Science and Education Journal
Vol 5 No 3 (2026)
E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Kesepian pada Remaja Pengguna Media Sosial: Menilik Kelekatan Orang Tua Dan *Self-Esteem*

Salsabila Abdullah[1], Dinda Aisha[2], Yuwono Pratomo[3]
[1]Universitas Buana Perjuangan Karawang, ps22.salsabilaabdullah@mhs.ubpkarawang.ac.id
[2]Universitas Buana Perjuangan Karawang, dinda.aisha@ubpkarawang.ac.id
[3]Universitas Buana Perjuangan Karawang, yuwono.pratomo@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Ketergantungan remaja pada media sosial menurunkan interaksi sosial tatap muka dan memicu kesepian akibat minimnya kedekatan emosional, yang terlihat melalui kecanduan layar, sering memeriksa notifikasi, obsesi validasi digital, FoMO, hingga isolasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kelekatan orang tua dan *self-esteem* terhadap kesepian pada remaja pengguna aktif media sosial di Karawang. Hipotesis dalam penelitian ini adanya pengaruh kelekatan orang tua dan *self-esteem* terhadap kesepian. Penelitian ini menggunakan desain kausalitas melibatkan 386 remaja berusia 12-21 tahun yang dipilih menggunakan *Convenience sampling.* Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan *SPSS version* 25. Data dikumpulkan melalui tiga instrumen yaitu, *Parent Child Relationship* (IPPA) untuk mengukur kelekatan orang tua, Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES) mengukur harga diri, dan UCLA *Loneliness Scale Version* 3 untuk mengukur kesepian. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa kelekatan orang tua dan *Self-Esteem* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesepian, dengan kontribusi sebesar 63,6%, sedangkan 36,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Secara parsial, kelekatan orang tua berpengaruh signifikan sebesar 18,6%, dan *Self-Esteem* berpengaruh signifikan sebesar 44,9%.

Kata Kunci: Kesepian, Kelekatan Orang Tua, *Self-Esteem*, Remaja, Media Sosial.

Abstract

Adolescents' dependence on social media reduces face-to-face social interaction and leads to loneliness due to a lack of emotional closeness, as evidenced by screen addiction, frequent checking of notifications, an obsession with digital validation, FoMO, and social isolation. This study aims to examine the effects of parental attachment and self-esteem on loneliness among adolescents who are active social media users in Karawang. The hypothesis of this study is that parental attachment and self-esteem influence loneliness. This study employed a causal design involving 386 adolescents aged 12–21 years who were selected using convenience sampling. Data analysis in this study was conducted using SPSS version 25. Data were collected using three instruments: the Parent-Child Relationship Assessment (IPPA) to measure parental attachment, the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) to measure self-esteem, and the UCLA Loneliness Scale Version 3 to measure loneliness. The results of the simultaneous test showed that parental attachment and self-esteem together had a significant effect on loneliness, accounting for 63.6% of the variance, while the remaining 36.4% was influenced by other factors. Partially, parental attachment had a significant contribution of 18.6%, and self-esteem had a significant of 44.9%.

Keywords: *Loneliness, Parental Attachment, Self-Esteem, Adolescents, Social Media.*

Corresponding Author:
Salsabila Abdullah
Universitas Buana Perjuangan Karawang, ps22.salsabilaabdullah@mhs.ubpkarawang.ac.id

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

PENDAHULUAN

Media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan hingga saat ini, di mana platform tersebut menjadi ruang digital utama yang membentuk pola interaksi dan komunikasi sosial. Menurut Salo (Masduki dkk., 2025) media sosial dimanfaatkan menjadi sarana dalam distribusi konten serta informasi secara langsung, sekaligus menyediakan platform bagi individu atau organisasi yang memasarkan produk layanan mereka. Berdasarkan data survei *Global Web Index* (GWI, 2024) bahwa kelompok muda lebih memprioritaskan penggunaan media sosial dibandingkan aplikasi pesan seperti *WhatsApp, Line dan Telegram*. Hal ini terlihat pada kelompok usia muda, berdasarkan Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia APJII (2024) membuktikan bahwa remaja usia 12-21 tahun sebanyak 34,40% adalah golongan usia yang memanfaatkan media sosial secara aktif. Media sosial yang paling banyak digemari di kalangan remaja adalah TikTok dan Instagram, yang tak sekadar dimanfaatkan menjadi hiburan, melainkan juga menjadi sarana komunikasi serta mengekspresikan diri (Unesa, 2025). Media sosial untuk remaja bukan sekedar digunakan menjadi alat berkomunikasi, melainkan juga menjadi ruang menyalurkan ekspresi, membentuk identitas diri, dan meluaskan jangkauan hubungan pertemanan (Pasenrigading dkk., 2025).

Dalam penggunaannya, media sosial tentunya memberikan pengaruh yang bersifat positif sekaligus negatif. Manfaat yang dirasakan meliputi kemudahan berkomunikasi dengan orang dalam jumlah besar, terbukanya kesempatan memperluas relasi sosial, hilangnya hambatan ruang dan waktu, hingga terbukanya ruang yang lebih leluasa untuk mengekspresikan diri, mendapatkan dan menyebarkan informasi dengan mudah dan cepat, lalu biaya lebih murah (Simanjuntak dkk., 2025). Sedangkan dampak negatif media sosial menurut Formaningrum (Fadillah & Hidayati, 2025) antara lain kecemasan, depresi, paparan konten negatif, *cyberbullying,* kesepian dan penurunan akademik.

Fenomena remaja pengguna media sosial ini menyebabkan menurunkan intensitas interaksi sosial tatap muka karena sangat bergantung pada komunikasi digital yang menjadikan seseorang menarik diri dari kehidupan nyatanya, sehingga minimnya interaksi langsung serta kedekatan emosional memacu rasa kesepian, khususnya pada remaja yang berada dalam fase perkembangan emosional serta sosial (Ziliwu dkk., 2025). Perilaku kesepian ini tercermin melalui kecanduan layar, dorongan kompulsif memeriksa notifikasi, obsesi terhadap validasi digital berupa *likes, FoMO,* kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, hingga isolasi sosial di dunia nyata (Khairizal & Primanita, 2024). Data survei *Global School-based Student Health Survey (GSHS)* yang dimulai oleh Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) memperlihatkan lonjakan signifikan pada indikator kesepian dan masalah kesehatan mental di kalangan pelajar usia remaja dalam periode hampir dua dekade terakhir (Wisanggeni dkk., 2025).

Studi yang dilaksanakan *Health Collaborative Center* (HCC) mengidentifikasi bahwa di atas 20 remaja yang memiliki permasalahan mental mengalami kesepian. Berbagai aspek yang menjadi sebabnya mencakup rendahnya interaksi sosial diakibatkan pemakaian media sosial serta *gadget* secara berlebih, minimnya interaksi akrab bersama rekan sebaya, serta konflik bersama rekan. Rasa kesepian pada anak dapat berubah semakin parah dikarenakan umur mereka merupakan umur yang sangat gencar melakukan sosialisasi. Sebagaimana ditegaskan oleh peneliti utama Dr. dr. Ray Wagiu Basrowi yang menjelaskan bahwa rasa kesepian yang dirasakan anak dapat semakin besar dikarenakan periode aktifnya, mereka tak memperoleh tahap interaksi yang layak, baik di rumah ataupun tempat bermain.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Kesepian adalah sebuah fenomena psikologis yang semakin sering di perbincangkan dalam konteks kehidupan masa kini. Meskipun sering dianggap sebagai masalah biasa, kesepian bisa dialami oleh siapapun tanpa melihat batas usia, jenis kelamin atau status sosial. Russel (Rahmadani & Rahmi, 2023) menyatakan bahwa kesepian merupakan perasaan subjektif individu yang disebabkan oleh kurangnya kedekatan antara sesama individu. Perlman dan Peplau (Kristlyna & Sudagijono, 2020) mengatakan kesepian merupakan pengalaman tak menyenangkan yang terjadi saat seseorang merasakan interaksi sosial yang dilakukan tak tercukupi, baik secara kualitatif dan kuantitatif. Sedangkan menurut Hawkley dan Cacioppo (Utami dkk., 2024) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan tertekan atas ketidakpuasan hubungan sosial yang dimiliki, baik berdasarkan kuantitas ataupun kualitasnya.

Terdapat 3 aspek kesepian berdasarkan pendapat Russel (Mulya dkk., 2025) yaitu *trait* (kepribadian), *social desirability* (keinginan sosial) dan *depression* (stress/depresi). *Trait* yaitu kurang percaya dengan orang asing, ketidakamanan interpersonal dan sensitif terhadap penolakan sosial, *social desirability* yaitu kehidupan sosial tidak seperti yang diharapkan ingin diterima, diakui dan disukai dan *depression* merasa tidak berharga, sedih, murung dan takut akan kegagalan. Dampak dari kesepian menurut Cacioppo dan Patrick (Sabrina dkk., 2022) yaitu, kesepian menghambat kemampuan individu untuk mengatur diri secara mandiri, yang berujung pada kebiasaan merusak diri seperti pola perilaku tidak sehat. Selain itu, kesepian menurunkan motivasi dan ketekunan, sehingga meningkatkan kecenderungan terhadap perilaku yang membahayakan kesehatan fisik dan mental, Individu yang mengalami kesepian cenderung menarik diri dari interaksi sosial, yang justru memperparah kondisi isolasi yang dialami, kesepian juga berdampak pada kekebalan tubuh dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang di lakukan pada tanggal 7-13 Januari 2026, kepada 22 remaja yang berusia 12-21 tahun di Karawang terdapat 66% memiliki kecenderungan kesepian. Selain itu, dilakukan wawancara kepada 3 orang remaja pengguna aktif media sosial, ditemukan perilaku yang menunjukan aspek kesepian. Pada aspek *Trait* (kepribadian), remaja menunjukkan kecenderungan menutup diri dari lingkungan pertemanan karena adanya rasa kurang percaya terhadap orang lain. *Social desirability* (keinginan sosial) tercermin dari perilaku menarik diri dari interaksi secara langsung dengan orang tua atau lingkungan sekitar. Sementara itu, *depression* (stres/depresi) remaja kurang bersemangat dan enggan mencoba tantangan baru akibat ketakutan akan kegagalan.

Faktor yang mempengaruhi kesepian menurut (Razelasyah dkk., 2024) mencakup kelekatan orang tua. Bowlby (Razelasyah dkk., 2024) menekankan menggunakan konsep kelekatan bahwa interaksi yang aman bersama orang tua menghadirkan kepercayaan diri serta menjadikan emosi lebih stabil, sehingga sangat krusial dalam mengurangi perasaan kesepian. Kelekatan bersama orang tua menurut Armsden serta Greenberg (Safaria dkk., 2024) merupakan pandangan seseorang tentang sebaik apa figur orang tua dapat menghadirkan keamanan psikologi untuk diri sendiri. Menurut Shaffer (Nuban & Amseke, 2024) kelekatan orang tua adalah Suatu bentuk kedekatan emosional yang intens di mana kedua belah pihak saling memedulikan, berkomitmen untuk memberikan kasih sayang dan memiliki kecenderungan alami untuk mempertahankan keintiman spasial atau jarak fisik yang dekat. Kelekatan orang tua adalah sebuah visualisasi yang memudahkan untuk mendalami mekanisme pengalaman pertama seseorang untuk menciptakan hubungan emosional dengan pengaruh krusial yang berkelanjutan di kehidupan dewasa. Ainsworth (Zulvia, 2025). Bowlby dan Ainsworth (Ikrima & Khoirunisa, 2021)

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

mengkategorikan dua gaya kelekatan, pertama kelekatan aman, merasa aman dan menjadi individu yang penuh keyakinan diri juga positif, sedangkan kelekatan tidak aman, perilaku menarik diri dan kestabilan emosi yang meledak-ledak.

Penelitian ini didukung oleh (Tanzil & Eterno, 2025) pada remaja menemukan adanya korelasi dengan signifikan pada arah yang negatif di antara kesepian serta kelekatan bersama orang tua, di mana kuatnya keterikatan remaja bersama orang tuanya akan mengakibatkan rasa kesepian yang dialaminya menjadi semakin rendah. Hal tersebut relevan pada riset yang dilaksanakan oleh Sellawati dkk. (2022) yang menekankan bahwasanya ditemukan hubungan atau korelasi signifikan dengan arah yang negatif diantara kesepian dan kelekatan bersama orang tua sehingga dapat dikatakan tingginya kelekatan bersama orang tua akan menyebabkan kesepian menjadi semakin rendah. Merujuk pada output studi terdahulu menunjukkan bahwa nilai signifikansi kesepian dan kelekatan orang tua masuk dalam kategori tinggi, sehingga ditemukan korelasi yang menekankan tingginya kelekatan bersama orang tua akan menyebabkan rasa kesepian menjadi rendah.

Di samping faktor kelekatan bersama orang tua, ditemukan faktor lainnya yang memberikan pengaruh pada rasa kesepian, yakni *self-esteem*. Coppersmith (Razelasyah dkk., 2024) menyatakan seseorang yang mempunyai *self*-esteem dengan tingkat tinggi umumnya semakin tinggi kepercayaan dirinya dan dapat menciptakan interaksi yang semakin bermakna, sementara *self-esteem* yang rendah akan memunculkan rasa tak berharga serta merasa tidak memiliki ikatan sosial yang berarti Rosenberg (Tombeng & Yuwono, 2023) menegaskan *self-esteem* adalah sebuah penilaian negatif ataupun positif pada dirinya sendiri. Berdasarkan pendapat Coppersmith (Bernadine & Astuti, 2024), *self-esteem* merupakan penilaian yang dibentuk serta kebiasaan yang dijaga seseorang mengenai diri sendiri yang menggambarkan sikap menyetujui ataupun tak menyetujui serta membuktikan tingkatan ketika seseorang percaya dirinya penting, mampu, berharga, ataupun berhasil. Sedangkan menurut Mruk (Bernadine & Astuti, 2024) *self-esteem* adalah status kompetensi seseorang dalam mengatasi tantangan hidup yang layak dan keberhargaan diri sebagai seseorang.

Penelitian yang dilakukan (Angelina & Widyorini, 2025) mengungkapkan bahwa *self-esteem* yang rendah dapat memperburuk sensasi kesepian, sebab seseorang yang memiliki *self-esteem* minim sering memiliki perasaan tak pantas dalam membentuk ikatan sosial yang berarti. Studi yang dilaksanakan *(*Nathania & Sudagijono, 2024) menemukan adanya pengaruh diantara kesepian serta *self-esteem* pada remaja akhir secara signifikan, yang artinya tingginya *self-esteem* seseorang akan menyebabkan kesepian yang dialami seseorang menjadi rendah, hal tersebut juga berlaku untuk sebaliknya. Studi Hayundaka & Yuniardi (2023) menunjukkan adanya hubungan negatif diantara tingkat kesepian serta *self-esteem* dalam arah negatif, sehingga tingginya *self-esteem* akan menurunkan tingkat kesepian. *Self-esteem* yang tinggi mampu menumbuhkan keyakinan serta efikasi diri dalam membangun hubungan sosial yang positif.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, terlihat bahwa pengaruh dan hubungan antara kelekatan orang tua dan kesepian telah banyak diteliti pada remaja, begitupula dengan pengaruh antar *self-esteem* dan kesepian. Meskipun studi mengenai keterkaitan ketiga variabel tersebut telah banyak dilakukan secara parsial, penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut belum banyak, terlebih lagi studi yang dengan khusus mengeksplorasi peristiwa ini terhadap remaja pengguna aktif media sosial yang mana kehadiran dunia maya tersebut dapat memberikan dinamika tersendiri terhadap pengalaman kesepian yang mereka rasakan.

Dengan begitu, studi ini bertujuan untuk memenuhi kesenjangan tersebut

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

melalui pengujian pengaruh *self-esteem* serta kelekatan bersama orang tua terhadap kesepian remaja yang menggunakan media sosial secara aktif di Karawang. Merujuk penjelasan di atas, hipotesis yang hendak dijawab pada studi ini yakni sejauh mana kelekatan orang tua serta *self- esteem* mempengaruhi kesepian yang dialami remaja yang menggunakan media sosial secara aktif di Karawang. Studi ini diharapkan mampu menghadirkan gambaran mengenai dampak *self-esteem* serta kelekatan orang tua terhadap kesepian pada remaja pengguna aktif media sosial di Karawang.

METODE

Metode pada studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif menggunakan tipe studi kausalitas. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2022), metode studi kuantitatif yang diartikan sebagai teknik studi yang dimanfaatkan dalam mengkaji sampel atau populasi khusus, pengubahan informasi dengan menerapkan instrumen studi, analisis data memiliki sifat statistik atau kuantitatif, melalui tujuan utama menganalisis hipotesis yang ditentukan. Sedangkan kausalitas merupakan pendekatan pada suatu studi yang mengidentifikasi keterkaitan pada setiap variabelnya yang mempunyai sebab dan akibat (Sugiyono, 2017). Variabel dalam penelitian ini adalah kelekatan orang tua (X1), *self-esteem* (X2) sebagai variabel bebas (*Independent*) serta kesepian (Y) sebagai variabel terikat (*dependent*). Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kelekatan orang tua dan *self-esteem* terhadap kesepian pada remaja pengguna aktif media sosial di Karawang.

Populasi pada studi ini yaitu remaja dengan usia 12 hingga 21 tahun, menggunakan media sosial secara aktif dengan durasi 3 jam atau lebih di Karawang yang tidak diketahui jumlah pastinya. Menurut Ajzen (Neidi, 2019) durasi seseorang dianggap memiliki intensitas pemakaian media sosial yang tinggi bila menghabiskan waktu di atas 3 jam setiap harinya untuk mengaksesnya dan dikategorikan rendah bila waktu yang dipakai di bawah 3 jam setiap harinya. Dengan begitu penetapan total sampel dihitung memanfaatkan perumusan *Cochran's* (Sugiyono, 2017) untuk populasi tidak diketahui, yang diperoleh total minimal 385 responden. Pada pelaksanaannya, penelitian ini berhasil mengumpulkan data 386 responden sehingga melebihi jumlah minimal sampel.

Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel pada studi ini yaitu non probabilitas serta memanfaatkan pendekatan *convenience sampling*. Menurut (Sugiyono, 2022), pemilihan sampel dalam *non-probability sampling* dilakukan dengan cara tidak seluruh elemen pada populasi memperoleh peluang serupa untuk dipilih. Sementara itu *convenience sampling* merupakan salah satu metode *non-probability sampling* yang mana sampel ditetapkan sesuai dengan kemudahan mengakses responden dan keinginan responden untuk ikut serta (Sugiyono, 2022). Kriteria responden pada studi ini yaitu remaja dengan usia 12 hingga 21 tahun, menggunakan media sosial secara aktif melebihi 3 jam, serta memiliki jenis kelamin perempuan atau laki-laki.

Pengukuran variabel kelekatan orang tua dalam penelitian ini menggunakan Parent Child Relationship (IPPA) yang di adaptasi oleh Safaria dkk., (2024). Skala ini terdiri dari 19 aitem favorable. Contoh pernyataan pada alat ukur Parent Child Relationship (IPPA) "Ayah ku menghargai perasaan ku" dan "Ibu ku menghargai perasaan ku". Sistem penilaian menggunakan skala likert 5 pilihan jawaban yaitu, 5 (selalu), 4 (sering), 3 (kadang-kadang), 2 (tidak terlalu sering), dan 1 (tidak pernah). Berdasarkan hasil uji coba instrumen, seluruh aitem dinyatakan lolos analisis dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,971 - 0,972, yang menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Variabel kelekatan orang tua

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

terlebih dahulu diuji coba (*try-out*) kepada 64 remaja, karena tidak sesuai dengan populasi yang ada pada penelitian tersebut.

Variabel *self-esteem* diukur menggunakan Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES) yang di adaptasi oleh (Maroqi, 2018) terdiri dari 10 aitem, 5 aitem favorable dan 5 aitem unfavorable. Sistem penilaian skor setiap aitem menggunakan skala likert 4 pilihan jawaban yaitu, 4 (sangat setuju), 3 (setuju), 2 (tidak setuju) dan 1 (sangat tidak setuju). Contoh pernyataan pada alat ukur Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES) "Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya " dan "Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya". Sementara itu, penilaian untuk aitem unfavorable menggunakan sistem penilaian terbalik (*reverse scoring*). Berdasarkan hasil uji coba instrumen, seluruh aitem yang berjumlah 10 tersebut dinyatakan lolos analisis dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,892 - 0,907, yang menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Variabel *self-esteem* terlebih dahulu diuji coba (*try-out*) kepada 64 remaja, karena tidak sesuai dengan populasi yang ada pada penelitian tersebut.

Variabel kesepian dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen hasil adaptasi dari *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell. Alat ukur ini diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia melalui prosedur translasi yang baku dan disesuaikan dengan konteks remaja dan melalui proses *forward translation, sintesis, backward translation, sintesis lalu expert judgment* yang dihitung menggunakan rumus *Aiken's V*. Hasil uji menunjukkan nilai koefisien *Aiken's V* berkisar antara 0,80 - 0,90 yang di interpretasikan sebagai koefisien yang tinggi, sehingga seluruh aitem dinyatakan valid untuk mengukur konstruk kesepian. Skala ini disusun berdasarkan tiga aspek kesepian, yaitu *traits*, *social desirability* dan *depression*, yang terdiri dari 20 butir pernyataan 11 butir *favorable* dan 9 butir *unfavorable*. Pilihan jawaban menggunakan skala Likert 4 pilihan jawaban yaitu 4 (selalu), 3 (kadang-kadang), 2 (jarang) dan 1 (tidak pernah), dengan sistem penilaian terbalik (*reverse scoring*) untuk aitem *unfavorable*. Contoh pertanyaan pada alat ukur *UCLA Loneliness Scale Version 3* "Seberapa sering kamu merasa cocok dengan orang-orang di sekitar kamu?" dan "Seberapa sering kamu merasa tidak memiliki teman?". Seluruh aitem menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,941-0,945. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala kesepian versi adaptasi memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Selanjutnya, pengujian *validitas* dan *reliabilitas* dilakukan melalui uji coba (*try-out*) pada 64 responden di luar sampel penelitian karena melalui proses adaptasi. Seluruh data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis berganda untuk menguji pengaruh parsial dan simultan, serta koefisien determinasi dan kategorisasi dengan bantuan *SPSS version* 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini memiliki tujuan utama untuk melakukan pengujian dampak *self-esteem* serta kelekatan orang tua pada kesepian remaja yang menggunakan media sosial secara aktif di Karawang. Merujuk pada output pengumpulan data maka total subjek pada studi ini yaitu berjumlah 386 orang. Karakteristik subjek merujuk pada jenis kelamin tersusun atas laki-laki serta perempuan. Kemudian mengacu pada kategorisasi usia, subjek penelitian dikelompokkan menjadi remaja berusia 12 hingga 15 tahun, 16 hingga 18 tahun, 19 hingga 21 tahun sedangkan karakteristik durasi bermain media sosial dibagi menjadi 3 kategori yaitu 3 hingga 4 jam, 4 hingga 5 jam, serta lebih dari 5 jam.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Tabel 1. Data Demografi

Kriteria	Keterangan	Total	*Persentase*
Jenis Kelamin	Perempuan	285	73,83%
	Laki-Laki	101	26,17%
Usia	12-15	77	19,95%
	16-18	79	20,47%
	19-21	230	59,58%
Durasi Bermain Media Sosial	3-4 Jam	75	19,43%
	4-5 Jam	104	26,94%
	> 5 Jam	207	53,63%

Berdasarkan data pada tabel 1 diatas, diperoleh gambaran demografi dari 386 responden penelitian. Karakteristik subjek berdasarakan jenis kelamin perempuan sebanyak 285 remaja (73,8%), sedangkan subjek laki-laki berjumlah 101 remaja (26,2%). Berdasrkan Usia subjek dikategorikan ke dalam 3 tahap, yaitu masa remaja dengan rentang usia 12-15 tahun sebanyak 77 (19,9%), remaja 16-18 sebanyak 79 (20,4%) dan remaja usia 19-21 sebanyak 230 (59,5%). Sementara itu, durasi penggunaan media sosial remaja 3-4 jam sebanyak 75 (19,4%), 4-5 jam sebanyak 104 (26,9%) dan durasi > 5 jam sebanyak 207 (53,6%).

Tabel 2. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		385
Normal Parameters[a,b]	*Mean*	.0000000
	Std. Deviation	7.02232839
Most Extreme Differences	*Absolute*	.038
	Positive	.038
	Negative	-.033
Test Statistic		.038
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

Merujuk tabel 2, output pengujian normalitas memanfaatkan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* membuktikan skor signifikansi dilihat berdasarkan *Asymp. Sig (2-Tailed)* senilai 0,200 yang melebihi 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data residual pada regresi ini melakukan distribusi secara normal. Dengan demikian, asumsi normalitas pada pemodelan penelitian ini telah terpenuhi.

Tabel 3. Uji Linearitas Kelekatan Orang Tua

			Sum of Squares	***df***	***Mean Square***	***F***	***Sig.***
Kesepian * Kelekatan Orang Tua	*Between Groups*	*(Combined)*	29329.091	72	407.348	5.611	.000
		Linearity	22895.270	1	22895.270	315.397	.000
		Deviation from Linearity	6433.821	71	90.617	1.248	.104
		Within Groups	22721.243	313	72.592		
		Total	52050.334	385			

Berdasarkan tabel 3 didapatkan skor signifikansinya pada baris *Deviation from linearity* dalam interaksi kesepian serta kelekatan orang tua senilai 0,104. Skor

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

signifikasi yang melebihi 0,05 menandakan bahwa tidak ditemukan kesalahan pada linearitas. Maka dari itu interaksi kesepian serta kelekatan orang tua memiliki sifat yang linear. Dengan begitu, asumsi linearitas data studi ini terpenuhi.

Tabel 4. Uji Linearitas *Self-Esteem*

			Sum of Squares	***df***	***Mean Square***	***F***	***Sig.***
Kesepian * *Self-esteem*	*Between Groups*	*(Combined)*	32387.116	27	1199.523	21.839	.000
		Linearity	30759.673	1	30759.673	560.029	.000
		Deviation from Linearity	1627.443	26	62.594	1.140	.293
	Within Groups		19663.219	358	54.925		
	Total		52050.334	385			

Berdasarkan tabel 4 didapatkan skor signifikansinya dalam baris *Deviation from Linearity* dalam interaksinya pada kesepian serta *self-esteem* senilai 0,293. Skor signifikansi ini yang melebihi 0,05 menandakan bahwa tak ditemukan penyimpangan berdasarkan linearitasnya. Maka dari itu, keterkaitan diantara kesepian serta *self-esteem* bersifat linear. Oleh karena itu, asumsi linearitas pada studi ini telah terpenuhi.

Tabel 5. Uji Parsial

	Model	***Unstandardized Coefficients*** ***B***	***Std. Error***	***Standardized Coefficients*** ***Beta***	***t***	***Sig.***
1	*(Constant)*	92.110	1.579		58.342	.000
	Kelekatan Orang Tua	-.147	.021	-.281	-6.901	.000
	Self-Esteem	-1.184	.082	-.585	-14.376	.000

a. Dependent Variable: Kesepian

Merujuk tabel 5 di atas, diperoleh skor *Unstandardized B* pada variabel kelekatan orang tua sebesar -0,147. Nilai koefisien yang negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah diantara kesepian serta kelekatan orang tua. Pernyataan tersebut memiliki arti bahwa tingginya tingkat kelekatan bersama orang tua akan menyebabkan tingkat kesepian remaja yang menggunakan media sosial secara aktif menjadi rendah. Namun sebaliknya, rendahnya tingkatan kelekatan bersama orang tua akan meningkatkan rasa kesepian. Output pengujian parsial membuktikan skor signifikansi senilai 0,0000 yang berada di bawah 0,05 sehingga Ha mendapat penerimaan serta H0 mendapat penolakan. Dengan demikian, kelekatan orang tua menghadirkan dampak yang signifikan dengan arah negatif pada kesepian remaja yang menggunakan media sosial. Selanjutnya, *Unstandardized B* pada *self-esteem* senilai -1.184. Skor koefisien yang negatif menunjukkan bahwa *self-esteem* mempunyai korelasi yang berlawanan arah dengan rasa kesepian. Hal tersebut berarti tingginya *self-esteem* akan menurunkan tingkatan kesepian. Output pengujian parsial membuktikan skor signifikansi senilai 0,000 di bawah 0,05, maka hipotesisnya Ha mendapat penerimaan serta H0 mendapat penolakan. Maka dari itu, *self-esteem* menghadirkan dampak signifikan dengan arah negatif pada kesepian remaja yang menggunakan media sosial secara aktif.

Tabel 6. Uji Simultan

	Model	***Sum of Squares***	***df***	***Mean Square***	***F***	***Sig.***
1	*Regression*	33114.042	2	16557.021	334.878	.000[b]
	Residual	18936.292	383	49.442		

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Total	52050.334	385

a. *Dependent Variable*: Kesepian
b. *Predictors: (Constant), Self-Esteem*, Kelekatan Orang Tua

Berdasarkan tabel 6 skor signifikansi senilai 0,000. Dikarenakan skor signifikansinya berada di bawah 0,05 artinya Ha mendapat penerimaan serta H0 mendapat penolakan. Hasil tersebut membuktikan bahwa *self-esteem* serta kelekatan orang tua memberikan dampak pada kesepian remaja yang menggunakan media sosial secara aktif dengan signifikan. Hal tersebut menekankan bahwa tingginya kelekatan bersama orang tua serta *self-esteem* maka akan menurunkan tingkatan kesepian yang dirasakan.

Tabel 7. Uji Koefisien Determinasi

VARIABEL	*Standarized Coefficients Beta*	*Koefisien Korelasi*	*Sumbangan Efektif*	*R SQUARE*
Kelekatan Orang Tua (X1)	-0,281	-0,663	18,6%	63,6%
Self-Esteem (X2)	-0,585	-0,769	44,9%	

Merujuk pada output regresi dalam tabel 7, nilai koefisien determinasi yang didapatkan yakni *R-Square* 0,636. Output tersebut membuktikan bahwa variabel *self-esteem* serta kelekatan orang tua memengaruhi tingkat kesepian pada remaja yang menggunakan media sosial secara aktif di Karawang sejumlah 63,6%. Sedangkan sisa sejumlah 36,4% mendapatkan pengaruh dari variabel lain. Agar dapat mengidentifikasi dampak pada seluruh variabelnya terhadap kesepian, digunakan rumus *Beta Zero-Order* X 100%. Hasil perhitungan membuktikan bahwa kelekatan bersama orangtua berpengaruh sejumlah 18,6% pada kesepian, yang dihasilkan dari perhitungan -0,281 X -0,663 X 100%. Variabel *self-esteem* berkontribusi sebesar 44,9% yang di dapat melalui perhitungan -0,585 X -0,769 X 100%. Kesimpulannya dari kedua variabel dalam penelitian ini, *self-esteem* memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap kesepian dibandingkan kelekatan orang tua pada remaja pengguna aktif media sosial di Karawang.

Tabel 8. Uji Kategorisasi Kelekatan Orang Tua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Aman	184	47.7	47.7	47.7
	Aman	202	52.3	52.3	100.0
	Total	386	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil pada tabel 8 diperoleh gambaran mengenai tingkat kelekatan orang tua pada responden penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 386 remaja, mayoritas berada pada kategori aman yaitu sebanyak 202 remaja (52,3%). Sementara itu, responden dengan tingkatan kelekatan orang tua yang termasuk kelompok tidak aman sejumlah 184 remaja (47,7%). Maka dapat disimpulkan kelekatan orang tua terhadap remaja yang menggunakan media sosial secara aktif di Karawang masih memiliki hubungan positif tinggi.

Tabel 9. Uji Kategorisasi *Self-Esteem*

		Frequency	*Percent*	*Valid Percent*	*Cumulative Percent*
Valid	Rendah	135	35.0	35.0	35.0
	Tinggi	251	65.0	65.0	100.0

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

	Total	386	100.0	100.0

Berdasarkan hasil pada tabel 9 diperoleh gambaran mengenai tingkat *self-esteem* pada responden penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 386 remaja, sejumlah 251 remaja (65,0%) masuk dalam kelompok tinggi. Sementara itu, responden dengan kategori *self-esteem* rendah sejumlah (35,0%) atau 135 orang. Maka dapat disimpulkan remaja pengguna aktif media sosial di Karawang memiliki *self-esteem* yang positif tinggi.

Tabel 10. Uji Kategorisasi Kesepian

		Frequency	*Percent*	*Valid Percent*	*Cumulative Percent*
Valid	Rendah	209	54.1	54.1	54.1
	Tinggi	177	45.9	45.9	100.0
	Total	386	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil pada tabel 10 diperoleh gambaran mengenai tingkat kesepian pada responden penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 386 remaja, mayoritas berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 209 remaja (54,1%). Sementara itu, responden yang mempunyai tingkatan kesepian dengan kelompok tinggi sejumlah 177 remaja (45,9%). Maka dapat disimpulkan remaja pengguna aktif media sosial di Karawang memiliki tingkat kesepian yang rendah.

Tabel 11. Uji Beda Jenis Kelamin

			Kesepian		**Total**
			Rendah	**Tinggi**	
Jenis Kelamin	Perempuan	*Count*	177	108	285
		% within Jenis Kelamin	62.1%	37.9%	100.0%
	Laki-Laki	*Count*	32	69	101
		% within Jenis Kelamin	31.7%	68.3%	100.0%
Total		*Count*	209	177	386
		% within Jenis Kelamin	54.1%	45.9%	100.0%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 11 diperoleh responden laki-laki secara signifikan memiliki tingkat kesepian yang tinggi, yaitu sebesar 68,3%, dibandingkan dengan responden perempuan dengan mayoritas kesepian rendah 62,1%.

Tabel 12. Uji Beda Usia

			Kesepian		
			Rendah	**Tinggi**	**Total**
Usia	12-15 Tahun	*Count*	26	51	77
		% within Usia	33.8%	66.2%	100.0%
	16-18 Tahun	*Count*	36	43	79
		% within Usia	45.6%	54.4%	100.0%
	19-21 Tahun	*Count*	147	83	230
		% within Usia	63.9%	36.1%	100.0%
	Total	*Count*	209	177	386
		% within Usia	54.1%	45.9%	100.0%

Berdasarkan hasil pada tabel 12 diperoleh tingkat kesepian yang tinggi secara signifikan lebih banyak dialami oleh remaja Usia 12-15 tahun 66,2% dan remaja Usia 16-18 tahun sebanyak 54,4. Sebaliknya, remaja Usia 19-21 tahun justru tingkat kesepiannya rendah sebanyak 63,9%.

Tabel 13. Uji Beda Bermain Media Sosial

			Kesepian		
			Rendah	**Tinggi**	**Total**

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Bermain Media Sosial	3-4 Jam	*Count*	50	25	75
		% within Bermain Media Sosial	66.7%	33.3%	100.0%
	4-5 Jam	*Count*	61	43	104
		% within Bermain Media Sosial	58.7%	41.3%	100.0%
	Di Atas 5 Jam	*Count*	98	109	207
		% within Bermain Media Sosial	47.3%	52.7%	100.0%
Total		*Count*	209	177	386
		% within Bermain Media Sosial	54.1%	45.9%	100.0%

Berdasarkan hasil pada tabel 13 bahwa penggunaan media sosial dengan durasi tinggi berkaitan dengan tingginya tingkat kesepian pada remaja. Remaja yang Bermain Media Sosial di atas 5 jam secara signifikan menunjukkan kesepian yang lebih tinggi sebesar 52,7%, dibandingkan dengan remaja pengguna media sosial 3-4 jam 33,3% dan 4-5 jam 41,3%.

Pembahasan

Hasil pembahasan, studi ini memiliki tujuan melakukan pengujian dampak *self-esteem* serta kelekatan orang tua pada kesepian remaja yang menggunakan media sosial di Karawang dengan aktif. Berdasarkan output uji simultan diperoleh semakin tinggi *self-esteem* serta kelekatan orang tua yang aman akan menurunkan tingkat kesepian remaja. Kelekatan yang aman bersama orang tua dan *self-esteem* tinggi sebagai faktor pelindung untuk menurunkan tingkat kesepian. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian yang dilakukan (Razalasyah., 2024) bahwa ketika remaja mempunyai hubungan emosional yang aman bersama orang tua dan turut mempunyai cara pandang positif terhadap dirinya, kedua variabel ini bisa menjadi pelindung dalam menurunkan tingkat kesepian.

Kelekatan aman dengan orang tua secara parsial menurunkan tingkat kesepian. Berdasarkan berbagai aspek kelekatan bersama orang tua berdasarkan pendapat Armsden serta Greenberg (Safaria dkk., 2024) yakni keterasingan (*alienation*), komunikasi (*communication*), serta kepercayaan (*trust*). Perilaku kelekatan yang aman menunjukan *trust* (kepercayaan), menurut Natalia dan Lestari (Vikandari & Marheni, 2024) perasaan diterima dan dikasihi remaja bisa menjadi dirinya sendiri saat berada dirumah, saat mengalami kegagalan ataupun kesalahan, percaya bahwa orang tua tetap mencintai dan mendukung. *Communication* (komunikasi) menurut Larasati dan Desiningrum (Vikandari & Marheni, 2024) yaitu bercerita tanpa perasaan takut dihakimi atau dimarahi, remaja tidak menyembunyikan melainkan terbuka tentang banyak hal, jurusan kuliah, hobi, atau hal tidak penting sekalipun. Selanjutnya *alienation* (keterasingan) menurut Istianah dan Desiningrum (Vikandari & Marheni, 2024) yaitu, remaja tidak mengisolasi diri, tidak mengurung diri, perasaan terasing, marah dan tidak berprasangka buruk ketika orang tuanya memberikan aturan atau arahan.

Secara parsial, *self-esteem* yang tinggi terhadap tingkat kesepian. Berdasarkan aspek-aspek *self-esteem* menurut Rosenberg (Fitri dkk., 2024) yakni penghargaan diri (*self-worth*) serta penerimaan diri (*self-acceptance*). Perilaku *self-esteem* yang tinggi menurut Branden (Nikmarijal, 2022) yaitu tercermin dalam aspek *self-acceptance* (penerimaan diri) remaja tetap mampu mengakui kekurangan tanpa merasa dirinya tidak layak atau berguna dan tidak mudah merasa tidak berdaya saat mengalami penderitaan atau kegagalan hidup. Sedangkan aspek *self-worth* (penghargaan diri)

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

merasa bahwa dirinya berharga dan layak dicintai, dapat menjalin pertemanan baru tanpa perasaan minder serta tak harus merendahkan individu lain agar merasa hebat.

Hasil uji determinasi secara simultan, *self-esteem* serta kelekatan orang tua menghadirkan dampak pada kesepian remaja yang menggunakan media sosial di Karawang secara aktif dengan signifikan. Berdasarkan output analisis diperoleh *R-Square* sejumlah 63,6%. Output tersebut mengindikasikan bahwa kedua variabel bebas ini berkontribusi dengan bersamaan pada penurunan tingkat kesepian. Meskipun secara simultan berdampak besar, analisis secara parsial memperlihatkan adanya hasil yang berbeda. Hasil uji koefisien determinasi parsial membuktikan bahwa kelekatan dengan orang tua berdampak pada kesepian dalam arah negatif secara signifikan sejumlah (18,6%), sedangkan *self-esteem* berkontribusi sebesar (44,9%). Penelitian yang dilakukan (Angelina & Widyorini, 2025) yang menyimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan mekanisme psikologis yang memiliki efek langsung paling besar dalam mengurangi tingkat kesepian.

Hasil uji kategorisasi kelekatan orang tua mayoritas responden berada pada kategori aman, yaitu 202 remaja, berarti mayoritas mempunyai kedekatan yang sangat tinggi bersama orang tuanya. Perilaku remaja yang sangat dekat bersama orang tua cenderung meyakini bahwa orang tuanya senantiasa hadir, menghadirkan dukungan dan terbuka untuk berkomunikasi kapanpun saat dibutuhkan, keyakinan seperti ini yang pada akhirnya membentuk remaja menjadi individu yang positif, terlihat dari penerimaan diri baik dalam lingkungan keluarga maupun sosial, serta tumbuhnya rasa percaya diri dan keberanian (Wahda, 2024).

Hasil uji kategorisasi *self-esteem* mayoritas responden ada dengan jumlah tinggi, yakni sejumlah 251 remaja. Perilaku *self-esteem* yang tinggi menurut (Nurlia dkk., 2025) individu memungkinkan untuk mengevaluasi diri secara positif, menghargai potensi yang dimilikinya, serta membangun relasi interpersonal yang sehat, meningkatkan kemampuan adaptasi, kepercayaan diri, dan resiliensi individu dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

Hasil *crosstab* menunjukkan laki-laki secara signifikan memiliki tingkat kesepian tinggi sedangkan perempuan cenderung berada pada tingkat kesepian rendah. Temuan ini sejalan dengan pendapat Maes dkk. (Fachrezy dkk., 2022) bahwa tingginya kesepian pada laki-laki berkaitan dengan jarangnya intensitas pertemuan dengan orang lain, serta ditemukan kesenjangan diantara situasi sosial yang diinginkan dan kenyataannya meski telah berinteraksi dalam kelompok. Sebaliknya, perempuan lebih sering melakukan interaksi tatap muka dan lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan saat berkumpul dengan orang lain.

Hasil *crosstab* menunjukkan tingkat kesepian tertinggi dialami oleh remaja usia 12-15 tahun. Menurut (Sinurat dkk., 2025) tingginya angka kesepian pada usia 12-15 tahun berkaitan erat dengan fase transisi dari masa remaja yang memicu perubahan fisik, kognitif, emosi dan sosial. Pada periode pencarian jati diri ini, peran keluarga tetap penting sebagai fondasi nilai dan moral. Namun, sering kali terjadi dinamika yang lebih kompleks akibat meningkatnya kebutuhan remaja akan kebebasan dan pengakuan.

Berdasarkan *crosstab* diperoleh pemanfaatan media sosial dengan durasi yang panjang berhubungan dengan tingginya tingkat kesepian remaja. Remaja yang menggunakan media sosial di atas 5 jam dengan aktif menunjukkan tingkat kesepian tertinggi. Pernyataan ini relevan pada pandangan Anuari (Rarung dkk., 2024) yang membuktikan bahwa penggunaan media sosial serta kesepian memiliki hubungan positif pada remaja di mana tingginya rasa kesepian menyebabkan penggunaan media sosial menjadi tinggi pula. Hal ini diakibatkan dari ekspektasi yang tak sesuai serta rasa tidak mendapatkan penerimaan di lingkungan sosial pada sebuah interaksi.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* serta kelekatan orang tua berdampak pada penurunan tingkat kesepian remaja pengguna aktif media sosial di Karawang secara simultan, dengan total (63,6%), sedangkan (36,4%) lainnya di pengaruhi oleh faktor lain seperti *Fear of Missing Out (FoMo)*, intensitas perbandingan sosial digital dan kualitas hubungan dengan teman sebaya.

SIMPULAN

Studi ini memiliki tujuan utama menguji dampak *self-esteem* serta kelekatan orang tua pada kesepian remaja yang menggunakan media sosial secara aktif di Karawang. Merujuk pada output uji serta pembahasan, didapatkan kesimpulan bahwa *self-esteem* serta kelekatan orang tua dengan simultan berpengaruh negatif dan signifikan dalam menurunkan tingkat kesepian. Semakin aman kelekatan orang tua, maka *self-esteem* remaja akan semakin besar, sehingga rasa kesepian yang dirasakan semakin kecil. Seluruh variabel ini menghadirkan kontribusi simultan sejumlah 63,6% dalam menurunkan tingkat kesepian, sementara 36,4% sisa nilainya mendapatkan pengaruh dari aspek lainnya yang tak diteliti.

Baik *self-esteem* maupun kelekatan orang tua secara parsial terbukti menghadirkan dampak negatif pada kesepian dengan signifikan. Meskipun demikian, analisis menunjukkan *self-esteem* memberikan kontribusi yang jauh lebih dominan (44,9%) dibandingkan kelekatan orang tua (18,6%). Temuan ini menunjukan bahwa *self-esteem* bekerja sebagai mekanisme pertahanan psikologis utama pada remaja dalam menghadapi dinamika dunia digital. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa implementasi media sosial tak selalu memicu isolasi sosial selama faktor pelindung berada pada kondisi yang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa rekomendasi. Bagi remaja diharapkan terus menjaga komunikasi yang terbuka dengan orang tua tidak menarik diri dari lingkungan, bercerita dan menjaga kedekatan emosional. Remaja disarankan untuk fokus mengembangkan potensi diri. Bagi peneliti selanjutnya, dapat meneliti variabel lainnya yang tak dijelaskan pada studi ini turut memperluas pemahaman remaja di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Aderiani, N., & Primanita, R. Y. (2024). Dinamika kesepian pada remaja pecandu sosial media. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 2(1), 127–134. https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.220

Angelina, M. N., & Widyorini, E. (2025). From parental attachment to kesepian: Self-esteem as a mediator in adolescents. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 261-267. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2

Anggoro, L. S. (2025). Media sosial dan identitas diri: Dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 1-10.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Laporan survei penetrasi internet Indonesia 2024*. APJII. https://www.apjii.or.id

Azizah, A. N., & Widyastuti. (2024). Hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 4(1), 67-75.

Bernadine, J., & Astuti, N. W. (2024). Hubungan antara school well-being dan self-esteem dalam keberhasilan nilai belajar siswa. *Journal of Law, Education and Business*, 2(1), 648-659.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Fachrezy, M., Cabacungan, M. A. S., & Kawuryan, F. (2022). Perbedaan loneliness dan self-esteem pada laki-laki dan perempuan dewasa muda pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(2), 251-271. https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i2.8916

Fadillah, N. D. R., & Hidayati, R. W. (2025). Hubungan tingkat kesepian dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Healthy Behavior Journal*, 3(2), 33-40. https://doi.org/10.30989/hbj.v3i2.1772

Farikha, U. (2025). Pengaruh media sosial terhadap interaksi sosial remaja di era digital. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(10).

Global Web Index. (2024). *GWI social: Global social media trends report*. GWI. https://www.gwi.com

Hapsari, P. R., & Ariati, J. (2016). Perbedaan kelekatan terhadap orang tua pada remaja ditinjau dari jenis kelamin dan usia: Studi Komparasi pada Siswa Kelas VIII dan Kelas XI. *Jurnal EMPATI,* 5(1), 78-80. https://doi.org/10.14710/empati.2016.14972

Hayundaka, A., & Yuniardi, M. S. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(2), 171–176. https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i2.28365

Health Collaborative Center. (2024, 15 Desember). *Studi ungkap kesepian hantui remaja Indonesia*. Health Collaborative Center. https://healthcollaborativecenter.or.id/studi-ungkap-kesepian-hantui-remaja-indonesia/

Ibrahim, W., & Alfakhoor, F. (2026). Fenomena penggunaan Instagram dan Tiktok sebagai pemenuhan kebutuhan sosial dan hiburan remaja di Paseban Rt/Rw 001/001 Kotabumi Lampung Utara. *Jurnal Bincang Komunikasi*, 4(1), 21-28. https://doi.org/10.24853/jbk.4.1.2026.21-28

Ikrima, N., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara attachment (kelekatan) orang tua dengan kemandirian emosional pada remaja jalanan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 37-47.

Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2020). Perbedaan intensitas kesepian pada mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri ditinjau dari tipe kepribadian. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 104-111. https://doi.org/10.33508/exp.v8i2.2858

Maroqi, N. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen Rosenberg Self Esteem Scale dengan metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 7(2), 92–96. http://dx.doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101

Masduki., Sugito., & Hartono. (2025). Media sosial dalam ilmu komunikasi. Lingkar Edukasi Indonesia.

Maureen, C. L., & Febrieta, D. (2024). Peran kelekatan orang tua untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja akhir. *SCHEMA: Journal of Psychological Research*, 9(1), 37-45. https://doi.org/10.29313/schema.v9i01.4136

Mulya, S. D., Meilani, E. R., Wahidah, F. R. N., & Noveni, N. A. (2025). Keterkaitan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau asal Ciamis di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(4), 220-233. https://doi.org/10.69714/jtvv4027

Nathania, B., & Sudagijono, J. S. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap loneliness pada wanita emerging adulthood yang belum pernah memiliki pasangan. *Jurnal Experientia*, 12(2). https://doi.org/10.33508/exp.v12i2.5924

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97-105. https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142

Nikmarijal, N. (2022). Perkembangan self-esteem anak. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 3(2), 29-32. https://orcid.org/0000-0003-4046-2720

Noviyanthi, C. E., & Roswiyani, R. (2025). Gambaran self-esteem perempuan dewasa muda yang pernah mengalami verbal abuse dalam toxic relationships. *Jurnal Sosial dan Sains*, 5(1), 20-34. https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v5i1.31969

Nuban, J. A., & Amseke, F. V. (2024). Pengaruh kelekatan orang tua dan teman sebaya terhadap kekuatan karakter remaja. *Journal of Psychology Humanlight*, 5(2), 79-94. https://doi.org/10.51667/jph.v5i2.1917

Nurlia, D., Aulia, R., Rahmah, R. D., & Khairat, I. (2025). Analisis Teknik Modeling Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, *2*(6), 958-968. https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i6.582

Olmeda-Muelas, N., Cuesta-Zamora, C., Joiner, R., & Ricarte, J. (2024). Parental attachment security and problematic internet use in children: The mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 29(2), 746-763. https://doi.org/10.1177/13591045231221269

Pasenrigading, A. R., Nur, H., & Daud, M. (2025). Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas remaja. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9). https://doi.org/10.5281/zenodo.15290940

Pratiwi, D. D. (2024). Hubungan Self Esteem dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal di Lingkungan Hamparan Perak (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.633

Purwanto, M. R. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa: Studi kasus di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 6(1), 1485-1486. https://doi.org/10.20885/tullab.vol6.iss1.art2

Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri. (2025). *Pelukan yang dibutuhkan: Remaja, kesepian dan pilihan mengakhiri hidup*. Pusiknas Bareskrim Polri. https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/pelukan_yang_dibutuhkan:_remaja,_kesepian,_dan_pilihan_mengakhiri_hidup

Putri, R. A., Syukrilla, W. A., & Nihayah, Z. (2024). Navigating loneliness: Exploring the impact of self-esteem, social support, and personality traits on transient university students. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 21(1), 68-81. https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v21i1.26303

Radio Republik Indonesia. (2024, 15 Mei). *Rata-rata masyarakat Indonesia akses media sosial 3 jam sehari*. Radio Republik Indonesia. https://www.rri.co.id

Ragita, S. P., & Fardana, N. A. (2021). Pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap kematangan emosi pada remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417-424. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951

Rahmadani, H., & Rahmi, T. (2023). Kesepian dan psychological well-being mahasiswa yang sedang skripsi. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(1), 469-475. https://doi.org/10.33627/es.v6i1.1449

Rarung, C., Pali, C., & Opod, H. (2024). Hubungan antara loneliness dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2021. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 12(1). https://doi.org/10.35790/jkkt.v12i1.51241

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Razelasyah, R., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2024). Loneliness di perantauan: Bagaimana peran parental attachment dan self-esteem pada mahasiswa baru?. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4). https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12588

Sabrina, K. N., Syakarofath, N. A., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2022). Kesepian dan internalizing problems remaja. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 142-149. https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2337

Safaria, T., Rahayu, Y. P. R., & Rahaju, S. (2024). Adaptasi skala Parent Child Relationship (IPPA) versi Indonesia. *Jurnal Psikogenesis*, 12(2), 146-161. https://doi.org/10.24854/jps.v12i2.4693

Sati, A. P. F., & Fikry, Z. (2025). Hubungan kesepian dengan parasocial relationship pada dewasa awal penggemar NCT di Sumatera Barat. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(4), 232-242. https://doi.org/10.61132/observasi.v3i4.1909

Sellawati, F., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). Keadaan kesepian pada dewasa awal: Benarkah ada peranan parental attachment?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 281-288. https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i04.1849

Shafiananta, M., Khusna, Z. W., Widyaningrum, F. R., Primastuti, F. D., Wijayanti, F. S., Yuniar, H. R., & Rifai, M. A. (2024). Apakah mahasiswa mengalami kesepian?: Studi kasus pada mahasiswa baru perantau di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Mediasi*, 3(1), 11-24.

Simanjuntak, T., Situmorang, Y., Harianja, T., Gaol, D. W. L., & Hutahaean, R. (2025). Pengaruh media sosial terhadap identitas remaja. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(1), 354-364. https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1594

Sinurat, N., Zainuddin, M. B., Samosir, D. L., Ginting, M. A., & HSB, A. S. S. (2025). Studi karakteristik, pertumbuhan dan perkembangan remaja usia 10-18 tahun dalam kehidupan sosial. *Jurnal Christian Humaniora*, *9*(1), 50-60. https://doi.org/10.46965/jch.v9i1.2647

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif* (Edisi ke-3). Alfabeta.

Tanzil, A. T., & Eterno, S. H. (2025). Hubungan parents attachment dengan kesepian pada remaja usia 15-18 tahun [The relationship between parents attachment with kesepian in adolescent ages 15-18 years old]. *Causalita: Journal of Psychology*, 3(1), 164-169. https://doi.org/10.62260/causalita.v3i1.528

Tombeng, E. M., & Yuwono, E. S. (2023). Keterkaitan self-esteem dengan fear of missing out (FOMO) pada JMS youth yang menggunakan media sosial. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5193-5199. https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.14202

Universitas Negeri Surabaya. (2025, 10 Februari). *Remaja sebagai kelompok pengguna media sosial paling aktif*. Humas Unesa. https://www.unesa.ac.id

Utami, D. R., Saudi, A. N. A., & Umar, M. F. R. (2024). Hubungan kecemasan kencan dengan kesepian pada dewasa awal pengguna aplikasi kencan online di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 248-253. https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3732

Vikandari, I. A. S. L., & Marheni, A. (2024). Dampak kelekatan aman dengan orangtua bagi remaja: Kajian literatur. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 8828-8836. https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.30143

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Wahda, M. R. (2024). Peran attachment (kelekatan) orangtua terhadap penyesuaian diri anak rantau. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 11(1), 107-118. https://doi.org/10.21009/JKKP.111.10

Wisanggeni, A. (2024, 20 Mei). *Remaja makin cemas, makin kesepian*. Kompas.id. https://www.kompas.id/artikel/remaja-makin-cemas-makin-kesepian

Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286-301. https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386

Ziliwu, T. F., Alexander, N., Jesslyn, C., Sary P, N., & Putra, A. I. D. (2025). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan loneliness pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(6), 2938–2952. https://doi.org/10.36418/jpi.v6i6

Zulvia, L. (2025). Attachment style pada individu yang mengalami shopping addiction: Pendekatan deskriptif kuantitatif. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(2), 249-263. https://doi.org/10.61132/corona.v3i2.1311