

Memahami *Psychological Distress* pada *Emerging Adulthood*: Peran Kesepian dan Dukungan Sosial

Kanti Putri Febriani¹, Cempaka Putrie Dimala², Haryanti Mustika³

¹⁻³Universitas Buana Perjuangan Karawang

Article Info

Article history:

Received Jun, 2026

Revised Jun, 2026

Accepted Jun, 2026

Kata Kunci:

Psychological Distress,
Kesepian, Dukungan Sosial,
Emerging Adulthood,
Kesehatan Mental

Keywords:

Psychological Distress,
Loneliness, Social Support,
Emerging Adulthood, Mental
Health

ABSTRAK

Individu pada tahap *emerging adulthood* mulai membangun karier, melanjutkan studi, membentuk hubungan pribadi, dan menetapkan nilai-nilai hidup untuk mencapai kestabilan di masa depan. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana pengaruh kesepian dan dukungan sosial terhadap *psychological distress*. Populasi dalam penelitian ini yakni *emerging adulthood* di Karawang dengan rentang usia 18-25 tahun. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Cochran dengan taraf kesalahan sebesar 5% maka sampel dalam penelitian menggunakan 385 responden. Penelitian ini menggunakan 3 alat ukur psikologi yaitu *Psychological distress scale (K10)*, *UCLA Version 3*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda. Hasil analisis variabel kesepian terhadap *psychological distress* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dinyatakan terdapat pengaruh, sedangkan variabel dukungan sosial memberikan hasil sebesar $0,683 > 0,05$, yang artinya tidak ada pengaruh antara dukungan sosial dengan *psychological distress*. Berdasarkan hasil koefisien determinasi, apabila dilihat dari nilai *R square* sebesar 0,789 atau 78,9% memberikan sumbangsih terhadap *psychological distress*, selebihnya sebesar 21,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

ABSTRACT

Individuals in the emerging adulthood stage begin to build careers, continue their studies, form personal relationships, and establish life values to achieve stability in the future. The purpose of this study was to examine the effects of loneliness and social support on psychological distress. The population in this study consisted of emerging adults in Karawang aged 18-25 years. The research method used quantitative data with non-probability sampling techniques, specifically purposive sampling. The sample was determined using the Cochran formula with a margin of error of 5%, resulting in a sample of 385 respondents. This study used three psychological measurement tools, namely the Psychological Distress Scale (K10), UCLA Version 3, and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Hypothesis testing in this study used multiple regression analysis. The results of the analysis of the loneliness variable on psychological distress were $0.000 < 0.05$, indicating a significant effect, while the social support variable yielded a result of $0.683 > 0.05$, meaning that there was no effect between social support and psychological distress. Based on the coefficient of determination results, when viewed from the *R square* value of 0.789 or 78.9%, it contributes to psychological distress, while the remaining 21.1% is influenced by other factors not examined in this study.



Corresponding Author:

Name: Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog

Institution: Jalan HS. Ronggo Waluyo, Telukjambe Timur, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Kabupaten Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia

Email: cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan fase transisi dari remaja ke dewasa yang terjadi pada rentang usia 18-25 tahun (Arnet, 2000). Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan signifikan, baik dari segi sosial, emosional, maupun psikologis. Secara alami, individu pada tahap *emerging adulthood* mulai merintis karier, melanjutkan pendidikan, membangun hubungan personal, serta menetapkan prinsip hidup untuk mencapai kehidupan yang lebih stabil di masa mendatang (Arnett dalam Ningtias & Andriani, 2022). Seluruh proses tersebut dilakukan sebagai upaya untuk mencapai kestabilan hidup dan kesiapan menghadapi tuntutan kedewasaan di masa depan. Namun, dalam menjalani berbagai tuntutan dan ekspektasi tersebut, tidak jarang individu pada tahap *emerging adulthood* mengalami tekanan psikologis yang signifikan.

Salah satu kondisi yang dapat muncul adalah *psychological distress*. Menurut Kessler dkk dalam Maukar dan Huwae (2024) *Psychological distress* adalah keadaan ketidakstabilan yang dialami individu, ditunjukkan melalui gangguan dalam fungsi emosional, kognitif, dan perilaku. Terdapat 2 aspek dalam *Psychological distress* ini yaitu depresi dan kecemasan. Kondisi *psychological distress* dapat terlihat melalui berbagai gejala, seperti rasa cemas yang berlebihan, perubahan suasana hati yang cenderung depresif, kelelahan baik secara fisik maupun mental, dorongan untuk terus beraktivitas tanpa henti, serta munculnya perasaan tidak berharga dan rendah diri. Peningkatan gejala *psychological distress* pada individu dengan rentang usia *emerging adulthood* di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data yang dikutip oleh Maharrani dalam penelitian Ningtias dan Andriani (2022), prevalensi *psychological distress* mengalami kenaikan signifikan dari 8,1% menjadi 13,2% pada tahun 2017. Temuan serupa juga diungkap oleh Yuniaty dan Hamidah (2020) yang meneliti tingkat depresi, kecemasan, dan stress yang merupakan manifestasi dari *psychological distress* pada 100 partisipan *emerging adulthood* di Indonesia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 72% partisipan mengalami gejala tersebut dalam intensitas yang cukup tinggi. Lebih lanjut, penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa 16% dari partisipan memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan bunuh diri.

Psychological distress dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal dapat berupa perasaan kesepian, sementara faktor eksternal berkaitan dengan dukungan sosial yang diterima individu. Mengingat tingginya prevalensi *psychological distress* pada kalangan *emerging adulthood*, penting untuk menelaah lebih lanjut faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini. Russell dalam Tjoa dan Ambarwati (2024) menjelaskan kesepian sebagai keadaan ketika kualitas atau kuantitas interaksi sosial yang dimiliki individu tidak memenuhi ekspektasi atau berada di bawah tingkat yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahtoni dan Listiyandini (2021) yang menerangkan kesepian memiliki korelasi positif dengan *psychological distress*. Kesepian tidak hanya dialami oleh kelompok

usia lanjut, tetapi juga semakin banyak ditemukan pada kelompok usia yang lebih muda. Penelitian yang dilakukan oleh Williams dan Braun dalam Permana dan Astuti (2021) mengungkapkan bahwa remaja dan dewasa muda justru menunjukkan proporsi tingkat kesepian yang paling tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.

Salah satu faktor eksternal *psychological distress* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang dirasakan dari keluarga, teman, dan *significant other* secara negatif berhubungan dengan *psychological distress*, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *psychological distress* individu (Aliyah & Kusdiyanti, 2021). Menurut Zimet dalam Hasbi dan Alwi (2022), dukungan sosial diartikan sebagai bantuan yang berasal dari orang-orang di lingkungan sekitar individu, yang dipersepsi atau dirasakan sebagai bentuk dukungan yang berarti. Menurut Zimet dalam Hasbi dan Alwi (2022) dukungan sosial diartikan sebagai bantuan yang berasal dari orang-orang di lingkungan sekitar individu yang dipersepsi atau dirasakan oleh individu tersebut sebagai bentuk dukungan yang berarti. Dukungan ini mencakup berbagai bentuk bantuan, baik yang bersifat emosional, praktis, maupun informatif, yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu seperti keluarga, teman, dan lingkungan sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bension et al (2022) mengungkapkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh untuk menurunkan *psychological distress* yang dirasakan oleh individu.

Penelitian ini berangkat dari realitas bahwa masa *emerging adulthood* merupakan periode krusial dalam kehidupan individu yang ditandai dengan berbagai tuntutan perkembangan, seperti penyesuaian diri, pencarian identitas, hingga kebutuhan untuk mulai mandiri secara emosional dan sosial. Dalam fase ini, individu sangat rentan mengalami *psychological distress*, terutama ketika menghadapi perasaan kesepian dan kurangnya dukungan sosial. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap individu *emerging adulthood* di Karawang, ditemukan adanya fenomena perubahan perilaku yang signifikan, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, mengisolasi diri, hingga mengalami penurunan performa akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian dan kurangnya dukungan sosial bukan sekadar kondisi emosional yang bersifat sementara, tetapi dapat menjadi pemicu tekanan psikologis yang serius. Sementara itu, tinjauan literatur menunjukkan bahwa meskipun ketiga variabel kesepian, dukungan sosial, dan *psychological distress* telah banyak diteliti, studi yang secara khusus mengkaji ketiganya dalam satu kerangka analisis masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana kesepian dan dukungan sosial secara bersama-sama memengaruhi *psychological distress* pada individu *emerging adulthood*, khususnya di wilayah Karawang. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengetahui hubungan antarvariabel tersebut, tetapi juga ingin menguji apakah kesepian dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan, baik secara parsial maupun simultan, terhadap tingkat *psychological distress* yang dialami oleh individu.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Psychological Distress*

Psychological distress merupakan kondisi ketidakstabilan individu yang ditandai oleh gangguan pada fungsi emosional, kognitif, dan perilaku serta tercermin melalui gejala-gejala seperti kecemasan, depresi suasana hati, kelelahan fisik dan mental, dorongan kompulsif untuk terus beraktivitas tanpa jeda, serta perasaan rendah diri dan tidak bernilai (Kessler dkk dalam Maukar & Huwae, 2024). *Psychological distress* adalah

respons individu yang muncul ketika terjadi ketidakseimbangan antara kapasitas biologis dan psikologis dengan tuntutan lingkungan, yang berdampak pada timbulnya ketegangan dan ketidaknyamanan psikologis (Sarafino dkk dalam Milka, 2023).

Menurut Kessler dalam Fananni (2021) terdapat dua aspek *psychological distress* yaitu depresi dan kecemasan. Depresi adalah Kondisi emosional yang ditandai oleh kesedihan yang kuat serta munculnya rasa bersalah terhadap diri sendiri. Kecemasan adalah Kondisi emosional yang ditandai oleh reaksi fisiologis yang meningkat, munculnya ketegangan yang tidak nyaman, serta kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya hal-hal buruk.

2.2 Kesepian

Menurut Russell (dalam Tjoa & Ambarwati, 2024) kesepian diartikan sebagai kondisi ketika interaksi sosial yang dialami individu tidak sesuai dengan harapan atau tidak mencapai tingkat yang diinginkan. Kesepian merupakan keadaan saat seseorang merasa tidak nyaman terhadap pengalaman yang dialaminya, yang kemudian memunculkan perasaan hampa dan kehilangan akibat ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang dijalani (Peplau & Pearlman dalam Nuraini, 2024).

Sesuai pendapat Russell (dalam Hermawati & Hidayat, 2019) kesepian didasarkan pada 3 aspek yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Pertama, aspek *personality* yakni individu dibentuk oleh sistem psikofisik yang secara fundamental memengaruhi pola perilaku dan cara berpikir dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Kedua, aspek *social desirability* adalah Dalam konteks ini, individu cenderung memiliki kebutuhan untuk diterima oleh orang lain serta memperoleh pengakuan dari lingkungan sosial. Ketiga, aspek *depression* yakni kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan putus asa, kehilangan semangat, penurunan minat terhadap aktivitas yang biasa dinikmati, serta penurunan energi yang signifikan hingga menimbulkan kelelahan dan penurunan produktivitas.

2.3 Dukungan Sosial

Sesuai dengan pendapat Zimet (dalam Hasbi & Alwi, 2022) Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu dan dipandang atau dirasakan sebagai suatu bentuk dukungan. Dukungan sosial merupakan pandangan individu terhadap adanya kepedulian, kepercayaan, atau bantuan yang diberikan oleh orang lain, baik secara individu maupun kelompok (Sarafino dalam Evelyn dan Savitri, 2015).

Menurut Zimet et al (1988), dukungan sosial terdiri atas tiga sumber utama, yaitu dukungan keluarga yang mencakup bantuan dalam pengambilan keputusan dan pemenuhan kebutuhan emosional, dukungan teman berupa bantuan dalam aktivitas sehari-hari, serta dukungan dari *significant others* seperti atasan yang berperan dalam memberikan rasa nyaman dan penghargaan bagi individu.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berdasarkan pada metode Kuantitatif dengan desain penelitian kausal komparatif untuk menarik kesimpulan tentang ada tidaknya keterkaitan sebab akibat diantara variabel (Azwar, 2022). Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini yakni variabel independen X_1 (kesepian), dan X_2 (dukungan sosial), serta variabel dependen (Y) *psychological distress*. Populasi

dalam penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan usia dewasa awal 18-25 tahun sesuai dengan teori Arnett (2006) serta berdomisili di Kabupaten Karawang dengan jumlah populasi tidak diketahui. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Cochran dengan taraf kesalahan sebesar 5% maka sampel dalam penelitian menggunakan 385 responden. Teknik penelitian ini menggunakan non-probability sampling dengan jenis purposive sampling dengan kriteria usia yakni 18-25 tahun dan berdomisili di Karawang.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 yaitu *Psychological Distress* adalah *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* yang diadaptasi dari Kessler. Terdapat dua aspek yaitu depresi dan kecemasan serta terdiri dari 10 pertanyaan dengan pilihan respon berdasarkan skala likert 1-5. Contoh aitem yang digunakan untuk mengukur *Psychological Distress* yaitu “Selama 4 minggu terakhir, seberapa sering anda merasa gugup?”. Skala yang digunakan untuk mengukur Kesepian yaitu *UCLA Version 3* yang diadaptasi berdasarkan teori Russel dan terdiri dari 3 aspek yakni *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Skala tersebut berjumlah 20 aitem dengan 12 item *favorable* dan 8 item *unfavorable* serta menggunakan skala likert dari 1-5. Contoh aitem untuk mengukur kesepian yaitu “Seberapa sering anda merasa sendirian?”. Kemudian untuk skala *dukungan sosial* menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang diadopsi dari Dewi (2024) berdasarkan teori Zimet dan terdapat 3 aspek utama yakni dukungan orang spesial, dukungan keluarga, serta dukungan teman. Skala ini terdapat 12 aitem *favorable* dengan 7 pilihan jawaban. Contoh aitem untuk mengukur dukungan sosial yaitu “Ada orang khusus yang ada di sekitar ketika saya membutuhkan”.

Berdasarkan hasil uji analisis aitem menggunakan daya beda dengan metode *corrected item-total correlation*, jika aitem menghasilkan nilai koefisien korelasi > 0,03, maka aitem dinyatakan valid. Kemudian apabila nilai koefisien $r > 0,70$ maka data dikatakan reliabel berdasarkan pada klasifikasi koefisien reliabilitas Guilford. Uji analisis aitem skala *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* bergerak dari 0,389 - 0,674 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,826. Uji analisis aitem skala *UCLA Version 3* bergerak dari 0,317-0,521 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,857. Kemudian uji analisis aitem skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* bergerak dari 0,371-0,625 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,827. Dapat disimpulkan bahwa ketiga alat ukur dalam penelitian ini valid dan dapat digunakan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *spss 25 for windows*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Sebelum melakukan analisis regresi berganda, peneliti melakukan serangkaian uji asumsi seperti uji normalitas, dan linearitas dengan menggunakan data responden yang sudah terkumpul melalui *google form*. Sebelum pengujian hipotesis peneliti terlebih dahulu menguji normalitas data, mengingat uji statistik parametrik mensyaratkan distribusi normal pada setiap variabel analisis (Sugiyono, 2021). Uji normalitas yang digunakan yakni uji *Kolmogorov-smirnov* dengan menggunakan *spss*. Dapat dikatakan normal apabila tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		385
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4.8085855

	Std. Deviation	6.40092916
Most Extreme Differences Absolute		.045
	Positive	.045
	Negative	-.030
Test Statistic		.045
Asymp. Sig. (2-tailed)		.057 ^c

Pada hasil tabel 1 menunjukkan nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,057 yang artinya data tersebut dapat dikatakan normal. Dengan kata lain, data yang diuji tidak menunjukkan adanya penyimpangan signifikan dari distribusi normal.

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA Table					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2 Between Groups (Combined)	26724.755	63	424.202	14.548	.000
Linearity	22699.080	1	22699.080	778.445	.000
Deviation from Linearity	4025.676	62	64.930	2.227	.000
Within Groups	9360.206	321	29.160		
Total	36084.961	384			

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1 Between Groups (Combined)	30235.974	60	503.933	27.915	.000
Linearity	28480.362	1	28480.362	1.578E3	.000
Deviation from Linearity	1755.611	59	29.756	1.648	.004
Within Groups	5848.988	324	18.052		
Total	36084.961	384			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 2 menunjukkan kesepian dengan *psychological distress* dan dukungan sosial dengan *psychological distress* memiliki hubungan yang linear karena nilai signifikansi linearity sebesar $0,000 < 0,05$. Menurut Abdullah dalam Kamilia et al (2023) menjelaskan, dapat dapat dikatakan memiliki hubungan linear jika nilai *sig. linearity* $p < 0,05$.

Tabel 3. Uji Parsial

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	1.418	3.190		.444	.657
X1	.506	.030	.908	17.050	.000
X2	.012	.029	.022	.408	.683

Berdasarkan hasil uji parsial pada Tabel 3, nilai signifikansi untuk variabel kesepian X₁ adalah 0,000 < 0,05, sehingga Ha₁ diterima dan H0₁ ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Karawang. Sedangkan untuk variabel dukungan sosial X₂, nilai signifikansi sebesar 0,683 > 0,05, sehingga Ha₂ ditolak dan H0₂ diterima, yang berarti tidak ada pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Karawang.

Tabel 4. Uji Simultan

ANOVA ^b					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	28483.677	2	14241.838	715.719	.000 ^a
Residual	7601.284	382	19.899		
Total	36084.961	384			

Selanjutnya, hasil uji simultan pada tabel 4 untuk Ha₃ menunjukkan bahwa secara bersama-sama kesepian dan dukungan sosial memberikan pengaruh signifikan terhadap *psychological distress* dengan nilai signifikansi menunjukkan 0,000 < 0,05. Oleh karena itu, Ha₃ diterima dan H0₃ ditolak. Dapat disimpulkan bahwa walaupun dukungan sosial secara parsial tidak berpengaruh, namun ketika digabungkan dengan variabel kesepian, kedua variabel tersebut bersama-sama berkontribusi dalam mempengaruhi *psychological distress*.

Berdasarkan hasil analisis regresi, nilai konstanta variabel Y (*psychological distress*) didapatkan sebesar 1,418 dengan nilai beta variabel X₁ (kesepian) sebesar 0,506 dan nilai beta variabel X₂ (dukungan sosial) sebesar 0,012. Menerapkan nilai-nilai tersebut ke dalam rumus persamaan regresi yaitu $Y = a + b \cdot x_1 + b \cdot x_2$ yaitu menjadi $Y = 1,418 + 0,506 \cdot x_1 + 0,012 \cdot x_2$ dapat diinterpretasikan bahwa variabel *Psychological distress* responden memiliki nilai sebesar 1,418 tanpa dipengaruhi variabel x, namun saat terdapat kenaikan 1 satuan variabel x pada variabel kesepian maka akan meningkat sebesar 0,506 sedangkan pada variabel dukungan sosial akan meningkat sebesar 0,012. Hal ini dapat diartikan juga bahwa kedua variabel bebas terhadap variabel terikat memiliki arah pengaruh yang positif, maksudnya adalah semakin tinggi kesepian terjadi pada responden maka akan semakin tinggi juga *psychological distress* yang dialami. Sama halnya dengan variabel dukungan sosial, semakin tinggi dukungan sosial yang terjadi maka akan meningkatkan *psychological distress*. Arah pengaruh yang dipaparkan menjadi temuan baru yang mana analisis menunjukkan tidak pengaruh namun kaitan kedua variabel tersebut positif yang selanjutnya akan dibahas pada bagian pembahasan.

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi

No	Variabel	<i>R Square</i>
1.	Kesepian	0.789
2.	Dukungan Sosial	0.629
3.	X_1 dan X_2 terhadap Y	0.789

Hasil uji koefisien determinasi pada tabel 5 memperlihatkan bahwa nilai *R square* pada variabel kesepian sebesar 0,789 dan dukungan sosial berada di 0,629 serta uji terhadap kedua variabel terhadap *psychological distress* sebesar 0,789 atau 78,9% kesepian dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Karawang, selebihnya 21,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kemudian untuk hasil uji kategorisasi pada variabel kesepian berada di tingkat tinggi dengan persentase sebesar 33,8% (130 orang), sedang 33% (127 orang), rendah 33,2 (128 orang). Pada variabel dukungan sosial berada di tingkat rendah sebesar 33,8% (130 orang), sedang 33,5% (129 orang), tinggi 32,6% (126 orang). Selanjutnya variabel *psychological distress* berada di tingkat tinggi dengan persentase 35,6% (137 orang), sedang 29% (112 orang), rendah 35,3% (136 orang).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kesepian dan dukungan sosial terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Karawang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, sehingga terkumpul sebesar 385 responden. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel dependen dan dua variabel independen, sehingga dilakukan uji T untuk melihat pengaruh antar masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dan uji F dilakukan sebagai upaya untuk melihat secara keseluruhan bagaimana variabel independen mempengaruhi variabel dependen. Hasil uji hipotesis pada variabel kesepian (X_1) terhadap *psychological distress* (Y) menunjukkan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh antara kesepian terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Karawang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahtoni dan Listiyandini (2021) yang menerangkan kesepian memiliki korelasi positif dengan *psychological distress*.

Hasil uji hipotesis selanjutnya untuk variabel *dukungan sosial* (X_2) terhadap *psychological distress* (Y) memperlihatkan hasil sig. $0.683 > 0,05$. Dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh *dukungan sosial* terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Karawang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aliyah dan Kusdiyati (2021) bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological distress*, temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun individu mendapat dukungan sosial, hal tersebut belum tentu berdampak langsung terhadap penurunan *psychological distress* yang dialami oleh individu. Dalam hal ini usia memoderasi dukungan sosial terhadap *psychological distress* maka ketika bertambahnya usia berpengaruh ke koneksi sosial individu yang menjadikan individu tersebut menjadi kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa posisi dukungan sosial yang saat usia *emerging adulthood* pada masa ini sedang dalam merintis karir atau melanjutkan pendidikan berdampak kepada hubungan sosialnya individu yang bukan menjadi prioritas (Aceiro dkk, 2025). Hasil uji selanjutnya yaitu uji koefisien determinasi menunjukkan kesepian dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan sumbangsih pengaruh sebesar 78,9% ($R^2 = 0,789$) terhadap *psychological distress*.

Selebihnya sebesar 21,1% dipengaruhi oleh faktor lain seperti strategi coping, dan kecerdasan emosional (Jamaludin & Dewi, 2016).

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian memiliki pengaruh terhadap *psychological distress*. Individu yang mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi cenderung menunjukkan *psychological distress* yang tinggi pula. Sementara itu, dukungan sosial tidak memiliki pengaruh terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Karawang. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberadaan dukungan sosial saja belum tentu cukup untuk menurunkan tingkat *psychological distress* pada individu. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi *psychological distress* seperti strategi coping, kecerdasan emosional, dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceiro, M. A., Delfino, G., Insua, F. G., Grasso, L., & Espinola, S. R. (2025). Social support and psychological distress across different age groups in Argentine adults. *Revista de Psicología, 43*(2)
- Aliyah, P. N., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh Perceived dukungan sosial terhadap Psychological Distress pada Remaja X di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Riset Psikologi, 1*(1), 59-68.
- Bension, J. B., Saija, A. F., Manuputty, A., & Agustin, R. D. (2022). Dukungan sosial dan Psychological Distress mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Patimura di masa penerapan new normal. *Molucca Medica, 15*(2), 132-137.
- Evelyn, & Savitri, L. S. (2015). Pengaruh dukungan sosial terhadap pola pengasuhan orang tua anak berusia middle childhood dari keluarga miskin. *Jurnal Psikologi Ulayat, 2*(2), 434-449.
- Fahtoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, kesepian, dan distress psikologis pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi, 5*(1), 11-19.
- Fananni, M. R. (2021). Hubungan antara strategi coping terhadap psychological distress pada family caregiver kanker. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS, 4*, 1600-1612.
- Hermawati, L., & Hidayat, I. N. (2019). Loneliness pada individu lanjut usia berdasarkan peran religiusitas. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami, 5*(2), 155-166.
- Jamaludin, & Dewi, M. S. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Coping Stress terhadap Psychological Distress pada Remaja. *Tazkiya, 4*(1).
- Kamila, L., Simatupang, M., & Singadimedja, H. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan Self-Esteem terhadap Optimisme Freshgraduates-1 yang Sedang Mencari Kerja. *Psikologi Prima, 6*(2), 86-92.
- Krisnawati, E., & Soetjningsih, C. H. (2017). Hubungan antara kesepian dengan selfie liking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 16*(2), 122-137.
- Maukar, D. S., & Huwae, A. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Psychological Distress pada Mahasiswa yang Telah Berkeluarga. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(2), 991-1001.
- Milka. (2023). Psychological Distress Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Lapas Kelas IIA Palu. *Jurnal Cakrawala Ilmiah, 2*(8), 3235-3250.
- Ningtias, R. P., & Andriani, F. (2022). Pengaruh Perceived Parental Expectation terhadap Psychological Distress pada Emerging Adulthood di Indonesia. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 2*(1), 37-48.
- Nuraini, I., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 11*(2), 956-965.
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran Kesepian pada Emerging Adulthood. *Proyeksi, 16*(2), 133-142.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyati. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan harga diri terhadap resiliensi mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Malahayati, 5*(1), 15-21.
- Tjoa, B. L., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan antara Loneliness dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati, 6*(1), 146-155.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived dukungan sosial. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30-41.