

## **Pengaruh *Self-Esteem* Terhadap *Loneliness* pada Wanita *Emerging Adulthood* yang Belum Pernah Memiliki Pasangan**

Billie Nathania  
billienathania@gmail.com  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya

Jaka Santosa Sudagijono  
jsantosa2004@gmail.com  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya

***Corresponding Author: Jaka Santosa Sudagijono***

*Received:* 13 September 2024    *Revised:* 21 November 2024    *Accepted:* 25 November 2024

**Abstrak**—*Emerging adulthood* merupakan masa transisi dari tahap remaja menuju pada tahap dewasa. Tahap yang seharusnya dilalui oleh *emerging adulthood* adalah intimasi vs isolasi dengan salah satu tugas perkembangannya ialah membangun hubungan intim dengan mulai mendapatkan pasangan hidup. Individu yang gagal pada tahap ini akan mengalami *loneliness* dalam hidupnya. *Loneliness* umumnya terjadi pada kaum perempuan, karena mereka lebih mudah merasakan emosi. Kondisi *loneliness* ini memiliki keterkaitan dengan *self-esteem*. *Self-esteem* adalah persepsi baik buruk seorang individu terhadap dirinya sendiri. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *self-esteem* terhadap *loneliness* pada wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan. Penelitian ini menggunakan insidental *sampling* yang dilakukan pada 71 wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan sebelumnya. Variabel *self-esteem* diukur dengan menggunakan 2 indikator, yaitu *self-acceptance* dan *self-worth*. Sementara variabel *loneliness* diukur dari 4 indikator yaitu afektif, motivasi, perilaku, dan masalah sosial yang disusun menggunakan skala *likert*. Hasil uji normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas terpenuhi. Berdasarkan hasil analisa regresi sederhana diperoleh nilai  $F = 40,859$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan *self-esteem* terhadap *loneliness* pada wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan. Semakin tinggi *self-esteem* wanita *emerging adulthood* maka akan semakin rendah perasaan *loneliness* yang dimiliki, demikian pula sebaliknya. Adapun persamaan garis yang terbentuk adalah  $y = 74,231 - 1,099x$ . Diketahui pula bahwa variabel *self-esteem* memberikan sumbangan sebesar 37% terhadap variabel *loneliness*.

**Kata kunci:** *self-esteem; loneliness; emerging adulthood; wanita*

**Abstract**—*Emerging adulthood* is a transition period from the adolescent stage to the adult stage. *Emerging adults* go through a crises of intimacy vs isolation. One of the developmental tasks at *emerging adulthood* is to start an intimate relationships by getting a partner. Individuals who fail at this stage might experience *loneliness*. Women are emotionally more sensitive so that *loneliness* generally occurs in women. *Loneliness* is related to *self-esteem*, where *self-esteem* is an individual's perception about positive or negative view of themselves. This study was aimed to determine whether there was an influence of *self-esteem* on *loneliness* in female *emerging adults* who have never had a partner. This study used insidental *sampling* technique and involved seventy one women in *emerging adulthood* who had never had a partner. The *self-esteem* variable is measured using 2 indicators, namely *self-acceptance* and *self-worth*. Meanwhile, the *loneliness* variable is measured from 4 indicators, namely affective, motivation, behavior and social problems which are arranged using a *Likert* scale. The results of the normality, linearity and homoscedasticity tests were met. Based on the results of simple regression analysis, the value  $F = 40.859$  was obtained

*with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which shows that there is a negative and significant influence of self-esteem on loneliness in emerging adulthood women who have never had a partner, where the higher the self-esteem as women emerge into adulthood, the lower their feelings of loneliness will be, and vice versa. The equation of the line formed is  $y = 74.231 - 1.099x$ . It is also known that the self-esteem variable contributes 37% to the loneliness variable.*

**Keywords:** *self-esteem; loneliness; emerging adulthood; female*

## Pendahuluan

*Emerging adulthood* adalah masa transisi dari tahap remaja menuju pada tahap dewasa, dengan rentang usia 18 tahun hingga 25 tahun (Santrock, 2013). Tahapan perkembangan yang dilalui oleh *emerging adulthood* sampai dewasa adalah tahap intimasi *versus* isolasi. Pada tahap perkembangan ini, salah satu tugas perkembangan individu adalah memulai membangun hubungan intim yang salah satu caranya dengan mendapatkan pasangan. Individu yang gagal dalam membangun keintiman akan mengalami fase isolasi dan akan merasakan kesepian. Individu yang mengalami *loneliness* akan lebih mudah merasa lelah, *insecure*, mengalami gangguan tidur, dan mengalami kecemasan berlebih yang memiliki resiko depresi (Unair, 2021). Bahkan, *loneliness* dapat mengarahkan individu untuk melakukan percobaan bunuh diri (Cacioppo dkk., 2002).

Berdasarkan *survey* dilakukan oleh Into The Light dan Change.org, (2021) menunjukkan bahwa 98% dari 5.211 responden pengguna layanan kesehatan mental mengalami *loneliness*. *Survey*

tersebut menunjukkan mayoritas responden adalah wanita dengan presentase 67% dan laki-laki 33%. Diikuti dengan data usia, yang menunjukkan bahwa ada 46% responden yang berusia 18-24 tahun dan diikuti dengan responden berusia 25-34 tahun dengan persentase 34% dari keseluruhan data.

Menurut Septiana & Syafiq (2013) berdasarkan hasil penelitian yang telah mereka lakukan di Indonesia diketahui bahwa ternyata perempuan yang belum pernah memiliki pasangan akan cenderung lebih mengalami stigma negatif dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini selanjutnya akan membuat para wanita tersebut lebih merasa tertekan dan merasa kesepian. Padahal yang terjadi seharusnya wanita *emerging adulthood* dapat melakukan tugas perkembangan yang sebagaimana mestinya sehingga mereka dapat terhindar dari kesepian.

Weiss (dalam Brehm dkk., 2002) menyatakan bahwa *loneliness* adalah kondisi afek ketidakpuasan yang dirasakan oleh seseorang sebagai akibat dari adanya perbedaan antara kondisi relasi sosial yang dimiliki oleh orang tersebut dengan

kondisi relasi sosial yang sebenarnya diinginkan oleh orang tersebut. Perlman dan Peplau (1981) juga mendefinisikan *loneliness* sebagai rasa kurang puasnya individu terhadap hubungan sosial yang diinginkannya. Hal yang sama juga dinyatakan oleh Bruno (2000) bahwa kesepian terjadi karena kurangnya kebermaknaan relasi sosial seseorang dengan individu lain sehingga orang tersebut merasa dalam kondisi terasing. Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* merupakan perasaan terasing dan ketidakpuasan yang dialami oleh individu akibat dari kurangnya hubungan yang bermakna yang dimilikinya. Perlman dan Peplau (1981) menyebutkan bahwa *loneliness* memiliki 4 aspek: *affective*, *motivational*, *behavioral*, dan *social problems*. Brehm dkk., (2002) menyatakan ada 4 faktor penyebab dari *loneliness*, yaitu: adanya ketidakadekuatan dalam sebuah hubungan, adanya perubahan dalam suatu hubungan, harga diri, dan perilaku interpersonal. Weiss (dalam Brehm dkk., 2002) menyebutkan bahwa ada dua jenis *loneliness*, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*.

*Preliminary* pertama dilakukan menggunakan *google form* pada 20 wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan dan didapati bahwa 55% dari responden merasa mengalami kesepian. *Preliminary* kedua dilakukan

pada 26 responden untuk mengetahui kesepian seperti apa yang dirasakan dan didapati bahwa 65,35% merasakan *loneliness* pada komponen afektif seperti merasa kosong dan cenderung menutup diri. Sebanyak 48,05% responden merasa kurang memiliki motivasi untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis dan cenderung merasa cemas ketika berinteraksi dengan lawan jenis. Sebanyak 53,8% responden memiliki perilaku yang tidak asertif dan cenderung tertutup. Terakhir, 22 dari 26 responden pernah memiliki masalah dengan lawan jenis, teman, dan lainnya. Selanjutnya, sebanyak 15 responden mengaku pernah dijauhi oleh orang lain. *Preliminary* juga menanyakan berbagai faktor yang mungkin mempengaruhi wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan dengan memberikan pertanyaan terbuka. Pertanyaan yang diberikan berdasarkan pada setiap faktor *loneliness* yang jawabannya kemudian diklasifikasikan secara subjektif oleh peneliti menjadi puas, netral, dan tidak puas. Pertanyaan pertama yang diajukan adalah “Bagaimana Anda memandang diri anda sendiri” yang mencerminkan faktor harga diri (*self esteem*). Pertanyaan kedua yaitu “Bagaimana gambaran kepuasan anda dalam menjalin hubungan (secara umum)?” yang mencerminkan faktor ketidakadekuatan dalam hubungan.

Pertanyaan ketiga yaitu “Apakah Anda menginginkan adanya perubahan dalam suatu hubungan? Bagaimana hal itu terjadi?” yang mencerminkan faktor adanya perubahan dalam hubungan. Pertanyaan terakhir yang diajukan adalah “Saya menilai orang secara negatif? Bagaimana hal itu terjadi?” yang mencerminkan faktor perilaku interpersonal. Berdasarkan hasil pertanyaan terkait faktor-faktor *loneliness* tersebut di atas maka diketahui bahwa 50% individu memiliki kondisi *self-esteem* yang lebih rendah jika dibandingkan dengan hasil *preliminary* faktor lainnya.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian lain, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yurni (2015). Penelitian Yurni (2015) ini dilakukan terhadap para mahasiswa dan diketahui bahwa mahasiswa yang cenderung merasa kesepian akan memiliki *self esteem* yang rendah. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dkk., (2017). Penelitian ini dilakukan pada para pelajar, yang hasilnya menyatakan bahwa *self esteem* yang tinggi pada para pelajar dapat mengurangi rasa kesepian.

Menurut Rosenberg (1965) *self-esteem* adalah pandangan subjektif individu terhadap dirinya, baik secara positif maupun negatif. Hal ini sesuai dengan penjelasan Baron & Branscombe (2012) yang menyatakan bahwa *self*

*esteem* merupakan keseluruhan sikap baik maupun buruk seseorang terhadap dirinya sendiri. Crocker dan Wolfe (dalam Myers & Twenge, 2019) juga menyatakan bahwa harga diri individu akan tinggi jika individu tersebut merasa nyaman dengan penampilannya, kepandaian, dan hal lainnya yang dianggap penting bagi individu itu sendiri. Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-esteem* atau harga diri adalah persepsi individu dalam melihat dan menilai dirinya secara umum baik secara positif (baik) maupun negatif (buruk). Rosenberg (1965) menyebutkan bahwa *self-esteem* terdiri dari 2 aspek, yaitu *self-acceptance* dan *self-worth*.

Berdasarkan hasil *preliminary* pada 20 responden di awal juga menunjukkan bahwa 11 responden mempunyai persepsi yang buruk atau negatif terhadap dirinya, 1 responden mempunyai pandangan tidak negatif maupun tidak positif terhadap dirinya, dan terdapat 8 orang yang memandang dirinya secara positif. Diketahui bahwa yang membuat mereka memandang dirinya secara negatif adalah perasaan *insecure* secara fisik, adanya perasaan bahwa dirinya kurang menarik, perasaan kurang dapat menerima diri, dan memandang dirinya cenderung galak. Berbeda dengan individu yang memandang dirinya secara positif, responden mengatakan bahwa dirinya baik-baik saja

dan nyaman dengan keadaannya saat ini. Bagi individu yang menjawab sebagian baik dan sebagian sedih digolongkan pada pandangan diri yang netral. Dari beberapa hal yang sudah disebutkan sebelumnya, dapat dikatakan hal-hal itulah yang membuat responden merasakan kondisi belum pernah memiliki pasangan. Wanita yang memiliki *self-esteem* yang rendah biasanya dikarenakan mereka terlalu banyak menyerap pesan/stigma negatif dari budaya ia berasal (Vlazny, 2016). Stigma budaya di Indonesia terkait ini adalah wanita yang menginjak usia 20-an seharusnya sudah memiliki jodoh (Yusnaeni, 2021).

*Loneliness* tidak dapat dibiarkan begitu saja, karena *loneliness* dapat membuat individu mudah merasa bosan, menutup diri, merasa bahwa dirinya tidak dapat diterima oleh orang lain, sulit membangun hubungan dengan orang lain, dan kesulitan dalam menyelesaikan masalahnya (Cosan dalam Marisa & Afriyeni, 2019). Melihat kemungkinan-kemungkinan negatif yang dapat terjadi akibat dari *loneliness* maka penelitian mengenai *loneliness* perlu diteliti lebih lanjut dengan menggunakan variabel *self-esteem* serta pada wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan sebagai subjek penelitian. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Ibrahim dkk., (2017),

hanya diketahui bahwa ada hubungan antara *self-esteem* dan *loneliness*. Sementara pada penelitian ini ingin menindaklanjuti penelitian yang sudah ada dengan uji kausalitas (pengaruh) untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel *self-esteem* terhadap *loneliness*. Oleh karena itu penelitian ini mengajukan sebuah permasalahan berdasarkan pada latar belakang yaitu: “Apakah ada pengaruh *self-esteem* terhadap *loneliness* pada wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan?” Penelitian ini juga mengajukan hipotesis awal “adanya pengaruh *self-esteem* terhadap *loneliness* pada wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan.”

### **Metode Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 71 wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan, diambil dengan cara *insidental sampling*. Skala disebarikan melalui *google form* secara *online* melalui berbagai media sosial.

Skala *Loneliness* dibuat peneliti berdasarkan teori *loneliness* dari Perlman dan Peplau. Skala *loneliness* terdiri dari 24 *item* (meliputi 4 aspek) yaitu: *affective*, *motivational*, *behavioral*, dan *social problems*. Sedangkan untuk *self-esteem* peneliti menggunakan *Rosenberg Self-*

*Esteem Scale* (RSES) yang terdiri dari 10 *item*. Alternatif pilihan jawaban skala *loneliness* dan juga *self-esteem* dibagi menjadi 4 pilihan dari Sangat Tidak Setuju (STS) ke Sangat Setuju (SS).

Berdasarkan uji validitas yang dilakukan pada skala *loneliness*, didapatkan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,322–0,710 dan ditemukan 5 *item* gugur dan 19 *item* dinyatakan sah. Nilai koefisien *Alpha Cronbach* pada skala *loneliness* sama dengan 0,878 ( $p > 0,7$ ) yang berarti skala reliabel. Uji validitas dilakukan pada skala *self-esteem*, dengan kisaran nilai *corrected item-total correlation* berkisar pada 0,110–0,703 dan ditemukan 1 *item* memiliki nilai validitas dibawah 0,3. Nilai koefisien *Alpha Cronbach* pada skala *self-esteem* sama dengan 0,836 ( $p > 0,7$ ) yang artinya skala bersifat reliabel.

Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana guna melihat pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel tergantung. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-esteem* dan variabel tergantungnya adalah *loneliness*. Uji asumsi dilaksanakan dengan menggunakan program SPSS versi 26.0. Setelah itu dilanjutkan dengan uji hipotesa penelitian.

Adapun uji asumsi yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah

uji normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas. Uji normalitas adalah uji asumsi yang dilaksanakan guna mengetahui normalitas distribusi data penelitian yang ada. Jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka uji normalitas berarti terpenuhi. Sebaliknya, jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka berarti uji normalitas tidak terpenuhi. Sementara itu uji linearitas adalah uji yang dilaksanakan guna melihat linearitas data penelitian yang diperoleh peneliti. Uji linearitas terpenuhi apabila probabilitas bernilai lebih kecil dari 0,05, demikian sebaliknya. Selanjutnya untuk uji homoskedastisitas terpenuhi bila nilai probabilitas lebih besar dari 0,05. Jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka uji homoskedastisitas dikatakan tidak terpenuhi. Uji homoskedastisitas adalah bagian dari uji asumsi yang dilaksanakan guna mengetahui perbedaan varian residu dalam berbagai pengamatan dalam sebuah analisa regresi.

### **Hasil Penelitian**

Uji asumsi dilakukan sebelum dilaksanakan pengujian hipotesa. Peneliti melaksanakan uji normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas. Hasil uji normalitas diketahui dengan melihat pada kolom *Kolomogorov-Smirnov* dan didapatkan variabel *loneliness* memiliki taraf signifikansi 0,200 ( $p > 0,05$ ). Hal ini

berarti bahwa data memiliki distribusi yang bersifat normal. Pada variabel *self-esteem* diketahui mempunyai taraf signifikansi 0,057 dengan nilai probabilitas lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti bahwa data *self-esteem* memiliki distribusi yang bersifat normal. Uji linearitas dilaksanakan dengan melihat tabel ANOVA dan didapatkan nilai  $F$  sebesar 37,801 dengan nilai sig 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa data variabel  $X$  dan  $Y$  memiliki hubungan yang linear. Selanjutnya, uji homoskedastisitas dilaksanakan dengan menggunakan uji Glesjer dengan hasil nilai signifikansi sebesar 0,523 ( $p > 0,05$ ) yang berarti hasil uji homoskedastisitas diterima. Ketiga uji asumsi yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa uji asumsi telah terpenuhi maka penelitian dapat dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesa. Berdasarkan hasil uji hipotesa yang ada diketahui bahwa nilai  $F = 40,859$  dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa hipotesa diterima, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara *self-esteem* dan *loneliness* pada wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan. Uji hipotesa ini dilaksanakan dengan analisa regresi sederhana. Hasil pengujian hipotesis juga menunjukkan nilai  $R$  squared sebesar 0,372 yang menandakan bahwa *self-esteem* berpengaruh sebesar 37% pada *loneliness*. Persamaan garis linear yang terbentuk

adalah  $Y = 74,231 - 1,099 X$ . Hal ini berarti bahwa setiap kenaikan skor sebesar 1 pada variabel *self-esteem* maka variabel *loneliness* akan mengalami penurunan skor sebanyak 1,099.

### Diskusi

Berdasarkan hasil di atas maka diketahui bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan *self-esteem* terhadap *loneliness* pada wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan. Adapun nilai  $B$  yang didapatkan sebesar -1,099 yang berarti semakin tinggi intensitas *self-esteem* yang dimiliki individu maka semakin rendah intensitas *loneliness* yang dirasakan, demikian sebaliknya. Besaran  $R$  Squared menunjukkan bahwa variabel *self-esteem* memiliki pengaruh sebesar 37% terhadap variabel *loneliness*. Individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung akan mengevaluasi dirinya dengan kurang baik dan membuat individu tersebut rentan mengalami *loneliness* (Myers & Twenge, 2019). Kemudian, 63% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial dan tipe kepribadian. Dukungan sosial dari orang-orang terdekat diketahui berpengaruh pada kesepian karena dapat memberikan kepuasan kepada individu (Batara & Kristianingsih, 2020). Dukungan sosial dapat membuat individu merasa disayangi dan dihargai.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian Kristlyna & Sudagijono (2021) diketahui bahwa individu dengan tipe kepribadian introvert akan cenderung merasakan kesepian yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan tipe kepribadian ekstrovert (Kristlyna & Sudagijono, 2021). Hal ini dikarenakan subjek dengan kepribadian introvert akan lebih mudah mengalami kelelahan, memiliki sedikit teman, lebih suka dengan lingkungan yang tenang, dan cenderung untuk menarik diri (Eysenck & Wilson, 1991).

Hasil tabulasi silang juga menunjukkan mayoritas subjek penelitian adalah wanita *emerging adulthood* yang mengalami *loneliness* dan memiliki *self-esteem* di tingkat yang sedang dengan persentase 36,6%. Selain itu diketahui juga bahwa sebanyak 9,9% responden mengalami intensitas *loneliness* yang tinggi serta memiliki intensitas *self-esteem* yang rendah. Begitu pula sebaliknya, terdapat 7 responden yang mengalami *loneliness* yang rendah dan memiliki *self-esteem* yang tinggi. Hal ini secara umum menunjukkan adanya pengaruh negatif *self-esteem* terhadap *loneliness*.

Berdasarkan hasil di atas, hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ishaq dkk., (2017) bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dan *loneliness* pada mahasiswa yang tinggal di asrama. Dijelaskan bahwa *self-esteem*

dapat menjadi sebuah penyangga dari perasaan kesepian akibat dari perasaan tidak nyaman, hambatan, dan keraguan diri. Semakin tinggi individu merasa mempunyai *self-esteem* atau harga diri maka akan cenderung semakin mempunyai keterampilan dalam menghadapi permasalahan serta mempunyai pandangan yang baik dalam menghadapi suatu masalah. Jika ditinjau dari landasan dasar teori penelitian yang dimiliki oleh peneliti maka dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki kecenderungan dalam melihat segala sesuatu secara negatif merupakan akibat dari rendahnya *self-esteem* yang dimiliki oleh individu tersebut sehingga akhirnya menimbulkan rasa kesepian.

Geukens dkk., (2022) juga menunjukkan hasil penelitian yang merujuk pada adanya hubungan yang negatif antara *self-esteem* dan *loneliness*. Dijelaskan bahwa meningkatnya kesepian dapat terjadi karena penurunan harga diri individu seiring dengan berjalannya waktu. Hasil penelitian Yunita dkk., (2022) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas *self-esteem*, maka *loneliness* pada mahasiswa akan semakin rendah. Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa selama dalam masa pandemi. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa *self-esteem* sebagai faktor internal

dapat berfungsi mencegah munculnya rasa kesepian pada mahasiswa.

Berkaitan dengan kesepian, *loneliness* membuat individu menjadi merasa terasing dari orang lain, tidak dapat merasakan kehangatan dari orang lain, merasa tidak ada yang mencintainya dan merasa bahwa orang lain tidak memperdulikan dirinya, serta merasa sendirian (Probo, 2020). Oleh karena itu orang yang mengalami *loneliness* akan merasa tidak dapat bersikap terbuka dan tidak berbahagia. Artinya, kondisi *loneliness* sangat mempengaruhi aspek afektif dan perilaku dari individu. Hal-hal tersebut nyataanya berkaitan dengan tahapan perkembangan yang dilalui oleh *emerging adulthood*, ketika seharusnya mereka dapat melaksanakan tahapan perkembangan intimasi, namun karena kesepian yang dialami maka individu akhirnya menjadi kesulitan untuk membangun hubungan yang intim yang dapat mengakibatkan individu (khususnya wanita) harus mengalami perasaan terisolasi (Santrock, 2013). Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan hasil penelitian Arslan dkk., (2010) diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan romantis akan lebih merasa tidak mengalami kesepian dibandingkan mereka yang tidak memiliki pasangan. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Turkish University.

Berdasarkan penjelasan di atas, Brehm dkk. (2002) juga menyatakan bahwa salah satu cara menurunkan *loneliness* yang dialami oleh individu adalah dengan meningkatkan *self-esteem* (Brehm dkk., 2002). *Self-esteem* yang tinggi pada individu membuat individu dapat menikmati pengalaman positif dalam hidupnya, dapat memiliki kesehatan mental dalam jangka panjang, dan dapat memiliki kesejahteraan emosional (Brown & Marshal, dalam Taylor dkk., 2002). *Self-esteem* yang rendah membuat individu menjadi rendah diri, merasa pesimis menghadapi masa depan, dan memiliki perasaan negatif yang berkepanjangan (Anggreni & Herdiyanto, 2017). Individu yang merasakan kesepian akibat rendahnya harga diri yang dirasakan, akan mempengaruhi perilakunya dalam berelasi dengan orang lain.

Kebanyakan dari wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan merasa *insecure* dengan dirinya, baik dari segi penampilan maupun karakter. Perasaan-perasaan tersebut merupakan perasaan negatif yang dialami individu akibat rendahnya *self-esteem* yang dimiliki yang membuat individu dapat merasakan kesepian. Dengan adanya perasaan tersebut, individu menjadi tidak memiliki kepercayaan diri dan cenderung untuk menjauhi orang lain dan tidak bisa

menerima keterbukaan intim (Santrock, 2013).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan nilai  $F = 40,859$  dengan sig 0,000 ( $p < 0,005$ ). Persamaan garis linear yang terbentuk adalah  $Y = 74,231 - 1,099 X$  yang berarti adanya pengaruh negatif *self-esteem* terhadap *loneliness* pada wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan. Mayoritas subjek mengalami *loneliness* di tingkat yang sedang dan memiliki *self-esteem* di tingkat yang sedang pula. *Self-esteem* diketahui memiliki kontribusi sebanyak 37% terhadap *loneliness*. Kenaikan nilai pada *loneliness* akan berakibat pada rendahnya *self-esteem*, begitu pula sebaliknya.

Beberapa keterbatasan penelitian ini, yaitu bahwa peneliti telah menyebarkan kuesioner diberbagai *platform* media sosial dan responden tetapi jumlah sampel yang didapatkan oleh peneliti masih terbilang cukup kecil sehingga hal ini dapat mempengaruhi keakuratan hasil penelitian. Kedua, peneliti tidak melakukan adaptasi alat ukur *self-esteem* yang menyebabkan adanya satu *item* yang memiliki nilai validitas dibawah 0,3. Terakhir, penggunaan kuesioner dengan *google form* menyebabkan subjek kemungkinan tidak memahami butir pertanyaan dan membuatnya mengisi berdasarkan

asumsinya sendiri, dikarenakan partisipan tidak dapat bertanya secara langsung pada peneliti.

Adapun saran terkait hasil penelitian yang ada yaitu: wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan diharapkan dapat mencari cara-cara yang efektif untuk meningkatkan *self-esteem* seperti berhenti membandingkan diri dengan orang lain, lebih mengenali dan menerima keadaan diri agar tidak lagi mengalami kesepian. Selanjutnya, bagi konselor diharapkan dapat memanfaatkan penelitian ini untuk membantu wanita *emerging adulthood* dalam meningkatkan *self-esteem* individu yang kemudian dapat mempengaruhi tingkat *loneliness*-nya. Terakhir, dalam penelitian ke depan, peneliti dapat mencoba menganalisa faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel *loneliness* seperti dukungan sosial dan tipe kepribadian. Peneliti selanjutnya juga diharapkan melakukan adaptasi alat ukur yang digunakan. Peneliti juga diharapkan lebih memperhatikan persebaran populasi dan dapat menjangkau populasi yang lebih luas.

### **Daftar Pustaka**

Anggreni, N. W. Y., & Herdiyanto, Y. K. (2017). Pengaruh stigma terhadap self esteem pada remaja perempuan yang mengikuti ekstrakurikuler tari

- bali di sman 2 denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 208–221. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p20>
- Arslan, C., Hamarta, E., Üre, Ö., & Özyeşil, Z. (2010). An investigation of loneliness and perfectionism in university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 814–818. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.109>
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social Psychology* (13th ed.). Pearson Education.
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana dewasa awal lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 187. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.797>
- Brehm, S. S., Miller, R., Perlman, D., & Campbell, S. (2002). *Intimate Relationship* (3rd ed.). The McGraw-Hill.
- Bruno, F. J. (2000). *Conquer loneliness = Menaklukkan kesepian: pahamiilah kesepian anda, buanglah untuk selamanya!* (C. louis Noviatno & A. H. Sitanggang (eds.)). Gramedia Pustaka Utama.
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E., & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407–417. <https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>
- Change.org. (2021). *Banyak yang sedang kesepian dan berpikiran Menyakiti diri sendiri? cek hasil survei kita yuk!* <https://www.change.org/l/id/surveiapakabarmu>
- Eysenck, H., & Wilson, G. (1991). *Know Your Own Personality*. Penguin Books.
- Geukens, F., Maes, M., Spithoven, A., Pouwels, J. L., Danneel, S., Cillessen, A. H. N., van den Berg, Y. H. M., & Goossens, L. (2022). Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 10–17. <https://doi.org/10.1177/0165025420958194>
- Ibrahim, H. S., Metwally Mohammed, S.,

- & Shokry Abd-Alla, E. (2017). Relationship between loneliness and self-esteem relationship between loneliness and self-esteem among nursing college students at zagazig University. *Zagazig Nursing Journal*, 13(1), 207–217.
- Ishaq, G., Solomon, V., & Khan, O. (2017). Relationship between self-esteem and loneliness among university students living in hostels. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 6(2). <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2017.1735>
- Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2021). Perbedaan intensitas loneliness pada mahasiswa indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri ditinjau dari tipe kepribadian. *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 104–111. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2867>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Jurnal Psibernetika*, 12, 1–11.
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2019). *Social Psychology Thirteen Edition*.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Solidarity. *Academic Press*, 31–55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.2.229>
- Probo, Y. (2020). Studi kasus atas kesepian manusia pada film joker karya todd philips). *Jurnal Kajian Ilmu Komunikasi*, 21(2), 1–12.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. *Psychometric Theory*, 13(48), 1991.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence* (15th ed.). Mc-Graw Hill Education.
- Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). Identitas “lajang” (single identity) dan stigma: studi fenomenologi perempuan lajang di surabaya. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 4(1), 71. <https://doi.org/10.26740/jppt.v4n1.p71-86>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2002). *Social Psychology* (11th ed). <https://doi.org/10.1093/benz/9780199773787.article.b00180124>
- Unair. (2021). *Kesepian, inilah yang bisa terjadi pada kesehatanmu*. Universitas Airlangga. <https://ners.unair.ac.id/site/lihat/read/1555/bila-kamu-kesepian-inilah-yang-bisa-terjadi-pada-kesehatanmu#:~:text=Beragam>

Risiko Kesehatan yang Terjadi Akibat Kesepian&text=Orang yang terus menerus merasa,berisiko jatuh ke dalam depresi.

pandemi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), 114–128. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.6126>

Vlazny, M. (2016). *Understanding women & self-esteem*. <https://psychcentral.com/lib/women-and-self-esteem#1>

Yurni. (2015). 225483-Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa. *15(4)*, 123–128.

Yunita, M. M., Isabel, K., Keziah, B. E., Natasya, M. C., & Wijaya, S. C. (2022). Self-esteem dan kesepian pada mahasiswa selama masa

Yusnaeni. (2021). *Stigma negatif perempuan Lajang*. <https://barisan.co/stigma-negatif-perempuan-lajang/>