



## Hubungan Attachment Style dengan Loneliness pada Emerging Adulthood yang Sedang Tidak Berpacaran

Fathia Mufida Amalia<sup>1\*</sup>, Meiske Yunithree Suparman<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: [\\*fathia.705210370@stu.untar.ac.id](mailto:*fathia.705210370@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [meiskey@fpsi.untar.ac.id](mailto:meiskey@fpsi.untar.ac.id)<sup>2</sup>

Alamat: Jl. Letjen S. Parman No.1 3, RT.3/RW.8, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440

Korespondensi penulis: [fathia.705210370@stu.untar.ac.id](mailto:fathia.705210370@stu.untar.ac.id)

**Abstract.** *Loneliness is a subjective emotional experience commonly observed during emerging adulthood (ages 18–25). In this phase, shifts in emotional and affiliative needs may increase vulnerability to loneliness, particularly in the absence of intimate relationships. One intrapersonal factor influencing loneliness is attachment style, emotional bonding patterns formed in early childhood that shape the quality of interpersonal relationships in adulthood. This study aims to examine the relationship between attachment style and loneliness among emerging adults who are not currently in romantic relationships. A quantitative correlational method was employed using purposive sampling, involving 208 unmarried participants aged 18–25 who were not in romantic relationships. The instruments used were the Indonesian version of the Attachment Style Questionnaire (ASQ) and the UCLA Loneliness Scale Version 3. Spearman correlation analysis revealed a significant negative relationship between secure attachment and loneliness ( $r = -0.748^{**}$ ,  $p < 0.01$ ), and a significant positive relationship between fearful attachment and loneliness ( $r = 0.273^{**}$ ,  $p < 0.01$ ). No significant associations were found for preoccupied or dismissing attachment styles. These findings highlight the important role of attachment style in shaping loneliness experiences among young adults who are not romantically involved.*

**Keywords:** Attachment Style, Emerging Adulthood, Loneliness, Single Adults

**Abstrak.** Kesepian merupakan pengalaman emosional subjektif yang umum terjadi pada masa *emerging adulthood* (18–25 tahun). Pada fase ini, pergeseran kebutuhan afeksi dan dukungan emosional membuat ketiadaan hubungan intim berpotensi meningkatkan risiko kesepian. Salah satu faktor intrapersonal yang berpengaruh terhadap kecenderungan kesepian adalah *attachment style*, yaitu pola hubungan emosional yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dan mempengaruhi kualitas relasi interpersonal saat dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *attachment style* dan kesepian pada individu *emerging adulthood* yang sedang tidak berpacaran. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan 208 partisipan berusia 18–25 tahun yang belum menikah dan sedang tidak berpacaran. Instrumen yang digunakan adalah *Attachment Style Questionnaire* (ASQ) versi Indonesia dan *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan *secure attachment* berhubungan negatif signifikan dengan kesepian ( $r = -0.748^{**}$ ,  $p < 0.01$ ), sedangkan *fearful attachment* menunjukkan hubungan positif signifikan ( $r = 0.273^{**}$ ,  $p < 0.01$ ). *Preoccupied* dan *dismissing attachment* tidak menunjukkan hubungan signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa *attachment style* berperan penting dalam pengalaman kesepian pada individu dewasa muda yang tidak berpacaran.

**Kata kunci:** Gaya Keterikatan, Masa Dewasa Awal, Kesepian, Tidak Berpacaran.

### 1. LATAR BELAKANG

Kesepian (*loneliness*) umumnya di definisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang muncul ketika ada ketimpangan antara kualitas dan kuantitas hubungan (Perlman dan Peplau, 1982, dalam Motta, 2021). Meskipun kesepian dapat dialami sepanjang rentang kehidupan, fenomena ini umum terjadi pada *emerging adult*, yaitu individu dewasa muda yang sedang berkembang (Baretto et al., 2021; Hawkey et al., 2022). Berbagai studi mengaitkan kesepian secara independen dengan indikator kesehatan fisik dan mental yang buruk, termasuk

hipertensi, gejala kecemasan, depresi, dan gangguan mental (Christiansen et al., 2021). Kesepian dan depresi ditemukan lebih kuat dibandingkan dengan kecemasan (Yang et al., 2023).

Berdasarkan Indonesia Family Life Survey (ILFS-5) tahun 2015, prevalensi kesepian secara nasional tercatat sebesar 10,6% dengan angka tertinggi pada kelompok usia 15-24 tahun (Peltzer & Pengpid, 2019). Into The Light Indonesia (2021) juga mencatat 98,7% dari 2.393 responden usia 18-25 tahun mengalami kesepian terbanyak. Survei di Amerika Serikat menunjukkan peningkatan signifikan kesepian sejak awal tahun 2020 dengan 36% responden melaporkan merasa kesepian dalam empat minggu terakhir. Kelompok usia 18-25 tahun tercatat sebagai presentasi tertinggi, yaitu sebesar 61% yang diikuti oleh ibu dengan anak kecil sebesar 51% (Weissbourd et al., 2021).

Masa dewasa awal khususnya usia 18-25 tahun, merupakan fase perkembangan yang kompleks dan dinamis, yang dikenal dengan istilah *emerging adulthood* (Arnett, 2024). Peralihan dari masa remaja ke dewasa melibatkan meningkatnya independensi dari keluarga. Pada masa dewasa awal, individu cenderung berfokus pada pengembangan diri melalui peningkatan karier, melanjutkan pendidikan, atau mengasah keterampilan lainnya (van den Berg & Verbakel, 2022 dalam Putri & Hartini, 2022). Seiring dengan bertambah mandiri, individu *emerging adulthood* melanjutkan proses pemisahan diri dari orang tua dengan mulai beralih pada teman sebaya dan pasangan romantis sebagai sumber dukungan dan kebersamaan (Dykas & Siskind, 2020, dalam Nice & Joseph, 2023).

Meskipun hubungan dengan orang tua tetap terjaga, pada fase ini hubungan baru seperti hubungan romantis juga mulai terbentuk. Terbentuknya hubungan romantis biasanya dimulai pada masa remaja dan berkembang seiring waktu (Laursen & Hartl, 2013). Namun, tidak semua individu *emerging adulthood* memilih untuk terlibat dalam hubungan romantis. Sebagian individu dalam fase ini secara sadar memilih tidak berpacaran karena prioritas lain seperti fokus pada pendidikan, pengembangan karier, atau fokus pada harapan dan impian diri (Frisén et al., 2014).

Erikson (dalam Feist & Feist, 2008) menjelaskan tahapan perkembangan psikososial pada individu usia dewasa awal adalah membentuk intimasi, yang apabila tidak berhasil akan mengakibatkan mengalami isolasi, yaitu perasaan terpisah dan kesepian. Konsep *intimacy* seringkali dikaitkan dengan hubungan romantis karena dianggap sebagai aspek penting dalam

hubungan romantis (Bagarozzi dalam Lloyd, 2011). Namun, status hubungan bukan satu-satunya prediktor kesepian karena dalam beberapa kasus individu memilih keputusan tersebut secara sadar dan tetap merasa utuh secara emosional meskipun tidak menjalin hubungan romantis. Sejalan dengan temuan Hill (2020) yang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa doktoral memilih tidak berpacaran bukan karena ketidakmampuan menjalin hubungan, melainkan karena fokus pada pendidikan, karier, dan pengembangan diri, serta memandang hubungan romantis sebagai hal yang bisa ditunda demi tujuan hidup yang lebih besar.

Konsep intimasi tidak hanya merujuk pada hubungan romantis atau seksual, namun juga dapat dipenuhi melalui hubungan suportif dengan teman sebaya dan orang tua. Kapasitas membangun intimasi berasal dari kualitas hubungan awal orang tua dan anak (Weisskirch, 2018). Delgado et al. (2022) melalui tinjauan sistematis penelitiannya, menemukan keterikatan yang aman dengan orang tua berkontribusi terhadap kemampuan individu menjalin hubungan pertemanan berkualitas yang ditandai kepercayaan dan dukungan. Camirand dan Poulaine (2022) menemukan pertemanan selama masa *emerging adulthood* dapat memenuhi berbagai fungsi intimasi seperti validasi emosional dan rasa memiliki, serta mengimbangi dampak hubungan romantis yang kurang suportif.

Salah satu faktor intrapersonal yang berpengaruh terhadap kesepian atau kesejahteraan psikologis individu yang sedang tidak berpacaran adalah *attachment style* atau gaya kelekatan (Girme et al., 2023). Bowlby (1969) menyatakan *attachment style* mencerminkan pola hubungan emosional yang terbentuk sejak kanak-kanak berdasarkan pengalaman dengan figur pengasuh. *Attachment style* terbentuk pada masa kanak-kanak melalui interaksi dengan pengasuh utama yang akan berpengaruh terhadap cara individu membangun hubungan sosial di masa dewasa, yang juga merupakan ikatan afeksi yang dimiliki individu terhadap figur lekatnya atau figure tertentu yang bersifat berkelanjutan (Ainsworth, 1970, dalam Nopiyanti et al., 2015). Bartholomew & Horowitz (1991, dalam Fitriana, 2016) mengungkapkan *attachment style* berdasarkan kombinasi dari persepsi model diri (*model of self*) dan model orang lain (*model of others*) yang mempersepsikan bagaimana individu dewasa melihat diri sendiri dan orang lain secara positif atau negatif. Kombinasi ini membentuk empat *attachment style*, yaitu *secure*, *preoccupied*, *dismissing* dan *fearful*.

Hasil penelitian Erozkan (2011) menunjukkan bahwa *attachment style* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian dan depresi pada mahasiswa pendidikan. *Attachment secure* berhubungan negatif dengan kedua variabel tersebut, sementara *attachment fearful*,

*preoccupied*, dan *dismissing* menunjukkan hubungan positif (Erozkan, 2011). Temuan serupa dilaporkan Sahin & Serin (2017) pada mahasiswa universitas swasta di Cyprus Utara, di mana *attachment secure* dan *dismissing* menunjukkan hubungan negatif rendah dengan kesepian, sedangkan *preoccupied* menunjukkan hubungan positif. Sementara Borawski et al. (2022) menemukan bahwa kecerdasan emosional (EI) berperan sebagai mediator antara *attachment style* dan *loneliness*, Individu dengan *attachment* tidak aman memiliki tingkat EI yang lebih rendah yang berkontribusi pada meningkatnya kesepian, terutama pada individu *attachment anxious*.

Studi terbaru oleh Pepping et al., (2025) memperluas temuan sebelumnya dengan fokus pada individu dewasa yang sedang tidak menjalin hubungan romantis. Ditemukan bahwa *attachment style* lebih signifikan dalam memprediksi kesepian dibandingkan status relasi. Individu *attachment secure* cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih stabil dan tidak merasa kesepian, sedangkan individu *attachment anxious* cenderung lebih kesepian meskipun sama-sama tidak berpacaran. Selain itu, individu *secure* juga cenderung memandang status tidak menjalin hubungan romantis mereka secara positif, berbeda dengan individu *anxious*, *avoidant*, dan *fearful* yang mengaitkan status tersebut dengan penolakan sosial (Pepping et al., 2025).

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan dan mengkaji bagaimana hubungan empat *attachment style* (*secure*, *preoccupied*, *dismissing*, *fearful*) dengan kesepian (*loneliness*) pada *emerging adulthood* yang sedang tidak berpacaran. Mengingat beragamnya hasil hubungan terutama pada tipe *attachment* tidak aman, dan masih terbatas penelitian pada *emerging adulthood* yang sedang tidak berpacaran, maka penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hasil pada kelompok usia tersebut.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### Attachment Style (Gaya Kelekatan)

*Attachment style* atau gaya keterikatan mengacu pada ikatan emosional dan fisik antara bayi dan pengasuh utamanya (Gezer, 2001). Mencari dan mempertahankan komunikasi dengan pengasuh adalah motif utama manusia dan sistem bertahan hidup bawaan yang memberi individu landasan aman di dunia yang berpotensi berbahaya (Pines, 2004).

*Attachment style* didefinisikan sebagai pola interaksi emosional dan sosial yang terbentuk berdasarkan pengalaman awal individu dengan figur pengasuh mereka. *Attachment style*

mencerminkan kombinasi dari model diri (*model of self*) dan model orang lain (*model of others*) yang dikategorikan sebagai positif atau negatif (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Terdapat empat pola dimensi *attachment style* yang berasal dari dua model tersebut, setiap pola mewakili ideal teoritis atau prototipe oleh orang berbeda pada tingkat yang berbeda. Empat pola tersebut, yaitu: *secure attachment* yang memiliki model diri dan orang lain positif, memandang orang lain menerima dan responsif terhadap diri mereka; *preoccupied attachment* memiliki model diri negatif dan model orang lain positif, merasa tidak berharga atau tidak layak dicintai namun memiliki evaluasi positif terhadap orang lain; *dismissing attachment* memiliki model diri positif dan orang lain negatif, menghindari keterlibatan secara dekat dengan orang lain sebagai upaya melindungi diri mereka dari penolakan; *fearful attachment* memiliki model diri dan orang lain negatif, menghindari hubungan secara dekat untuk melindungi diri dari kekecewaan dan mempertahankan kemandirian (Rosch, 1978; Cantor et al., 1980; Horowitz et al., 1981).

Lingkungan keluarga memiliki peran krusial dalam membentuk karakter dan kebiasaan anak (Scott dalam Handoyo, 2019). *Attachment* yang sehat dapat memungkinkan hubungan yang bermanfaat dan positif di kemudian hari, sedangkan *attachment* yang tidak aman menyebabkan pelepasan defensif atau kecemasan yang parah (Bowlby, 1973). Anak dengan *secure attachment* cenderung mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat di masa depan, mereka juga lebih baik dalam mengekspresikan perasaan dan kebutuhan sehingga berkontribusi pada hubungan yang memuaskan (Main et al., 1985).

### **Loneliness (Kesepian)**

Perlman dan Peplau (1982, dalam Motta, 2021) menjelaskan bahwa kesepian adalah keadaan tidak menyenangkan yang muncul ketika ada ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan seseorang dengan hubungan sosial yang dimiliki, baik secara kuantitas maupun kualitas. Weiss (1973, dalam Wolters et al., 2023) membedakan kesepian menjadi dua, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional didefinisikan sebagai tidak adanya hubungan intim atau dekat, sementara kesepian sosial merujuk pada kurangnya jaringan sosial yang memadai dari kuantitas dan dapat diterima (secara kualitas). Kesepian emosional dikaitkan dengan kurangnya dukungan emosional, sedangkan kesepian sosial dikaitkan dengan keberadaan teman dekat, interaksi sosial, dan luasnya jaringan sosial.

Russel (1996) mendefinisikan tiga dimensi *loneliness* atau kesepian, yaitu *trait loneliness* yaitu pola kesepian disebabkan oleh faktor internal kepribadian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, *social desirability loneliness* yaitu kesepian karena kesenjangan antara harapan dan kehidupan sosial yang dimiliki, dan *depression loneliness* yaitu kesepian karena perasaan yang berpusat pada kegagalan sehingga merasa tidak bersemangat dan selalu teringat kegagalan yang pernah dialami.

Faktor penyebab kesepian menurut Nevid et al. (2018) diantaranya, minim kecakapan atau keahlian sosial, tidak mampu membangun relasi sosial dengan baik, kurangnya empati, memiliki *self-criticism* yang berlebihan terhadap diri sendiri, rasa takut terhadap penolakan seperti fobia dan kecemasan sosial, dan memiliki sikap sinis antar hubungan manusia (Nevid et al., 2018).

Kesepian dapat menimbulkan dampak seperti gangguan psikologis, depresi mendalam, dan stress berat (Diehl et al., 2018). Perasaan kesepian yang tidak teratasi dengan baik juga berdampak pada peningkatan stress dan penurunan kemampuan daya pikir serta memori (Nainggolan, 2017).

### **Emerging Adulthood**

Arnett (2000) mengatakan *emerging adulthood* adalah konsep baru dari perkembangan individu remaja akhir dengan cakupan usia 18-25 tahun. Tugas perkembangan pada masa ini meliputi pencarian dan pembentukan identitas diri yang lebih stabil, termasuk dalam karier, hubungan romantis, nilai-nilai pribadi dan orientasi masa depan (Arnett, 2004). Masa ini krusial dalam membentuk landasan psikologis dan sosial di kehidupan selanjutnya.

Menurut Arnett (2006) Terdapat lima fitur utama pada *emerging adulthood* yang membedakan dari fase kehidupan lainnya, yaitu eksplorasi identitas (*identity explorations*), ketidakpastian pilihan hidup (*instability*), fokus pada diri (*self-focused*), perasaan di antara remaja dan dewasa (*feeling in between*), dan harapan optimis akan masa depan (*possibilities*).

### **Individu yang Sedang Tidak Berpacaran**

Stein (1981) dalam Tambun et al. (2024) mengkategorikan orang yang tidak menjalin hubungan romantis menjadi empat kelompok, yaitu *voluntary stable singles* atau individu yang tidak menjalin hubungan romantis secara sukarela dan stabil, *voluntary temporary singles* atau individu yang tidak menjalin hubungan romantis sementara dan tidak aktif mencari pasangan, *involuntary stable singles* atau individu yang tidak menjalin hubungan romantis karena faktor keterbatasan fisik psikologis atau sosial, dan *involuntary temporary singles* atau individu yang

tidak menjalin hubungan romantis karena belum menemukan pasangan yang sesuai dan aktif mencari pasangan.

Terdapat individu yang tidak berpacaran memiliki kesepian yang lebih tinggi karena kurangnya dukungan sosial yang didapatkan (Nisa et al., 2021). Namun hasil studi Adamczyk (2017) tidak menemukan perbedaan kesehatan mental positif pada *voluntary single young adults* dengan *involuntary single young adults*. Hal ini bisa terjadi karena beberapa orang memilih sendiri karena alasan pribadi seperti fokus pengembangan diri dan karier, mencoba hal-hal baru, melanjutkan studi, dan menikmati kebebasan mengambil risiko (Feldman, 2009, dalam Septiana & Syafiq, 2013). Kesejahteraan psikologis individu yang tidak berpacaran juga dipengaruhi oleh faktor intrapersonal yaitu *attachment style*, ditemukan kepuasan hidup yang lebih tinggi pada individu *secure* daripada *attachment* lainnya (Girme et al., 2023).

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode korelasional untuk menyelidiki hubungan tiap *attachment style* atau gaya kelekatan dengan *loneliness* atau kesepian. Karakteristik partisipan dalam penelitian adalah individu yang berusia 18-25 tahun, laki laki dan perempuan, yang belum menikah, dan sedang tidak berpacaran. Teknik penelitian yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Jumlah sampel penelitian adalah 208.

Penelitian menggunakan instrument *Attachment Style Questionnaire* (ASQ) oleh Van Oudenhoven, Hofstra, dan Bakker (2003) yang ditranslasikan Fitriana (2016) ke dalam bahasa Indonesia untuk mengukur *attachment style*. Kemudian penelitian ini menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* oleh Daniel Russel (1996) untuk mengukur *loneliness* atau kesepian.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menggunakan *google form* sebagai media kuesioner yang disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial. Rentang waktu pengambilan data dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2024 sampai dengan tanggal 19 November 2024. Penelitian ini tidak membatasi lokasi penelitian pada daerah atau tempat tertentu. Penelitian dilakukan secara *online* dengan pertimbangan agar lebih fleksibel dalam menjangkau partisipan penelitian.

## Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan ketentuan apabila nilai signifikan di atas 0.05 maka data terdistribusi normal, jika hasil dibawah 0.05 maka data tidak terdistribusi normal. Hasil dari uji ini menunjukkan bahwa nilai tidak signifikan dibawah 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi tidak normal.

**Tabel 1. Hasil uji Kolmogorov-Sminov**

Variabel	<i>P</i>	Keterangan
<i>Attachment Style</i>	0.013	Terdistribusi tidak normal
<i>Loneliness</i>	0.000	Terdistribusi tidak normal

## Uji Korelasi

Hasil uji korelasi Spearman antara empat *attachment style* dan *loneliness* pada responden, yaitu pada *secure* ( $r = -0.748^{**}$ ,  $p 0.000 < 0.01$ ), pada *preoccupied* ( $r = -0.110$ ,  $p 0.114 > 0.05$ ), pada *dismissing* ( $r = 0.119$ ,  $p 0.086 > 0.05$ ), pada *fearful* ( $r = 0.273^{**}$ ,  $p 0.000 < 0.01$ ). Artinya, hubungan *attachment style secure* berhubungan signifikan negatif dengan *loneliness*, hubungan *attachment style preoccupied* dan *dismissing* tidak berhubungan signifikan dengan *loneliness*, dan hubungan *attachment fearful* berhubungan signifikan positif dengan *loneliness*. Hasil ini serupa

**Tabel 2. Uji Korelasi Variabel Attachment Style dengan Loneliness**

Attachment Style	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
<i>Secure</i>	-0.748**	0.000	Hubungan signifikan negatif
<i>Preoccupied</i>	0.110	0.114	Tidak memiliki hubungan signifikan
<i>Dismissing</i>	0.119	0.086	Tidak memiliki hubungan signifikan
<i>Fearful</i>	0.273**	0.000	Hubungan Sinifikan Positif

## Uji Beda Variabel Attachment Style dan Loneliness Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji beda dilakukan menggunakan *Mann-Whitney U* untuk membandingkan variabel dengan dua kelompok pembanding. Hasil yang diperoleh di didapatkan bahwa nilai  $p = 0.521 > 0.05$  pada *secure*,  $p = 0.000 < 0.05$  pada *preoccupied*,  $p = 0.040$  pada *dismissing*, dan  $p =$

0.039 pada *fearful*. Hasil ini berarti terdapat perbedaan antara jenis kelamin partisipan dengan variabel *attachment style preoccupied, dismissing, dan fearful*. Sedangkan pada *attachment secure* tidak terdapat perbedaan.

**Tabel 3. Uji Beda Attachment Style Berdasarkan Jenis Kelamin**

Attachment Style	Jenis Kelamin	N	Mean	<i>p</i>
<i>Secure</i>	Laki-laki	75	100.95	0.521
	Perempuan	133	106.50	
<i>Preoccupied</i>	Laki-laki	75	84.65	0.000
	Perempuan	133	115.69	
<i>Dismissing</i>	Laki-laki	75	93.13	0.040
	Perempuan	133	110.91	
<i>Fearful</i>	Laki-laki	75	93.05	0.039
	Perempuan	133	110.96	

Kemudian hasil uji beda yang ditemukan pada variabel *loneliness* atau kesepian berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa nilai  $p = 0.355 > 0.05$ , yang berarti tidak terdapat perbedaan antara jenis kelamin partisipan dengan variabel *loneliness*.

**Tabel 4. Uji Beda Loneliness Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	N	Mean	<i>p</i>
Laki-laki	75	109.64	0.355
Perempuan	133	101.60	

#### **Uji Beda Variabel Attachment Style dan Loneliness Berdasarkan Pekerjaan**

Uji beda dilakukan menggunakan *Kruskal Wallis* untuk membandingkan variabel dengan lebih dari dua kelompok pembanding. Berdasarkan hasil yang diperoleh, didapatkan bahwa nilai  $p = 0.000 < 0.05$  pada *secure* dan *preoccupied*,  $p = 0.010 < 0.05$  pada *dismissing*,  $p = 0.003 < 0.05$  pada *fearful*. Hasil ini berarti terdapat perbedaan antara pekerjaan partisipan dengan semua variabel *attachment style*.

**Tabel 5. Uji Beda Attachment Style Berdasarkan Pekerjaan**

<b>Secure</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>p</b>
Siswa SMA/SMK/Sederajat	23	48.61	0.000
Mahasiswa	86	117.86	
Bekerja	95	107.44	
Tidak ada kesibukan	4	68.75	

<b>Preoccupied</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>p</b>
Siswa SMA/SMK/Sederajat	23	124.15	0.000
Mahasiswa	86	130.84	
Bekerja	95	74.00	
Tidak ada kesibukan	4	149.50	

<b>Dismissing</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>p</b>
Siswa SMA/SMK/Sederajat	23	114.17	0.010
Mahasiswa	86	117.20	
Bekerja	95	89.46	
Tidak ada kesibukan	4	133.00	

<b>Fearful</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>p</b>
Siswa SMA/SMK/Sederajat	23	71.83	0.003
Mahasiswa	86	119.14	
Bekerja	95	97.85	
Tidak ada kesibukan	4	135.50	

Kemudian hasil uji beda yang ditemukan pada variabel *loneliness* atau kesepian berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa nilai  $p = 0.000 > 0.05$ , yang berarti terdapat perbedaan antara jenis kelamin partisipan dengan variabel *loneliness*.

**Tabel 6. Uji Beda *Loneliness* berdasarkan Pekerjaan**

<b>Pekerjaan</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b><i>p</i></b>
Siswa SMA/SMK/Sederajat	23	161.13	0.000
Mahasiswa	86	94.72	
Bekerja	95	99.65	
Tidak ada kesibukan	4	104.38	

**Uji Beda Variabel Attachment Style dan Loneliness Berdasarkan Usia**

Uji beda dilakukan menggunakan *Kruskal Wallis* untuk membandingkan variabel dengan lebih dari dua kelompok pembanding. Berdasarkan hasil yang diperoleh, didapatkan bahwa nilai  $p = 0.001 < 0.05$  pada *secure* dan *dismissing*,  $p = 0.000 < 0.05$  pada *preoccupied*,  $p = 0.005 < 0.05$  pada *fearful*. Hasil ini berarti terdapat perbedaan antara usia partisipan dengan semua variabel *attachment style*.

**Tabel 7. Uji Beda Attachment Style berdasarkan Usia**

<b>Secure</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b><i>p</i></b>
18	18	50.28	0.001
19	13	68.96	
20	16	124.19	
21	48	115.88	
22	28	117.86	
23	20	119.10	
24	24	101.46	
25	41	104.11	

<b>Preoccupied</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b><i>p</i></b>
18	18	118.00	0.000
19	13	159.12	
20	16	133.03	
21	48	124.05	

22	28	104.34	
23	20	84.43	
24	24	67.67	
25	41	78.70	

<b>Dismissing</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b><i>p</i></b>
18	18	118.61	0.001
19	13	91.42	
20	16	105.41	
21	48	129.50	
22	28	113.41	
23	20	57.30	
24	24	100.95	
25	41	91.84	

<b>Fearful</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b><i>p</i></b>
18	18	59.64	0.005
19	13	92.42	
20	16	114.94	
21	48	123.3	
22	28	107.98	
23	20	87.30	
24	24	89.94	
25	41	116.68	

Kemudian hasil uji beda yang ditemukan pada variabel *loneliness* atau kesepian berdasarkan usia didapatkan bahwa nilai  $p = 0.000 < 0.05$ , yang berarti terdapat perbedaan antara usia partisipan dengan variabel *loneliness*.

**Tabel 8. Uji Beda *Loneliness* berdasarkan Usia**

Usia	N	Mean	<i>p</i>
18	18	158.28	0.000
19	13	161.58	
20	16	91.88	
21	48	91.93	
22	28	86.32	
23	20	79.83	
24	24	105.38	
25	41	106.38	

#### **Uji Beda Variabel Attachment Style dan Loneliness Berdasarkan Pernah Menjalinkan Hubungan Pacaran**

Uji beda dilakukan menggunakan *Mann-Whitney U* untuk membandingkan variabel dengan dua kelompok pembanding. Berdasarkan hasil yang diperoleh, didapatkan bahwa nilai  $p = 0.095 > 0.05$  pada *secure*,  $p = 0.882 > 0.05$  pada *preoccupied*,  $p = 0.552 > 0.05$  pada *dismissing*,  $p = 0.033 < 0.05$  pada *fearful*. Hasil ini berarti tidak terdapat perbedaan antara pernah menjalin hubungan pacaran partisipan dengan variabel *attachment style secure*, *preoccupied*, dan *dismissing*. Namun, terdapat perbedaan antara pernah menjalin hubungan pacaran dengan variabel *attachment fearful*.

**Tabel 9. Uji Beda Attachment Style berdasarkan Pernah Pacaran**

Attachment Style	Pernah Pacaran	N	Mean	<i>p</i>
<i>Secure</i>	Ya	117	110.63	0.095
	Tidak	91	96.62	
<i>Preoccupied</i>	Ya	117	105.05	0.882
	Tidak	91	103.80	
<i>Dismissing</i>	Ya	117	102.32	0.552
	Tidak	91	107.31	

<i>Fearful</i>	Ya	117	112.32	0.033
	Tidak	91	94.45	

Kemudian hasil uji beda yang ditemukan pada variabel *loneliness* atau kesepian berdasarkan usia didapatkan bahwa nilai  $p = 0.609 > 0.05$ , yang berarti tidak terdapat perbedaan antara pernah menjalin hubungan pacaran dengan variabel *loneliness*.

**Tabel 10. Uji Beda Attachment Style berdasarkan Pernah Pacaran**

<b>Pernah Pacaran</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b><i>p</i></b>
Ya	117	102.62	0.609
Tidak	91	106.92	
<b>Total</b>	<b>208</b>		

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *attachment secure* dengan *loneliness*, hubungan positif antara *attachment fearful* dengan *loneliness*, dan tidak terdapat hubungan antara *attachment preoccupied* dan *dismissing* dengan *loneliness*. Hubungan negatif berarti semakin tinggi *attachment* yang dimiliki maka semakin rendah kesepian, dan sebaliknya. Hubungan positif berarti semakin tinggi *attachment* yang dimiliki maka semakin tinggi kesepian, dan sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa kesepian yang dirasakan pada partisipan *attachment secure* cenderung rendah, kemudian kesepian yang dirasakan pada partisipan *attachment fearful* cenderung lebih tinggi. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menghasilkan pola hubungan serupa, namun penjelasan untuk tidak terdapatnya hubungan pada *attachment preoccupied* dan *dismissing* kemungkinan karena faktor internal maupun eksternal seperti kecerdasan emosional, kondisi ekonomi, dan kemampuan bersosial (*social skills*) yang lebih berpengaruh terhadap kesepian yang dirasakan partisipan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, rentang usia partisipan (18–25 tahun) mencakup masa transisi yang luas, di mana individu usia 18 tahun mungkin masih dipengaruhi oleh dinamika pertemanan remaja akhir dan adaptasi lingkungan baru, seperti perkuliahan. Kedua, keragaman status pekerjaan dapat memengaruhi intensitas interaksi sosial yang berhubungan dengan kesepian, terlebih pada partisipan yang tidak bekerja.

Ketiga, alasan tidak berpacaran tidak dikaji, sehingga potensi variasi pengalaman kesepian tidak sepenuhnya ter jelaskan. Keempat, faktor eksternal seperti kondisi ekonomi, dukungan psikologis, atau pengalaman masa kecil belum diperhitungkan dalam analisis. Sehingga untuk peneliti selanjutnya dapat menyesuaikan lebih lanjut.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar individu *emerging adulthood* yang tidak berpacaran membangun hubungan suportif dengan teman dan keluarga serta aktif dalam kegiatan produktif untuk mencegah kesepian. Orang tua diharapkan tetap menjadi sumber dukungan emosional yang hangat, karena pola asuh sejak dini berperan dalam pembentukan attachment style yang aman. Selain itu, penyedia layanan konseling perlu menyediakan intervensi preventif dan edukatif untuk memperkuat regulasi emosi dan pemahaman relasi sehat. Dukungan dari berbagai pihak ini diharapkan dapat membantu individu menjalani hidup yang lebih bermakna dan tidak merasa terasing.

## DAFTAR REFERENSI

- Adamczyk, K. (2017). Voluntary and involuntary singlehood and young adults' mental health: An investigation of mediating role of romantic loneliness. *Current Psychology*, 36(4), 888–904. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9478-3>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. *Unpublished manuscript*.
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Borawski, D., Sojda, M., Rychlewska, K., & Wajs, T. (2022). Attached but lonely: Emotional intelligence as a mediator and moderator between attachment styles and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14831.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation*. Basic Books.

- Camirand, E., & Poulin, F. (2022). Links between best friendship, romantic relationship, and psychological well-being in emerging adulthood. *The Journal of Genetic Psychology*, 183(4), 346–363.
- Cantor, N., Smith, E. E., French, R. D., & Mezzich, J. (1980). Psychiatric diagnosis as prototype categorization. *Journal of Abnormal Psychology*, 89(2), 181–189.
- Christiansen, J., Qualter, P., Friis, K., Pedersen, S. S., Lund, R., Andersen, C. M., Bekker-Jeppesen, M., & Lasgaard, M. (2021). Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. *Perspectives in Public Health*, 141(4), 226–236. <https://doi.org/10.1177/17579139211016077>
- Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., & Cruise, E. (2022). Parental attachment and peer relationships in adolescence: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1064.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Erozkan, A. (2011). The attachment styles bases of loneliness and depression. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(9), 186–193. <https://doi.org/10.5897/IJPC11.032>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of personality* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Fitriana, T. S., & Fitria, N. (2016). Validation of attachment styles questionnaire in Indonesian culture. *Unpublished manuscript*.
- Frisén, A., Carlsson, J., & Wängqvist, M. (2014). “Doesn’t everyone want that? It’s just a given”: Swedish emerging adults’ expectations on future parenthood and work/family priorities. *Journal of Adolescent Research*, 29(1), 67–88. <https://doi.org/10.1177/0743558413502537>
- Gezer, Z. Ü. (2001). *The relationship between attachment styles of adolescents and their family environments* (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Girme, Y. U., Park, Y., & MacDonald, G. (2023). Coping or thriving? Reviewing intrapersonal, interpersonal, and societal factors associated with well-being in singlehood from a within-group perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 18(5), 1097–1120.
- Handoyo, A. W. (2019). Studi pola pengasuhan anak para ibu korban erupsi Merapi. *Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling Unisri Surakarta*, 5(1).
- Hawkey, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2022). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 39–49. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>
- Hill, M. E. (2020). “You can have it all, just not at the same time”: Why doctoral students are actively choosing singlehood. *Gender Issues*, 37(2), 144–160. <https://doi.org/10.1007/s12147-020-09249-0>
- Horowitz, L. M., Wright, J. C., Lowenstein, E., & Parad, H. W. (1981). The prototype as a construct in abnormal psychology: I. A method for deriving prototypes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(6), 568–574.

- Into the Light Indonesia, Change.org Indonesia, & Ciputra Center for Health and Wellbeing. (2021). *Laporan awal: Perilaku pencarian dan penggunaan layanan kesehatan mental di Indonesia 2021*. Into the Light Indonesia. <https://www.intothelightid.org/>
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261–1268.
- Lloyd, M. E. (2011). *Fear of intimacy in romantic relationships during emerging adulthood: The influence of past parenting and separation-individuation* (Doctoral dissertation, Victoria University). <https://vuir.vu.edu.au/16012/>
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 66–104.
- Motta, V. (2021). Key concept: loneliness. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 28(1), 71–81.
- Nainggolan, S. R. (2017). *Dampak buruk kesepian terhadap kesehatan fisik dan mental*. Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology: In a changing world* (10th ed.). Pearson.
- Nice, M., & Joseph, M. (2023). The features of emerging adulthood and individuation: Relations and differences by college-going status, age, and living situation. *Emerging Adulthood*, 11, 271–287. <https://doi.org/10.1177/21676968221116545>
- Nisa, A. F., Hidayat, F., & Bisri, M. (2021). Kesepian perempuan lajang pada dewasa awal. *Flourishing Journal*, 1(1), 24–32.
- Nopiyanti, P., Muslifah, A. R., & Purnomosidi, F. (2025). Hubungan antara gaya kelekatan dengan interaksi parasosial pada penggemar K-POP. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 4(1), 100–113.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). Loneliness correlates and associations with health variables in the general population in Indonesia. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0281-z>
- Pepping, C. A., Girme, Y. U., Cronin, T. J., & MacDonald, G. (2025). Diversity in singlehood experiences: Testing an attachment theory model of sub-groups of singles. *Journal of Personality*, 93(2), 275–295.
- Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress*, 18(1), 66–80.
- Putri, I. A., & Hartini, N. (2022). Perbedaan kesejahteraan psikologis antara voluntary dan involuntary singlehood pada perempuan dewasa awal. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 677–685.
- Rosch, E. (1978). Principles of categorization. In E. Rosch & B. B. Lloyd (Eds.), *Cognition and categorization* (pp. 27–48). Erlbaum.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)

- Sahin Kiralp, F. S., & Serin, N. B. (2017). A study of students' loneliness levels and their attachment styles. *Journal of Education and Training Studies*, 5(7), 37–45.
- Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). Identitas lajang (single identity) dan stigma: Studi fenomenologi perempuan lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(1), 71–86.
- Tambun, I. N. K., Nanik, N., & Tondok, M. S. (2024). Sense of community and emotional regulation: Interconnections leading to flourishing among single Catholics. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3).
- Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V., & Torres, E. (2021). *Loneliness in America*. Harvard Making Caring Common, 1–13.
- Weisskirch, R. S. (2018). Psychosocial intimacy, relationships with parents, and well-being among emerging adults. *Journal of Child and Family Studies*, 27(11), 3497–3505. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1171-8>
- Wolters, N. E., Mobach, L., Wuthrich, V. M., Vonk, P., Van der Heijde, C. M., Wiers, R. W., ... & Klein, A. M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 329, 207–217.
- Yang, M., Wei, W., Ren, L., Pu, Z., Zhang, Y., Li, Y., Li, X., & Wu, S. (2023). How loneliness linked to anxiety and depression: A network analysis based on Chinese university students. *BMC Public Health*, 23(1), 2499. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17435->