

Pengaruh Kualitas Persahabatan Terhadap Kesenian Pada Dewasa Awal

Mutiara Salsabila Haryani^{1*}, Ditta Febrieta², Lenny Utama Afriyenti³

Universitas Bhayangkara Jakarta, Indonesia¹⁻³

Corresponding email: 202210515041@mhs.ubharajaya.ac.id

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2026-05-08

Revised : 2026-05-20

Accepted : 2026-07-20

Keywords

Kualitas Persahabatan
Kesenian

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kualitas persahabatan terhadap kesepian pada dewasa awal di. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 300 dewasa awal di Kota Bekasi berusia 18-25 tahun yang memiliki sahabat dan dipilih menggunakan metode purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kualitas persahabatan dan skala kesepian. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas persahabatan berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesepian pada dewasa awal dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,204$ menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan lemah, sedangkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,042 menunjukkan bahwa kualitas persahabatan memberikan kontribusi sebesar 4,2% terhadap kesepian. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas persahabatan, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Namun, kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas persahabatan, tetapi juga oleh faktor lain seperti self-esteem, penyesuaian diri, kepercayaan diri, dan dukungan sosial.

Introduction

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan serta tuntutan hidup yang semakin kompleks. Menurut Arnett (2000), individu berusia 18–25 tahun berada pada fase emerging adulthood, yaitu periode ketika seseorang mulai mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Pada fase ini, individu diharapkan mampu mencapai kemandirian emosional, membentuk identitas diri, serta menjalin hubungan sosial yang lebih stabil dan bermakna (Paputungan, 2023). Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, dewasa awal berada pada tahap intimacy versus isolation, yaitu fase ketika individu dituntut untuk membangun hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain tanpa kehilangan identitas dirinya (Kamilla et al., 2022). Ketidakmampuan dalam membangun keintiman dapat memunculkan perasaan terasing dan hambatan dalam menjalin hubungan interpersonal yang mendalam (Khatami et al., 2021).

Salah satu permasalahan psikologis yang sering muncul pada masa dewasa awal adalah kesepian. Kesepian merupakan pengalaman emosional yang bersifat subjektif dan timbul ketika individu merasa bahwa hubungan sosial yang dimilikinya belum sesuai dengan harapan atau kebutuhan akan kedekatan interpersonal (Perlman & Peplau, 1981). Russell dan Pang (2016) menjelaskan bahwa kesepian muncul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dan hubungan sosial yang dimiliki individu. Oleh karena itu, kesepian tidak hanya ditentukan oleh banyaknya hubungan sosial yang dimiliki seseorang, tetapi juga oleh sejauh mana hubungan tersebut dapat memberikan kepuasan emosional.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesepian masih menjadi fenomena yang umum dialami oleh individu dewasa awal. Laporan dari World Health Organization (2025) menunjukkan bahwa satu dari enam individu di dunia mengalami kesepian, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok remaja dan dewasa awal. Temuan serupa juga ditunjukkan dalam The Young Australian Loneliness Survey yang menyebutkan bahwa individu berusia 18–25 tahun memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Victorian Health Promotion Foundation, 2019). Selain itu, Weissbourd et al. (2021) melaporkan bahwa sekitar 61% individu berusia 18–25 tahun pernah mengalami kesepian dalam empat minggu terakhir. Di Indonesia, laporan Into The Light Indonesia et al. (2021) juga menunjukkan bahwa mayoritas individu berusia 18–25 tahun pernah merasakan kesepian.

Kesepian pada dewasa awal tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan emosional, tetapi juga berkaitan dengan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kesepian berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi, stres, kecemasan, serta menurunnya kesejahteraan psikologis individu (Handayani, 2021; Irmansyah & Ningrat, 2024). Selain itu, kesepian dapat membuat individu kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat dan membatasi peluang untuk memperoleh dukungan sosial yang bermakna.

Meskipun demikian, tidak semua individu dewasa awal mengalami tingkat kesepian yang sama. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada dewasa awal dapat berada pada kategori rendah, sedang, maupun tinggi (Christina & Helsa, 2022; Irham et al., 2022; Krisnadi et al., 2022). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor yang memengaruhi munculnya kesepian. Heinrich dan Gullone (2006) menjelaskan bahwa kesepian dipengaruhi oleh faktor internal, seperti harga diri, kecemasan sosial, sifat pemalu, dan kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal. Selain faktor internal, faktor eksternal berupa kualitas hubungan sosial juga berperan penting dalam memengaruhi tingkat kesepian.

Salah satu bentuk hubungan sosial yang memiliki peran penting pada masa dewasa awal adalah persahabatan. Demir dan Urberg (2004) mendefinisikan kualitas persahabatan sebagai sejauh mana hubungan pertemanan mampu memberikan dukungan emosional, rasa aman, kepercayaan, serta timbal balik antarindividu. Menurut Mendelson dan Aboud (1999), kualitas persahabatan ditandai dengan terpenuhinya berbagai fungsi hubungan interpersonal, seperti kebersamaan, bantuan, keintiman,

validasi diri, dan rasa aman secara emosional. Persahabatan yang berkualitas dapat menjadi sumber dukungan sosial yang membantu individu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas persahabatan berkaitan dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis. Pezirkianidis et al. (2019) menemukan bahwa kepercayaan, kedekatan emosional, dan dukungan timbal balik dalam persahabatan memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dewasa muda. Selain itu, Oke (2019) menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang berkualitas berkaitan dengan rendahnya tingkat depresi, kecemasan sosial, dan kesepian. Selama pandemi COVID-19, Ye et al. (2021) juga menemukan bahwa persahabatan berfungsi sebagai psychological buffer yang membantu individu menghadapi tekanan akibat terbatasnya interaksi sosial.

Meskipun demikian, kualitas persahabatan tidak selalu memberikan pengaruh yang konsisten terhadap kesepian. Geukens et al. (2023) menemukan bahwa kualitas persahabatan memang berkaitan negatif dengan kesepian, tetapi hubungan tersebut tidak selalu bertahan secara konsisten dari waktu ke waktu. Selain itu, Alsarrani et al. (2022) menjelaskan bahwa kualitas persahabatan terdiri atas berbagai dimensi, seperti keintiman, kepercayaan, dan kedekatan, yang belum tentu terpenuhi secara optimal dalam setiap hubungan pertemanan. Dengan demikian, keberadaan teman tidak selalu menjamin rendahnya tingkat kesepian apabila hubungan yang terjalin belum mampu memenuhi kebutuhan emosional individu.

Kajian mengenai hubungan antara kualitas persahabatan dan kesepian telah banyak dilakukan pada kelompok anak dan remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kualitas hubungan dengan teman sebaya, kurangnya kedekatan emosional, serta tingginya konflik interpersonal berkaitan dengan meningkatnya kesepian pada kedua kelompok tersebut (Alsarrani et al., 2022; Chen et al., 2023; Geukens et al., 2023). Sementara itu, penelitian pada populasi dewasa awal masih relatif terbatas dan menunjukkan hasil yang beragam. Langheit dan Poulin (2024) menemukan bahwa dimensi intimacy dan reliable alliance dalam persahabatan berkaitan dengan rendahnya tingkat kesepian, sedangkan Riyadi et al. (2023) hanya berfokus pada aspek keintiman dalam konteks mahasiswa perantau.

Berdasarkan penelitian dalam beberapa tahun terakhir, kajian mengenai pengaruh kualitas persahabatan terhadap kesepian pada dewasa awal, khususnya di Indonesia, masih tergolong terbatas. Sebagian besar penelitian lebih banyak dilakukan pada kelompok anak dan remaja atau hanya meninjau aspek tertentu dari persahabatan. Padahal, masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan hubungan interpersonal yang dekat dan bermakna. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kualitas persahabatan terhadap kesepian pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif antara kualitas persahabatan dan kesepian pada dewasa awal. Dengan kata lain, semakin tinggi kualitas persahabatan yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal.

Method

Research design

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara kualitas persahabatan dan kesepian pada dewasa awal. Pendekatan kuantitatif berfokus pada data berbentuk angka yang dianalisis menggunakan teknik statistika guna menguji hipotesis dan mengetahui hubungan antar variabel (Azwar, 2022). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh kualitas persahabatan terhadap kesepian.

Population and sample

Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal berusia 18–25 tahun yang berdomisili di Kota Bekasi dan memiliki sahabat. Sampel penelitian berjumlah 300 responden yang diperoleh melalui teknik nonprobability sampling dengan metode purposive sampling. Karakteristik responden meliputi: (1) berusia 18–25 tahun, (2) memiliki sahabat, dan (3) berdomisili di Kota Bekasi. Penentuan jumlah sampel mengacu pada pedoman Roscoe (1975), yang menyatakan bahwa ukuran sampel yang memadai dalam penelitian berkisar antara 30–500 responden.

Measurement

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen berbentuk skala Likert, yaitu skala kesepian dan skala kualitas persahabatan. Kesepian diukur menggunakan UCLA Loneliness Scale yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan diadaptasi oleh Pramitha dan Astuti (2021). Skala ini terdiri atas 19 item yang mencakup aspek personality, social desirability, dan depression. Penelitian sebelumnya menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,922. Pada penelitian ini, seluruh item memenuhi kriteria validitas berdasarkan analisis indeks daya beda item dengan batas penerimaan $\geq 0,300$ serta memperoleh nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,910.

Sementara itu, kualitas persahabatan diukur menggunakan McGill Friendship Questionnaire (MFQ) yang dikembangkan oleh Mendelson dan Aboud (1999) dan diadaptasi oleh Ranggayoni dan Munir (2020). Skala ini terdiri atas enam aspek, yaitu stimulating companionship, help, intimacy, reliable alliance, self-validation, dan emotional security, dengan nilai reliabilitas penelitian sebelumnya sebesar 0,740. Hasil uji validitas berdasarkan analisis indeks daya beda item dengan batas penerimaan $\geq 0,300$ menunjukkan bahwa tiga item dinyatakan gugur sehingga jumlah item yang digunakan menjadi 22 item. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,880.

Research procedures

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas.

Selanjutnya, hipotesis penelitian diuji menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh kualitas persahabatan terhadap kesepian pada dewasa awal.

Results and Discussion

Penelitian ini melibatkan 300 responden dewasa awal di Kota Bekasi berusia 18-25 tahun, serta memiliki sahabat. Adapun profil pada responden ditampilkan pada tabel dibawah.

Tabel 1. *Demographic and Characteristic of Participant*

	Profil	N	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	78	26%
	Perempuan	222	74%
	Total	300	100%
Usia	18-20 tahun	100	33,33%
	21-23 tahun	100	33,33%
	24-25 tahun	100	33,33%
	Total	300	100%
Jenis Kelamin Sahabat	Laki-laki	83	27,7%
	Perempuan	217	72,3%
	Total	300	100%

Sumber: Data Penelitian (2026)

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (74%) dan sebagian besar memiliki sahabat perempuan (72,3%). Distribusi usia responden juga menunjukkan proporsi yang seimbang pada setiap rentang usia dewasa awal.

Tabel 2. *Descriptif Statistic Variables*

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Kesepian	300	2,50	42	0,58	28	72
Kualitas persahabatan	300	3,26	71	0,45	15	36

Sumber: Data Penelitian (2026)

Berdasarkan statistik deskriptif, variabel kesepian memiliki rata-rata 2,50 dengan standar deviasi 0,58 yang menunjukkan kategori sedang. Sementara itu, kualitas persahabatan memiliki rata-rata 3,26 dengan standar deviasi 0,45 yang mengindikasikan kondisi yang relatif baik. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun kualitas persahabatan cukup baik, tingkat kesepian masih berada pada kategori sedang.

Table 3. *Uji Asumsi*

	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Uji Linieritas <i>Deviation from Linierity</i>
Sig.	0,200	0,335
Keterangan	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi

Sumber: Data Penelitian (2026)

Berdasarkan Tabel diatas, hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($> 0,05$), sehingga data penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,335 ($> 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kualitas persahabatan dan kesepian bersifat linear. Dengan demikian, seluruh asumsi penelitian telah terpenuhi sehingga analisis regresi linear sederhana dapat dilakukan.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Kesepian

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	$X < 38$	68	22,7%
Sedang	$39 \leq X \leq 57$	173	57,7%
Tinggi	$58 \leq X$	59	19,7%
Total		300	100%

Sumber: Data Penelitian (2026).

Berdasarkan Tabel diatas, sebagian besar responden berada pada kategori kesepian sedang sebesar 57,7% (173 responden), diikuti kategori rendah 22,7% (68 responden), dan kategori tinggi 19,7% (59 responden). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesepian dewasa awal dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori moderat.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa hubungan sosial yang dimiliki individu belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan emosional yang diharapkan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Russell (1996) yang menyatakan bahwa kesepian muncul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang dimiliki individu. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Muliani dan Rahmah (2026) yang menunjukkan bahwa kesepian pada dewasa awal umumnya berada pada kategori sedang, di mana individu tetap memiliki interaksi sosial namun belum memperoleh kepuasan emosional secara optimal.

Tabel 5. Kategorisasi Variabel Kualitas Persahabatan

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	$X < 44$	3	1%
Sedang	$45 \leq X \leq 66$	72	24%
Tinggi	$> X 67$	225	75%
Total		300	100%

Sumber: Data Penelitian (2026)

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar responden memiliki kualitas persahabatan pada kategori tinggi, yaitu sebesar 75% (225 responden). Selain itu, sebanyak 24% (72 responden) berada pada kategori sedang dan 1% (3 responden) pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memandang hubungan persahabatan yang dimiliki bersifat positif dan suportif.

Tingginya kualitas persahabatan mengindikasikan adanya kedekatan emosional, dukungan, rasa percaya, serta interaksi interpersonal yang baik dalam hubungan pertemanan. Temuan ini sejalan dengan teori (Mendelson & Aboud, 1999) yang menjelaskan bahwa kualitas persahabatan tercermin melalui fungsi hubungan interpersonal, seperti companionship, intimacy, emotional security, dan self-validation.

Namun, meskipun kualitas persahabatan responden cenderung tinggi, tingkat kesepian dalam penelitian ini masih berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan persahabatan yang baik belum tentu sepenuhnya mampu memenuhi kebutuhan emosional individu. Dalam situasi tertentu, individu tetap dapat merasakan kesepian walaupun memiliki hubungan sosial yang positif. Temuan ini didukung oleh penelitian Mund et al. (2022) yang menyatakan bahwa kesepian lebih berkaitan dengan penilaian subjektif individu terhadap kualitas hubungan yang dimiliki dibandingkan hanya keberadaan hubungan sosial itu sendiri.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	F	R	R Square	Koefisien Korelasi	Sig.
1	63,998	0,204	0,042	-0,230	0,000

Sumber: Data Penelitian Diolah (2026)

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,204 yang menunjukkan bahwa hubungan antara kualitas persahabatan dan kesepian tergolong lemah. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,042 menunjukkan bahwa kualitas persahabatan memberikan kontribusi sebesar 4,2% terhadap kesepian, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Hasil analisis regresi menghasilkan persamaan $Y = 63,998 - 0,230X$. Nilai konstanta sebesar 63,998 menunjukkan tingkat kesepian ketika kualitas persahabatan bernilai nol, sedangkan koefisien regresi sebesar -0,230 menunjukkan bahwa setiap peningkatan kualitas persahabatan akan diikuti penurunan tingkat kesepian sebesar 0,230. Koefisien negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas persahabatan, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan individu.

Selain itu, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kualitas persahabatan berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesepian pada dewasa awal.

Discussion

Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, kualitas persahabatan berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesepian pada dewasa awal. Temuan ini sejalan dengan pendapat Russell (1996) yang menyatakan bahwa kesepian muncul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu. Hubungan persahabatan yang berkualitas dapat membantu individu merasa lebih diterima, dipahami, dan terhubung secara emosional sehingga tingkat kesepian menjadi lebih rendah.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,042. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas persahabatan memberikan kontribusi sebesar 4,2% terhadap tingkat kesepian pada dewasa awal. Selain itu, diperoleh nilai koefisien regresi sebesar $\beta = -0,230$ dan koefisien korelasi sebesar $r =$

-0,204, yang menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan yang lemah. Artinya, semakin tinggi kualitas persahabatan yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah kualitas persahabatan, semakin tinggi tingkat kesepian. Meskipun demikian, hubungan antara kedua variabel tergolong lemah.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rachmanie dan Swasti (2022), yang menemukan bahwa kualitas persahabatan berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesepian dengan koefisien $\beta = -0,1114$. Hasil penelitian ini juga mendukung pandangan Mendelson dan Aboud (1999) yang menyatakan bahwa kualitas persahabatan ditentukan oleh terpenuhinya berbagai fungsi hubungan interpersonal, seperti kebersamaan, dukungan emosional, keintiman, validasi diri, dan rasa aman emosional. Jika fungsi-fungsi tersebut tidak terpenuhi secara optimal, hubungan persahabatan yang dimiliki belum tentu efektif dalam mengurangi kesepian.

Rendahnya kontribusi kualitas persahabatan menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh hubungan pertemanan, tetapi juga oleh berbagai faktor lain. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti self-esteem, penyesuaian diri, kepercayaan diri, dan dukungan sosial memiliki hubungan yang kuat dengan kesepian (Juselda & Fransisca, 2025; Nisa & Lestari, 2023; Yunita et al., 2022). Salah satu faktor yang diduga memiliki pengaruh besar adalah self-esteem. Penelitian van Tonder et al. (2023) menunjukkan bahwa model yang memasukkan self-esteem sebagai salah satu prediktor mampu menjelaskan sekitar 46% variasi kesepian ($R^2 = 0,46$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa individu dengan self-esteem tinggi cenderung lebih mampu membangun hubungan sosial yang positif, sedangkan individu dengan self-esteem rendah lebih rentan mengalami perasaan tidak diterima dan kesepian.

Adapun pada analisis kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas persahabatan yang tinggi (75%), sedangkan tingkat kesepian cenderung berada pada kategori sedang (57,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas dewasa awal dalam penelitian merasa memiliki hubungan persahabatan yang positif, kondisi tersebut belum sepenuhnya mampu mengurangi perasaan kesepian. Temuan tersebut sejalan dengan rendahnya kontribusi kualitas persahabatan terhadap kesepian, yaitu sebesar 4,2%, yang menunjukkan adanya faktor lain yang turut memengaruhi kesepian. Geukens et al. (2023) menemukan bahwa hubungan antara kualitas persahabatan dan kesepian tidak selalu konsisten dari waktu ke waktu. Selain itu, Alsarrani et al. (2022) menjelaskan bahwa kualitas persahabatan terdiri atas berbagai dimensi, seperti keintiman, kepercayaan, dan kedekatan, yang belum tentu terpenuhi secara optimal dalam setiap hubungan pertemanan. Sejalan dengan itu, Mund et al. (2022) menyatakan bahwa kesepian lebih dipengaruhi oleh penilaian subjektif individu terhadap hubungan yang dimiliki dibandingkan interaksi sosial sehari-hari.

Kondisi tersebut dapat dipahami dalam konteks kehidupan dewasa awal yang ditandai oleh berbagai transisi, seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, dan perubahan dalam hubungan sosial. Kirwan et al. (2025) menemukan bahwa berbagai transisi dan tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal dapat memunculkan

perasaan kesepian meskipun individu memiliki hubungan sosial yang baik. Dengan demikian, kualitas persahabatan yang tinggi belum tentu sepenuhnya mampu mengurangi kesepian apabila hubungan tersebut belum memberikan keterhubungan emosional yang bermakna bagi individu.

Conclusion

Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas persahabatan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesepian pada dewasa awal. Semakin tinggi kualitas persahabatan yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Namun, kontribusi kualitas persahabatan terhadap kesepian tergolong rendah, yaitu sebesar 4,2%, yang menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas persahabatan, tetapi juga oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti self-esteem, dukungan sosial, dan karakteristik psikologis lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan persahabatan yang baik belum tentu mampu sepenuhnya memenuhi kebutuhan emosional individu pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kesepian serta melibatkan kelompok usia yang lebih beragam untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika kesepian pada berbagai tahap perkembangan.

References

- Alsarrani, A., Hunter, R. F., Dunne, L., & Garcia, L. (2022). Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: a systematic review. *BMC Public Health*, 1–37. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14776-4>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi (kedua)*. Pustaka Pelajar.
- Chen, J., Wang, Q., Liang, Y., Chen, B., & Ren, P. (2023). Comorbidity of loneliness and social anxiety in adolescents: Bridge symptoms and peer relationships. *Social Science & Medicine* (1982), 334, 116195. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116195>
- Christina, M., & Helsa. (2022). Hubungan Antara Mattering To Peers dengan Kesepian pada Dewasa Awal. *Jurnal Psibernetika*, Vol. 15 (N, 34–46. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>.
- Demir, M., & Urberg, K. A. (2004). Friendship and adjustment among adolescents. 88, 68–82. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2004.02.006>
- Geukens, F., Buecker, S., Van den Noortgate, W., Bijttebier, P., Bosmans, G., Van Leeuwen, K., & Goossens, L. (2023). Loneliness and friendship quality in early adolescence: Analyzing bidirectional associations. *Current Research in Behavioral Sciences*, 5(May), 100132. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100132>
- Handayani, V. V. (2021). Inilah Dampak Kesepian pada Berbagai Kelompok Umur. Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/inilah-dampak-kesepian-pada-berbagai-kelompok-umur?srsItd=AfmBOoqUFAT4sd4YN0vPvSoMFfyyWzYhKooBG4g2irykOp4p0P1s0>.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. 26, 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>

- Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318–332.
- Irmansyah, E., & Ningrat, R. C. (2024). Loneliness pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 2(04), 327–337. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i04.1849>
- Juselda, & Fransisca, I. R. D. (2025). Peran Dukungan Pertemanan dan Kepercayaan Diri terhadap Tingkat Kesepian Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10, 443–455. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.37854>
- Kamilla, K. N., Nur, A., Saputri, E., Fitriani, D. A., & Az, S. A. (2022). Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson. 3(2), 77–87. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>
- Khatami, M., Nadzifah, N., & Yundianto, D. (2021). About Closeness and Malicious Intent: Role of Loneliness with Emotional intimacy to Malicious envy/ Tentang Kedekatan dan Niat Jahat: Peran Kesepian dengan Kelekatan Emosional Terhadap Iri Hati. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 18(1), 163–173. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v18i1.12120>
- 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>
- Krisnadi, B., Fakultas, A. A., Universitas, P., Unggul, E., Arjuna, J., No, U., Tomang, T., & Jeruk, K. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian? *JCA of Psychology*, 3, 47–55.
- Langheit, S., & Poulin, F. (2024). Links Between Best-Friendship Quality and Well-Being From Early Emerging Adulthood to Early Established Adulthood. *Emerging Adulthood (Print)*, 12(4), 539–552. <https://doi.org/10.1177/21676968241248877>
- Mendelson, M., & Aboud, F. E. (1999). Measuring Friendship Quality in Late Adolescents and Young Adults: McGill Friendship Questionnaires. 1–20.
- Muliani, A., & Rahmah, H. (2026). Gambaran Kesepian pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 6(01), 265–275. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.8337>
- Mund, M., Weidmann, R., Wrzus, C., Johnson, M. D., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2022). Loneliness is associated with the subjective evaluation of but not daily dynamics in partner relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 28–38. <https://doi.org/10.1177/0165025420951246>
- Nisa, A. K., & Lestari, S. (2023). Loneliness in College Students: How is the Role of Adjustment and Social Support? *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(03), 322–335. <https://doi.org/10.26740/jppt.v14n03.p322-335>
- Oke, O. (2019). The Company You Keep: The Relationship between Friendship Qualities and Mental Health among Undergraduates.
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Journal of Education and Culture*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1139>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. 6.
- Pezirkianidis, C., Galanaki, E., & Raftopoulou, G. (2019). Adult friendship and wellbeing : A systematic review with practical implications.

- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. *Sostech*, 1(10), 179–186.
- Rachmanie, A. S. L., & Swasti, I. K. (2022). Peran Kualitas Persahabatan terhadap Tingkat Stres dengan Mediator Kesepian. 8(1), 82–94. <https://doi.org/10.22146/gamajop.69047>
- Ranggayoni, R., & Munir, A. (2020). Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Religiusitas dan Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Gajah Putih. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 48–55. <http://jurnalmahasiswa.uma.ac.id/index.php/tabularasa>
- Riyadi, N. S., Rohmah, N., & Qoyyimah, H. (2023). The Effect of Friendship on Loneliness in Post-Pandemic Overseas Students. 2023(1), 188–206. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14363>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40. https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D. W., & Pang, Y. C. (2016). Loneliness Definition. Springer International Publishing, 1–3. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- van Tonder, J. I., Jordaan, J., & Esterhuyse, K. (2023). Self-esteem, Interpersonal Communication Competence, and Media and Technology Usage as Predictors of Loneliness Among University Students. *SAGE Open*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/21582440221148379>
- Victorian Health Promotion Foundation. (2019). The young Australian loneliness survey.
- Weissbourd, R., Milena, B., Virginia, L., & Eric, T. (2021). Loneliness in America How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It. 1–13.
- World Health Organization. (2025). Social isolation and loneliness. World Health Organization.
- Ye, B., Hu, J., Xiao, G., Zhang, Y., Liu, M., Wang, X.-Q., & Yang, Q. (2021). Access to Epidemic Information and Life Satisfaction under the Period of COVID-19: the Mediating Role of Perceived Stress and the Moderating Role of Friendship Quality. *Applied Research in Quality of Life*, 17, 1227–1245. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09957-z>
- 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.v4i2.6126>