

PERAN KESEPIAN DALAM MEMEDIASI *MATTERING TO FAMILY* DAN *SELF-ESTEEM* PADA DEWASA *EMERGING ADULTHOOD* DI INDONESIA

Helsa^{*)}, Erni Julianti Simanjuntak, Allessandra Theresia

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan,
Jl. M.H. Thamrin Boulevard Lippo Village, Tangerang 15811, Indonesia

^{*)Email: helsa.fpsi@uph.edu}

Abstrak

Masa *emerging adulthood* ditandai dengan eksplorasi identitas serta berbagai transisi kehidupan yang signifikan, di mana *self-esteem* berperan penting dalam mendukung kondisi mental dan emosional individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kesepian sebagai mediator dalam hubungan antara *mattering to family* dan *self-esteem* pada individu di masa perkembangan *emerging adulthood* di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan *cross-sectional*. Partisipan penelitian berjumlah 119 individu berusia 18–25 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui tiga instrumen: *The Mattering Index*, *UCLA Loneliness Scale Version 3*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale*. Analisis data dilakukan dengan model mediasi menggunakan SPSS versi 22 dan Macro-PROCESS. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *mattering to family* memengaruhi *self-esteem* secara positif, dengan kesepian sepenuhnya memediasi hubungan ini. Skor *mattering to family* yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah, yang selanjutnya memprediksi *self-esteem* yang lebih tinggi, demikian pula sebaliknya. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam meningkatkan harga diri individu di masa *emerging adulthood*. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis keluarga untuk mengurangi kesepian dan meningkatkan *self-esteem* pada individu dalam tahap perkembangan ini.

Kata kunci: dewasa awal, harga diri, kebermaknaan dalam keluarga, kesepian, uji mediasi

The Role of Loneliness in Mediating Mattering to Family and Self-Esteem in Emerging Adulthood in Indonesia

Abstract

Emerging adulthood is characterized by identity exploration and significant life transitions, during which self-esteem plays a crucial role in maintaining mental and emotional well-being. This study examines the role of loneliness as a mediator in the relationship between mattering to family and self-esteem among individuals in the emerging adulthood stage in Indonesia. A quantitative, non-experimental design with a cross-sectional approach was employed. The study involved 119 participants aged 18–25 years, selected through purposive sampling. Data were collected using three instruments: the Mattering Index, the UCLA Loneliness Scale Version 3, and the Rosenberg Self-Esteem Scale. Data analysis was conducted using a mediation model with SPSS version 22 and the PROCESS macro. The findings indicate that mattering to family positively influenced self-esteem, with loneliness fully mediating this relationship. Higher levels of mattering to family were associated with lower levels of loneliness, which in turn predicted higher self-esteem, and vice versa. These results highlight the critical role of family in fostering self-esteem during emerging adulthood. Therefore, family-based interventions are essential for reducing loneliness and enhancing self-esteem among individuals at this developmental stage.

Keywords: emerging adulthood, loneliness, mattering to family, mediation analysis, self-esteem

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan salah satu tahap perkembangan yang berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2018). Tahap perkembangan ini dicirikan dengan adanya perubahan dan eksplorasi terhadap berbagai peluang yang ada dalam kehidupan. Eksplorasi individu di tahap ini berbeda dengan

eksplorasi di tahap perkembangan remaja. Eksplorasi pada tahap perkembangan *emerging adulthood* umumnya berkaitan dengan area kerja, pandangan terhadap dunia, dan relasi romantis. Pada masa perkembangan ini, individu mulai mengembangkan kualitas diri untuk menjadi mandiri, terlibat dalam relasi yang lebih dewasa dan berkomitmen, mengambil peran dan tanggung jawab sebagai individu

Riwayat artikel:

Diterima 25 Februari 2025

Diterima dengan revisi 09 Mei 2025

Disetujui 14 Mei 2025

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



dewasa, serta memperoleh jenjang pendidikan yang menjadi dasar untuknya berkarir di masa dewasa (Wood *et al.*, 2018). Meskipun eksplorasi identitas diri dialami kebanyakan individu pada usia remajanya, namun hanya sedikit yang sepenuhnya berhasil mencapai identitas dirinya di akhir usia remaja. Dalam hal ini, banyak peneliti percaya bahwa eksplorasi identitas diri masih berlangsung di tahap *emerging adulthood* (Santrock, 2018).

Identitas diri adalah serangkaian makna yang mendefinisikan individu dalam peran yang ia jalani, kelompok sosial di mana ia berada, dan karakteristik individual yang mendefinisikan individu sebagai pribadi yang unik. Identitas diri membantu seseorang untuk menentukan pilihan dalam hidupnya untuk mencapai tujuan tertentu (Albarelo *et al.*, 2017). Ketika identitas diri diaktivasi dalam sebuah situasi, maka makna yang mendefinisikan identitas diri individu akan menjadi standar baginya untuk berperilaku. Ketika individu berhasil menyelesaikan krisis identitasnya, maka akan berdampak pada perkembangan psikososialnya di tahap dewasa kelak (Mitchell *et al.*, 2021).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki peran penting bagi pembentukan identitas seseorang. *Self-esteem* adalah evaluasi subjektif individu tentang dirinya sebagai seorang manusia (Rosenberg, 1965). Hasil penelitian Soenens *et al.* (2015) menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan sumber daya penting bagi individu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan masalah identitas diri. Saat individu dihadapkan dengan banyaknya pilihan hidup, *self-esteem* dapat membantu individu merasa lebih percaya diri untuk bersandar pada standar identitas dirinya. Hal ini membuat individu lebih mampu membuat pilihan-pilihan yang sesuai dengan identitas dirinya, sehingga menghindarkan individu dari kecemasan berlebihan atau ruminasi. Sebaliknya, semakin individu memiliki *self-esteem* yang rendah, maka individu akan semakin melakukan prokrastinasi dan menghindari konflik maupun pengambilan keputusan yang berkaitan dengan identitas dirinya. Dampaknya, mereka akan lebih sulit untuk mencapai identitas dirinya dan cenderung lebih mengandalkan *situational cues* dalam menentukan pilihan-pilihan hidup mereka (Soenens *et al.*, 2015).

Jika ditelusuri lebih dalam, *self-esteem* juga terbukti berperan dalam berbagai aspek kehidupan. Tingkat *self-esteem* ditemukan menentukan bagaimana individu berperilaku dalam lingkungan sosialnya, sehingga juga

memberikan dampak jangka panjang dalam relasi sosial maupun relasi romantisnya (Erol & Orth, 2017). Individu dengan *self-esteem* yang tinggi ditemukan cenderung lebih mampu dalam menginisiasi dan mempertahankan relasi sosial. *Self-esteem* juga ditemukan berperan dalam aspek pendidikan, pekerjaan, maupun berkembangnya emosi yang lebih positif (Baumeister & Vohs, 2018; Orth & Robins, 2022; Savitri *et al.*, 2023). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penting bagi individu di usia *emerging adulthood* untuk memiliki *self-esteem* yang baik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* meningkat secara bertahap selama dewasa awal hingga madya (Chung *et al.*, 2014; Orth *et al.*, 2010; Sanchez-Queija *et al.*, 2016). Namun, beberapa situasi dapat membuat *self-esteem* pada individu *emerging adulthood* menjadi rendah. Masa perkembangan *emerging adulthood* yang ditandai dengan eksplorasi identitas guna mendefinisikan diri dalam berbagai domain kehidupan, seperti pendidikan, karir, dan relasi dapat membuat individu menghadapi ketidakpastian. Adanya ketidakpastian ini dapat mengarah pada *self-esteem* yang rendah (Arnett & Mitra, 2018). Ketidakpastian ini dapat mencakup adanya perbandingan sosial dalam area pencapaian, penampilan fisik, status sosial, kegagalan dalam pencapaian pendidikan dan karir yang diinginkan (Chung *et al.*, 2014; Suls & Wills, 2024), serta pengalaman negatif dalam relasi seperti adanya kegagalan, penolakan, dan konflik (Orth *et al.*, 2010) dapat membuat individu *emerging adulthood* memiliki *self-esteem* yang lebih rendah. Oleh karena itu, memiliki *self-esteem* yang baik sangat penting bagi *emerging adulthood*, karena berdampak pada berbagai aspek kehidupannya.

Relasi sosial yang baik dipercaya berkontribusi terhadap perkembangan *self-esteem* seseorang. Individu yang tumbuh dengan perasaan dicintai oleh lingkungannya akan membuat mereka belajar untuk mencintai dan menghargai diri sendiri. Artinya, adanya kepercayaan tentang seberapa mudah individu diterima oleh lingkungannya akan membentuk *self-esteem* yang positif (Sanchez-Queija *et al.*, 2016). Wood *et al.* (2018) percaya bahwa lingkungan sosial, khususnya keluarga, memiliki peran tersendiri dalam kehidupan individu *emerging adulthood*. Meskipun individu *emerging adulthood* sedang berlatih menjadi individu dewasa yang lebih mandiri, namun peran keluarga tetap penting dalam pembentukan identitas dirinya (Oliveira *et al.*, 2020). Dalam hal ini, adanya penerimaan dan dukungan dari keluarga berkaitan dengan

self-esteem yang meningkat pada individu *emerging adulthood* (Wood *et al.*, 2018). Hal ini juga ditemukan dalam penelitian Reed-Fitzke *et al.* (2019), bahwa kedekatan emosional antara orang tua dan anak berkontribusi terhadap penurunan *self-esteem* individu di usia *emerging adulthood*. Individu *emerging adulthood* yang masih melakukan eksplorasi identitas diri dan mencapai kemandirian perlu merasakan adanya koneksi, rasa aman, dipahami, dan dicintai oleh keluarganya.

Persepsi bahwa individu merasa bermakna atau signifikan bagi lingkungannya disebut dengan *mattering* (Elliott, 2009). *Mattering* memiliki 3 dimensi, yaitu *awareness*, *importance*, dan *reliance*. *Awareness* merupakan persepsi individu bahwa orang lain menyadari keberadaan atau eksistensinya. *Importance* merupakan persepsi individu bahwa ia diperhatikan oleh orang lain. Sementara itu, *reliance* merupakan persepsi individu bahwa ia dibutuhkan orang lain untuk berkontribusi memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Dengan kata lain, *mattering* berbicara mengenai bagaimana seseorang memiliki persepsi bahwa dirinya diperhitungkan, dipedulikan, dan diandalkan oleh orang lain, sehingga eksistensinya menjadi bermakna.

Tingkat *mattering* yang tinggi dapat membantu pembentukan *sense of self* yang lebih positif (Flett *et al.*, 2016). Dalam penelitian ini, digunakan istilah *mattering to family* yang mengacu kepada persepsi bahwa individu merasa bermakna atau signifikan bagi keluarganya. Individu yang merasa bahwa dirinya penting dan bermakna bagi lingkungannya akan lebih memandang dirinya secara positif. Sebaliknya, individu yang merasa bahwa eksistensi dirinya tidak penting bagi lingkungannya, seperti keluarga, akan cenderung memiliki evaluasi negatif terhadap identitas dirinya (Flett *et al.*, 2016).

Beberapa literatur secara konsisten menunjukkan bahwa *mattering* berkaitan dengan *self-esteem* (Prihadi *et al.*, 2020; Duenas & Gloria, 2017; Flett *et al.*, 2016; Elliott *et al.*, 2004). Relasi yang dijalin anak dengan *significant others* memengaruhi persepsi tentang diri mereka sendiri (Elliott, 2009), termasuk dalam pembentukan *self-esteem*. Tidak terbatas pada anak-anak, *mattering* juga secara signifikan dapat memprediksi *self-esteem* individu *emerging adulthood* (Prihadi *et al.*, 2020). Semakin individu merasa bahwa dirinya didengarkan dan dipandang orang lain, maka ia meyakini bahwa keberadaan dirinya penting dan signifikan (McComb *et al.*, 2020). Semakin

individu merasa bahwa dirinya penting dan signifikan bagi orang lain, maka individu merasa bahwa dirinya merupakan pribadi yang memiliki eksistensi dan manfaat. Sebaliknya, semakin individu merasa bahwa dirinya tidak signifikan dalam lingkungan sosialnya, individu akan merasakan adanya penolakan terhadap eksistensi dirinya. Artinya, persepsi bahwa ada figur yang menyadari keberadaan dirinya, memperhatikan kesejahteraan dirinya, dan bergantung pada dirinya, memperkuat gagasan bahwa mereka adalah *person of value* (Elliott, 2009). Hal ini dapat membuat individu memiliki evaluasi yang lebih positif terhadap dirinya, dengan kata lain memiliki *self-esteem* yang lebih positif.

Individu dengan *mattering* yang tinggi percaya bahwa mereka terhubung dengan orang-orang di sekitarnya (Elliott, 2009). Sebaliknya, individu dengan *mattering* yang rendah menghayati bahwa mereka terisolasi dari lingkungan sosialnya. Hal ini menggambarkan adanya keterkaitan akan persepsi individu akan kebermaknaan dirinya dalam lingkungan sosial dengan kualitas relasi yang dijalannya. Beberapa literatur menunjukkan adanya hubungan antara *mattering* dan kesepian di berbagai kelompok usia (Caetano *et al.*, 2022; Christina & Helsa, 2022; Flett *et al.*, 2016; Flett & Heisel, 2021; McComb *et al.*, 2020). Kesepian didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman akibat adanya kesenjangan antara relasi sosial yang diharapkan dan relasi sosial yang aktual (Perlman & Peplau, 1981). Ketika individu memiliki persepsi bahwa dirinya penting dan bermakna dalam lingkungan sosialnya, ia akan lebih memiliki keyakinan dalam berinteraksi dengan orang lain (Flett *et al.*, 2016). Individu akan lebih terdorong untuk menjalin relasi yang bermakna dan berkualitas, sehingga terhindar dari perasaan kesepian (Christina & Helsa, 2022). Sebaliknya, saat individu memiliki persepsi bahwa dirinya kurang penting dan bermakna dalam lingkungan sosialnya, ia akan cenderung mengembangkan strategi yang maladaptif sebagai usahanya menjalin relasi. Dampaknya, ia berpeluang lebih besar mengalami kualitas relasi yang rendah dan merasa terisolasi dari lingkungannya, yang pada akhirnya memunculkan perasaan kesepian (Caetano *et al.*, 2022).

Di Indonesia, survey *Into The Light* (2021) menemukan bahwa 98,7 persen dari 2.393 individu berusia 18 hingga 25 tahun mengalami kesepian. Persentase yang tinggi ini perlu mendapatkan perhatian khusus, mengingat banyaknya dampak negatif yang muncul. Individu yang kesepian seringkali

mengatribusikan perasaan kesepiannya dengan faktor internal yang stabil, seperti kepribadian. Individu merasa bahwa kepribadiannya tidak menarik dan tidak dapat diubah, sehingga ia cenderung menyalahkan diri sendiri dan semakin memiliki evaluasi negatif terhadap dirinya (Perlman & Peplau, 1981). Selain itu, individu yang mengalami kesepian cenderung melihat dunia sebagai tempat yang mengancam, memiliki ekspektasi yang lebih negatif terhadap interaksi sosial, dan cenderung mengingat informasi sosial yang bersifat negatif (Hawley & Cacioppo, 2010; Spithoven *et al.*, 2017). Ekspektasi yang dimiliki individu dengan kesepian yang tinggi ini akan membentuk *self-fulfilling prophecy*, di mana mereka akhirnya cenderung menunjukkan perilaku yang mengarah pada ekspektasi tersebut, seperti semakin menarik diri dari lingkungan sosialnya. Lama kelamaan, kondisi ini akan diikuti oleh berbagai perasaan negatif, seperti pesimis, perasan bermusuhan, hingga rendahnya *self-esteem*.

Szczesniak *et al.* (2020) juga mengungkapkan bahwa ketika individu merasa bahwa dirinya tidak menjadi bagian dari hubungan yang saling peduli dan supotif, atau dengan kata lain mengalami penolakan interpersonal atau isolasi, cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah. Pernyataan ini juga didukung dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya korelasi negatif signifikan antara kesepian dan *self-esteem* (Szczesniak *et al.*, 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dilihat bahwa beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya korelasi positif antara *mattering* dan *self-esteem*. *Mattering* juga secara konsisten ditemukan berkorelasi negatif dengan kesepian, di mana kesepian juga memiliki korelasi negatif dengan *self-esteem*. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kesepian dalam memediasi hubungan antara *mattering to family* dan *self-esteem* pada individu di masa *emerging adulthood*. Penelitian ini ingin mengkaji apakah rasa kebermaknaan yang dimiliki individu di dalam keluarganya akan menurunkan kesepiannya, sehingga dapat berdampak pada peningkatan *self-esteem*.

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah literatur di bidang Psikologi Keluarga, dengan menyoroti hubungan antara *mattering to family*, kesepian, dan *self-esteem*. Dalam hal ini, variabel *mattering* masih kurang dieksplorasi di Indonesia. Sejauh ini, hanya ada 2 penelitian yang telah dipublikasikan dalam jurnal ilmiah mengenai variabel *mattering* di Indonesia

(Christina & Helsa, 2022; Marchella & Helsa, 2024). Padahal, variabel ini sangat relevan dengan konteks budaya kolektivisme yang dianut Indonesia. Penelitian dengan model mediasi juga masih sangat jarang dilakukan. Sejauh ini, penelitian mengenai *mattering* pernah diteliti di populasi remaja (Wan *et al.*, 2022) dan lansia (Froidevaux *et al.*, 2016). Penelitian yang melibatkan individu dewasa muda pernah dilakukan oleh Flett *et al.* (2012) namun melibatkan variabel perfeksionisme dan depresi. Namun demikian, penelitian yang melibatkan ketiga variabel masih belum pernah dilakukan. Secara praktis, penelitian ini dapat memperkaya wawasan bagi praktisi Psikologi dalam merancang intervensi berbasis keluarga bagi individu di masa *emerging adulthood* dalam mengatasi kesepian serta meningkatkan *self-esteem*.

METODE

Desain Penelitian, Lokasi, dan Waktu

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental. Pendekatan dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran *loneliness* dalam hubungan antara variabel prediktor, yaitu *mattering to family* dan variabel *outcome*, yaitu *self-esteem*. Berdasarkan tujuannya, desain penelitian ini adalah *cross-sectional studies*.

Penelitian ini berlangsung sejak bulan Agustus 2022 hingga Februari 2023. Tahap penelitian dimulai dengan diskusi latar belakang, merancang metode penelitian, dan menentukan sampel penelitian. Tim peneliti juga meminta izin penggunaan alat ukur kepada pihak terkait. Kemudian, peneliti mengajukan proposal penelitian kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan untuk ditinjau lebih lanjut sebelum proses pengambilan data dimulai. Proposal dan uji etik telah disetujui dengan nomor P-63-FPsi/VIII/2022. Setelah data terkumpul, tim peneliti melakukan *screening* data terlebih dahulu untuk memastikan seluruh data dapat diolah. Kemudian, tim peneliti mengolah dan menganalisis data penelitian.

Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel partisipan penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian (Andreade, 2021). Dalam penelitian ini, kriteria responden mencakup: 1) individu berusia 18 hingga 25 tahun, dan 2) berdomisili di Indonesia. Menurut

Arnett dan Mitra (2018), rentang usia *emerging adulthood* adalah 18 hingga 25 tahun, sehingga menjadi dasar pemilihan kriteria partisipan dalam penelitian ini. Setelah melalui proses *screening*, maka partisipan penelitian ini berjumlah 119 orang.

Prosedur Pengumpulan Data

Tim peneliti menyebarkan kuesioner secara daring dalam bentuk *Google Form* yang memuat lembar *informed consent* dan kuesioner penelitian. Partisipan diminta untuk mengisi *informed consent* dan data demografis terlebih dahulu sebelum mengisi kuesioner penelitian. Tim peneliti memberikan uang elektronik sebesar Rp30.000,00 kepada 50 partisipan yang dipilih secara acak dengan aplikasi *random picker* sebagai bentuk apresiasi keikutsertaan dalam penelitian ini.

Pengukuran dan Penilaian Variabel

Dalam penelitian ini, *mattering to family* adalah persepsi bahwa individu merasa bermakna atau signifikan bagi keluarganya. *Mattering* memiliki 3 dimensi, yaitu *awareness*, *importance*, dan *reliance*. *Awareness* merupakan persepsi individu bahwa orang lain menyadari keberadaan atau eksistensinya. *Importance* merupakan persepsi individu bahwa ia diperhatikan oleh orang lain. Sementara itu, *reliance* merupakan persepsi individu bahwa ia dibutuhkan orang lain untuk berkontribusi memenuhi kebutuhan atau keinginannya. *Mattering to family* diukur menggunakan *The Mattering Index* (MI). MI disusun berdasarkan teori Elliott (2009) dan memiliki tiga dimensi, yaitu *awareness*, *importance*, dan *reliance*. Peneliti menggunakan alat ukur MI telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Christina dan Helsa (2022). Total butir pada MI adalah 24 butir, yang meliputi 8 butir untuk mengukur dimensi *awareness*, 10 butir untuk mengukur dimensi *importance*, dan 6 butir untuk mengukur dimensi *reliance*. Partisipan diminta untuk memilih skala Likert antara 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). MI memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,86 dan nilai validitas (*item-rest correlation*) yang berada pada rentang 0,090-0,672. Salah satu butir pernyataannya adalah "Keberhasilan saya menjadi sumber kebanggaan bagi keluarga saya." Semakin tinggi skor *mattering to family* menandakan semakin tinggi persepsi individu bahwa dirinya bermakna dan signifikan bagi keluarganya, begitu pula sebaliknya.

Kesepian didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman akibat adanya kesenjangan antara

relasi sosial yang diharapkan dan relasi sosial yang aktual. Pada penelitian ini, kesepian bersifat unidimensional. Kesepian diukur dengan *UCLA Loneliness Scale Version 3* (UCLA-LS3) oleh Russell (1996) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sutanto dan Suwartono (2019). UCLA-LS3 bertujuan untuk mengukur kesepian yang dirasakan individu secara umum. Adapun total butir pada instrumen ini sejumlah 22 butir. Partisipan diminta untuk memilih skala Likert antara 1 (sese kali) hingga 4 (sering). UCLA-LS3 memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,91 dan nilai validitas (*item-rest correlation*) yang berada pada rentang 0,256-0,771. Salah satu butir pertanyaannya adalah "Seberapa sering Anda merasa ditinggalkan?" Semakin tinggi skor kesepian mengindikasikan semakin besar perasaan tidak nyaman yang dialami individu akibat kesenjangan antara relasi sosial yang diharapkan dan yang sebenarnya, begitu pula sebaliknya.

Sementara itu, *self-esteem* adalah evaluasi subjektif individu tentang dirinya. Dalam penelitian ini, *self-esteem* diukur dengan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Henryan dan Simanjuntak (2023). Partisipan diminta untuk memilih skala Likert antara 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,87 dan nilai validitas (*item -rest correlation*) yang berada pada rentang 0,138-0,767. Salah satu butir pernyataannya adalah "Saya merasa tidak banyak yang bisa dibanggakan dari diri saya." Semakin tinggi skor *self-esteem* menandakan semakin tinggi evaluasi individu terhadap dirinya, begitu pula sebaliknya.

Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan analisis mediasi dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22 dan Macro-PROCESS yang dikembangkan oleh Andrew Hayes.

HASIL

Profil Deskriptif Partisipan

Mayoritas partisipan yang mengisi kuesioner adalah perempuan (73,9%), dengan usia yang tersebar mulai dari 18 tahun sampai dengan 25 tahun. Sebagian besar partisipan tinggal bersama dengan keluarga inti (60,5%). Sebanyak 50,4 persen dari partisipan merupakan mahasiswa. Berdasarkan status pernikahan, mayoritas partisipan belum menikah

Tabel 1 Gambaran data demografis responden (n = 119)
Table 1 Demographic data overview of respondents (n = 119)

Karakteristik Demografis <i>Demographic Characteristics</i>	n	%	Karakteristik Demografis <i>Demographic Characteristics</i>	n	%
Usia <i>Age</i>			Status pernikahan <i>Marital status</i>		
18	7	5,9	Belum menikah <i>Unmarried / single</i>	110	92,4
19	13	10,9	Menikah <i>Married</i>	9	7,6
20	23	19,3	Pekerjaan <i>Job</i>		
21	11	9,2	Mahasiswa <i>Undergraduate student</i>	60	50,4
22	11	9,2	Pekerja paruh waktu <i>Part-time employee</i>	3	2,5
23	14	11,8	Pekerja penuh waktu <i>Full-time employee</i>	52	43,7
24	23	19,3	Wiraswasta / pengusaha <i>Self-employed / entrepreneur</i>	2	1,7
25	17	14,3	Lainnya <i>Others</i>	2	1,7
Jenis kelamin <i>Gender</i>			Pendidikan terakhir <i>Highest educational attainment</i>		
Laki-laki <i>Male</i>	31	26,1	Perguruan tinggi (diploma, sarjana, pascasarjana) <i>Higher education (diploma, bachelor's, postgraduate)</i>	55	46,2
Perempuan <i>Female</i>	88	73,9	SMA <i>Senior high school</i>	63	53
Status tempat tinggal <i>Living arrangements</i>			Tidak bersekolah <i>No formal education</i>	1	0,8
Tinggal bersama keluarga besar <i>Living with extended family</i>	5	4,2			
Tinggal bersama keluarga inti <i>Living with nuclear family</i>	72	60,5			
Tinggal sendiri <i>Living alone</i>	42	35,3			

(92,4%). Terkait pendidikan, jenjang pendidikan terakhir terbanyak merupakan Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu sebanyak 53 persen (Tabel 1).

Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik yang dilakukan adalah uji normalitas, dan heteroskedastisitas. Hasil uji normalitas residual menggunakan *One-sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0.05$) dan sebaran data QQ plot yang mengikuti garis diagonal. Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan data yang homogen.

Hasil Uji Korelasi

Hasil uji korelasi pada Tabel 2 menunjukkan bahwa setiap variabel dalam penelitian ini memiliki korelasi satu sama lain terlihat dari seluruh nilai signifikansi $p < 0.05$. *Mattering to family* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *self-esteem* ($r = 0,305$, $p < 0.01$). Sebaliknya, *loneliness* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *mattering to family* ($r = -0,509$, $p < 0.01$) dan dengan *self-esteem* ($r = -0,536$, $p < 0.01$).

Tabel 2 Korelasi Pearson antar variabel (n = 119)
Table 2 Pearson Correlation between variables (n = 119)

	Variabel <i>Variable</i>	1	2	3
1	Perasaan bermakna dalam keluarga <i>Mattering to family</i>	1	-0,509**	0,305**
2	Kesepian <i>Loneliness</i>	-0,509**	1	-0,536**
3	Harga diri <i>Self-Esteem</i>	0,305**	-0,536**	1

Keterangan [Note]: ** $p < .01$

Tabel 3 Uji mediasi (n = 119)
Table 3 Mediation analysis (n = 119)

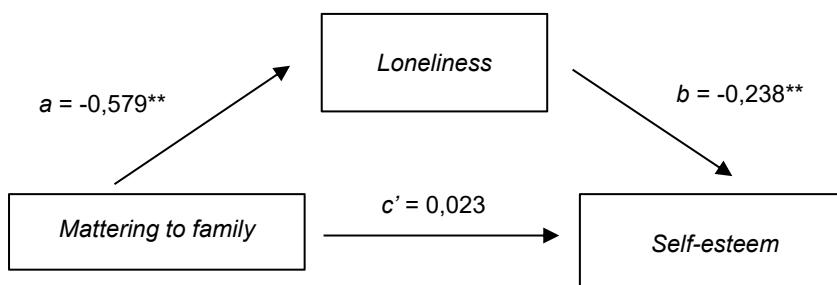
Variabel Variable	Koefisien (B) Coeff (B)	SE SE	T T	p p	Jalur Path
Perasaan bermakna dalam keluarga terhadap kesepian <i>Mattering to family to loneliness</i>	-0,579	0,0907	-6,391	0,0000	<i>a</i>
Kesepian terhadap harga diri <i>Loneliness to self-esteem</i>	-0,238	0,0421	-5,647	0,0000	<i>b</i>
Perasaan bermakna dalam keluarga terhadap kesepian (efek total) <i>Mattering to family to self-esteem (total effect)</i>	0,161	0,0464	3,460	0,0008	<i>c</i>
Perasaan bermakna dalam keluarga terhadap self-esteem (efek langsung) <i>Mattering to family to self-esteem (direct effect)</i>	0,023	0,0479	0,477	0,6343	<i>c'</i>
	Nilai Value	SE SE		LLCI LLCI	ULCI ULCI
Hasil bootstrap untuk efek tidak langsung <i>Bootstrap results for the indirect effect</i>					
Efek <i>Effect</i>	0,1377		0,0328	0,0808	0,2086

Keterangan [Note]: CI = Confidence Interval; LL = Lower Level; UL = Upper Level

Hasil Uji Mediasi

Dalam pengujian mediasi, dilakukan uji regresi antar *mattering to family*, *loneliness*, dan *self-esteem* (Tabel 3). Uji mediasi dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut. Hasil analisis menemukan adanya hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara *mattering to family* terhadap variabel mediator, yaitu variabel *loneliness*, dalam hal ini dapat disebut dengan jalur *a*. Hasil uji analisis pada jalur *b*, yaitu hubungan antara *loneliness* dengan *self-esteem* harus signifikan ($p < 0,05$). Selanjutnya indikasi hasil uji mediasi ditunjukkan dengan adanya efek total (jalur *c*) yang signifikan ($p < 0,05$). Adapun efek

langsung (jalur *c'*) mengindikasikan jenis mediasi yang terjadi, yaitu jika nilai *p* signifikan maka mediasi yang terjadi adalah *partial mediation* dan jika ditemukan nilai *p* yang tidak signifikan maka mediasi yang terjadi adalah *full mediation*. Uji signifikansi untuk analisis mediasi ditunjukkan dari hasil *bootstrap* untuk efek tidak langsung (*indirect effect*). Hasil tersebut juga merupakan perkalian antara jalur *a* dan jalur *b*. Jika *confidence interval* tidak melewati angka 0, maka dapat disebut memiliki mediasi dan nilai koefisiennya merupakan besar efek tidak langsung atau peran dari mediator *loneliness* dalam hubungan antara *mattering to family* dan *self-esteem*.



Gambar 1 Model mediasi kesepian pada hubungan antara perasaan bermakna dalam keluarga dan harga diri (n = 119)

Figure 1 The mediation model of loneliness in the association between mattering to family and self-esteem (n = 119)

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *mattering to family* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *loneliness* ($a = -0,579$; $t(-6,391)$; $SE = 0,0907$; $p < 0,001$) dan *loneliness* memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-esteem* ($b = -0,238$; $t(-5,647)$; $SE = 0,0421$; $p < 0,001$). Kemudian ditemukan juga bahwa efek total positif yang signifikan dari *mattering to family* terhadap *self-esteem* ($c = 0,161$; $t(3,460)$; $SE = 0,0464$; $p < 0,001$). Hasil uji *bootstrap* menunjukkan adanya efek tidak langsung (*indirect effect*) yang signifikan dari *mattering to family* terhadap *self-esteem* melalui variable *loneliness* sebagai mediator (*indirect effect* = $0,1377$; $BootSE = 0,0328$; $CI [0,0808-0,2086]$). Peran mediasi dari *loneliness* bersifat penuh atau *full mediation* ($c' = 0,023$; $t(4,77)$; $SE = 0,0479$; $p = 0,6343$), yang berarti bahwa hubungan antara *mattering to family* dengan *self-esteem* secara penuh dimediasi atau dijembatani oleh *loneliness*. Model mediasi dapat dilihat lebih jelas pada Gambar 1.

PEMBAHASAN

Dalam menguji hipotesis penelitian, peneliti menemukan bahwa *mattering to family* memprediksi kesepian, yang diwakili oleh jalur a pada model mediasi penelitian ini. Artinya, *mattering to family* menjadi salah satu prediktor penting terhadap kesepian yang dirasakan individu. Menurut Flett (2022), *mattering* merefleksikan perasaan bahwa individu penting dan signifikan (*sense of importance and significance*), yang lebih dalam dari rasa kecocokan (*sense of fit*), sehingga memiliki peran yang unik bagi kesepian. Individu di masa *emerging adulthood* dengan *mattering to family* yang rendah merasa bahwa dirinya tidak signifikan bagi keluarganya dan mempersepsi bahwa tidak ada anggota keluarga yang peduli padanya, sehingga ia merasa kesepian. Oleh sebab itu, *mattering to family* diperlukan individu *emerging adulthood* yang sedang mengalami banyak perubahan dan tantangan agar dapat membantu menurunkan perasaan tidak terhubung dan terisolasi. Mayoritas partisipan penelitian yang saat ini menempuh pendidikan tinggi dan bekerja penuh waktu mengindikasikan bahwa mereka sedang melalui dinamika dan tantangan di fase perkembangannya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang serupa, dimana *mattering* dapat dipahami sebagai sebuah sumber daya yang memfasilitasi relasi dalam kehidupan seseorang. *Mattering* yang rendah berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain, yang akhirnya memprediksi

kesepian (Caetano *et al.*, 2022; Flett & Zangeneh, 2020). Keluarga seharusnya menjadi wadah untuk menciptakan suasana yang penuh cinta dan kasih sayang (Herawati *et al.*, 2020; Napoli *et al.*, 2024). Ketika individu menghabiskan waktu dengan keluarga, maka individu merasa bahwa dirinya bermakna sehingga terbentuk integrasi sosial dengan keluarga. Pada akhirnya, hal ini akan menurunkan kesepian pada individu. Adanya integrasi sosial mengindikasikan terjalinnya relasi yang lebih intim, sehingga kebutuhan untuk terkoneksi dengan orang lain akhirnya terpenuhi.

Temuan ini juga selaras dengan penelitian Zhou *et al.* (2016) dan Fujii *et al.* (2021) yang menemukan bahwa kesepian yang dialami individu berkaitan dengan keberfungsiannya keluarga yang mencakup komunikasi, kohesivitas keluarga, dan kemampuan adaptif keluarga. Tingginya kohesivitas dalam keluarga mengindikasikan adanya komunikasi yang lebih hangat dan mendalam, sehingga mengurangi kesepian. Di samping itu, individu dengan kohesivitas keluarga yang tinggi umumnya ditemukan memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik (Flett *et al.*, 2016; Zhou *et al.*, 2016). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kesepian akan menurun seiring dengan semakin meningkatnya kualitas relasi yang lebih baik, di mana individu bisa mendapatkan keintiman sekaligus mengasah kemampuan interpersonal yang dapat mendukungnya dalam menjalin relasi. Adanya *mattering to family* yang ditunjukkan dengan kondisi bahwa individu merasa bermakna dan penting bagi keluarganya disertai dengan adanya relasi yang berkualitas akan menurunkan kesepian yang dialami oleh individu.

Selanjutnya, temuan penelitian juga menemukan bahwa kesepian berhubungan dengan *self-esteem*, yang diwakili oleh jalur b pada model mediasi penelitian ini. Dengan kata lain, semakin rendah kesepian yang dialami individu akan semakin meningkatkan tingkat *self-esteem*, begitu pula sebaliknya. Perasaan terisolasi dari keluarga membuat individu *emerging adulthood* memandang bahwa dirinya gagal menjadi figur yang penting bagi keluarganya, sehingga menumbuhkan perasaan tidak berharga pada dirinya (Elliott, 2009). Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa figur keluarga masih menjadi lingkungan sosial yang signifikan bagi individu di masa *emerging adulthood*, meski mereka sudah terpapar dengan lingkungan sosial yang lebih beragam dan luas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Szczesniak *et al.* (2020) bahwa individu yang

kesepian cenderung lebih memiliki kepuasan hidup dan *self-esteem* yang lebih rendah. Dalam hal ini, individu yang mengalami kesepian cenderung mempersepsikan bahwa kesepian yang dialaminya disebabkan oleh faktor yang menetap. Adanya pandangan tentang faktor menetap penyebab kesepian berdampak pada *self-esteem* individu, di mana individu akan cenderung menyalahkan diri sendiri dan memiliki penilaian terhadap diri yang lebih rendah (Perlman & Peplau, 1981).

Penelitian ini juga menemukan adanya efek total positif signifikan antara *mattering to family* terhadap *self-esteem*. Artinya, *mattering to family* merupakan salah satu prediktor bagi tingkat *self-esteem* seseorang. Adanya kedekatan dengan *significant others*, termasuk keluarga, merefleksikan adanya kehangatan, keintiman, afeksi yang positif, dan keterbukaan diri. Adanya relasi yang intim dan hangat sejalan dengan konsep *mattering*, yang merujuk pada perasaan bermakna individu bagi orang lain. Individu merasa bahwa orang lain, termasuk keluarganya, menyadari eksistensinya dan bersedia memberikan perhatian atau bantuan. Individu juga merasa bahwa dirinya dibutuhkan oleh keluarganya. Persepsi yang demikian membantu individu memiliki *positive sense of self* (Elliott, 2009), sehingga juga memiliki *self-esteem* yang lebih baik.

Temuan di atas sejalan dengan penelitian Duenas dan Gloria (2017) yang menemukan bahwa kedekatan dengan *significant others*, seperti orang tua, guru, dan peers berkaitan dengan *self-esteem* anak. Hadori *et al.* (2020) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa kelekatan antara orang tua dan anaknya berpengaruh positif secara signifikan terhadap *self-esteem*. Selaras dengan kedua penelitian tadi, penelitian Reed-Fitzke *et al.* (2019) juga menemukan bahwa kedekatan emosional antara orang tua dan individu *emerging adulthood* berdampak pada perkembangan *self-esteem*. Zakiyyah dan Latifah (2022) dalam penelitiannya juga membuktikan bahwa kelekatan dengan orang tua berpengaruh positif signifikan pada *self-esteem*.

Tujuan utama penelitian ini adalah mengidentifikasi keterkaitan antara *mattering to family*, kesepian, dan *self-esteem*. Penelitian ini menemukan bahwa hubungan *mattering to family* dan kesepian, hubungan kesepian dan *self-esteem*, dan efek total positif *mattering to family* terhadap *self-esteem* terbukti signifikan. Selanjutnya, hasil penelitian juga menemukan bahwa efek langsung (*direct effect*) *mattering to family* terhadap *self-esteem* tidak terpenuhi,

namun terdapat efek tidak langsung yang signifikan (*indirect effect*) *mattering to family* dan *self-esteem*. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dukungan yang kuat terhadap model teoritis yang diajukan, yaitu hubungan antara *mattering to family* dengan *self-esteem* secara penuh dimediasi oleh kesepian, yang diwakili oleh jalur *c'* pada model mediasi penelitian ini. Artinya, hubungan antara *mattering to family* dan *self-esteem* secara penuh dimediasi oleh kesepian. Dalam konteks penelitian ini, maka semakin tinggi *mattering to family* yang dimiliki individu *emerging adulthood* maka tingkat *self-esteem* mereka juga cenderung tinggi. Situasi ini dapat terjadi karena individu *emerging adulthood* yang memiliki *mattering to family* yang tinggi cenderung akan terhindar dari perasaan kesepian.

Ketika individu mempersepsikan bahwa dirinya penting dan bermakna bagi keluarganya, maka individu akan lebih mau untuk lebih banyak menginvestasikan sumber dayanya dan membangun keintiman dengan lingkungan tersebut (Christina & Helsa, 2022). Individu akan termotivasi untuk menghabiskan waktu lebih banyak dengan keluarga, lebih membuka dirinya, juga meminta nasihat atau bantuan. Hal-hal yang dilakukan individu *emerging adulthood* akan membuatnya lebih terhubung kepada keluarganya, sehingga menurunkan kesepian. Adanya rasa bermakna dari figur atau lingkungan yang familiar, seperti keluarga, dapat membantu mengurangi kesepian yang dialami individu akibat berbagai tantangan dan perubahan yang dialaminya di masa *emerging adulthood*, sehingga juga dapat meningkatkan *self-esteem*. Dengan model *full mediation* dalam hasil penelitian ini, maka menandakan bahwa individu dengan *mattering to family* yang tinggi akan memiliki *self-esteem* yang lebih baik, dengan berkurangnya perasaan kesepian.

Di sisi lain, individu dengan *mattering to family* yang rendah akan memiliki *self-esteem* yang lebih rendah, dengan meningkatnya perasaan kesepian. Ketika individu terputus atau tidak terhubung dengan keluarganya, ia akan lebih rentan, sehingga memicu berbagai respon kognitif, perilaku, dan fisiologis yang bertujuan untuk melindungi diri. Hal ini akan membuat individu menjadi lebih sulit membangun kepercayaan dalam relasinya, lebih cemas dan pesimis, mempersepsikan lingkungannya dengan lebih negatif, dan menggunakan pendekatan dalam interaksi sosial dengan cara yang lebih defensif (Matthews *et al.*, 2016). Akibatnya, ia akan semakin terisolasi dan merasakan kesepian. Adanya perasaan kesepian ini membuat individu *emerging*

adulthood merasa bahwa dirinya tidak mampu membangun relasi dan memiliki atribut negatif yang membuat dirinya kurang menarik bagi orang lain, sehingga mengarah pada evaluasi diri yang lebih negatif. Dengan kata lain, memiliki *self-esteem* yang rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chen dan Feeley (2014), di mana kesepian berperan sebagai jalur psikologis (*psychological pathway*) yang menghubungkan dukungan sosial dan *well-being*. Sejalan dengan hal ini, penelitian McNamara *et al.* (2021) menemukan bahwa identifikasi individu dalam komunitas dapat memprediksi kesejahteraan psikologis secara positif dengan mengurangi kesepian. Pada dasarnya, manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interdependensi dan relasi yang intim dengan makhluk lainnya. Kesepian merefleksikan kurangnya relasi yang memuaskan seperti yang diharapkan individu. Ketika individu mengalami kesepian, artinya ia merasa terisolasi atau tidak terhubung dengan lingkungannya, dalam hal ini keluarganya. Perasaan kesepian individu disebabkan oleh kurangnya dukungan emosional yang diterimanya, sehingga menurunkan kesejahteraan psikologis di mana di dalamnya juga mencakup *self-esteem*. Dukungan emosional memiliki konsep yang berkaitan dengan *mattering to family*. Adanya dukungan emosional menandakan adanya figur yang memberikan perhatian, kehangatan, dan keintiman bagi individu, di mana hal-hal ini juga tercakup dalam konsep *mattering*. Dalam hal ini, *mattering to family* berperan sebagai faktor protektif dengan menyediakan makna akan eksistensi individu, sehingga mengurangi keterisolasi dirinya.

Penelitian ini menunjukkan adanya peran positif *mattering to family* terhadap *self esteem*, yang dimediasi penuh oleh kesepian pada individu *emerging adulthood* di Indonesia. Sejauh pengetahuan kami, penelitian ini adalah penelitian pertama yang menyelidiki kaitan antara ketiga variabel ini pada individu *emerging adulthood* di Indonesia. Terlebih lagi, variabel *mattering to family* masih sangat jarang diteliti di Indonesia. Oleh karena itu, hal ini dapat dipahami sebagai kebaruan dari penelitian kami.

Terlepas dari kebaruan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, persebaran data yang didominasi oleh partisipan perempuan (73,95%), sehingga data penelitian ini belum cukup dapat merepresentasikan partisipan laki-laki. Ketimpangan ini dapat berdampak pada temuan penelitian ini. Menurut temuan penelitian Bonhag dan Froese (2021),

mattering pada wanita lebih dipengaruhi oleh relasi dalam lingkup yang lebih personal, seperti relasi romantis, keluarga, dan pertemanan. Sementara itu, *mattering* pada laki-laki lebih dipengaruhi oleh lingkup sosial yang lebih luas, seperti komunitas sosial dan media sosial. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan partisipan penelitian dengan proporsi yang lebih imbang. Kedua, penelitian ini hanya terbatas pada persepsi individu bahwa dirinya dianggap penting dan bermakna oleh keluarganya (*mattering to family*), sehingga kurang dapat menggambarkan lingkungan dalam kehidupan individu *emerging adulthood* secara keseluruhan. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi *mattering* dengan lingkup yang lebih luas, seperti *peers*, institusi pendidikan/kerja, maupun komunitas lain di mana individu bergabung.

Ketiga, penelitian ini hanya mengukur kesepian dan *self-esteem* secara global, sehingga kurang bisa menangkap nuansa spesifik, seperti jenis kesepian (kesepian emosional atau kesepian sosial) atau dimensi dari *self-esteem*. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk mengeksplorasi lebih spesifik kedua variabel ini dengan menggunakan instrumen yang lebih spesifik, seperti menelaah kesepian dari dimensi sosial dan emosional, sehingga bisa memberikan temuan penelitian yang lebih kaya. Keempat, tidak adanya variabel kontrol seperti kualitas relasi dalam keluarga (misalnya kelekatan, pola komunikasi, *trust*, dan sebagainya), sehingga temuan penelitian mungkin saja dipengaruhi faktor eksternal yang tidak dikontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya bisa menambahkan variabel kontrol untuk meningkatkan validitas internal.

SIMPULAN DAN SARAN

Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya peran kesepian sebagai mediator penuh dalam memahami mekanisme keterkaitan *mattering to family* dan *self-esteem* pada individu *emerging adulthood*. *Mattering to family* ditemukan berperan positif terhadap *self-esteem* dengan dimediasi penuh oleh kesepian pada individu *emerging adulthood* di Indonesia. Semakin tinggi *mattering to family* yang dimiliki oleh individu *emerging adulthood*, maka tingkat *self-esteem* mereka juga akan semakin tinggi. Situasi ini terjadi karena individu *emerging adulthood* dengan *mattering to family* yang tinggi cenderung terhindar dari perasaan kesepian. Sebaliknya, individu *emerging adulthood* dengan tingkat *mattering to family* yang lebih rendah akan membuat tingkat *self-esteem* mereka juga cenderung rendah. Hal ini dapat terjadi karena

individu *emerging adulthood* dengan *mattering to family* yang rendah cenderung lebih mudah mengalami kesepian.

Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi *mattering* dalam konteks lain yang juga relevan di masa perkembangan *emerging adulthood*, seperti pertemanan, lingkungan kerja, atau komunitas lainnya. Keunikan dari budaya Indonesia yang menganut kebudayaan kolektif, di mana peran lingkungan sosial menjadi sangat penting bagi kesejahteraan individu, membuat variabel *mattering* relevan untuk dieksplorasi lebih luas. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi berbasis relasi, khususnya dalam konteks keluarga. Bagi psikolog atau terapis keluarga, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk membantu keluarga membangun kualitas relasi yang lebih baik, sehingga setiap anggota keluarga merasa berarti dan dihargai. Perasaan ini akan menurunkan kesepian, sehingga dapat meningkatkan *self-esteem* individu dalam keluarga. Penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program pelatihan keterampilan relasional dalam keluarga untuk menciptakan lingkungan yang saling menghargai. Dalam sesi konseling, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengajak klien merefleksikan dinamika keluarganya, serta bagaimana kaitannya dengan kesepian yang dialami dan *self-esteem* yang dimiliki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan atas bantuan dana penelitian yang diberikan, sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Albarelo, F., Crocetti, E., & Rubini, M. (2017). I and us: A longitudinal study on the interplay of personal and social identity in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(4), 689–702. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0791-4>
- Andreade, C. (2021). The inconvenient truth about convenience and purposive samples. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(1), 86-88. <https://doi.org/10.1177/0253717620977000>
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2018). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412–419. <https://doi.org/10.1177/216769681881007>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2018). Revisiting our reappraisal of the (surprisingly few) benefits of high self-esteem. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 137–140. <https://doi.org/10.1177/17456916177011>
- Bonhag, R., & Froese, P. (2021). Source of mattering for women and men: Gender differences and similarities in feelings of social significance. *Sociological Perspectives*, 65(4), 748–767. <https://doi.org/10.1177/07311214211057119>
- Caetano, B., Branquinho, M., Canavarro, M.C., & Fonseca, A. (2022). Mattering and depressive symptoms in Portuguese postpartum women: The indirect effect of loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811671>
- Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the health and retirement study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), 141–161. <https://doi.org/10.1177/02654075134887>
- Christina, M., & Helsa, H. (2022). Hubungan antara *mattering to peers* dan kesepian pada dewasa awal. *Psibernetika*, 15(1), 34–46. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i15.3298>
- Chung, J. M., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Noffle, E. E., Roberts, B. W., & Widaman, K. F. (2014). Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(3), 469-483. <https://doi.org/10.1037/a0035135>
- Duenas, M., & Gloria, A. M. (2017). Do I belong to this university? The mediating role of belonging for collective self-esteem and mattering for Latin undergraduates. *Journal of College Student Development*, 58(6), 891–906. <https://doi.org/10.1353/csd.2017.0070>

- Elliott, G. C. (2009). *Family matters: The importance of mattering to family in adolescence*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A. M. (2004). Mattering: Empirical validation of a social-psychological concept. *Self and Identity*, 3(4), 339–354. <https://doi.org/10.1080/13576500444000119>
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2017). Self-esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274–283. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>
- Flett, G. L. (2022). An introduction, review, and conceptual analysis of mattering as an essential construct and an essential way of life. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 3–36. <https://doi.org/10.1177/07342829211057640>
- Flett, G. L., Galfi-Pechenkov, I., Molnar, D. S., Hewitt, P. L., & Goldstein, A. L. (2012). Perfectionism, mattering, and depression: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 828–832. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.041>
- Flett, G. L., Goldstein, A. L., Pechenkov, I. G., Nepon, T., & Wekerle, C. (2016). Antecedents, correlates, and consequences of feeling like you don't matter: Associations with maltreatment, loneliness, social anxiety, and the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 92, 52–56. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.014>
- Flett, G. L., & Heisel, M. J. (2021). Aging and feeling valued versus expendable during the COVID-19 pandemic and beyond: A review and commentary of why mattering is fundamental to the health and well-being of older adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2443–2469. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00339-4>
- Flett, G. L., & Zangeneh, M. (2020). Mattering as a vital support for people during the COVID-19 pandemic: The benefits of feeling and knowing that someone cares during times of crisis. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 106–123. <https://doi.org/10.54127/ALMC5515>
- Froidevaux, A., Hirschi, A., & Wang, M. (2016). The role of mattering as an overlooked key challenge in retirement planning and adjustment. *Journal of Vocational Behavior*, 94, 57–69. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.02.016>
- Fujii, R., Konno, Y., Tateishi, S., Hino, A., Tsuji, M., Ikegami, K., Nagata, M., Yoshimura, R., Matsuda, S., & Fujino, Y. (2021). Association between time spent with family and loneliness among Japanese workers during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Frontiers Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.786400>
- Hadori, R., Hastuti, D., & Puspitawati, H. (2020). *Self-esteem* remaja pada keluarga utuh dan tunggal: Kaitannya dengan komunikasi dan kelekatan orang tua-remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.49>
- Hawley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Henryan, N. E., & Simanjuntak, E. J. (2023). Hubungan antara gambaran tubuh, keberhargaan diri, dan aktivitas swafoto di Instagram pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 5–22. <https://doi.org/10.24854/jpu412>
- Herawati, T., Krisnatuti, D., Pujihasvuty, R., & Latifah, E. W. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaan fungsi keluarga di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(3), 213–227. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.213>
- Into The Light Indonesia. (2021). *Seri laporan ke-1: Laporan perilaku penggunaan layanan kesehatan mental di Indonesia 2021 – Hasil awal*. Into The Light Indonesia. <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/laporan-perilaku-penggunaan-layanan-kesehatan-mental-di-indonesia-2021-hasil-awal/>
- Marchella, M., & Helsa, H. (2024). Mattering to college dan college adjustment pada mahasiswa di Indonesia. *Psibernetika*,

- 17(1), 52–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v17i2.5156>
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: A behavioural genetic analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51, 339–348. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7>
- McComb, S. E., Goldberg, J. O., Flett, G. L., & Rose, A. L. (2020). The double jeopardy of feeling lonely and unimportant: State and trait loneliness and feelings and fears of not mattering. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.563420>
- McNamara, N., Stevenson, C., Costa, S., Bowe, M., Wakefield, J., Kellezi, B., Wilson, I., Halder, M., & Mair, E. (2021). Community identification, social support, and loneliness: The benefits of social identification for personal well-being. *British Journal of Social Psychology*, 60, 1379–1402. <https://doi.org/10.1111/bjso.12456>
- Mitchell, L. L., Lodi-Smith, J., Baranski, E. N., & Whitbourne, S. K. (2021). Implications of identity resolution in emerging adulthood for intimacy, generativity, and integrity across the adult lifespan. *Psychology of Aging*, 36(5), 545–556. <https://doi.org/10.1037/pag0000537>
- Napoli, D. I., Agueli, B., Arcidiacono, C., Alfieri, S., & Esposito, C. (2024). Family relationships and young Italian adults' well-being: The mediation role of mattering. *Journal of Family Issues*, 45(12), 3034–3060. <https://doi.org/10.1177/0192513X241236541>
- Oliveira, C., Fonseca, G., & Sotero, L. (2020). Family dynamics during emerging adulthood: Reviewing, integrating, and challenging the field. *Journal of Family Theory & Review*, 1–18. <https://doi.org/10.1111/jftr.12386>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Orth, U., Trezesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645–658. <https://doi.org/10.1037/a0018769>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationship in disorder* (pp. 31–056). Academic Press.
- Prihadi, K. D., Wong, C. Y. S., Chong, E. Y. V., & Chong, K. Y. X. (2020). Suicidal thoughts among university students: The role of mattering, state self-esteem, and depression level. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(3), 494–502. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i3.20587>
- Reed-Fitzke, K., Withers, M. C., Ferraro, A. J., Lucier-Greer, M., & Duncan, J. M. (2019). A growth curve analysis of self-esteem and depressive symptomatology throughout emerging adulthood: The role of family. *Emerging Adulthood*, 9(2), 91–103. <https://doi.org/10.1177/2167696818813286>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa66_01_2
- Sanchez-Queija, I., Oliva, A., & Parra, A. (2016). Stability, change, and determinants of self-esteem during adolescence and emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(8), 1–18. <https://doi.org/10.1177/0265407516674831>
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed). McGraw-Hill Education.
- Savitri, J., Kiswantomo, H., & Tambun, G. N. (2023). The role of self-esteem and life satisfaction on university students' engagement. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(2), 249–263. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.4236>
- Soenens, B., Berzonsky, M. D., & Papini, D. R. (2015). Attending to the role of identity exploration in self-esteem: Longitudinal

- associations between identity styles and two features of self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, 40(5), 1–11. <https://doi.org/10.1177/0165025415602560>
- Spithoven, A. W. M., Blijlevens, P., & Goossens, L. (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychology Review*, 58(1), 97–114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.003>
- Suls, J., & Wills, T. A. (2024). *Social comparison: Contemporary theory and research*. Routledge.
- Sutanto, S. H., & Suwartono, C. (2019). Hubungan antara kesepian dan keterlibatan ayah pada remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 53–68. <https://doi.org/10.24854/jpu0219-222>
- Szczesniak, M., Bielecka, G., Madej, D., Pienkowska, E., & Rodzen, W. (2020). The role of self-esteem in the relationship between loneliness and life satisfaction in late adulthood: Evidence from Poland. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 1201–1212. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S275902>
- Wan, S. Y., Prihadi, K. D., & Satrio, P. (2022). Students' societal mattering as a protective factor against depression and suicidal thoughts. *International Journal of Public Health Science*, 11(3), 1067–1072. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i3.21490>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman (Eds.), *Handbook of life course health development* (pp. 123–144). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7
- Zakiyyah, A., & Latifah, M. (2022). Pengaruh kelekatan remaja-orangtua, harga diri, dan kontrol diri terhadap penggunaan internet bermasalah pada remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(3), 264–275. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.3.264>
- Zhou, G., Wang, Y., & Yu, X. (2016). Direct and indirect effects of family functioning on loneliness of elderly Chinese individuals. *Current Psychology*, 37, 295–301. <https://doi.org/10.1007/S12144-016-9512-5>