**KESEPIAN PADA GENERASI MILENIAL**

***LONELINESS IN MILLENIAL GENERATION***

**Aditya Febriani Kustanti,**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Fekudityaa@gmail.com](mailto:17081679@student.mercubuana-yogyakarta.ac.id)

0895335566595

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesepian pada generasi milenial di Indonesia. Kesepian adalah sebuah keadaan dimana terdapat perbedaan antara hubungan yang seorang individu miliki dengan hubungan yang individu tersebut harapkan, baik dalam kualitas maupun kuantitas hubungannya. Penelitian mengenai kesepian penting lantaran dampaknya yang besar dan banyaknya populasi generasi milenial di Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada 168 individu yang termasuk dalam generasi milenial, yaitu seorang individu yang lahir dalam rentang tahun 1982-1999. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuisioner yang disebar secara online. Kuisioner yang digunakan adalah skala kesepian yang disusun sendiri oleh penulis dengan mengacu pada teori Weiss. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dan analisis yag digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kesepian kesepian yang mayoritas dialami oleh generasi milenial masuk dalam kategori sedang, dengan jenis kesepian masuk dalam kategori tak tergolongkan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin serta tahun lahir memberi gambaran yang lebih beragam pada tingkat dan jenis kesepian pada generasi milenial.

**Kata kunci**: Kesepian, Generasi Milenial, Tingkat Kesepian, Tahun Lahir, Jenis Kelamin

***Abstract***

*This study aimed to determine the overview of loneliness in the Indonesian millennial generation. Loneliness is a condition where there is a difference between the relationship that an individual has with the relationship that the individual expects, both in the quality and quantity. Research on loneliness is important due to the large impact and the large population of millennials in Indonesia. This study was conducted on 168 individuals who belong to the millennial generation. Millennials are individual who born in the period of 1982-1999. The research method used is questionnaire research, where the questionnaires are distributed online. The questionnaire used is a loneliness scale which was compiled by the researcher himself with reference to Weiss theory. The approach used in this study is quantitative, and the analysis used is descriptive analysi. The results of this study showed that the level of loneliness in millennial generation was in the moderate category, the type of loneliness in the unclassified category. This study also shows that gender and year of birth provide a more diverse overview of the level and type of loneliness in millennials.*

**Keywords**: Loneliness, Milenial Generation, Level of Loneliness,Year of Birth, Gender

**PENDAHULUAN**

Setiap individu lahir dalam rentang waktu yang biasa disebut dengan generasi. Salah satu contoh generasi adalah generasi milenial. Ali dan Purwandi (2017) menyatakan bahwa generasi milenial adalah individu yang lahir dalam rentang waktu tahun 1980-2000. Generasi ini dinamakan milenial karena kedekatan generasi ini dengan teknologi, bahkan hasil riset *Pew Research Center* (dalam Vogels, 2019) menyatakan penggunaan teknologi merupakan bagian dari gaya hidup dari generasi milenial. Salah satu bentuk teknologi tersebut adalah media sosial. Menurut Setiadi (2014) media sosial adalah sebuah alat yang dapat digunakan dalam berbagai kegiatan dua arah seperti pertukaran informasi, kolaborasi, serta perkenalan diri dengan media tulisan, visual, dan audiovisual. Aplikasi jejaring sosial ini dibuat dengan meniru pola komunikasi di kehidupan nyata, namun dalam skala yang lebih besar dan bertujuan untuk menghubungkan lebih banyak orang (Fahrimal, 2018).

Keterhubungan tersebut dapat dilihat dalam sebuah survey tahunan yang dilakukan *We Are Social* dan *Hootsuite* (Kemp, 2020) menunjukkan bahwa penggunaan internet di Indonesia naik 17% menjadi 175,4 juta, sedangkan untuk media sosial sendiri naik 8,1% menjadi 160 juta pengguna dari tahun sebelumnya. Survei terbaru yang dilakukan oleh *Statista* pada rentang waktu januari 2020-2021 menunjukkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia paling banyak adalah usia 18-44 tahun (generasi milenial) dengan persentase sebesar 77,9% (Statista, 2021). Temuan survey oleh IDN (dalam Utomo, 2019) menunjukkan bahwa 49% dari generasi milenial indonesia yang sudah terkoneksi, dimana dalam sehari individu mengakses internet 4-6 jam dengan tujuan utamanya adalah bertukar pesan (81,3%) dan jejaring sosial lain (74,4%).Ketika seorang individu berinteraksi dengan lebih banyak orang dan memiliki keterhubungan dengannya, hal itu akan membuat individu tersebut bahagia, sebab menurut Myers (2010) keterhubungan dengan orang lain adalah salah satu unsur yang membentuk kebahagiaan pada diri seorang individu.

Namun Ahmad (2020) menyatakan penggunaan media sosial pada generasi milenial yang tinggi memungkinkan terjadinya perubahan kognitif, afektif, dan perilaku, hal tersebut pada akhirnya menyebabkan masalah sosial pada generasi milenial. Hasil studi literasi yang dilakukan Ahmad (2020) menyimpulkan masalah-masalah sosial yang disebabkan oleh tingginya penggunaan media sosial dapat berupa stress, depresi, dan kesepian.

Penelitian terkait dampak negatif media sosial pada kondisi psikologis seorang individu pernah dilakukan oleh Hunt et al., (2018) pada individu usia 18-22 tahun dengan masalah psikologis depresi dan kesepian sebagai konsentrasinya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk media sosial berbanding lurus dengan tingginya kesepian dan depresi yang dialami oleh individu tersebut, dalam kata lain media sosial justru menimbulkan masalah pada kehidupan sosial individu. Dewasa ini seperti yang termuat dalam survei Yougov (dalam Ballard, 2019) dari tiga kategori terkait hubungan sosial generasi milenial, menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa 30% generasi milenial mengatakan tidak memiliki sahabat, 27% mengatakan tidak memiliki teman dekat, serta 30% mengaku selalu atau sering merasa kesepian.

Penelitian mengenai kesepian pernah dilakukan oleh Yaswi (2019) kepada 988 individu yang termasuk pada tahapan dewasa awal di Indonesia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 988 subjek 289 diantaranya atau sebesar 29,3% dari angka keseluruhan mengalami kesepian dengan tingkat sedang.

Bruno (2000, dalam Rizki, 2020) menyatakan kesepian adalah sebuah keadaan dimana seseorang merasa kurang memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain, keadaan ini biasanya dibarengi dengan timbulnya rasa keterasingan di dalam dirinya. Menurut Peplau dan Perlman (1982) kesepian adalah kondisi dimana terdapat perbedaan antara hubungan yang dimiliki dengan hubungan yang diharapkan. Weiss (dalam Svendsen, 2017); Perlman & Peplau, 1998) membagi kesepian menjadi dua, yaitu: a) kesepian emosional, yaitu kesepian yang terjadi akibat kehilangan figur lekatnya; b) kesepian sosial, yaitu kesepian yang terjadi sebagai akibat dari kurang terpenuhinya kebutuhan sosial yang dimiliki.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik analisis deksriptif. Penggunaan analisis dipilih untuk medapatkan gambaran yang lebih menyuluruh mengenai kesepian pada generasi milenial. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 171 dengan subjek valid sebanyak 168 individu, subjek ini dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Subjek yang valid dalam penelitian ini adalah subjek yang memenuhi kriteria tahun lahir, yaitu indidvidu yang lahir pada tahun 1982-1999.

Pengambilan data dilakukan dengan menyebar skala kesepian secara daring melalui *Google form*. Skala kesepian ini terdiri dari 52 aitem yang secara khusus disusun dalam dua bagian, hal ini untuk memudahkan dalam proses analisis jenis kesepian. Hasil penelitian dianalisis menggunakan SPSS 23, Jamovi 1.6.23 dan Ms.Excel 2016.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

### Kesepian Secara Umum

Data kesepian yang telah didaptkan dari penelitian ini, selanjutnya dianalisis untuk mencari tingkat kesepian pada generasi milenial. Hasil analisis menunjukkan bahwa persentase tingkat kesepian tinggi sebesar 1,2%. Persentase kesepian tingkat sedang sebesar 73,8%, sedang untuk persentase kesepian tingkat rendah sebesar 25%. Ikhwal ini berarti persentase tingkat kesepian tertinggi adalah kesepian tingkat sedang, artinya mayoritas subjek dalam penelitian atau sebanyak 124 individu yang merasakan kesepian tingkat sedang dari keseluruhan subjek yang berjumlah 168 individu.

Menurut Solano (1989, dalam Sønderby & Wagoner, 2013) tingkatan kesepian dipengaruhi oleh bagaimana seorang individu mempersepsikan rangsangan luar dalam dirinya (cara berfikir terhadap suatu hal yang berasal dari luar dirinya, seperti sikap atau perilaku orang lain kepada dirinya), semakin tinggi rangsangan yang individu tersebut dapatkan dan semakin rendah kontrol dirinya atas rangsangan (atribusi eksternal) tersebut, maka semakin tinggi kesepian yang individu tersebut rasakan. Berdasarkan ikhwal tersebut, maka individu yang termasuk tingkat kesepian tinggi adalah individu yang kurang dapat mengontrol atribusi eksternal (rangsangan atau penyebab perilaku tertentu pada individu). Individu yang termasuk dalam tingkat kesepian sedang adalah individu yang dapat mengontrol atribusi eksternal namun tidak sepenuhnya, sedangkan individu yang masuk dalam kesepian tingkat rendah adalah idividu yang dapat mengontrol atribusi eksternal yang masuk dalam dirinya dengan baik. Gambaran tersebut dapat dilihat dalam grafik 1 berikut:

**Grafik 1. Tingkat Kesepian Secara Umum**

**Grafik 2. Tingkat Kesepian Berdasarkan Tahun Lahir**

Grafik 2 di atas menunjukkan tingkat kesepian berdasarkan tahun lahir. Analisis tingkat kesepian tersebut kembali dilakukan untuk mengetahui tingkat kesepian berdasarkan tahun lahir seorang individu. Analisis ini dilakukan guna memetakan tingkat kesepian berdasarkan tahun lahir yang sesuai dengan kriteria generasi milenial, yaitu tahun 1982-1999.

Secara garis besar, grafik 2 tersebut menunjukkan bahwa dibanding dengan individu kelahiran tahun 90-an (berusia 21-29 tahun), individu kelahiran tahun 80-an (berusia 30-39 tahun) memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah baik pada kategori kesepian tingkat rendah, sedang, maupun tinggi. Tahun lahir yang memiliki titik tertinggi pada grafik ini adalah individu yang lahir pada tahun 1999. Hasil analisis yang menunjukkan bahwa individu yang lahir tahun 1900-an lebih dominan tersebut sesuai dengan survey oleh *Mental Health Foundation* (Ewens, 2016) yang menyatakan bahwa individu yang berusia 18-34 mengaku lebih takut akan kesepian yang terjadi padanya. Dalam kata lain dibandingkan dengan individu yang lahir pada tahun 1800-an, kesepian lebih dianggap sebagai masalah bagi individu muda atau dalam penelitian ini adalah individu yang lahir pada tahun 1900-an.

### Jenis Kesepian

Weiss (dalam Gierveld et al., 2006) menyatakan ada dua jenis kesepian yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial, namun hasil analisis menujukkan bahwa pada penelitian ini individu yang dikategorikan memiliki kesepian emosional hanya sebanyak 20 subjek, yang memiliki kesepian sosial hanya 15 subjek, dan selebihnya (133 subjek) termasuk dalam kategori gabungan. Individu yang termasuk dalam kategori ketiga ini adalah individu yang memiliki nilai skor sama tinggi antara skor kesepian sosial dan kesepian emosional, sehingga tidak dapat dimasukkan hanya pada kategori kesepian emosional saja atau hanya dimasukkan dalam kategori kesepian sosial saja. Ikhwal ini berarti, sebagian besar individu pada penelitian ini merasakan kesepian yang sama tinggi antara kesepian emosional dan kesepian sosial.

Seorang individu yang termasuk ke dalam kategori kesepian emosional akan mengalami gejala emosional seperti gelisah, bosan, merasa tidak dicintai, dan merasa disalahartikan. Seorang individu yang masuk dalam kategori kesepian sosial akan merasakan gejala yang berhubungan dengan interaksi sosial seperti isolasi, penolakan, tidak memiliki sahabat dan malas membuka diri. Sedangkan untuk individu yang masuk dalam kategori kesepian gabungan merasakan gejala pada kedua jenis kesepian, yaitu gabungan antara kesepian emosional dan kesepian sosial, sehingga individu tersebut akan merasa bosan, gelisah, merasa tidak dicintai, merasa disalahartikan, isolasi, penolakan, tidak memiliki sahabat, dan terakhir merasa malas untuk membuka diri.

Kesepian yang sama tinggi antara dua jenis ini mengindikasikan bahwa seorang individu dapat merasakan kedua gejala kesepian tersebut bersamaan secara adekuat. Ikhwal ini sesuai dengan konsep kesepian milik Bevinn (2011) yang menyatakan bahwa kesepian adalah keadaan perasaan emosional yang negatif dan persepsi isolasi pada kehidupan sosial yang dimiliki. Konsep Bevinn (2011) tersebut juga sama dengan Svendsen (2017) yang menyatakan bahwa pada individu dewasa muda, meskipun cenderung merasakan kesepian sosial, namun Svendsen (2017) menekankan kedua kesepian ini biasanya terjadi bersama-sama. Berikut gambaran lebih lanjut jenis kesepian pada grafik 3:

**Grafik 3. Jenis Kesepian**

### Jenis Kelamin

1. Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji *independent t-test* dilakukan guna mencari kecenderungan kesepian degan jenis kelamin tertentu. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa secara keseluruhan kesepian tidak memiliki kecenderungan pada jenis kelamin tertentu. Artinya suatu jenis kelamin tertetu tidak memberikan kecenderungan pada kesepian yang individu tersebut alami. Ikhwal ini sesuai dengan pernyataan Russell, Peplau, dan Cutrona (1980) bahwa tidak adanya signifikansi antara jenis kelamin dan kesepian dapat terjadi karena perbedaan yang tidak signifikan dalam skor kesepian. Skor kesepian bergantung pada bagaimana subjek dalam mengisi skala kesepian yang ada, proses pengisian tersebut dapat dipengaruhi oleh keputusan subjek sendiri, menurut Lau dan Gruen (dalam Yang, 2009) tidak adanya perbedaan yang signifikan pada skor kesepian bisa terjadi karena adanya konotasi negatif dan konsekuensi sosial dari kesepian yang membuat seorang individu memiliki kesulitan untuk mengakui bahwa individu tersebut mengalami kesepian.

1. Tingkat Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin

Analisis kembali dilakukan untuk melihat gambaran tingkat kesepian pada generasi milenial berdasarkan jenis kelamin. Hasil analisis menunjukkan persentase kesepian pada perempuan lebih besar daripada laki-laki, baik pada kategori kesepian tinggi, sedang, maupun rendah. Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa kesepian pada perempuan lebih tinggi dari laki-laki . Meski demikian, analisis berikutnya menunjukkan bahwasannya jenis kelamin tidak memiliki keterikatan yang signifikan terhadap tingkat kesepian pada generasi milenial. Ikhwal ini sesuai dengan hasil penelitian terbaru milik Yaswi (2019) yang menyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesepian berdasarkan jenis kelamin, dan jenis kelamin tidak memiliki keterikatan yang kuat pada tingkat kesepian seorang individu. Berikut grafik 4 yang menggambarkan tingkat kesepian berdasarkan jenis kelamin:

**Grafik 4. Tingkat Kesepian**

1. Jenis Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis jenis kesepian pada generasi milenial dianalisis kembali dengan mengaitkan dengan jenis kelamin untuk melihat gambaran umum jenis kesepian berdasarkan jenis kelamin pada generasi milenial. Hasil analisis menunjukkan bahwa kesepian pada perempuan lebih mendominasi dibanding dengan laki-laki baik pada kesepian emosional, sosial, maupun yang tidak tergolongkan. Berikut Grafik 5 yang merangkum lebih lanjut jenis kesepian berdasarkan jenis kelamin:

**Grafik 5. Jenis Kesepian**

Grafik 6 tersebut menunjukkan dominasi perempuan pada jenis kesepian. Tingginya dominasi perempuan jika dibandingkan dengan laki-laki dapat terjadi karena laki-laki cenderung lebih menjaga dan menyimpan emosi, termasuk rasa kesepian, sehingga laki-laki lebih sulit untuk mengakui kesepian yang dirasakan, hal ini dapat terjadi karena terdapat pandangan yang menganggap kesepian dan emosi kerinduan (kebutuhan akan orang lain) tidak sesuai dengan sifat gender maskulin normatif (Salo et al., 2020). Meski begitu hasil analisis juga menunjukkan bahwa keterkaitan antara jenis kelamin dengan jenis kesepian tidaklah signifikan atau tidak kuat, hal ini berarti bahwa jenis kelamin tidak banyak berperan pada jenis kesepian yang dialami oleh seorang individu.

Kemunculan teknologi media sosial saat ini memudahkan individu dalam berkomunikasi. Media sosial dibuat dengan meniru pola sosial yang ada di masyarakat dan ditujukan untuk memudahkan seorang individu dalam berinteraksi dengan orang lain, sehingga meningkatkan kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang dimiliki individu tersebut. Semakin banyak dan semakin baik keterhubungan yang dimiliki seseorang dengan orang lain akan membentuk kebahagiaan pada diri individu tersebut, dimana hal ini secara tidak langsung akan menghindarkan seseorang dari kesepian. Namun pada kenyataanya, keberadaan media sosial belum mampu menggantikan interaksi sosial di dunia nyata yang mempererat hubungan sosial manusia.

**KESIMPULAN**

Hasil analisis deskriptif yang dilakukan pada keseluruhan subjek valid sebanyak 168 subjek, menghasilkan gambaran yang beragam terkait kesepian pada generasi milenial. Hasil penelitian ini secara umum dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu: kesepian secara umum, jenis kesepian, dan jenis kelamin.

Hasil analisis pada kategori pertama, atau kesepian secara umum, menunjukkan bahwa untuk persentase tingkat kesepian pada generasi milenial yang termasuk kategori tinggi sebesar 1,2% atau terdapat 2 individu yang masuk kategori tinggi; tingkat kesepian dengan kategori sedang memiliki persentase sebesar 73,8% atau dalam kata lain terdapat 124 individu yang masuk ke dalam kategori kesepian tingkat sedang; dan tingkat kesepian kategori rendah 25% atau terdapat 42 individu yang masuk ke dalam kesepian tingkat rendah.

Hasil analisis deksriptif pada kategori kedua atau jenis kesepian menunjukkan bahwa terdapat 11,9% individu yang mengalami kesepian emosional, hal ini berarti dari keseluruhan subjek ada 20 individu yang mengalami semua gejala kesepian emosional dimana gejala tersebut adalah merasa bosan, gelisah, merasa tidak dicintai, merasa disalahartikan; individu yang mengalami gejala kesepian sosial seperti penolakan, isolasi, tidak memiliki sahabat dan malas membuka diri pada penelitian ini sebanyak 15 orang, atau setara dengan 8,9%; pada kategori jenis ketiga atau kesepian gabungan terdapat 79,2% individu yang mengalami hal tersebut, dalam kata lain terdapat 133 individu yang merasakan gejala kesepian emosional dan gejala kesepian sosial bersama-sama.

Hasil analisis deskriptif kategori ketiga atau kesepian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa: a) kesepian berdasarkan jenis kelamin, pada penelitian ini diketahui bahwa jenis kelamin tidak memberi perbedaan pada skor kesepian dengan subjek individu yang berasal dari generasi milenial; b) tingkat kesepian berdasarkan jenis kelamin, pada penelitian ini diketahui bahwa jenis kelamin perempuan cenderung mendominasi pada ketiga tingkat kesepian yang ada (tinggi, sedang, dan rendah), namun analisi lebih lanjut menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memberi perbedaan yang signifikan kepada tingkat kesepian pada generasi milenial; c) jenis kesepian berdasarkan jenis kelamin, pada penelitian ini diketahui bahwa perempuan lebih dominan pada semua jenis kesepian (kesepian emosional, kesepian sosial, dan kesepian gabungan), namun analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memberi perbedaan pada jenis kesepian yang dialami oleh generasi milenial.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin dan tahun lahir memberi gambaran yang lebih beragam pada hasil penelitian. Namun pada analisis selanjutnya, jenis kelamin tidak memberikan perbedaan pada kesepian, baik pada jenis kesepian, maupun pada tingkatan kesepian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahmad, A. (2020). Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial. *Avant Garde*, *8*(2), 134. https://doi.org/10.36080/ag.v8i2.1158

Ali, H., & Purwandi, L. (2017). *Milenial Nusantara: Pahami Karakternya, Rebut Simpatinya*. PT Gramedia Pustaka Utama.

Ballard, J. (2019). *Millennials are the loneliest generation*. https://today.yougov.com/topics/lifestyle/articles-reports/2019/07/30/loneliness-friendship-new-friends-poll-survey

Bevinn, S. J. (2011). Psychology of loneliness. In *Psychology of Loneliness*.

Ewens, H. (2016, September 21). *What Young People Fear The Most*. https://www.vice.com/en/article/nnyk37/what-vice-readers-fear-the-most-hannah-ewens-love-loneliness

Fahrimal, Y. (2018). Netiquette: Etika Jejaring Sosial Generasi Milenial Dalam Media Sosial. *Jurnal Penelitian Pers Dan Komunikasi Pembangunan*, *22*(1), 69–78.

Gierveld, D. J., J, V. T., & Dykstra, P. A. (2006). *Loneliness and social isolation. In A. Vangelisti & D.Perlman (Eds.), Cambridge handbook of personal relationship*. Cambridge University Press.

Kemp, S. (2020). *Digital 2020 Report*. https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media

Margalit, M. (2010). *Lonely Children And Adolescents*. Springer Science+Business Media.

Myers, D. G. (2010). *Social psychology* (10th ed.). McGraw-Hill.

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory*. Willey.

Perlman, D., & Peplau, L. . (1998). *Loneliness* (H. . Friedman (ed.)). Academic Press.

Rizki, F. (2020). *Perbedaan Kesepian Pada Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin Di Kota Banda Aceh* [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/11141/1/Fitra Rizki%2C 150901127%2C PSI%2C 081370667726.pdf

Russel, D., Peplau, L. ., & Cutrona, C. . (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Personality and Social Psychology*, 427–480.

Salo, A. E., Junttila, N., & Vauras, M. (2020). Social and Emotional Loneliness: Longitudinal Stability, Interdependence, and Intergenerational Transmission Among Boys and Girls. *Family Relations*, *69*(1), 151–165. https://doi.org/10.1111/fare.12398

Setiadi, A. (2014). Pemanfaatan media sosial untuk efektifitas komunikasi. *Jurnal Ilmiah Matrik*, *16*(1).

Svendsen, L. (2017). *A Philosophy of Loneliness*. Reaktion Books Ltd.

Vogels, E. A. (2019). *Millennials Stand Out For Their Technology Use, But Older Generations Also Embrace Digital Life*. https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/09/09/us-generations-technology-use/

Yang, J. (2009). *Relationship between Gender Traits and Loneliness: The Role of Self-Esteem*. *February*. http://bir.brandeis.edu/handle/10192/23150

Yaswi, A. R. (2019). *Kesepian Pada Dewasa Awal Di Indonesia*. Universitas Airlangga.