didapat dari hubungan interpersonal yang sedang dijalani. Tingginya peluang dewasa awal untuk dapat mengalami kesepian juga disebabkan oleh adanya tantangan-tantangan baru yang dihadapi, seperti perkuliahan, pindah tempat tinggal dari orangtua, lingkungan pekerjaan, dan kehidupan pernikahan (Hurlock, 2012). Lingkungan baru tersebut cenderung mengharuskan mereka untuk bisa membangun relasi dengan orang lain. Jika dirasa kualitas hubungan yang diharapkan tidak dapat tercapai, maka memungkinkan individu untuk rentan mengalami kesepian (McComb dkk., 2020).

Perasaan kesepian yang tidak dapat diatasi dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif, seperti meningkatkan stres, kecenderungan untuk berperilaku antisosial, penurunan ingatan memori dan daya pikir, dan selalu merasa tidak senang karena tidak mendapatkan salah satu sumber kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu memiliki relasi yang intim dengan orang lain (Nainggolan, 2017). Bila kesepian terus berlanjut, maka memungkinkan untuk individu mengalami

depresi (Joiner & Rudd, dalam Kivran-Swaine, Ting, Brubaker, Teodoro, & Naaman, 2014). Dampak tersebut dapat cenderung terjadi pada individu dewasa awal, mengingat tingkat kesepian dewasa awal di Indonesia cenderung tinggi. Namun, saat ini dilihat masih jarang ditemukan penelitian mengenai kesepian di Indonesia. Indonesia dilihat belum mempunyai hasil evaluasi yang pasti dan komprehensif mengenai kesepian (*Into The Light Indonesia*, 2021). Hal ini menunjukkan fenomena ini sebenarnya masih terjadi dan cenderung meningkat di Indonesia. Namun, hal ini masih kurang diimbangi dengan penelitian mengenai kesepian di Indonesia, sehingga menjadi topik yang penting untuk diangkat.

Russell (1996) melihat bahwa kesepian merupakan persepsi individu akan kurangnya hubungan interpersonal yang dimiliki, dimana dilihat adanya kesenjangan, baik secara kuantitas maupun kualitas akan hubungan interpersonal yang dijalani dengan yang diharapkan. Menurut Deacon dkk., (2018), kesepian diakibatkan dari adanya kebutuhan manusia yang tidak terpenuhi, yaitu memiliki hubungan yang intim dengan orang lain dan perasaan bahwa dirinya diperhatikan atau dipedulikan oleh orang lain. Dalam perilakunya, individu yang merasa kesepian cenderung ditandai dengan tingkat *self-esteem* yang rendah (Victor & Bowling, 2012). Hal tersebut disebabkan karena banyaknya peristiwa negatif yang terjadi pada hubungan interpersonalnya, sehingga dapat menimbulkan pemikiran bahwa mereka tidak berdaya untuk melewatinya. Selain itu, mereka juga cenderung memiliki tingkat optimisme yang rendah, sehingga pemikiran mengenai dirinya dan orang lain cenderung berada dalam skema yang negatif (Chang, 2012). Mereka dapat terus menyalahkan diri sendiri atas keadaan yang dihadapi serta menanamkan evaluasi negatif terhadap fisik, kesehatan, maupun potensi yang mereka miliki. Maka dari itu, mereka cenderung akan menutup diri, terus dikuasai oleh persepsi negatif, dan menjadi sulit untuk mencari relasi yang bermakna dengan orang lain.

---

\*Korespondensi Penulis:

E-mail : michellechristna@gmail.com

Menurut Russell (1996) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesepian, salah satunya adalah *social desirability*. Dalam aspek ini, dijelaskan bahwa ketika individu merasa tidak memiliki hubungan interpersonal yang intim dan menyenangkan serta tidak mendapatkan pandangan yang positif dari orang lain, khususnya orang-orang disekitarnya, maka individu memungkinkan untuk mengalami kesepian (Russell, 1996). Hal ini juga berhubungan dengan kebutuhan dasar yang dialami seorang individu, yaitu kebutuhan untuk diterima secara sosial. Maslow (dalam Iskandar, 2016) melihat bahwa manusia menginginkan perasaan diterima oleh lingkungannya. Jika individu tidak bisa memenuhi kebutuhan ini, maka memungkinkan dirinya mengalami perasaan terasingkan dari lingkungan sosialnya. Hal ini dilihat bahwa individu cenderung membutuhkan hubungan yang intim dengan orang lain untuk dapat menghindari kesepian.

Menurut Elliott dkk. (2004), salah satu kunci utama dalam membangun sebuah hubungan yang intim adalah dengan adanya persepsi bahwa individu penting atau bermakna untuk orang tersebut. Saat individu merasa bahwa dirinya penting bagi orang lain, individu akan dapat termotivasi untuk membangun hubungan yang bermakna dengan mereka. Hal ini dapat dilihat bahwa semakin seseorang merasa dirinya bermakna atau penting bagi orang lain, maka ia cenderung akan semakin ingin menjalin relasi yang berkualitas dengan orang tersebut. Saat relasi yang intim dan berkualitas dapat terjalin, maka ia cenderung dapat terhindar dari perasaan kesepian (Halim & Dariyo, 2016). Persepsi individu menganggap dirinya penting untuk orang lain dideskripsikan sebagai *mattering*.

*Mattering* merupakan persepsi subjektif dimana individu memiliki peranan yang penting untuk orang lain, sehingga individu menjadi merasa memiliki sebuah tanggung jawab untuk dapat membangun relasi yang baik dengan mereka (Elliott dkk., 2004). *Mattering* dipengaruhi oleh pengalaman subjektif individu akan hubungan interpersonalnya. Pengalaman tersebut dapat

membuat individu melakukan introspeksi akan hubungannya dengan orang lain, sehingga membentuk suatu persepsi mengenai kebermaknaan dirinya terhadap lingkungannya (Elliott dkk., 2004). Disaat individu mengevaluasi relasinya dengan orang lain sebagai suatu relasi yang buruk, maka ia dapat memiliki suatu persepsi bahwa dirinya mungkin tidak bermakna untuk mereka. Sebaliknya, disaat individu melihat relasinya dengan orang lain sebagai suatu hubungan yang baik dan berkualitas, maka ia dapat memiliki persepsi bahwa dirinya bermakna atau penting bagi mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa *mattering* pada setiap individu berbeda-beda, karena adanya pengalaman subjektif akan hubungan interpersonal yang berbeda-beda pula.

*Mattering* sangat berkaitan dengan relasi interpersonal antara individu dengan orang lain, seperti teman sebaya. Dalam penelitian ini, digunakan istilah *mattering to peers* untuk merujuk pada konsep *mattering* dalam relasi antar individu dengan teman sebayanya. Pada masa dewasa awal, individu sedang belajar mengenai keintiman dan mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain (Hochberg & Konner, 2020). Selain itu, pada masa ini juga cenderung menunjukkan hubungan dengan orang tua yang menurun, sedangkan adanya peningkatan pada hubungan individu dengan teman sebayanya (Santrock, 2018). Teman sebaya juga masih dianggap sebagai figur yang lebih penting untuk individu dewasa awal selain daripada keluarganya (McComb dkk., 2020). Dengan kata lain, interaksi ataupun perlakuan dari teman sebaya dapat memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap pandangan individu mengenai kebermaknaan dirinya bagi lingkungannya.

Hal ini juga berhubungan dengan tahap perkembangan psikososial Erikson yaitu *intimacy vs isolation* (Papalia & Martorell, 2020). Pada tahap ini, individu memiliki keinginan untuk membentuk hubungan yang intim dengan orang lain selain keluarganya, salah satunya adalah teman sebaya. Saat individu dapat membentuk sebuah hubungan interpersonal yang baik dengan temannya dan merasa kualitas pertemanannya telah sesuai

dengan yang diharapkan, maka kebutuhan keintiman dapat tercapai (Papalia & Martorell, 2020). Sebaliknya, jika individu kurang dapat membangun hubungan interpersonal ini, maka dapat menimbulkan perasaan terasingkan atau *isolation* (Chang, 2012).

Elliott dkk. (2004), merangkum tiga elemen dalam *mattering* yang dapat membuat individu sampai pada akhirnya memahami kebermaknaan dirinya bagi orang lain. Pertama, *awareness* yaitu individu merasa bahwa kehadirannya disadari oleh orang lain atau figur yang dianggap penting seperti teman sebayanya. Persepsi tersebut diduga dapat menjadikan individu berpikir bahwa dirinya tidak diasingkan oleh lingkungan sosialnya, merasa dihargai, dan keberadaannya dianggap ada oleh orang lain. Hal itu cenderung menunjukkan pada individu bahwa relasinya berkualitas dan memungkinkan individu berpikir bahwa kualitas keintimannya sesuai dengan yang diharapkan. Persepsi ini diduga timbal balik dengan perasaan kesepian, dimana adanya kesenjangan antara hubungan yang dijalani dengan yang diharapkan.

Kedua, *importance* yaitu terdapat dukungan secara emosional maupun non-emosional, kritik atau saran yang diberikan oleh orang lain guna kebaikan individu. Hal ini dapat menimbulkan persepsi bahwa orang lain mepedulikan kesejahteraan hidupnya, peduli akan kebaikan dan kesenangan individu. Hal ini cenderung dapat membuat individu berpikir bahwa mereka berperilaku seperti itu kepadanya dikarenakan mereka memiliki hubungan yang intim dan berkualitas (Elliott, 2009). Persepsi tersebut dilihat dapat memenuhi salah satu kebutuhan dasar individu yaitu perasaan diterima oleh sosial serta terpenuhinya *social desirability*, dimana individu memerlukan hubungan yang intim dan dipandang berharga oleh orang lain yang diduga dapat meminimalisir peluangnya mengalami kesepian. Ketiga, *reliance* yaitu individu merasa bahwa dirinya penting karena orang lain bergantung padanya. Individu yang mampu memfasilitasi kebutuhan atau keperluan orang lain, dapat membuat orang lain bergantung padanya (Elliott dkk., 2004). Hal ini diduga dapat menumbuhkan persepsi

bahwa teman-temannya menganggap individu sebagai seseorang yang dapat diandalkan dan keberadaan atau potensi dalam dirinya dihargai oleh mereka. Dengan kata lain, individu dapat berpikir bahwa dirinya ternyata dibutuhkan serta penting bagi mereka.

Di sisi lain, Victor dan Bowling (2012) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki kemampuan sosial yang rendah, dimana dengan kecenderungan rendahnya tingkat *self-esteem* yang dimiliki membuat mereka cenderung tidak percaya diri untuk membangun relasi sosial dengan orang lain. Mereka cenderung sulit bersosialisasi secara intim atau membangun hubungan yang dekat dengan orang lain (Russell, 1996). Hal ini menyebabkan hubungannya secara kuantitas dan kualitas menjadi terbatas. Saat individu cenderung tidak memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain, dapat membuat orang lain tidak menyadari keberadaan dirinya sehingga dapat menyebabkan kurangnya dukungan sosial yang diterima oleh individu (Chang, 2012). Dengan begitu, semakin individu merasa kesepian, maka diduga mencerminkan semakin kurang dukungan sosial yang didapat. Selain itu, perilaku individu yang merasa kesepian seperti menutup diri dan tidak percaya diri akan kompetensi yang dimilikinya, dapat membuat individu menjadi sungkan atau tidak percaya diri untuk membantu orang lain, seperti kepada teman sebayanya (McComb dkk., 2020). Hal tersebut dapat membuat orang lain cenderung tidak mencari individu untuk meminta pertolongan. Dengan kata lain, individu yang merasa kesepian diduga kurang atau tidak memiliki orang yang bergantung padanya.

Perlu ditekankan kembali jika *mattering to peers* dan kesepian merupakan persepsi subjektif. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat hubungan antara *mattering to peers* dengan kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Chang (2012) di Kolombia, melihat bahwa individu yang memiliki persepsi bahwa dirinya penting untuk teman dan keluarganya, dapat membuat individu termotivasi untuk terus meningkatkan kelekatan dengan



lingkungannya dan dapat meminimalisir peluang individu dalam merasa kesepian karena kualitas hubungan yang telah sesuai dengan kebutuhan atau keinginan individu. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh McComb dkk. (2020) di Kanada juga menemukan bahwa wanita dewasa yang merasa kesepian cenderung memiliki tingkat persepsi yang tinggi bahwa dirinya tidak penting untuk siapapun. Penelitian-penelitian tersebut menemukan bahwa kesepian berkorelasi secara negatif dengan variabel *materring to peers*.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti melihat bahwa *materring to peers* dan kesepian merupakan representasi mental yang subjektif yang diduga dapat saling berkaitan satu sama lain secara negatif. Hal ini menarik perhatian peneliti untuk dapat mengetahui hubungan antara *materring to peers* dengan kesepian pada dewasa awal di Indonesia. Apalagi, di Indonesia menganut budaya kolektivisme, dimana masyarakat menekankan pada komunitas, kepentingan bersama, dan menjalin keharmonisan dengan orang lain (Purwanto, 2019). Hal ini terlihat dari perilaku masyarakat Indonesia yang senang menjalin relasi secara berkelompok, seperti adanya paguyuban. Bagi masyarakat Indonesia sendiri, cenderung penting untuk bisa menjadi bagian dari suatu kelompok, diterima secara sosial, dan dianggap berarti atau bermakna oleh lingkungannya (Purwanto, 2019). Dalam hal itu, diperlukan adanya relasi yang intim atau dekat antara individu dengan anggota kelompoknya yang lain. Dengan begitu, *materring* sendiri dilihat penting bagi masyarakat Indonesia karena dapat membantu dalam memotivasi individu untuk bisa membangun hubungan yang intim dengan lingkungannya (seperti kelompok teman sebayanya) serta sesuai dengan budaya kolektivisme yang dianut.

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan sosial, serta dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan konstruk *materring* dan kesepian di Indonesia. Hal ini mengingat bahwa konstruk *materring* sendiri

masih jarang menjadi fokus dalam penelitian (McComb dkk., 2020) dan masih jarang ditemukan penelitian di Indonesia yang membahas mengenai korelasi antara kedua variabel tersebut.

## METODE PENELITIAN

### Partisipan

Pemilihan partisipan menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *convenience sampling*. Peneliti membagikan tautan secara daring kepada partisipan yang mudah untuk diakses dan juga sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 277 partisipan. Mayoritas partisipan adalah perempuan (53.4%), berusia 18-21 tahun (50.9%), berdomisili di Pulau Jawa (81.2%), dan merupakan seorang siswa atau mahasiswa (57.0%).

### Desain

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif non-eksperimental. Hal ini disesuaikan dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan antara *materring to peers* dengan kesepian pada dewasa awal. Adapun pendekatan yang digunakan untuk pengambilan data adalah *cross-sectional design*. Peneliti hanya melakukan pengambilan data satu kali pada partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian.

### Instrumen

Penelitian ini menggunakan dua buah kuesioner yaitu *UCLA Loneliness Scale Version 3 (UCLA-LS3)* dan *The Materring Index (MI)* yang diadaptasi sesuai keperluan penelitian. Pada kuesioner penelitian, partisipan juga diminta untuk mengisi data demografis seperti rentang usia, jenis kelamin, status karir, dan domisili untuk mendapatkan gambaran partisipan penelitian.

### The materring index (MI)

MI terdiri atas 24 butir pernyataan dengan kategori jawaban “Sangat Tidak Setuju” (1) hingga “Sangat Setuju” (5). Komponen negatif MI diskor terbalik. Dalam pengolahan data variabel ini, peneliti hanya

menggunakan 23 item, dimana terdapat eliminasi pada item nomor 5. Hal ini dikarenakan validitas item nomor 5 sebesar .164, dimana validitas ini lebih kecil dari standar validitas yang diharapkan, yaitu 0.2 (Sugiyono, 2017). Pada dimensi MI, *awareness* memiliki reliabilitas sebesar .850, *importance* dengan reliabilitas sebesar .815, dan *reliance* dengan reliabilitas sebesar .713. Secara keseluruhan, MI memiliki koefisien reliabilitas sebesar .910 serta validitas yang berada pada rentang .212-.777. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas dan validitas yang cukup baik.

#### UCLA Loneliness Scale Version 3 (UCLA-LS3)

UCLA-LS3 yang telah diadaptasi oleh Sutanto dan Suwartono (2021) terdiri dari 22 butir pertanyaan dengan rentang kategori jawaban “Sesekali” (1) hingga “Sering” (4). Komponen negatif UCLA-LS3 diskor terbalik. Koefisien reliabilitas UCLA-LS3 sebesar .907 serta validitas pada rentang .201-.734. Hal ini menandakan bahwa alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas dan validitas yang baik.

#### Teknik Analisis

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 22.0. Peneliti melakukan uji reliabilitas alat ukur UCLA-LS3 dan MI menggunakan *Cronbach's Alpha* serta uji validitas dengan melihat skor dari *Corrected Item-Total Correlation*. Peneliti juga melakukan analisis statistik deskriptif pada variabel-variabel yang diteliti. Selain itu, peneliti juga melakukan kategorisasi data sampel penelitian ke dalam dua kategori, yaitu tinggi dan rendah berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh pada setiap variabel penelitian. Dalam pengujian korelasi antar variabel, peneliti menggunakan *Pearson Product Moment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum peneliti melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan analisis statistik deskriptif dan uji normalitas terhadap variabel dan dimensi penelitian.

**Tabel 1. Gambaran Statistik Deskriptif Variabel dan Uji Normalitas**

Variabel	Kese- pian	MTP _Awa- renes s	MTP _Imp- ortan ce	MTP _Reli- ance	Mattering to Peers
Mean	49.41	29.32	36.28	18.92	84.52
SD	11.52	5.704	6.495	2.934	13.161
Minimum	25	16	22	10	56
Maximum	77	40	50	25	113
Kolmogo- rov- Smirnov (Sig.)	.051	.058	.071	.050	.058
Tinggi	51.3 %	48.4 %	48.0 %	39.4 %	45.5%
Rendah	48.7 %	51.6 %	52.0 %	60.6 %	54.5%

Catatan: MTP = *mattering to peers*

Dalam data penelitian, sebagian besar partisipan merasa kesepian (51.3%), sedangkan sebagian besar partisipan juga memiliki tingkat *mattering to peers* yang rendah (54.5%). Hal ini menunjukkan bahwa kesepian yang dialami lebih besar dibandingkan dengan *mattering to peers* yang dimiliki oleh partisipan dalam penelitian ini. Begitu pula dengan dimensi dalam *mattering to peers* yang tergolong pada tingkat yang rendah. Pada aspek *awareness*, persepsi individu mengenai keberadaan dirinya disadari oleh teman sebayanya tergolong rendah (51.6%). Pada aspek *importance*, persepsi individu mendapatkan dukungan dari teman sebayanya juga tergolong rendah (52.0%). Kemudian pada aspek *reliance*, persepsi individu bahwa teman sebayanya bergantung padanya juga menunjukkan tingkatan yang rendah (60.6%) pada partisipan dalam penelitian ini. Berdasarkan tabel 1, data yang diperoleh menunjukkan berdistribusi normal ( $p > .05$ ). Dengan ini, uji korelasi dilakukan dengan *Pearson Product Moment*.

**Tabel 2. Hubungan antara *Mattering to Peers* dan Kesepian**

Variabel	Pearson Correlation	Sig.
MTP & Kesepian	-.704**	.000
MTP_Awareness & Kesepian	-.654**	.000
MTP_Importance & Kesepian	-.694**	.000
MTP_Reliance & Kesepian	-.352**	.000

Catatan: MTP = *mattering to peers*; \*\*Signifikansi korelasi .01 (2-tailed).

Berdasarkan tabel 2, ditemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara variabel *mattering to peers* dengan kesepian ( $r_{(277)} = -.704^{**}$ ,  $p = .000$ ). Nilai ini menunjukkan kekuatan korelasi tergolong kuat, karena berada pada jangkauan 0.69 - 1.00 (Schober, Boer, & Schwarte, 2018). Dengan demikian, hasil uji korelasi antara *mattering to peers* dan kesepian pada dewasa awal menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak, sementara  $H_1$  diterima.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mattering* dalam diri individu terhadap teman sebayanya, maka mencerminkan semakin rendah tingkat kesepian yang dialami, begitu juga sebaliknya. Selain itu, ketiga dimensi dalam *mattering to peers* juga menunjukkan adanya korelasi negatif dengan kesepian. Dimensi *importance* memiliki korelasi negatif yang paling kuat dengan kesepian ( $r_{(277)} = -.694^{**}$ ,  $p = .000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan, baik secara emosional maupun non-emosional yang diterima individu dari teman sebayanya, maka dapat mencerminkan semakin rendah tingkat kesepiannya, begitu juga sebaliknya. Diikuti juga oleh dimensi *awareness* yang memiliki korelasi negatif dengan kesepian ( $r_{(277)} = -.654^{**}$ ,  $p = .000$ ). Hal ini menunjukkan semakin sering kehadirannya disadari oleh teman sebayanya, dapat mencerminkan tingkat kesepian yang dirasakan semakin rendah, begitu juga sebaliknya. Sedangkan pada dimensi *reliance* ( $r_{(277)} = -.352^{**}$ ,  $p = .000$ ), korelasi yang ditunjukkan lebih rendah bila dibandingkan dengan korelasi pada kedua dimensi lainnya. Kekuatan korelasi antara dimensi *reliance* dan kesepian tergolong lemah (Schober, Boer, & Schwarte, 2018).

Namun, hal ini masih dapat menunjukkan bahwa semakin banyak teman sebaya yang bergantung padanya, cukup dapat mencerminkan tingkat kesepian yang dirasakan cenderung rendah, begitu juga sebaliknya.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan cenderung memiliki tingkat kesepian yang tinggi (51.3%). Hal ini mendukung fenomena kesepian yang terjadi di Indonesia, dimana disebutkan bahwa individu dewasa awal merasa sangat kesepian (Dwinanda, 2020), sehingga kesepian di Indonesia memang perlu untuk diperhatikan. Selain itu, dalam penelitian ini juga ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mattering to peers* dengan kesepian pada dewasa awal di Indonesia ( $r_{(277)} = -.704^{**}$ ,  $p = .000$ ). Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *mattering to peers* yang dimiliki individu dewasa awal, maka mencerminkan semakin rendah pula tingkat kesepian yang dimiliki, begitu juga sebaliknya.

Menurut Chang (2012), individu yang memiliki hubungan interpersonal yang intim, akan merasa menerima perhatian dan kepedulian dari orang lain, seperti dari teman sebayanya. Hal ini akan membuat individu memiliki perspektif bahwa dirinya bermakna bagi teman sebayanya dan memotivasi individu untuk terus dapat membangun hubungan yang berkualitas dengan mereka. Sebagaimana konstruk *mattering* bersifat timbal balik, maka semakin individu terus membentuk relasi yang bermakna dengan teman sebayanya, perasaan kebermaknaan dalam diri individu juga dapat terus meningkat karena individu merasa terus mendapatkan perhatian dari teman sebayanya tersebut (Rosenberg & McCullough, 1981, dalam Dadfar, Lester, & Sanadgol, 2020). Hal ini dapat mencerminkan semakin kecil kemungkinan untuk individu merasa dirinya terasingkan oleh teman sebayanya atau merasa kesepian karena kualitas keintiman yang diharapkan dapat terjalin dari hubungan interpersonal yang sedang dijalani.

Sebagaimana hubungan interpersonal yang dahulu pernah dijalani dapat

mempengaruhi individu dalam melihat kebermaknaan akan dirinya (Elliott dkk., 2004), maka individu dapat merasakan kesepian salah satunya dikarenakan terdapat situasi atau hubungan yang membuat individu merasa tidak nyaman seperti, memulai atau mempertahankan hubungan yang tidak sesuai dengan yang individu harapkan (Baldwin, 2012). Individu mungkin dapat merasa tidak serasi atau tidak cocok dalam relasi tersebut, sehingga sulit untuk bisa membangun hubungan yang berkualitas. Selain itu, individu juga dapat merasa tidak berdaya atau sulit untuk bisa melewati dan menyelesaikan permasalahan tersebut. Hal ini dapat menurunkan tingkat *self-esteem* yang dimiliki (Victor & Bowling, 2012). Akibatnya, dapat memicu individu menyalahkan dirinya sendiri dan menanamkan evaluasi negatif mengenai dirinya terhadap hubungan interpersonal yang dimiliki.

Pemikiran ini dapat terus meningkatkan perasaan kesepian dalam diri individu, dimana ia dapat terus membuat keputusan untuk menyendiri serta cenderung kesulitan dalam bersosialisasi dengan orang lain, dan hal ini dapat memengaruhi interaksi individu selanjutnya (Chang, 2012). Individu yang merasa kesepian menjadi cenderung sulit untuk terbuka dengan orang lain dan cenderung tidak asertif dalam hubungan yang dijalani, karena merasa dirinya tidak layak dan juga tidak percaya diri untuk bisa membangun hubungan yang intim dengan orang lain (Barreto dkk., 2020). Dengan adanya bentuk perilaku seperti itu, dapat diasumsikan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung tidak menganggap dirinya penting atau dibutuhkan oleh orang lain atau kepada teman sebayanya. Hal ini dilihat dari perilaku yang ditunjukkan tidak sesuai dengan perilaku di saat seseorang merasa dirinya penting untuk orang lain, yaitu individu berusaha membangun relasi yang bermakna dan terbuka dengan mereka (Elliott dkk., 2004). Dengan begitu, dilihat bahwa semakin seseorang merasa kesepian, maka semakin mencerminkan dirinya merasa tidak penting untuk teman sebayanya.

Hasil dalam penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang

dilakukan oleh Chang (2012), dimana terdapat korelasi negatif antara *mattering to peers* dengan kesepian. Pandangan yang positif dari teman sebayanya dapat membuat individu merasa keberadaan dirinya dihargai dan tidak merasa terisolasi dari lingkungannya. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh McComb dkk. (2020), dimana ditemukan juga korelasi negatif antara *mattering to peers* dengan kesepian. Semakin individu merasa kesepian, maka semakin banyak evaluasi negatif yang ditanamkan dalam diri dan juga terhadap orang lain, sehingga individu dapat semakin merasa keberadaan dirinya tidak dihargai dan tidak penting bagi orang lain. Hal ini membuat mereka terus-menerus berangsur dalam kesepian.

Penjelasan mengenai hubungan antara kedua variabel ini juga ditunjang dengan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ketiga dimensi *mattering to peers* (*awareness, importance, dan reliance*) dengan kesepian. Penerimaan dukungan dari teman sebaya (*importance*) memiliki hubungan yang paling kuat dengan tingkat kesepian yang dialami individu ( $r_{(277)} = -.694^{**}$ ,  $p = .000$ ). Elliott (2009) menjelaskan bahwa dukungan yang diberikan oleh orang lain sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Disaat dukungan diberikan oleh teman sebayanya, individu dapat merasa senang dan juga berpikir bahwa kesejahteraan hidupnya diperhatikan oleh teman-temannya (Elliott dkk., 2004). Hal ini dapat menumbuhkan pemikiran bahwa individu penting untuk temannya dan tidak terasingkan dari teman-temannya. Dalam hal ini juga, dukungan yang diberikan oleh figur yang dianggap penting, seperti teman sebaya adalah suatu hal yang penting untuk perasaan keberhargaan diri dan kebermaknaan dalam hidup (Weiten & Llyod, 2006, dalam Adromeda & Kristanti, 2017).

Sebaliknya, disaat individu merasa tidak ada teman yang menaruh perhatian pada kebutuhan atau kesejahteraan hidupnya, maka individu dapat merasa dirinya tidak layak, tidak berharga, dan ditinggalkan oleh teman sebayanya. Dari hal ini, individu dapat merasakan kesepian karena evaluasi negatif



yang terus ditanamkan dalam diri individu. Selain itu, sesuai dengan budaya kolektivisme yang dianut di Indonesia, dimana individu mementingkan perasaan diterima oleh lingkungannya, sehingga disaat individu merasa dirinya tidak diperhatikan dan tidak terjalin hubungan yang intim dengan lingkungan sosialnya, maka individu dapat merasa terasingkan atau kesepian (Purwanto, 2019).

Individu yang merasa kesepian cenderung sulit untuk membangun hubungan yang berkualitas dengan orang lain dan lebih memilih untuk menutup diri (Barreto dkk., 2020). Hal ini dapat membuat teman sebayanya menjadi sulit untuk dapat mengetahui kabar atau kondisi individu dan memberikan dukungan sesuai dengan yang diperlukan oleh individu. Dengan begitu, individu menjadi kurang atau cenderung tidak mendapatkan dukungan, baik secara emosional atau non-emosional dari teman sebayanya. Di sisi lain, individu yang merasa kesepian sebenarnya cenderung mengharapkan banyak mendapatkan dukungan sosial dari orang lain (Andromeda & Kristanti, 2017). Hal ini dilihat individu yang merasa kesepian sebenarnya membutuhkan perhatian dari teman sebayanya. Namun, dikarenakan dirinya seringkali dikuasai oleh persepsi yang negatif, maka individu yang merasa kesepian juga seringkali tidak menyadari bentuk perhatian dari teman sebayanya. Semakin individu merasa kesepian, dirinya dapat semakin merasa tidak ada orang yang memberikan dukungan kepadanya (Andromeda & Kristanti, 2017). Dengan kata lain, meskipun teman sebayanya telah memberikan dukungan, tetapi dengan tingkat kesepian yang dimiliki, maka individu masih dapat merasa bahwa dirinya kesepian karena merasa tidak mendapatkan dukungan yang sesuai dengan yang diharapkannya. Maka dari itu, dilihat bahwa individu yang merasa kesepian cenderung dirinya menjadi kurang merasa menerima dukungan dari teman sebayanya.

Pada dimensi *awareness* juga menunjukkan adanya korelasi negatif yang tergolong sedang dengan kesepian ( $r_{(277)} = -.654^{**}$ ,  $p = .000$ ). Elliott (2009) menjelaskan

lebih lanjut bahwa kesadaran akan kehadiran individu merupakan hal yang sangat penting untuk perasaan kebermaknaan diri. Sebagian besar manusia cenderung bersedia melakukan hal-hal yang negatif jika hal tersebut dapat membuat orang lain menaruh perhatian pada apa yang individu lakukan. Dengan adanya kesadaran orang lain akan keberadaan individu atau menaruh perhatian pada setiap aspek yang individu lakukan, maka dapat mencegah individu berpikir bahwa dirinya terasingkan atau mengalami kesepian yang dimana dapat menyebabkan agresi hingga depresi (Hawkley dkk., 2010, dalam Bangee dkk., 2014).

Pada hubungan sebaliknya, Cacioppo dan Hawkley (2009, dalam Bangee dkk., 2014) menjelaskan lebih lanjut bahwa individu yang merasa kesepian cenderung memiliki pemikiran yang mengacu pada respon negatif dari orang lain dan lebih tidak menyadari bentuk perhatian dari orang lain. Saat merasa kesepian, individu menjadi lebih tidak peka jika kehadirannya disadari oleh orang lain dan terus merasa jika dirinya tidak diperhatikan oleh orang lain (Bangee dkk., 2014). Dari hal ini, individu dapat terus merasa terasingkan dan terabaikan hingga berkembang menjadi pemikiran bahwa kehadirannya tidak penting bagi orang lain atau figur yang dianggap penting, seperti teman sebayanya.

Pada dimensi terakhir, *reliance* juga menunjukkan adanya korelasi negatif dengan kesepian ( $r_{(277)} = -.352^{**}$ ,  $p = .000$ ), namun korelasi tersebut lebih rendah bila dibandingkan dengan dimensi *importance* dan *awareness*. *Reliance* menjadi salah satu aspek yang melihat kebermaknaan diri berdasarkan hal-hal yang dapat individu lakukan atau berikan untuk orang lain. Individu mampu untuk memfasilitasi kebutuhan atau keperluan orang lain sehingga dapat membuat orang lain bergantung padanya (Elliott dkk., 2004). Dari hal ini, individu merasa penting atau bermakna dikarenakan teman sebayanya membutuhkan dirinya. Individu yang merasa terus diandalkan oleh orang lain dapat turut meningkatkan *self-esteem* yang dimiliki (Riska dkk., 2018). Individu dapat merasa dirinya mampu, memiliki kompeten, dapat

diandalkan oleh teman sebayanya, dan mampu untuk menjalin relasi serta membangun kepercayaan mereka terhadap diri individu. Dengan ini dilihat dapat mencerminkan tingkat kesepiannya rendah karena berkebalikan dengan orang yang merasa kesepian, dimana ia merasa dirinya tidak mampu atau tidak berkompeten dalam menjalani hubungan sosial yang baik dengan orang lain (Baldwin dkk., 2020). Dengan ini dilihat bahwa semakin individu merasa diandalkan oleh teman sebayanya, maka semakin mencerminkan dirinya memiliki tingkat kesepian yang rendah.

Jika dilihat pada hubungan sebaliknya, rendahnya tingkat *self-esteem* yang cenderung dimiliki oleh individu yang mengalami kesepian, dapat membuat dirinya tidak percaya diri karena berpikir dirinya tidak berkompeten dan sulit membangun kepercayaan orang lain terhadap dirinya (Victor & Bowling, 2012). Hal tersebut dapat menyebabkan teman sebayanya menjadi sungkan untuk meminta pertolongan pada individu. Putra dan Rustika (2015) menjelaskan bahwa individu cenderung tidak ingin bergantung pada orang yang dilihat tidak percaya diri. Hal ini dikarenakan individu memerlukan kepercayaan atau keyakinan bahwa orang yang dimintai tolong tersebut juga memiliki kemampuan untuk bisa memberikan bantuan. Dengan begitu dilihat bahwa semakin individu merasa kesepian, maka semakin sedikit teman yang ingin bergantung padanya.

*Reliance* sendiri seringkali disalah artikan oleh sebagian besar orang. Perlu ditekankan bahwa tidak semua bentuk kebergantungan orang lain terhadap individu merupakan bentuk dari perhatian yang menimbulkan *mattering* (Elliot dkk., 2004). Misalnya, seseorang yang berada di tingkat otoritas atau dominan terus meminta individu untuk melakukan tugas hanya demi kepentingan atau keuntungan mereka saja. Hal ini belum tentu mencerminkan bahwa individu dianggap penting atau bermakna oleh mereka. Bentuk ketergantungan dalam *mattering* lebih dijelaskan sebagai bentuk timbal balik yang terjadi dalam hubungan interpersonal yang intim (Elliott, 2009).

Individu dapat bergantung pada teman sebayanya dan mereka juga dapat bergantung pada individu. Dalam hal ini, terjalin hubungan yang saling mendukung satu sama lain, saling membantu, dan saling memberikan perhatian sehingga menimbulkan perasaan kebermaknaan diri.

Dalam hasil penelitian ini, dilihat bahwa kekuatan korelasi *reliance* dengan kesepian di Indonesia tergolong lemah, saat dibandingkan dengan kedua dimensi lainnya. Hal ini mungkin dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terjadi pada populasi di Indonesia. Di Indonesia dilihat terdapat suatu kebiasaan yang dianggap buruk, dimana terdapat beberapa orang yang hanya mencari atau datang pada individu hanya ketika sedang membutuhkan sesuatu atau memerlukan pertolongan (Putra & Rustika, 2015). Dalam kondisi ini, bentuk kebergantungan yang terjadi belum tentu mencerminkan bahwa individu memiliki hubungan yang dekat atau intim dengan orang tersebut. Namun, kondisi ini dapat terjadi mungkin karena adanya hubungan yang profesional atau hanya diperlukan dalam kondisi-kondisi tertentu saja. Hal ini mungkin dapat menjadi suatu anggapan dasar pada masyarakat Indonesia bahwa terdapat beberapa teman yang mencari dirinya atau bergantung padanya hanya pada saat mereka membutuhkan sesuatu, sehingga bentuk kebergantungan seperti ini cenderung tidak terlalu mencerminkan bahwa individu memang penting dan berharga untuk mereka atau memang mereka memiliki hubungan yang intim.

Bentuk kebergantungan seperti ini tetap saja dapat membuat individu merasa kesepian karena dilihat tidak adanya hubungan yang intim dengan orang tersebut. Hal ini mungkin dapat menjadi alasan dimana *reliance* dengan kesepian kurang memiliki korelasi yang kuat pada populasi dewasa awal di Indonesia. Dengan begitu, sebaiknya bentuk kebergantungan ini perlu juga diimbangi dengan dimensi lainnya seperti *awareness* (keberadaan individu disadari oleh orang lain) dan *importance* (terdapat dukungan yang diberikan kepada individu). Dengan disertai dimensi lainnya, diharapkan hal ini lebih memberikan batasan yang jelas

bahwa keberadaan individu tidak hanya disadari atau diandalkan pada saat yang dibutuhkan saja, namun lebih menggambarkan bahwa mereka memang memiliki hubungan yang intim dan berkualitas.

Dalam penelitian ini, dilihat juga bahwa ternyata memiliki hubungan yang intim dengan teman sebaya masih memiliki peranan yang penting pada individu dewasa awal. Papalia dkk. (2020) melihat bahwa kebutuhan keintiman yang diperlukan pada tahap perkembangan dewasa awal dapat tercapai juga dengan adanya hubungan interpersonal yang intim atau dekat dengan teman sebayanya. Peran atau dukungan dari teman sebaya baik secara verbal ataupun nonverbal dapat membuat individu merasa dipedulikan dan dihargai dalam hubungan tersebut (McComb dkk., 2020). Dengan begitu, dilihat bahwa teman sebaya yang dapat memfasilitasi untuk menjadi tempat saling berbagi cerita atau beban dan juga menjadi figur dalam menghabiskan waktu bersama dalam melakukan aktifitas, dapat meminimalisir individu dalam merasa terasingkan atau terabaikan oleh lingkungannya.

Selain itu, dilihat juga bahwa teman sebaya yang dapat menjadi figur yang memberikan dukungan secara fisik (memberikan pertolongan dan kemampuan) maupun secara psikis (motivasi dan saran yang bermanfaat) kepada individu, baik di waktu senang atau tidak, dapat membuat individu merasa bahwa teman sebayanya memahami dan mengerti akan hal-hal yang diperlukan dan dibutuhkan oleh individu. Selain itu, hubungan yang intim atau dekat dengan teman sebaya juga dilihat dapat menjadi hubungan yang saling mempercayai, saling berempati, hangat, dan dapat menjadikan diri menjadi lebih terbuka dan merasa lebih bermakna bagi lingkungan sosialnya (Papalia dkk., 2020).

Hasil dalam penelitian ini juga tidak luput dari limitasi penelitian. Sebagian besar partisipan dilihat berasal dari pulau Jawa, padahal tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pada individu dewasa awal di Indonesia. Hal ini dilihat bahwa variasi area

cukup kurang merata karena sebagian partisipan tinggal di wilayah yang sama. Selain itu, dilihat bahwa sebagian besar partisipan merasa kesepian, namun dalam penelitian ini tidak mengeksplorasi lebih lanjut penyebab dari kesepian tersebut. Oleh karena itu, pada penelitian selanjutnya perlu untuk diteliti lebih lanjut mengenai penyebab kesepian yang dialami dan dikaitkan juga dengan *mattering* pada individu terhadap teman sebayanya.

## SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif secara signifikan antara *mattering to peers* dengan kesepian pada dewasa awal ( $r_{(277)} = -.704^{**}$ ,  $p = .000$ ). Sebagian besar partisipan merasakan kesepian serta cenderung memiliki tingkat *mattering to peers* yang rendah. Selain itu, korelasi paling kuat terjadi antara dimensi *mattering to peers* yaitu *importance* dengan kesepian ( $r_{(277)} = -.694^{**}$ ,  $p = .000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan, baik secara emosional maupun non-emosional yang diberikan kepada individu, maka dapat mencerminkan semakin rendah juga tingkat kesepian yang dirasakan individu, begitu juga sebaliknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andromeda, N., & Kristanti, E. P. (2017). Hubungan antara loneliness dan perceived social support dan intensitas penggunaan social media pada mahasiswa. *Jurnal Psikovidya*, Vol. 21(2).  
 Doi:10.37303/psikovidya.v21i2.84.
- Baldwin, M. W. (2012). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 112(3), 461-484.
- Bangee, M., Harris, R. A., Bridges, N., Rotenberg, K. J., & Qualter, P. (2014). Loneliness and attention to social threat in young adults: Findings from an eye tracker study. *Personality and Individual Differences*, 63, 16–23. Doi:10.1016/j.paid.2014.01.039.

- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2020). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences* 169, 11-66. Doi:10.1016/j.paid.2020.110066.
- Chang, S. (2012). *Loneliness and mattering: Investigating distinctions among university students*. Diambil kembali dari <https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/ubctheses/24/items/1.0072743>
- Dadfar, M., Lester, D., & Sanadgol, S. (2020). The interpersonal mattering scale: Its reliability and validity in an iranian sample. *Mental Health, Religion & Culture*. Doi: 10.1080/13674676.2020.1726884.
- Deacon, L., Macdonald, S. J., Nixon, J., Akintola, A., Gillingham, A., Kent, J., . . . Highmore, L. (2018). The invisible enemy: Disability, loneliness, and isolation. *Disability & Society* 33 (7), 1138-1159. Doi:10.1080/09687599.2018.1476224
- Dwinanda, R. (18 Maret 2020). Aktif di Medsos, Generasi Z dan Milenial Rasakan Kesepian. *Republika.co.id, Jakarta*. Diunduh dari <https://www.republika.co.id/berita/nasional/politik/pounjr383/trendtek/internet/19/03/18/pokb1j414-aktif-di-medsos-generasi-z-dan-milenial-rasakan-kesepian>.
- Elliot, G. C. (2009). *Family matters: The importance of mattering to family in adolescence*. West Sussex: A John Wiley & Sons, Ltd.
- Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A. M. (2004). Mattering: Empirical validation of social-psychological concept. *Self and Identity*, 3, 339-354. doi: 10.1080/13576500444000119
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging adulthood, a pre-adult life-history stage. *Front. Endocrinol.* 10. 9-18. doi: 10.3389/fendo.2019.00918
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Into The Light Indonesia. (2021). *Seri laporan ke-1: Laporan perilaku penggunaan layanan kesehatan mental di Indonesia 2021 – Hasil awal*. Jakarta: Into The Light Indonesia. Diunduh dari [www.intothelightid.org](http://www.intothelightid.org).
- Iskandar. (2016). Implementasi teori hirarki kebutuhan abraham maslow terhadap peningkatan kinerja pustakawan. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al- Hikmah*, 4(1), 24-34.
- Kivran-Swaine, F., Ting, J., Brubaker, J., Teodoro, R., & Naaman, M. (2014). Understanding loneliness in social awareness streams: Expressions and responses. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 8(1), 256-265. Diambil kembali dari <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/14506>.
- McComb, S. E., Goldberg, J. O., Flett, G. L., & Rose, A. L. (2020). The double jeopardy of feeling lonely and unimportant: State and trait loneliness and feeling and fears of not mattering. *Frontiers in Psychology: Personality and Social Psychology*. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.563420
- Nainggolan, S. R. (2017). *Dampak Buruk Kesepian Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2020). *Experience human development (4th*



- ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Purwanto, E. (2019). Dialektika iman kristen dan kebudayaan indonesia dalam kajian Geert Hofstede. *Jurnal Teologi Pengarah*, 1(2), 99-111. Doi: 10.36270/pengarah.v1i2.9.
- Putra, I. D. G. U., & Rustika, I. M. (2015). Hubungan antara perilaku menolong dengan konsep diri pada remaja akhir yang menjadi anggota tim bantuan medis janar duta fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 198-205.
- Riska, H. A., Krisnatuti, D., & Yuliati, L. N. (2018). Pengaruh interaksi remaja dengan keluarga dan teman serta self-esteem terhadap perilaku prososial remaja awal. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 11(3), 206-218.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Santrock, J. W. (2018). *Essentials of life-span development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126 (5), 1763-1768.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, S. H., & Suwartono, C. (2019). Hubungan antara kesepian dan keterlibatan ayah pada remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 53-68. Doi: 10.24854/jpu02019-222
- Victor, C. R., & Bowling, A. (2012). A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146 (3), 313-331. Doi: 10.1080/00223980.2011.609572.