

## Hubungan *Self-Disclosure* dan *Self-Esteem* dengan Kesepian pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial X (Twitter)

Tazkia Nirmala Tjipto Putri & Nurul Hartini\*  
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Dewasa awal merupakan masa dimana individu rentan akan kesepian karena transisi sosial yang terjadi. Kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan akibat hubungan sosial yang tidak mencukupi. *Self-disclosure* dan *self-esteem* diduga memiliki hubungan dengan tingkat kesepian yang dirasakan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dan *self-esteem* pada dewasa awal pengguna media social X (Twitter). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda, melibatkan 187 responden dewasa awal pengguna aktif media sosial X. Instrumen yang digunakan meliputi adaptasi dan translasi *Self-Disclosure Scale* dimensi *control of depth* (Wheeles & Grotz, 1976), *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) (Rosenberg, 1965), dan (UCLA) *University of California Los Angeles* *Loneliness Scale Version 3* (Russel, 1996). Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-disclosure* berhubungan positif dengan kesepian, sedangkan *self-esteem* berhubungan negatif. Nilai  $R^2$  sebesar 0,309 menunjukkan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 30,9% terhadap kesepian.

**Kata kunci:** Dewasa Awal, Media Sosial X (Twitter), Kesepian, *Self-Disclosure*, *Self-Esteem*

### ABSTRACT

*Early adulthood is a period in which individuals are vulnerable to loneliness due to ongoing social transitions. Loneliness is an unpleasant experience resulting from insufficient social relationships. Self-disclosure and self-esteem are suspected to be related to the level of loneliness experienced by individuals. This study aims to examine the relationship between self-disclosure and self-esteem among early adults who are users of the social media platform X (Twitter). A quantitative approach was employed using multiple linear regression analysis, involving 187 early adult respondents who are active users of X. The instruments used include an adapted and translated version of the Self-Disclosure Scale focusing on the control of depth dimension (Wheeles & Grotz, 1976), the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (Rosenberg, 1965), and the UCLA Loneliness Scale Version 3 (Russell, 1996). The results showed that self-disclosure is positively related to loneliness, while self-esteem is negatively related. The  $R^2$  value of 0.309 indicates that both variables contribute 30.9% to the variance in loneliness.*

**Keywords:** Early Adulthood, Social Media X (Twitter), Loneliness, *Self-Disclosure*, *Self-Esteem*

## PENDAHULUAN

Setiap individu menjalani kehidupan dengan melewati berbagai tahapan perkembangan, dimulai sejak masa bayi hingga lanjut usia. Salah satu tahapan penting dalam perkembangan tersebut adalah masa dewasa awal, yaitu masa peralihan dari remaja menuju kedewasaan. Menurut Hurlock (1997) rentang usia dewasa awal berkisar antara 18 hingga 40 tahun. Individu pada tahap ini biasanya mulai mencari pekerjaan, membangun karier, menjalani kehidupan berumah tangga, menjadi orang tua, dan terlibat dalam lingkungan sosial yang baru (Hurlock, 1997). Transisi sosial besar yang terjadi pada masa dewasa awal, seperti pindah dari rumah orang tua atau memulai kuliah atau pekerjaan, dalam perspektif usia normatif, menempatkan individu pada risiko kesepian yang lebih tinggi karena perubahan fisik dan psikologis yang sedang berlangsung, ekspektasi sosial yang unik, serta transisi sosial penting lainnya (Arnett, 2024; Qualter dkk., 2015).

Kesepian dapat diartikan sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang dialami oleh individu ketika hubungan sosialnya dianggap kurang baik secara kuantitatif, seperti adanya penurunan jumlah teman, maupun secara kualitatif, seperti kualitas hubungan yang tidak memenuhi harapan individu (Perlman dkk., 1984). Menurut Erikson, yaitu *intimacy vs isolation*, di mana individu dituntut untuk membentuk hubungan yang dekat tanpa kehilangan identitas dirinya (Santrock, 2011). Menurut Hurlock (1997) pada tugas perkembangan yang dialami oleh individu dewasa awal adalah berkaitan dengan pembentukan relasi intim dengan orang lain. Jika hal ini tidak terpenuhi maka individu akan mengalami perasaan terisolasi atau kesepian (Imanina & Suminar, 2022). Berbagai studi menunjukkan tingginya prevalensi kesepian pada dewasa awal di berbagai negara. Di Inggris, 31% dewasa awal mengalami kesepian (Matthews dkk., 2019), di AS 24% merasa kesepian hampir setiap hari (Witters, 2023), dan di India 32,6% melaporkan tingkat kesepian tinggi (Banerjee & Kohli, 2022). Di Indonesia 98% partisipan (usia 18–34 tahun) pernah merasa kesepian (Into the Light Indonesia, 2021), 55,6% di Surabaya merasa hampa saat bersama teman (Artiningsih & Savira, 2021), dan 53% di Sidoarjo mengalami kesepian tinggi (Aviva & Jannah, 2023).

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, khususnya pada kelompok usia dewasa awal. Digitalisasi komunikasi menyebabkan banyak interaksi sosial berpindah ke ruang digital, yang cenderung lebih cepat, instan, dan kurang mendalam secara emosional. Dalam kondisi tersebut, banyak dewasa awal akhirnya mengalihkan interaksi sosial ke ruang digital karena dianggap lebih praktis dan tidak menuntut kehadiran fisik. Fenomena ini sejalan dengan *social compensation hypothesis* (Zywica & Danowski, 2008), yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial di dunia nyata karena hambatan psikologis, keterbatasan keterampilan sosial, atau trauma relasional cenderung mencari pelarian ke ruang digital sebagai bentuk kompensasi terhadap ketidakpuasan dalam relasi sosial secara nyata. Bagi kelompok usia dewasa awal yang tengah berada dalam masa eksplorasi identitas dan relasi sosial, media sosial menjadi ruang yang strategis untuk melakukan kompensasi sosial ini.

Salah satu media sosial yang sering digunakan adalah X (Twitter) yang memungkinkan pengguna untuk mengekspresikan perasaan dan emosi mereka secara anonim dan berbasis teks atau dikenal sebagai “tweet”. Bagi sebagian individu, khususnya yang mengalami hambatan dalam membangun relasi sosial secara langsung, ruang digital ini menjadi alternatif untuk menyalurkan kebutuhan akan koneksi sosial. Namun, ketika media sosial digunakan sebagai pelarian dari interaksi sosial di dunia nyata atau sebagai cara untuk menghindari “rasa sakit sosial”, penggunaannya justru berisiko memperkuat perasaan kesepian (Nowland dkk., 2018). Hal ini dikarenakan interaksi daring sering kali tidak mampu menggantikan kualitas hubungan sosial langsung, sehingga perasaan kesepian tetap ada meskipun aktivitas di media sosial tinggi (Bazarova, 2012; Bazarova & Choi, 2014).

Dua faktor yang berhubungan dengan kesepian diantaranya adalah *self-disclosure* dan *self-esteem*. *Self-disclosure* merupakan setiap bentuk komunikasi mengenai diri sendiri yang disampaikan oleh seseorang kepada orang lain (Wheless & Grotz, 1976). Dimensi *control of depth* ini dianggap sebagai penentu penting dalam kualitas hubungan interpersonal, karena pengungkapan yang lebih mendalam sering kali mencerminkan kepercayaan dan kedekatan emosional (Nguyen dkk., 2012). Media sosial seperti X (Twitter) memungkinkan pengguna untuk melakukan ekspresi diri secara luas,

termasuk melalui *self-disclosure* yang mendalam. Namun, ketika ekspresi diri tersebut tidak memperoleh respons yang bermakna, individu justru dapat mengalami kekecewaan, yang berpotensi meningkatkan perasaan kesepian (Bazarova & Choi, 2014).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa *self-disclosure* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian. Hal ini menyatakan bahwa *self-disclosure* memiliki pengaruh terhadap tingkat kesepian yang dialami individu (Ramadhan & Coralia, 2022; Wei dkk., 2018). Namun terdapat penelitian yang menyatakan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dimensi *control of depth* dengan kesepian, hal ini menyatakan bahwa *self-disclosure* tidak memiliki peran dalam mempengaruhi tingkat kesepian (Leung, 2002; Ramadhani & Wibowo, 2023). Penelitian-penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan bahwa hasil dari hubungan kesepian dan *self-disclosure* dapat berbeda dalam berbagai konteks yang spesifik.

Faktor lain yang berkaitan dengan kesepian adalah *self-esteem*. Menurut Rosenberg (1965) *self-esteem* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri, baik dalam bentuk pandangan positif maupun negatif. Secara teoritis, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih rentan merasa kesepian karena sensitif terhadap penolakan sosial dan merasa kurang berharga dalam hubungan (Ma dkk., 2014). Dalam konteks media sosial, Forest & Wood (2012) menemukan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah memandang media sosial sebagai ruang yang aman untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka. Namun, karena konten yang mereka bagikan cenderung lebih negatif dan kurang positif, mereka tidak memperoleh umpan balik sosial yang diharapkan, sehingga perasaan kesepian tetap tinggi atau justru lebih tinggi.

Meskipun demikian, tingginya *self-esteem* juga tidak selalu menjamin individu terbebas dari kesepian. Stapleton dkk. (2017) menjelaskan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang besar dan ekspektasi tinggi dalam menjalin hubungan sosial. Ketika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi, terutama dalam lingkungan media sosial yang kompetitif, terbuka, dan berorientasi pada citra diri, individu dapat mengalami kekecewaan yang memicu perasaan kesepian. Kondisi ini diperparah ketika mereka tidak memperoleh respons atau pengakuan sosial yang diharapkan.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai hubungan *self-disclosure* terutama dimensi *control of depth* dan *self-esteem* dengan kesepian inidividu di masa dewasa awal khususnya pengguna media sosial X (Twitter). Pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara *self-disclosure* dimensi *control of depth* dan *self-esteem* dengan kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial X (Twitter)? Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut: H0: Tidak terdapat hubungan antara *self-disclosure* dimensi *control of depth* dan *self-esteem* dengan kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial X (Twitter). H1: Terdapat hubungan antara *self-disclosure* dimensi *control of depth* dan *self-esteem* dengan kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial X (Twitter). Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dan *self-esteem* dengan kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial X (Twitter).

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berupa survei. Tahap yang dilakukan adalah melakukan pengumpulan data, penafsiran data, dan penyajian hasil penelitian yang disertai grafik, tabel, dan bagan berdasarkan dari perolehan data – data kuantitatif (Azwar, 2017). Dalam penelitian survei, responden diminta untuk mengisi sejumlah pertanyaan yang ada dalam kuesioner untuk mengukur variabel yang diteliti (Neuman, 2014). Penelitian ini melibatkan dua variabel independen, yaitu *self-disclosure* dan *self-esteem*, serta satu variabel dependen, yaitu kesepian.

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu dewasa awal berusia 18–40 tahun yang memiliki dan aktif menggunakan akun media sosial X (Twitter). Penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling* dimana pemilihan sampel dilakukan secara non-random dengan memilih subjek atau responden yang mudah diakses dan tersedia. Penentuan jumlah sampel mengacu pada analisis menggunakan G\*Power dengan analisis *dengan analisis a-priori: compute required sample size, power, and effect size*, menggunakan nilai  $\alpha = 0,05$ ,  $\text{power } (1-\beta) = 0,80$ , dan jumlah prediktor sebanyak 2. Hasil perhitungan G\*Power didapatkan informasi sampel minimal yang dibutuhkan adalah sebanyak 68.

### Pengukuran

Pada penelitian ini, variabel *self-disclosure* dimensi *control of depth* diukur menggunakan *Self-Disclosure Scale* dimensi *control of depth* milik Wheelless & Grotz (1976) yang telah diadaptasi oleh Adani (2019) Adani (2019) ke dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur ini berbentuk skala likert dengan 6 aitem dan terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu: Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Ragu-Ragu, Setuju, dan Sangat Setuju.

Kemudian untuk variabel *self-esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) milik Rosenberg (1965) yang telah ditranslasi ke Bahasa Indonesia oleh Azwar pada tahun 1979 (Azwar, 2018). Alat ukur ini berbentuk skala likert dengan 10 aitem dan terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu: Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Netral, Setuju, dan Sangat Setuju.

Terakhir variabel kesepian diukur dengan menggunakan *UCLA Loneliness Scale version 3* milik Rusell (1996) yang telah ditranslasi oleh Kamila (2019) dari Bahasa Inggris ke dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur ini berbentuk skala likert dengan 20 aitem dan terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu: Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, dan Sering.

Uji validitas dilakukan dengan proses validasi konten oleh tiga expert judgement. Proses ini bertujuan untuk memastikan kesesuaian antara konstruk dengan alat ukur yang digunakan. Hasil penilaian menggunakan Content Validity Index (CVI) menunjukkan bahwa semua item pada alat ukur *self-disclosure*, *self-esteem*, dan kesepian memiliki nilai 1 yang menunjukkan validitas isi yang baik. Uji reliabilitas dilakukan untuk menguji konsistensi internal tiap instrumen. Hasil uji terpakai dari *Self-Disclosure Scale* dimensi *control of depth*, *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), dan *UCLA Loneliness Scale version 3* masing-masing memiliki nilai reliabilitas yang sangat baik, yaitu  $\alpha = 0,919$ ;  $\alpha = 0,891$ ; dan  $\alpha = 0,926$ .

### Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear berganda. Regresi linear berganda merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis sejauh mana hubungan antara lebih dari satu variabel bebas (independen) terhadap satu variabel terikat (dependen). Teknik ini sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dan *self-esteem* dengan kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial X (Twitter). Analisis dilakukan menggunakan *software jamovi for windows 2.6.26 version*. Sebelum melakukan uji korelasi, akan dilakukan beberapa uji asumsi melalui uji statistik untuk memastikan bahwa beberapa asumsi dapat terpenuhi. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas, uji linearitas, dan uji deteksi outlier.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis diketahui bahwa total jumlah subjek sebanyak 187 orang ( $N=187$ ) dan tidak terdapat data yang hilang ( $\text{missing}=0$ ). Pada variabel *self-disclosure* dimensi *control of depth* dengan besaran nilai ( $M=19,7$ ;  $SD=6,22$ ;  $\text{Min}=8$ ;  $\text{Max}=30$ ), variabel *self-esteem* dengan besaran nilai ( $M=36,1$ ;  $SD=8,21$ ;  $\text{Min}=16$ ;  $\text{Max}=50$ ), dan variabel kesepian mempunyai besaran nilai ( $M=49,8$ ;  $SD=12,6$ ;  $\text{Min}=20$ ;  $\text{Max}=87$ ).

Dengan demikian, secara umum mayoritas partisipan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat *self-disclosure*, *self-esteem*, dan kesepian yang sedang.

#### Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

| Overall Model Test |       |                |                         |      |     |     |        |
|--------------------|-------|----------------|-------------------------|------|-----|-----|--------|
| Model              | R     | R <sup>2</sup> | Adjusted R <sup>2</sup> | F    | df1 | df2 | p      |
| 1                  | 0,345 | 0,119          | 0,114                   | 25,0 | 1   | 185 | <0,001 |
| 2                  | 0,390 | 0,152          | 0,148                   | 33,3 | 1   | 185 | <0,001 |
| 3                  | 0,556 | 0,309          | 0,301                   | 41,1 | 2   | 184 | <0,001 |

Model regresi linear berganda menunjukkan bahwa *self-disclosure* dan *self-esteem* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian,  $F(2, 184) = 41,1$ ;  $p = 0,000$ ;  $R^2 = 0,309$ . Model 1 menunjukkan bahwa *self-disclosure* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian,  $F(1, 185) = 25,0$ ;  $p = 0,000$ ;  $R^2 = 0,119$ . Model 2 menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian,  $F(1, 185) = 33,3$ ;  $p = 0,000$ ;  $R^2 = 0,152$ .

| 95% Confidence Interval |          |        |        |        |       |        |                 |
|-------------------------|----------|--------|--------|--------|-------|--------|-----------------|
| Predictor               | Estimate | SE     | Lower  | Upper  | t     | p      | Stand. Estimate |
| Intercept               | 58,216   | 4,0571 | 50,211 | 66,220 | 14,35 | <0,001 |                 |
| <i>Self- Disclosure</i> | 0,810    | 0,1256 | 0,562  | 1,058  | 6,45  | <0,001 | 0,398           |
| <i>Self- Esteem</i>     | -0,637   | 0,0951 | -0,864 | -0,489 | -7,11 | <0,001 | -0,439          |

Setelah dilakukan analisis regresi linear berganda, model diketahui cocok dalam menjelaskan data ( $F(2, 184) = 41,10$ ;  $p = 0,000$ ;  $R^2 = 0,309$ ) dan dapat menjelaskan 30,9% variansi kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial X (Twitter). Variabel *self-disclosure* ( $B = 0,810$ ; 95% CI [0,562; 1,058];  $SE = 0,1256$ ;  $t = 6,45$ ;  $p = 0,000$ ) memiliki korelasi positif terhadap kesepian, yang berarti semakin tinggi tingkat *self-disclosure*, semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan. Sementara itu, variabel *self-esteem* ( $B = -0,637$ ; 95% CI [-0,864; -0,489];  $SE = 0,0951$ ;  $t = -7,11$ ;  $p = 0,000$ ) memiliki hubungan negatif terhadap kesepian, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem*, maka tingkat kesepian menurun.

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-disclosure* dan *self-esteem* dengan kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial X (Twitter). Tantangan hidup yang khas pada dewasa awal, seperti pindah dari rumah, menyesuaikan diri dengan perkuliahan, pekerjaan, atau pernikahan, sering kali memperbesar peluang munculnya kesepian, terutama saat kualitas hubungan sosial yang diharapkan tidak terpenuhi (Christina & Helsa, 2022; McComb dkk., 2020). Dalam menghadapi kondisi ini, media sosial menjadi salah satu alat utama yang digunakan dewasa awal untuk membangun dan mempertahankan relasi sosial serta mencari dukungan emosional (Sponcil & Gitimu, 2012). Salah satu media sosial yang populer di kalangan dewasa awal adalah X atau yang dulunya dikenal sebagai Twitter. Media sosial X secara khusus memiliki dua fitur utama yang menonjol, yaitu anonimitas dan format interaksi berbasis teks. Karakteristik ini menjadikan X sebagai ruang ekspresi yang terbuka bagi individu dewasa awal, terutama dalam menyampaikan isi hati, mencari validasi, dan meluapkan perasaan kesepian (Deodhar dkk., 2017; Gil, 2021).

Dalam penelitian ini, variabel *self-disclosure* dimensi *control of depth*, memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesepian. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin dalam individu mengungkapkan dirinya, semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan. Penelitian oleh Ramadhan & Coralia (2022) mendukung hasil ini, di mana individu aktif melakukan *self-disclosure* melalui media sosial seperti membagikan aktivitas harian, perasaan, atau pengalaman pribadi, tidak mendapatkan timbal balik sosial yang diharapkan, sehingga meningkatkan potensi kesepian (Ramadhan & Coralia, 2022). Sejalan dengan itu, (Nosko dkk., 2010) menemukan bahwa individu yang aktif mencari hubungan di media sosial cenderung mengungkapkan informasi sensitif, yang jika tidak mendapat respons sesuai harapan dapat memperdalam kesepian. Namun, temuan berbeda ditemukan oleh (Wei dkk., 2018) yang menunjukkan bahwa dimensi *control of depth* dalam *self-disclosure* berhubungan negatif signifikan dengan kesepian. Artinya, kemampuan mengontrol kedalaman informasi pribadi yang diungkapkan berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah. Sesuai teori *social penetration*, pengungkapan bertahap sesuai tingkat kepercayaan mendukung perkembangan hubungan yang sehat sehingga individu lebih kecil kemungkinannya mengalami kesepian (Wei dkk., 2018).

Sementara itu, berdasarkan hasil uji regresi linear berganda, diketahui bahwa *self-esteem* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesepian, di mana semakin rendah *self-esteem*, maka semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Venya & Pushparaj, 2024). Venya & Pushparaj (2024) menyatakan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki keterampilan sosial yang rendah, sehingga kesulitan membangun hubungan interpersonal yang memuaskan dan kurang mendapat penguatan sosial. Forest & Wood (2012) menambahkan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah memandang media sosial sebagai ruang aman untuk mengekspresikan diri, namun karena cenderung membagikan konten negatif, mereka tidak mendapat umpan balik yang diharapkan, sehingga tetap merasa kesepian. Namun terdapat pernyataan yang berlawanan dengan hasil penelitian. Stapleton dkk. (2017) menyatakan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung merasa puas dan percaya diri secara berlebihan, bahkan merasa dirinya paling unggul dalam hubungan sosial. Jika keyakinan ini tidak sesuai kenyataan, dapat menimbulkan masalah dan justru meningkatkan kesepian. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam kondisi tertentu, *self-esteem* tidak selalu mampu menurunkan tingkat kesepian.

Meskipun *self-disclosure* dan *self-esteem* berpengaruh terhadap kesepian, hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berada pada tingkat kesepian sedang hingga rendah. Artinya, kedua variabel ini juga dapat berperan dalam mencegah atau mengurangi kesepian. Temuan ini selaras dengan karakter masyarakat Indonesia yang kolektivistik, yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan dan relasi sosial yang erat (Matsumoto dkk., 2008). Dalam budaya seperti ini, individu cenderung merasa menjadi bagian dari kelompok seperti keluarga atau komunitas, sehingga memiliki jaringan sosial yang kuat yang melindungi dari kesepian. *Self-disclosure* dan *self-esteem* pun lebih mungkin diterima dan dihargai, memperkuat koneksi sosial serta menurunkan risiko kesepian.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-disclosure* dimensi *control of depth* dan *self-esteem* dengan kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial X (Twitter). *Self-disclosure* dimensi *control of depth* memiliki hubungan yang positif dengan kesepian, artinya ketika tingkat *self-disclosure* dimensi *control of depth* tinggi maka kecenderungan individu mengalami kesepian juga tinggi, begitu juga sebaliknya. Sedangkan *self-esteem* memiliki hubungan yang negatif dengan kesepian, artinya ketika tingkat *self-esteem* tinggi maka kecenderungan individu menjadi kesepian akan rendah, begitu juga sebaliknya. Kemudian berdasarkan analisis, kedua variabel memiliki hubungan secara bersama – sama dengan kesepian.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan variabel *self-disclosure* dengan mempertimbangkan dimensi lain seperti *intent*, *amount*, *positive-negative*, dan *honesty-accuracy*, agar pemahaman mengenai hubungan *self-disclosure* dan kesepian lebih komprehensif. Penelitian ini juga belum memetakan motif penggunaan media sosial, apakah sebagai bentuk kompensasi sosial atau penguatan sosial, sehingga aspek tersebut dapat menjadi fokus dalam penelitian selanjutnya. Kemudian diharapkan peneliti selanjutnya dapat menganalisis mengenai faktor – faktor lain yang mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesepian seperti dukungan sosial.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada Allah SWT, Prof. Dr. Nurul Hartini S. Psi., M. Kes., Psikolog sebagai dosen pembimbing penulis, dosen penguji, orang tua penulis, serta seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah ini.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Tazkia Nirmala Tjipto Putri dan Nurul Hartini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Adani, A. Y. (2019). *Hubungan antara Social-Evaluative Anxiety dengan Self-. Disclosure pada Dewasa Awal di Media Sosial* [Skripsi, Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/87369/>
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (Third edition). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). *HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL*. 8.
- Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2023). Eksplorasi Loneliness pada Dewasa Awal. . . *Character*, 10(02). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53184>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Banerjee, A., & Kohli, N. (2022). *Prevalence of Loneliness among Young Adults during COVID-19 Lockdown in India*.
- Bazarova, N. N. (2012). Public Intimacy: Disclosure Interpretation and Social Judgments on Facebook: Public Intimacy. *Journal of Communication*, 62(5), 815–832. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01664.x>
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-Disclosure in Social Media: Extending the Functional Approach to Disclosure Motivations and Characteristics on Social Network Sites. *Journal of Communication*, 64(4), 635–657. <https://doi.org/10.1111/jcom.12106>
- Christina, M., & Helsa. (2022). *HUBUNGAN ANTARA MATTERING TO PEERS DENGAN KESEPIAN PADA DEWASA AWAL*.
- Deodhar, L., Divakaran, D. M., & Gurusamy, M. (2017). Analysis of Privacy Leak on Twitter. *GLOBECOM 2017 - 2017 IEEE Global Communications Conference*, 1–6. <https://doi.org/10.1109/GLOCOM.2017.8254496>
- Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When Social Networking Is Not Working: Individuals With Low Self-Esteem Recognize but Do Not Reap the Benefits of Self-Disclosure on Facebook. *Psychological Science*, 23(3), 295–302. <https://doi.org/10.1177/0956797611429709>
- Gil, P. (2021). What Exactly Is Twitter? And What Is “Tweeting”? *Lifewire*. <https://www.lifewire.com/what-exactly-is-twitter-248333>
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.

- Imanina, F. N., & Suminar, D. R. (2022). Hubungan antara Pet Attachment dengan Kesepian pada Dewasa Awal Lajang yang Merantau. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 315–323. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31967>
- Into the Light Indonesia. (2021). Laporan perilaku penggunaan layanan kesehatan mental di Indonesia 2021: Hasil awal. *Into the Light Indonesia*.
- Kamila, A. N. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self-Verification terhadap Kesepian pada Mahasiswa Baru* [Skripsi, Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/82299/>
- Leung, L. (2002). Loneliness, Self-Disclosure, and ICQ ("I Seek You") Use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(3), 241–251. <https://doi.org/10.1089/109493102760147240>
- Ma, Z., Liang, J., Zeng, W., Jiang, S., & Liu, T. (2014). The Relationship Between Self-Esteem and Loneliness: Does Social Anxiety Matter? *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), p151. <https://doi.org/10.5539/ijps.v6n2p151>
- Matsumoto, D., Seung Hee Yoo, & Fontaine, J. (2008). Mapping Expressive Differences Around the World: The Relationship Between Emotional Display Rules and Individualism Versus Collectivism. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(1), 55–74. <https://doi.org/10.1177/0022022107311854>
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kepa, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268–277. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- 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 Feelings and Fears of Not Mattering. *Frontiers in Psychology*, 11, 563420. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.563420>
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Nguyen, M., Bin, Y. S., & Campbell, A. (2012). Comparing Online and Offline Self-Disclosure: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0277>
- Nosko, A., Wood, E., & Molema, S. (2010). All about me: Disclosure in online social networking profiles: The case of FACEBOOK. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 406–418. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.012>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Ramadhan, P. A., & Coralia, F. (2022). *Hubungan antara Self Disclosure dan Loneliness pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Kota Palembang*. 2(2).
- Ramadhani, N. V., & Wibowo, D. H. (2023). The Relationship Between Loneliness and Self-Discovery in Teenagers Using K-Pop Roleplayer Accounts on Twitter. *Journal of Social Research*, 2(12), 4291–4299. <https://doi.org/10.55324/josr.v2i12.1602>
- Rosenberg, M. (2011). *Rosenberg Self-Esteem Scale* [Dataset]. American Psychological Association (APA). <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. McGraw Hill.
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation Validation: The Role of Social Comparison in Use of Instagram Among Emerging Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142–149. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0444>
- Szcześniak, M., Bielecka, G., Madej, D., Pieńkowska, E., & Rodzeń, W. (2020). The Role of Self-Esteem in the Relationship Between Loneliness and Life Satisfaction in Late Adulthood: Evidence from Poland. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 13, 1201–1212. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S275902>



- Venya, L., & Pushparaj, S. (2024). Relationship Between Self Esteem and Loneliness Among College Hostel Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.25215/1201.046>
- Wei, S., Zou, H., & Wang, J. (2018). The relationship between college students self-disclosure online and loneliness, social support as mediation. *Global Journal of Advanced Research*, 5.
- Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1976). CONCEPTUALIZATION AND MEASUREMENT OF REPORTED SELF-DISCLOSURE. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Witters, D. (2023). Loneliness in U.S. Subsides From Pandemic High. *Gallup.Com*. <https://news.gallup.com/poll/473057/loneliness-subsides-pandemic-high.aspx>
- Zywica, J., & Danowski, J. (2008). The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook™ and Offline Popularity from Sociability and Self-Esteem, and Mapping the Meanings of Popularity with Semantic Networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 1–34. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x>