



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

SEMAKIN LAMA MERASA SEPI, SEMAKIN RENDAH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING? STUDI PADA DEWASA AWAL

Ayu Aulia Rahmayanti¹, Sabrina Zahwa², Siti Fatimah Azzahraa³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515082@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515057@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515080@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak: Dewasa awal merupakan kelompok usia yang rentan mengalami *loneliness* karena berada pada fase transisi perkembangan yang ditandai oleh perubahan peran, tuntutan akademik, pekerjaan, relasi interpersonal, dan proses pembentukan identitas diri. Meskipun memiliki banyak kesempatan untuk membangun relasi sosial, tidak sedikit dewasa awal yang mengalami kesepian dalam jangka waktu yang beragam, mulai dari beberapa bulan hingga lebih dari satu tahun. Kondisi tersebut menjadi perhatian penting karena *loneliness* yang berlangsung dalam waktu lama berpotensi menurunkan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat *psychological well-being* pada dewasa awal berdasarkan durasi *loneliness* yang dialami. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Partisipan penelitian berjumlah 114 dewasa awal yang pernah mengalami *loneliness*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala *Psychological Well-Being* yang dikembangkan berdasarkan enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *personal growth*, *purpose in life*, *environmental mastery*, *autonomy*, dan *positive relations*. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan menyajikan frekuensi, nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, skor maksimum, serta visualisasi distribusi data melalui grafik *Q-Q Plot*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengalami

loneliness kurang dari enam bulan memiliki rata-rata *psychological well-being* tertinggi ($M = 98,88$), sedangkan kelompok yang mengalami *loneliness* selama 6–12 bulan ($M = 93,55$) dan lebih dari satu tahun ($M = 93,97$) menunjukkan rata-rata yang lebih rendah. Grafik *Q-Q Plot* juga menunjukkan adanya variasi kondisi psikologis antarsubjek, terutama pada kelompok yang mengalami *loneliness* berkepanjangan. Secara keseluruhan, hasil penelitian mengindikasikan bahwa semakin lama durasi *loneliness* yang dialami, semakin besar kecenderungan terjadinya penurunan *psychological well-being* pada dewasa awal. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya preventif dan promotif melalui penguatan dukungan sosial, peningkatan kemampuan adaptasi, dan pengembangan sumber daya psikologis untuk menjaga kesejahteraan psikologis dewasa awal.

Kata Kunci: *Loneliness, Psychological Well-Being, Dewasa Awal*

Pendahuluan

Dewasa awal merupakan periode transisi perkembangan yang ditandai oleh perubahan peran, tuntutan akademik, karier, hubungan interpersonal, dan proses pembentukan identitas diri. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai penyesuaian yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya. Salah satu permasalahan yang banyak dialami dewasa awal adalah *loneliness* atau kesepian, yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dan hubungan sosial yang dimiliki. Penelitian menunjukkan bahwa dewasa awal merupakan kelompok usia yang rentan mengalami kesepian dibandingkan kelompok usia lainnya (Kirwan et al., 2024). Kondisi ini menjadi perhatian penting karena pengalaman kesepian tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan interaksi sosial, tetapi juga berhubungan dengan berbagai aspek kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, perubahan gaya hidup modern yang ditandai dengan mobilitas tinggi, perpindahan tempat tinggal, tuntutan akademik dan pekerjaan, serta ketergantungan terhadap interaksi digital turut meningkatkan kerentanan dewasa awal mengalami *loneliness*. Oleh karena itu, memahami fenomena kesepian pada dewasa awal menjadi penting untuk mengidentifikasi dampaknya terhadap keberfungsian psikologis individu di masa perkembangan yang krusial ini.

Salah satu indikator penting dari keberfungsian psikologis individu adalah *psychological well-being*. Konsep ini menjelaskan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara optimal melalui penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup yang jelas, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan kemampuan membangun hubungan positif dengan orang lain. Pada dewasa awal, *psychological well-being* menjadi modal penting untuk menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang kompleks. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesepian yang berlangsung dalam waktu lama dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu. Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Adib & Sabharwal (2023) menemukan bahwa pengalaman *loneliness* pada kelompok usia muda berkaitan dengan penurunan kesejahteraan, kepuasan hidup, dan meningkatnya kerentanan terhadap gangguan psikologis. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesepian bukan sekadar pengalaman emosional sementara, tetapi dapat berkembang menjadi faktor risiko yang memengaruhi kualitas hidup individu secara menyeluruh.

Semakin lama individu mengalami kesepian, semakin besar pula kemungkinan terjadinya penurunan pada berbagai aspek psychological well-being.

Hubungan antara *loneliness* dan *psychological well-being* juga telah didukung oleh beberapa penelitian empiris. Penelitian yang dilakukan oleh Cinalioğlu & Gazioğlu (2022) menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan salah satu prediktor yang signifikan terhadap rendahnya *psychological well-being* pada dewasa awal. Individu yang mengalami kesepian cenderung menunjukkan penurunan penerimaan diri, rendahnya tujuan hidup, berkurangnya kemampuan mengelola lingkungan, dan menurunnya kualitas hubungan interpersonal. Selain itu, pengalaman kesepian yang berlangsung lama dapat menciptakan siklus negatif, di mana individu semakin menarik diri dari lingkungan sosial sehingga kesempatan memperoleh dukungan sosial menjadi semakin terbatas. Kondisi tersebut pada akhirnya berpotensi menghambat perkembangan psikologis yang optimal. Meskipun demikian, belum banyak penelitian yang secara khusus menggambarkan psychological well-being berdasarkan durasi pengalaman kesepian pada kelompok dewasa awal. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan antarvariabel tanpa mengidentifikasi perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan lamanya pengalaman kesepian yang dialami individu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai kondisi psychological well-being pada dewasa awal berdasarkan durasi *loneliness* yang dialami. Hasil deskriptif awal menunjukkan bahwa individu yang mengalami *loneliness* dalam durasi lebih singkat cenderung memiliki skor *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang mengalami *loneliness* dalam jangka waktu yang lebih lama. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa lamanya pengalaman kesepian dapat berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian dengan judul “Semakin Lama Merasa Sepi, Semakin Rendah Psychological Well-Being? Studi pada Dewasa Awal” diharapkan mampu memberikan kontribusi empiris dalam memahami dinamika kesejahteraan psikologis pada dewasa awal yang mengalami kesepian. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi preventif dan promotif yang bertujuan untuk meningkatkan psychological well-being serta memperkuat sumber daya psikologis pada kelompok dewasa awal yang rentan mengalami *loneliness*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi *psychological well-being* pada dewasa awal berdasarkan durasi *loneliness* yang dialami. Populasi penelitian adalah individu dewasa awal yang berada pada rentang usia 18–29 tahun dan pernah mengalami kesepian (*loneliness*). Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling*, dengan melibatkan 114 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala *Psychological Well-Being* yang disusun berdasarkan enam dimensi yang dikemukakan oleh Ryff, yaitu *self-acceptance*, *personal growth*, *purpose in life*, *environmental mastery*, *autonomy*, dan *positive relations*. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui tahapan pengembangan

yang meliputi operasionalisasi konstruk, validitas isi melalui *expert judgment*, uji keterbacaan, uji daya diskriminasi aitem, analisis struktur internal, dan pengujian reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan menyajikan frekuensi, nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum pada setiap kelompok durasi *loneliness*, yaitu kurang dari 6 bulan, 6–12 bulan, kombinasi kurang dari 6 bulan dan 6–12 bulan, serta lebih dari 1 tahun. Selain itu, pemeriksaan distribusi data dilakukan menggunakan *Q-Q Plot* untuk melihat pola persebaran data sebelum interpretasi hasil penelitian dilakukan. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menggambarkan kecenderungan tingkat *psychological well-being* pada masing-masing kelompok durasi *loneliness* pada dewasa awal.

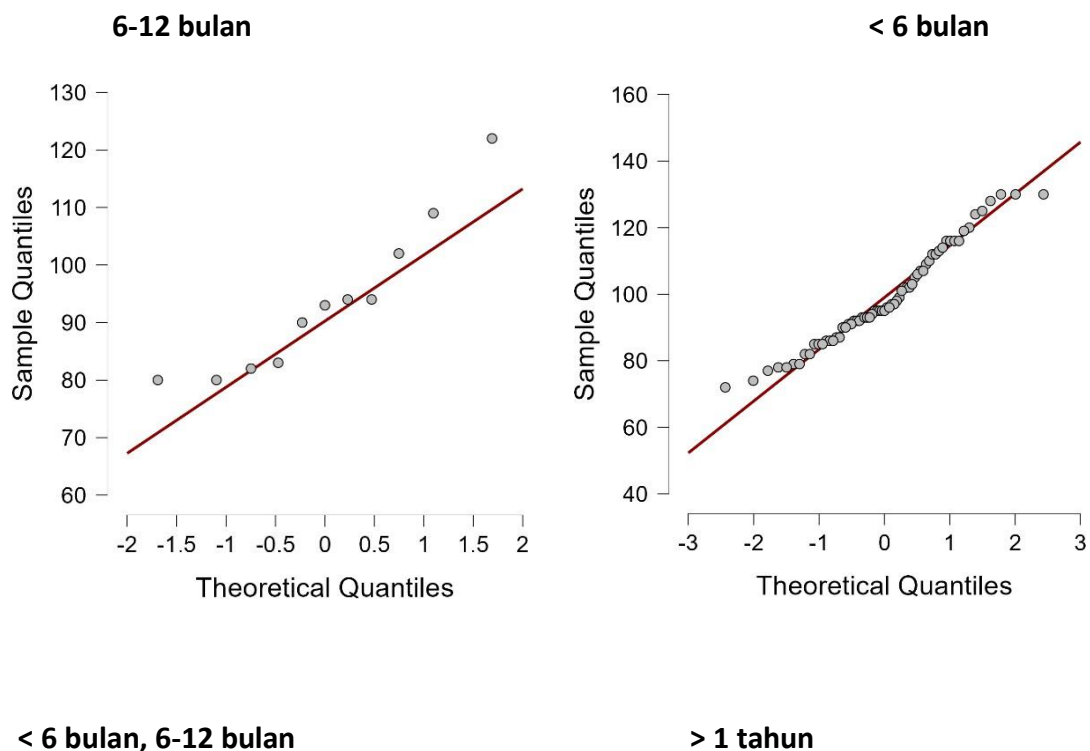
Hasil dan Pembahasan

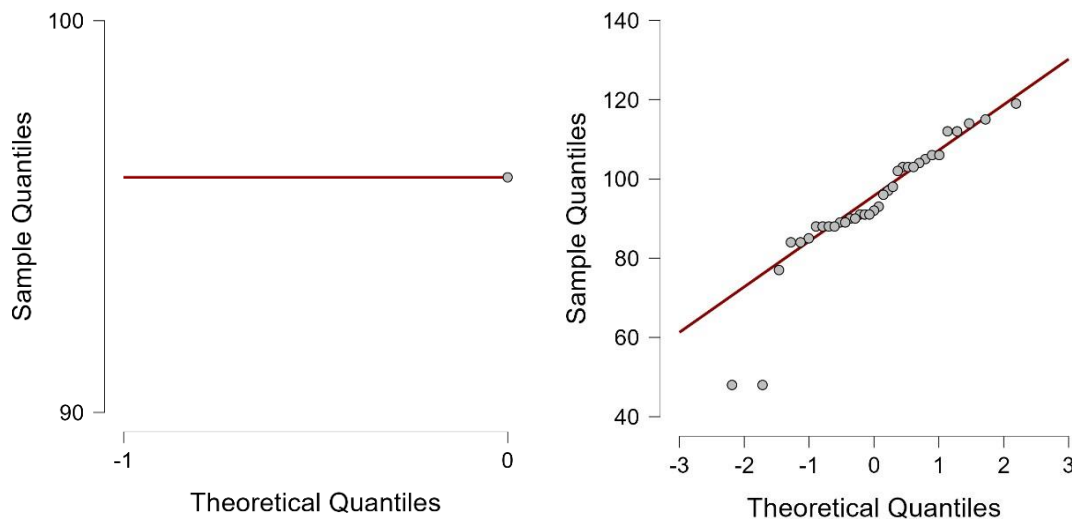
Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh gambaran tingkat *psychological well-being* pada dewasa awal berdasarkan durasi pengalaman *loneliness* yang dialami responden. Responden dikelompokkan ke dalam empat kategori, yaitu durasi *loneliness* kurang dari 6 bulan, 6–12 bulan, kombinasi kurang dari 6 bulan dan 6–12 bulan, serta lebih dari 1 tahun. Kelompok responden terbanyak berada pada kategori kurang dari 6 bulan sebanyak 67 orang, diikuti kategori lebih dari 1 tahun sebanyak 35 orang, kategori 6–12 bulan sebanyak 11 orang, dan kategori kombinasi kurang dari 6 bulan dan 6–12 bulan sebanyak 1 orang. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok yang mengalami *loneliness* kurang dari 6 bulan memiliki rata-rata skor *psychological well-being* tertinggi, yaitu sebesar 98,88 dengan standar deviasi 14,80. Sementara itu, kelompok yang mengalami *loneliness* selama 6–12 bulan memiliki rata-rata skor sebesar 93,55 dengan standar deviasi 13,21, sedangkan kelompok yang mengalami *loneliness* lebih dari 1 tahun memiliki rata-rata skor sebesar 93,97 dengan standar deviasi 15,36. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian dalam durasi yang lebih singkat cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu yang mengalami kesepian dalam jangka waktu lebih lama. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa lamanya pengalaman kesepian dapat berkaitan dengan penurunan keberfungsian psikologis individu.

Tabel. Descriptive Statistics Psychological Well-Being Berdasarkan Lama

	Total			
	6-12 bulan	< 6 bulan	< 6 bulan, 6-12 bulan	> 1 tahun
Valid	11	67	1	35
Missing	0	0	0	0
Mean	93.55	98.88	96.00	93.97
Std. Deviation	13.21	14.80		15.36
Minimum	80.00	72.00	96.00	48.00
Maximum	122.0	130.0	96.00	119.0

Berdasarkan sebaran skor, kelompok yang mengalami *loneliness* kurang dari 6 bulan memiliki rentang skor antara 72 hingga 130, sedangkan kelompok 6–12 bulan memiliki rentang skor antara 80 hingga 122. Kelompok yang mengalami *loneliness* lebih dari 1 tahun memiliki rentang skor yang lebih luas, yaitu 48 hingga 119, yang menunjukkan adanya variasi kondisi kesejahteraan psikologis yang cukup besar pada kelompok tersebut. Hasil ini menggambarkan bahwa pengalaman *loneliness* yang berlangsung dalam jangka waktu lama berpotensi memengaruhi berbagai aspek *psychological well-being*, seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, kemampuan mengelola lingkungan, kemandirian, dan hubungan positif dengan orang lain. Meskipun demikian, adanya variasi skor pada setiap kelompok menunjukkan bahwa tidak seluruh individu yang mengalami *loneliness* berkepanjangan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, karena terdapat faktor-faktor lain yang dapat berperan sebagai faktor protektif. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin lama durasi *loneliness* yang dialami dewasa awal, maka semakin besar kemungkinan terjadi penurunan pada tingkat *psychological well-being*, sehingga diperlukan upaya untuk memperkuat sumber daya psikologis individu agar tetap mampu berfungsi secara adaptif dan menjalani kehidupan yang bermakna.





Gambar. Quartile Plots Psychological Well-Being berdasarkan Lamanya Loneliness

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dewasa awal yang mengalami *loneliness* dalam durasi kurang dari enam bulan memiliki rata-rata *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang mengalami *loneliness* dalam durasi yang lebih lama. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa dewasa awal merupakan kelompok yang rentan mengalami kesepian karena berada pada fase transisi menuju kemandirian dan menghadapi perubahan sosial yang cukup kompleks. Pada masa ini, individu dihadapkan pada tuntutan akademik, pekerjaan, relasi romantis, serta pembentukan identitas diri yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya. Individu yang mengalami kesepian dalam waktu yang relatif singkat cenderung masih memiliki sumber daya psikologis yang lebih baik untuk melakukan penyesuaian diri. Sebaliknya, kesepian yang berlangsung lebih lama dapat mengurangi kemampuan individu dalam mempertahankan keberfungsian psikologis yang optimal. Kondisi tersebut dapat terlihat pada menurunnya kemampuan menerima diri, membangun hubungan yang hangat, dan memandang kehidupan secara bermakna. Oleh karena itu, durasi pengalaman kesepian menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami kesejahteraan psikologis pada dewasa awal.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor rata-rata *psychological well-being* pada kelompok yang mengalami *loneliness* selama 6–12 bulan dan lebih dari satu tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman kesepian yang berlangsung dalam jangka waktu panjang dapat memberikan dampak kumulatif terhadap kondisi psikologis individu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *loneliness* tidak hanya berkaitan dengan rendahnya kepuasan hidup, tetapi juga berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental dan menurunnya kesejahteraan psikologis. Pada dewasa awal, kondisi ini dapat memengaruhi enam dimensi *psychological well-being*, yaitu penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain. Individu yang mengalami kesepian berkepanjangan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial sehingga kesempatan untuk memperoleh dukungan sosial menjadi semakin terbatas. Akibatnya, kemampuan individu untuk beradaptasi dengan tuntutan perkembangan juga dapat menurun. Meskipun demikian, perbedaan rata-rata yang tidak terlalu jauh antarkelompok

menunjukkan bahwa faktor lain, seperti dukungan sosial, strategi koping, dan resiliensi, kemungkinan turut berperan sebagai faktor protektif dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Selain hasil deskriptif, grafik *Q-Q Plot* menunjukkan bahwa persebaran data pada masing-masing kelompok cenderung mengikuti garis diagonal, sehingga mengindikasikan bahwa distribusi data relatif mendekati distribusi normal. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa data yang diperoleh memiliki pola yang cukup baik untuk diinterpretasikan secara statistik. Namun, terdapat beberapa titik yang menyimpang dari garis diagonal, terutama pada kelompok yang mengalami *loneliness* lebih dari satu tahun. Penyimpangan tersebut dapat menggambarkan adanya variasi kondisi psikologis pada responden yang cukup besar. Temuan ini juga menunjukkan bahwa pengalaman kesepian yang berkepanjangan tidak selalu menghasilkan tingkat *psychological well-being* yang rendah pada seluruh individu. Penelitian kualitatif pada dewasa awal menemukan bahwa pengalaman kesepian dipengaruhi oleh konteks kehidupan individu, seperti perubahan lingkungan, relasi interpersonal, dan kemampuan beradaptasi terhadap transisi perkembangan. Dengan demikian, variasi skor yang muncul pada grafik *Q-Q Plot* dapat dipahami sebagai bentuk keberagaman respons psikologis individu dalam menghadapi pengalaman kesepian yang dialami.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin lama durasi *loneliness* yang dialami, semakin rendah tingkat *psychological well-being* pada dewasa awal. Akan tetapi, temuan ini tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian ini lebih menekankan pada gambaran empiris mengenai kondisi kesejahteraan psikologis berdasarkan kelompok durasi *loneliness*. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa dewasa awal merupakan kelompok yang memerlukan perhatian khusus karena berada pada fase perkembangan yang sangat dinamis dan rentan terhadap perubahan kondisi psikologis. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif perlu dilakukan melalui penguatan relasi sosial, peningkatan keterampilan koping, serta pengembangan sumber daya psikologis yang dimiliki individu. Intervensi sejak dini diharapkan mampu mencegah pengalaman kesepian yang berkepanjangan sehingga kesejahteraan psikologis dewasa awal dapat dipertahankan secara optimal. Temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan psikologis yang berfokus pada peningkatan *psychological well-being* pada kelompok dewasa awal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan penurunan *psychological well-being* seiring dengan semakin lamanya durasi *loneliness* yang dialami oleh dewasa awal. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian dalam durasi kurang dari enam bulan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu yang mengalami kesepian selama enam hingga dua belas bulan maupun lebih dari satu tahun. Temuan ini menegaskan bahwa kesepian yang berlangsung dalam jangka waktu panjang bukan lagi sekadar pengalaman emosional sementara, melainkan kondisi yang berpotensi menghambat keberfungsian psikologis individu. Lamanya pengalaman *loneliness* dapat

memengaruhi kemampuan individu dalam menerima diri, mengembangkan potensi, menemukan makna hidup, mengelola tuntutan lingkungan, mempertahankan kemandirian, serta membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Meskipun hasil grafik *Q-Q Plot* menunjukkan adanya variasi respons psikologis antarsubjek, kecenderungan umum tetap memperlihatkan bahwa semakin panjang durasi kesepian, semakin besar risiko penurunan kesejahteraan psikologis. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa dewasa awal merupakan kelompok yang rentan karena berada pada fase perkembangan yang sarat dengan tuntutan penyesuaian diri dan pembentukan identitas. Oleh karena itu, *loneliness* yang tidak ditangani sejak dini berpotensi berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih kompleks. Secara konklusif, durasi kesepian perlu dipandang sebagai faktor penting dalam menjaga dan meningkatkan *psychological well-being*, sehingga upaya preventif dan promotif melalui penguatan dukungan sosial, peningkatan keterampilan adaptasi, dan pengembangan sumber daya psikologis menjadi sangat diperlukan pada populasi dewasa awal.

Daftar Pustaka

- Adib, N. A. B. M., & Sabharwal, J. K. S. (2023). Experience of loneliness on well-being among young individuals: A systematic scoping review. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04445-z>
- Cinalioğlu, E. A., & Gazioğlu, E. İ. (2022). Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: The Role of Loneliness, Social Support, and Sibling Relationships in Turkey Ezgi Alabucak Cinalioğlu and Esra İşmen Gazioğlu. *Canadian Journal of Family and Youth*, 14(1), 102–123. <https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1325702>
- Kirwan, E. M., Burns, A., Súilleabháin, P. S. O., Summerville, S., Mcgeehan, M., McMahon, J., Gowda, A., & Marie, A. (2024). Loneliness in Emerging Adulthood: A Scoping Review. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00240-4>