



Social Connectedness and Loneliness in Adults with Psychological Problems: A Systematic Review

Received: 02nd February 2025; Revised: 06th March 2025; Accepted: 31th March 2025

Permalink/DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/11060>

Icha Syifa Yuldani*

Universitas Gadjah Mada, Indonesia

E-mail: ichasyifayuldani@mail.ugm.ac.id

Debora Debby Hanggoro

Universitas Gadjah Mada, Indonesia

E-mail:

deboradebbyhanggoro@mail.ugm.ac.id

*) Corresponding Author

Abstract: Every human being strives to build social connections with others. Adults with psychological problems are vulnerable in maintaining social relationships to avoid feeling lonely. This study aims to examine how the *social connectedness* of adults with psychological problems or those who are vulnerable. The research method used is a Systematic Literature Review (SLR) that synthesizes data from sources such as Google Scholar and Scopus. 14 research articles were found and synthesized for discussion. The literature review shows that adults with psychological problems tend to have greater difficulty in developing social connections, which results in a higher sense of loneliness. Vulnerable conditions experienced by adults, such as trauma, social disorders, depression, and those related to the pandemic, create different dynamics. Some conditions of social connectivity in vulnerable adults can increase the risk of difficulty in connecting and loneliness, such as trauma and autism. In addition, virtual interactions provide a unique pattern in maintaining *social connectedness*, especially after the pandemic. Demographic and materialistic factors are also related to social connectivity and loneliness in adults. Lastly, even though adults do not interact with others, connecting with nature can maintain the stability of self-well-being from feelings of loneliness. Social support and psychological interventions can be beneficial in helping people who have psychological issues to stay connected with others and avoid loneliness.

Keywords: *Social connectedness, loneliness, adulthood, systematic review, psychology*

How to Cite: Yuldani, I.S., & Hanggoro, D.D. (2025). Social Connectedness and Loneliness in Adults with Psychological Problems: A Systematic Review. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 16(1), 69–84. DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/11060>

PENDAHULUAN

Masa dewasa merupakan masa perkembangan yang dianggap lebih stabil dibandingkan masa remaja atau anak-anak. Tugas perkembangan yang paling menonjol pada masa dewasa adalah membangun karier dan mengembangkan keintiman dalam hubungan percintaan dan lingkungan sosial. Dalam teori psikososial klasik

misalnya, orang dewasa usia 18-40 tahun bertugas membangun keintiman dalam hubungan dengan sesama manusia. Kegagalan dalam tugas tersebut akan membentuk ketidakseimbangan yang membuat mereka sulit menghadapi tugas perkembangan berikutnya (Mokalu & Boangmanalu, 2021). Masa ini juga ditandai dengan kematangan struktur otak,

perolehan keterampilan personal dan sosial untuk bergabung dalam masyarakat, membangun hubungan dan menikah, serta memelihara hubungan sosial secara umum (Hochberg & Konner, 2020). Akan tetapi, dalam kehidupan bermasyarakat terdapat kelompok individu rentan yang memiliki tantangan dan permasalahan tersendiri ketika menghadapi tugas perkembangan, baik psikologis, sosial, maupun ekonomi. Kerentanan yang dialami oleh individu dewasa terjadi pada beberapa aspek kehidupan, mencakup kesehatan, keuangan, kekerasan, kelaparan, usia, kemampuan fisik, hubungan dengan keluarga, dan kesepian (Bajotto et al., 2017).

Kelompok masa dewasa dengan kerentanan tertentu menghadapi risiko yang lebih tinggi dibanding individu lainnya. Kerentanan ini dapat berdampak secara jangka panjang pada kondisi dan masalah psikologis yang dihadapi seperti stres, trauma, kecemasan, depresi, dan lain sebagainya yang dapat berpengaruh terhadap aspek kehidupan lainnya. Misalnya, pada populasi dewasa umum, sekitar 40% orang dewasa mengalami kecemasan atau depresi pada satu waktu dan setidaknya satu dari gangguan ini ditemukan 7 tahun kemudian (Rhebergen et al., 2011). Sedangkan, pada individu dengan diagnosis *neurodivergent* juga mengalami permasalahan psikologis tersendiri, individu dengan autistik akan cenderung mengalami *internalizing problems* (Tsuji et al., 2022). Pasalnya, individu dengan diagnosis *neurodivergent* kerap mendapatkan stigma yang berakibat pada isolasi sosial dan stres sosial. Tekanan tersebut dapat memperburuk atau meningkatkan masalah internalisasi bagi individu autis (Marion et al., 2023).

Setiap orang dewasa perlu berinteraksi dan berelasi dengan orang lain sebagai makhluk sosial. Kegagalan dalam berkomunikasi dan membangun hubungan yang optimal akan menimbulkan stres dan menghambat perkembangan sosial dan emosional. *Social connectedness* berkaitan dengan kebutuhan individu untuk

mendapatkan kasih sayang dan mengembangkan hubungan emosional dengan orang lain (Maslow, 2018). Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka dapat menimbulkan *social pain*, yaitu perasaan menyakitkan akibat kesepian, penolakan, isolasi, dan keterasingan dari lingkungan sekitar (Cacioppo & Patrick, 2008). Pada orang dewasa rentan secara psikologis, mereka mengalami situasi yang lebih sulit ketika memaksakan diri untuk selalu terhubung secara sosial. Namun, upaya eksplorasi terkait penelitian ini masih lebih difokuskan pada remaja dan lansia, khususnya dalam bidang *social connectedness*.

Social connectedness merupakan perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok (*sense of belonging*) atau pengalaman psikologis individu ketika terdapat kedekatan dengan suatu kelompok (Haslam et al., 2015). Keterhubungan tersebut dapat terwujud ketika individu memiliki akses dan kesempatan untuk melakukan kontak dan interaksi sosial dalam keadaan normal, misalnya menjalin hubungan positif dengan keluarga dan teman, serta menjadi lebih bahagia dan puas terhadap hubungan (Sultan et al., 2020). Ketika individu berada dalam situasi yang mengalami disrupsi, hal tersebut berpotensi menimbulkan disrupsi yang signifikan terhadap kehidupan sosial yang normal pada individu tersebut. Oleh karena itu, kontak dengan individu lain dapat meningkatkan pemahaman terhadap permasalahan yang tengah dihadapi (Nitschke et al., 2021). *Social connectedness* yang berkaitan pada jaringan dengan individu lain memiliki pengaruh terhadap perasaan kesepian yang dialami individu karena mereka dapat mengalami kesepian sosial sebagai akibat dari hilangnya jaringan sosial yang memiliki kepentingan (Marangoni & Ickes, 1989).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa saat ini tingkat kesepian tertinggi terjadi pada kelompok dewasa muda (usia 18-29 tahun), sedangkan sebelum pandemi tingkat kesepian tinggi terjadi pada

kelompok lanjut usia dibandingkan dengan kelompok dewasa muda (Child & Lawton, 2019; Wickens et al., 2021). Penelitian yang dilakukan pada generasi dewasa awal menunjukkan bahwa meskipun individu terbantu dengan adanya alat komunikasi untuk tetap terhubung, namun alat tersebut tidak dapat memenuhi kebutuhan emosional untuk terhubung secara sosial sehingga kebutuhan yang tidak terpenuhi tersebut menjadi salah satu pemicu individu mengalami kesepian (Gregory et al., 2021). Temuan ini juga sejalan dengan temuan Lampraki et al. (2022) yang menyatakan bahwa kebutuhan untuk dekat dengan orang terdekat mengakibatkan meningkatnya perasaan emosional.

Orang dewasa dianggap telah mengalami kematangan sosial dan emosional, hal ini ditandai dengan *social connectedness* yang mulai muncul pada masa remaja dan berlanjut hingga dewasa (Lee & Robbins, 1995). Pada masa dewasa awal misalnya, mereka memiliki tugas perkembangan yang terdiri dari mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam aspek hubungan romantis, pekerjaan, dan pribadi dengan terlibat dalam hubungan yang matang dan berkomitmen, mengambil peran dan tanggung jawab yang lebih matang, dan memperoleh tingkat pendidikan dan pelatihan yang berguna untuk jenjang karier (Arnett, 2000). Meskipun ada proses individuasi pada awal masa dewasa, periode ini bukanlah proses yang berdiri sendiri melainkan bagian dari reorganisasi relasional yang unik sehingga dewasa muda membutuhkan dukungan yang besar agar transisi tersebut berhasil (Nelson, 2021). Keterhubungan individu pada dewasa awal dengan kelompok atau individu lain berkontribusi pada rasa eksperimen dan fokus diri selama tahap perkembangan ini (Nankani & Vijayan, 2024). Akan tetapi, selama proses terhubung dengan individu atau kelompok lain, dinamika seperti harus menerima peran dan tanggung jawab sosial juga dapat menyebabkan orang dewasa merasa frustrasi, gagal, menolak peran,

menjauhkan diri dari masyarakat, dan menjalani kehidupan menyendiri (Lee & Robbins, 1995).

Social connectedness difasilitasi oleh persahabatan dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa, perasaan memiliki, perasaan tidak sendirian, dan persahabatan sehingga *social connectedness* juga dapat diartikan sebagai tidak adanya perasaan kesepian (Ang, 2021; Franke et al., 2021). Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa *social connectedness* yang tinggi berhubungan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah (Satici et al., 2016). Kesepian yang dialami orang dewasa selama pandemi dianggap berhubungan dengan kerentanan terhadap paparan stres, persepsi isolasi sosial yang lebih besar, dan berkurangnya kontak sosial (Nogueira et al., 2022), sementara penelitian tentang tingkat kesepian pasca pandemi menyatakan bahwa kesepian yang dialami tetap tinggi jika dibandingkan dengan saat pandemi dan sebelum pandemi (Dingle et al., 2022; Towner et al., 2022).

Berdasarkan fenomena tersebut, dinamika kehidupan beberapa tahun terakhir berdampak secara longitudinal terhadap bagaimana orang dewasa mengembangkan *social connectedness* yang berujung pada perasaan kesepian. Pada masa ini, kami juga mempertimbangkan faktor-faktor perubahan yang terjadi, seperti pandemi yang telah mengubah pola hidup manusia selama beberapa waktu. Meskipun orang dewasa masih dapat berinteraksi, bekerja, belajar, dan beraktivitas, individu dengan gangguan psikologis memerlukan banyak perhatian dan pembahasan khusus. Penelitian ini berupaya mengumpulkan penelitian terkait untuk memahami bagaimana *social connectedness* orang dewasa, yang juga mengarah pada permasalahan psikologis.

METODE

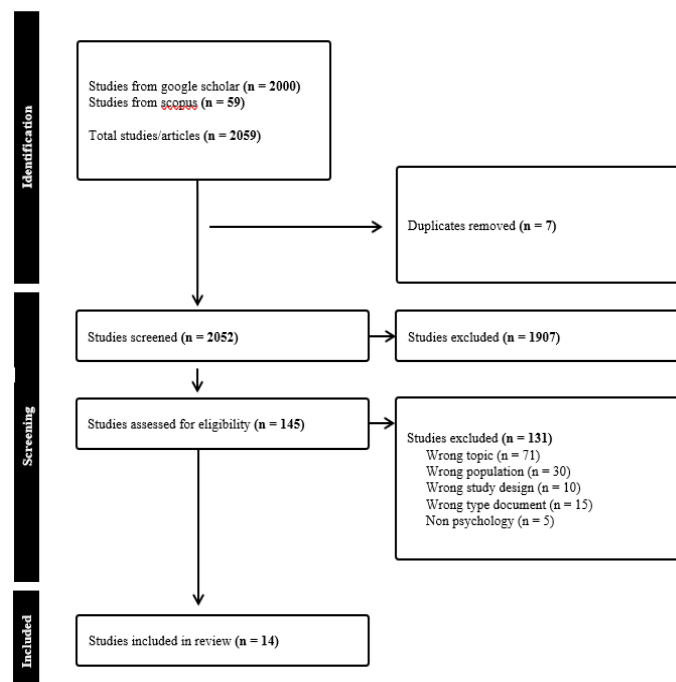
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan semua hasil penelitian yang relevan dan terkait dengan pertanyaan penelitian, topik, dan fenomena yang menjadi perhatian (Kitchenham, 2004).

Pada awalnya, penelitian kami mengkaji *social connectedness* dan kesepian pada dewasa untuk melihat dinamika yang terjadi secara umum, sehingga artikel yang dipilih didasarkan pada kriteria inklusi yang terdiri dari studi psikologi, menggambarkan hubungan antara *social connectedness* dan kesepian, metode kuantitatif, sampel dewasa, dan studi berbahasa Inggris dengan mempertimbangkan kesesuaian pencarian dan topik penelitian yang masih kurang di Indonesia. Kriteria eksklusi meliputi bab buku, tesis, studi kualitatif, bidang studi selain psikologi, bukan masa dewasa, dan bahasa selain Inggris. Penelusuran artikel dibatasi hingga 8 tahun terakhir (2017-2024) karena kami juga

mempertimbangkan dampak pandemi terhadap dinamika kehidupan yang terjadi.

Hasil akhir temuan studi kami lebih banyak melibatkan topik sampel dewasa yang mengalami kerentanan dan masalah psikologis. Hasil ini mengindikasikan bahwa studi *social connectedness* dan kesepian tidak hanya terkait pada individu normal, tetapi juga pada individu rentan. Dengan demikian, pembahasan terkait *social connectedness* dan kesepian pada penelitian ini disesuaikan pada hasil kajian literatur dan merujuk pada area permasalahan psikologis individu dewasa.

Berdasarkan hasil pencarian, ditemukan terdapat 2059 artikel, 7 Artikel dikecualikan karena diidentifikasi sebagai duplikat sehingga terdapat 2052 artikel yang dapat disaring. Uji penyaringan judul dan abstrak menyingkirkan 1907 artikel yang tidak memenuhi kriteria dan menyisakan 145 artikel untuk tahap berikutnya. Selanjutnya, 131 artikel dikecualikan karena tidak sesuai dalam topik, populasi, desain penelitian, jenis dokumen, dan area non-psikologis. Hasil akhir penyaringan artikel adalah 14 artikel untuk ditinjau lebih lanjut.



Gambar 1. Diagram PRISMA literatur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil temuan literatur ilmiah menunjukkan berbagai kasus terkait *social connectedness* dan kesepian di masa dewasa disertai masalah psikologis. Isu dan topik yang diangkat dalam penelitian terkait dengan berbagai faktor, seperti kesejahteraan mental, kecemasan, trauma, depresi, dan kehidupan finansial. Selain itu, partisipan penelitian dilihat berdasarkan rentang usia atau usia rata-rata saat mereka masih dalam tahap dewasa. Situasi pandemi terkait dengan perubahan sosial, sehingga memunculkan perkembangan topik baru dalam literatur.

Literatur menunjukkan bahwa *social connectedness* berinteraksi dengan faktor-faktor tertentu pada kesepian seperti trauma, kecenderungan gejala depresi, kecemasan, gejala autisme, dan bahkan

kesuksesan finansial. Orang dewasa dengan kondisi dan gangguan tertentu cenderung mengalami kesepian karena kurangnya interaksi sosial dan *social connectedness* dengan orang lain. Dua literatur menunjukkan bahwa selain manusia, *social connectedness* juga dapat diperoleh melalui pengganti sosial seperti TV, buku dan karakter, serta alam yang berfungsi sebagai penyangga untuk tetap sejahtera secara mental meskipun mereka memiliki *social connectedness* yang rendah.

Selama pandemi, karantina wilayah dan pembatasan sosial merupakan faktor baru yang mengindikasikan *social connectedness* dan kesepian. Isolasi sosial dapat menyebabkan stres dan mengurangi interaksi sosial, yang dapat menyebabkan kesepian yang lebih parah setelah pandemi. Hasil kajian pustaka dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Tinjauan Pustaka

Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan Studi	Sampel	Hasil Penelitian
Carol Chu, MS, Megan L. Rogers, BA, Anna Gai, BA, and Thomas E. Joiner, Ph.D., (2017)	Role of Thoughtful Belongingness and Perception Burdensomeness in the Relationship between Violent Daydreaming and Suicidal Ideation in Two Adult Samples	Menguji hubungan antara lamunan kekerasan, beban yang dirasakan, rasa tidak memiliki, keinginan bunuh diri, dan depresi dalam dua sampel.	508 mahasiswa sarjana pada studi pertama dengan usia rata-rata 18,94 tahun dan 310 orang pada studi kedua dengan usia rata-rata 19,09 tahun .	Melamun memiliki dampak negatif pada <i>social connectedness</i> . Berdasarkan perspektif perkembangan, melamun maladaptif menunjukkan adanya kecenderungan melamun yang telah terbentuk sejak masa kanak-kanak untuk mengatasi kesepian, isolasi sosial, dan penolakan.
Shira Gabriel, Jennifer P. Read, Ariana F. Young, Rachel L. Bachrach, Jordan D. Troisi, (2017)	Social Surrogate use in those Exposed to Trauma: I Get by with a Little Help from my (Fictional) Friends	Mengkaji peran unik yang dimainkan oleh pengganti sosial seperti acara TV, buku, dan selebritas favorit dalam memenuhi kebutuhan sosial orang-orang yang telah mengalami trauma.	Studi 1 dilakukan terhadap 1.199 subjek mahasiswa sarjana. Studi 2 dilakukan dengan pendekatan eksperimental dengan 55 siswa dalam tiga kelompok: 1 (tanpa trauma), 2	Individu yang pernah mengalami trauma mungkin menggunakan pengganti sosial, seperti TV, buku, dan selebriti, sebagai cara untuk mencari koneksi sosial karena mereka perlu merasa terhubung agar tidak mengalami kesepian dan tidak merasakan emosi yang

			(trauma-tanpa PTSD), 3 (trauma-dengan PTSD).	terkait dengan isolasi sosial.
Benjamin DS Cartwright, Mathew P. White, and Theodore J. Clitherow, (2018)	Nearby Nature 'Buffers' the Effect of Low <i>Social connectedness</i> on Adult Subjective Wellbeing over the Last 7 Days	Memperluas penelitian sebelumnya tentang hubungan antara <i>social connectedness</i> , paparan terhadap alam, kesejahteraan dan kesehatan mental menggunakan pendekatan yang berbeda perspektif.	Orang dewasa berjumlah 359 orang.	Mengunjungi dan tinggal di alam atau mengisolasi diri sementara dari lingkungan sosial dapat membantu meningkatkan kesejahteraan dan menghindari gangguan kesehatan mental pada individu yang menderita depresi.
Siri Thoresen, Helene Flood Aakvaag, Ida Frugård St røm, Tore Wentzel-Larsen, Marianne Skogbrott Birkeland, (2018)	Loneliness as a Mediator of the Relationship Between Shame and Health Problems in Young People Exposed to Childhood Violence	Melihat hubungan antara kesepian sebagai mediator antara rasa malu terkait kekerasan dan masalah kesehatan.	Sebanyak 505 peserta remaja dan dewasa muda (usia rata-rata = 21 tahun) berpartisipasi.	Kesepian merupakan mediator hubungan antara rasa malu dan gejala kecemasan/depresi. Rasa malu dapat mengganggu <i>social connectedness</i> . Pencegahan isolasi sosial dan kesepian dapat meningkatkan kesehatan yang baik pada korban kekerasan.
Lauren VanderBroek Stice, Justin A. Lavner, (2019)	<i>Social connectedness</i> and Loneliness Mediate the Association Between Autistic Traits and Internalizing Symptoms Among Young Adults	Menguji apakah pengalaman sosial (<i>social connectedness</i> dan kesepian) memediasi hubungan antara ciri-ciri autisme dan gejala internalisasi dalam di antara 821 siswa.	821 peserta mahasiswa dari universitas di Amerika Serikat dengan rentang usia 18-25 tahun.	Peserta dengan Broader Autism Phenotype (BAP) merasa kurang terhubung dengan teman sebaya, yang menyebabkan perasaan kesepian yang lebih besar. Pada akhirnya, pengalaman kesepian ini dikaitkan dengan tingkat gejala depresi dan kecemasan yang lebih tinggi.
Michelle H. Lim, Thomas L. Rodebaugh, Robert Eres, Katrina M. Long, David L. Penn, and John FM Gleeson, (2019)	A Pilot Digital Intervention Targeting Loneliness in Youth Mental Health	Menguji intervensi dalam mengatasi kesepian melalui program +Connect untuk meningkatkan kualitas hubungan pada kaum muda dengan dan tanpa gangguan kecemasan sosial.	Sebanyak 20 peserta berusia 18 sampai 23 tahun. 9 peserta dengan gangguan kecemasan sosial (M = 21) dan 11 peserta tanpa gangguan kesehatan mental yang dapat didiagnosis (M = 20,36) .	Peserta mengatakan bahwa pengalaman menonton video di aplikasi +Connect lebih bermanfaat dan membantu mereka lebih menikmati hidup. Mereka merasa terhubung dengan orang lain dan kepercayaan diri sosial mereka meningkat.
Adam M. Kuczynski, Jonathan W. Kanter, Donald	Differential Associations Between Interpersonal	Mencari hubungan yang lebih integratif dan holistik antara berbagai faktor	Sarjana berkisar usia 18-41 tahun (usia rata-rata 19,69 tahun).	Kualitas hidup dikaitkan dengan proses interpersonal, seperti <i>social</i>

J. Robinaugh, (2020)	Variables and Quality-of-Life in a Sample of College Students	interpersonal dan hasil kesehatan, termasuk kualitas hidup.		<i>connectedness</i> , kesepian, dan dukungan sosial. Orang yang kesepian memiliki kualitas hidup yang lebih buruk, bahkan ketika semua hal lainnya sama saja. Sebaliknya, <i>social connectedness</i> dikaitkan secara positif dengan kualitas hidup yang lebih baik.
Deborah E. Ward, Lora E. Park, Kristin Naragon-Gainey, Ashley V. Whillans, and Han Young Jung, (2020)	Can't Buy Me Love (or Friendship): Social Consequences of Financially Contingent Self-Worth	Melihat hubungan antara harga diri individu dengan kesuksesan finansial, yakni mereka yang memiliki harga diri yang bergantung pada finansial akan cenderung merasa tertekan untuk mengejar kesuksesan yang mungkin mendorong individu tersebut mengorbankan waktu bersama orang-orang terdekatnya.	Studi 1. 345 peserta (usia rata-rata 37,59 tahun). Studi 2. 940 peserta (usia rata-rata 39,85 tahun). Peserta adalah karyawan yang bekerja setidaknya 21 jam atau lebih per minggu. Studi 3. 246 peserta (usia rata-rata 18,9 tahun).	Seseorang yang mengandalkan kesuksesan finansial cenderung memiliki lebih sedikit waktu bersama keluarga dan teman, yang mengakibatkan perasaan kesepian yang lebih besar. Semakin sedikit waktu yang mereka habiskan bersama keluarga dan teman, semakin kesepian pula perasaan mereka.
Félix Neto, Etienne Mullet, (2020)	Recalled Saudade is Associated with Positive Affect, Close Connectedness, and Inspiration	Meneliti fungsi <i>saudade</i> , baik positif maupun negatif. Penelitian ini diharapkan akan menunjukkan bahwa <i>saudade</i> , seperti nostalgia, memiliki fungsi positif seperti meningkatkan hubungan dekat atau meningkatkan inspirasi.	Studi 1. 64 mahasiswa sarjana dengan rentang usia 18-33 tahun (rata-rata 20,26 tahun). Studi 2. 68 mahasiswa sarjana dengan rentang usia 18-44 tahun (rata-rata 20,49 tahun). Studi 3. 188 orang dewasa yang tinggal di Lisbon, Portugal (150 wanita, 38 pria). Rentang usia 19 hingga 62 tahun (M = 41,72).	Penilaian <i>social connectedness</i> peserta secara signifikan lebih tinggi dalam kondisi <i>saudade</i> dibandingkan dengan kondisi kontrol. <i>Saudade</i> dapat meningkatkan afek positif, meningkatkan ikatan dekat, dan meningkatkan inspirasi tanpa berdampak negatif pada kesepian dan <i>social connectedness</i> .
Larisa M. Dinu, Nicola C. Byroma, Kosha J. Mehtab, Sally Everett, Juliet LH Foster, Eleanor J.	Predicting Student Mental Wellbeing and Loneliness and the Importance of Digital Skills	Memeriksa peran keterampilan digital, <i>social connectedness</i> , dan identitas sosial terhadap kesepian	Mahasiswa di universitas besar di London (N = 417).	Salah satu variabel yang berperan dalam tingkat kesepian individu dewasa adalah keterhubungan. Keterhubungan berperan dalam tingkat

Dommett, (2022)		dan kesejahteraan mental pada siswa.		keseharian mahasiswa, dengan keterhubungan yang lebih lemah dengan universitas memicu kesepian yang lebih besar.
Tyrone B. Pretorius, (2022)	The Applicability of the UCLA Loneliness Scale in South Africa: Factor Structure and Dimensionality	Mengidentifikasi manifestasi kesepian pada sampel dewasa muda selama COVID-19.	Individu yang sedang menempuh pendidikan sarjana di salah satu universitas di provinsi Western Cape, Afrika Selatan (N = 337). Rata-rata usia sampel adalah 21,95 tahun.	Tingkat kesepian lebih tinggi dari penelitian sebelumnya yang dapat dikaitkan dengan larangan kontak sosial selama COVID-19. Hal ini juga dapat disebabkan oleh ketidaksetaraan dalam akses ke perangkat digital yang dapat digunakan untuk menghindari keterbatasan ini dan mempertahankan <i>social connectedness</i> .
Emily Towner, Livia Tomova, Danielle Ladensack, Kristen Chu, Bridget Callaghan, (2022)	Virtual Social Interaction and Loneliness Among Emerging Adults Amid the Covid-19 Pandemic	Memeriksa hubungan antara interaksi sosial virtual dan kesepian di tengah COVID-19.	119 orang dewasa muda (18-25 tahun) dengan usia rata-rata peserta = 19,94 tahun.	Perasaan terhubung melalui interaksi sosial virtual menurun tetapi tingkat kesepian dalam sampel tidak berbeda dari tingkat kesepian yang dilaporkan dalam sampel siswa sebelum pandemi COVID-19.
Leen K Ghanayem, Holly Shannon, Lida Khodr, Robyn J McQuaid, Kim GC Helleman, (2024)	Lonely and Scrolling During the Covid-19 Pandemic: Understanding the Problematic Social Media Use and Mental Health Link Among University Students	Mengkaji penggunaan media sosial yang bermasalah yaitu stres, depresi, kecemasan, dan kesepian, selama pandemi COVID-19 sebagai dampak dari penggunaan media sosial.	Peserta penelitian berjumlah 806 mahasiswa sarjana dengan rentang usia 17-29 tahun (M = 19,14).	Stres, depresi, dan kecemasan yang terkait dengan jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial tampaknya menjadi lebih menonjol pada mahasiswa dengan tingkat kesepian yang tinggi. Keterasingan sosial juga meningkatkan perasaan kesepian dan stres. <i>Social connectedness</i> berperan dalam mengurangi stres saat keterasingan sosial terjadi.
Leonie Richardson, Emily Long, Claire Goodfellow, Jelena Milicev, Maria Gardani, (2024)	Starting an Undergraduate Degree Amid the Covid-19 Pandemic: A Mixed-Method Egocentric Network Study on Student Loneliness	Penelitian ini menggunakan pendekatan jaringan egosentris yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan menggabungkan metode untuk menyelidiki hubungan antara jaringan sosial dan	Mahasiswa sarjana Universitas Skotlandia (N = 61) berusia minimal 18 tahun.	Terdapat hubungan antara ukuran jaringan sosial yang besar dan tingkat kesepian yang rendah di kalangan mahasiswa. Bagi mahasiswa yang tinggal di sekitar kampus dengan teman sebayanya, tingkat integrasi sosial mereka

keseharian dalam kelompok COVID.	(ukuran jaringan sosial mereka) berhubungan dengan keseharian, sedangkan bagi mereka yang tinggal jauh dari kampus, tingkat dukungan dari jaringan sosial mereka berhubungan dengan keseharian dan memiliki hubungan yang kuat.
----------------------------------	---

Social Connectedness dan Keseharian dengan Masalah Psikologis

Setiap orang dewasa membangun koneksi dan interaksi dengan orang lain secara sosial dan menciptakan *social connectedness*. Ketika kehidupan berjalan normal, orang dewasa dapat berkomunikasi melalui kontak langsung atau melalui media sosial. *Social connectedness* merupakan salah satu prinsip utama dalam perilaku sosial yang dapat menjadi prediktor dan berhubungan dengan manfaat kehidupan sosial dan kesehatan mental (Riedl et al., 2013; Smith & Mackie, 2000). Orang dewasa yang belum mampu memenuhi keterhubungan sosialnya dengan orang lain akan mengalami perasaan negatif seperti keseharian. Temuan penelitian tidak menunjukkan secara jelas interaksi antara *social connectedness* dan keseharian, tetapi keduanya secara unik menjadi dasar dan akibat dari masalah atau gangguan yang dialami orang dewasa.

Keseharian dan isolasi sosial yang terjadi sejak masa kanak-kanak misalnya, dapat membuat mereka memiliki kecenderungan untuk melamun yang apabila berlebihan dapat berkembang menjadi *maladaptive daydreaming* akibat keputusan di masa dewasa (Somer, 2002). Keseharian dapat meningkatkan kecenderungan untuk melamun yang pada akhirnya akan mengganggu *social connectedness* individu (Chu et al., 2017).

Bagi orang dewasa yang sehat, hubungan dengan orang lain berlangsung secara alami, namun bagi orang dewasa yang memiliki trauma tentu tidak mudah. Trauma yang dialaminya dapat menjadi hambatan bagi mereka dalam membentuk

rasa percaya dan menjalin hubungan dengan orang lain, sehingga mereka mengganti individu lain dengan media pengganti seperti TV, buku, film, atau tokoh yang menjadi idola. Kondisi ini disebut dengan *social surrogate*. Orang dewasa yang mengalami trauma lebih tertarik dengan *social surrogacy* untuk mengatasi keseharian yang dialaminya dan merasa lebih terhubung (Gabriel et al., 2017).

Sebaliknya, individu akan banyak membuat kenangan akan pengalaman masa lalu dari orang-orang yang berharga. Pada satu kondisi, mereka sangat mungkin mengalami keseharian ketika pengalaman-pengalaman tersebut lenyap dan hanya menjadi kenangan. Ketika individu berada dalam kondisi *sausage*, yakni saat mereka mengekspresikan orang-orang atau tempat-tempat yang berharga, mereka akan menjadi lebih terhubung dan memperkuat ikatan mereka dengan orang lain, sehingga mengurangi kecenderungan keseharian yang mungkin terjadi (Neto & Mullet, 2020).

Social Connectedness dan Keseharian pada Autisme

Keseharian, jika dikaitkan dengan suatu gangguan, dapat dikaitkan dengan karakteristik autisme karena kurangnya *social connectedness* dengan teman sebaya, tetapi tidak semua kasus menunjukkan gangguan yang sama. Satu studi dari Stice & Lavner (2019) menemukan bahwa *social connectedness* dan keseharian memediasi hubungan antara ciri autisme dan kecenderungan untuk memiliki masalah internalisasi yang lebih besar.

Individu dengan autisme memiliki keterhubungan yang rendah dengan teman sebaya sehingga meningkatkan rasa kesepian yang dirasakan oleh mereka. Besarnya rasa kesepian yang dialami dapat berdampak pada peningkatan kecenderungan untuk mengembangkan gejala depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, peran keterhubungan dan kesepian dianggap sebagai mediator yang menjembatani kesenjangan antara diagnosis autisme dengan gangguan depresi dan kecemasan. Lebih jauh, individu dengan autisme yang memiliki kesulitan bahasa pragmatis memiliki rasa kesepian yang meningkat dan kemudian berdampak pada kecenderungan untuk mengalami gejala internalisasi.

Jika melihat lebih jauh pada ranah gangguan autisme, ketakutan pada individu dengan autisme menunjukkan hubungan yang lemah dengan *social connectedness* dan kesepian pada perempuan. Sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa mediasi berurutan hanya ditemukan pada laki-laki, yaitu mediasi antara ketakutan, *social connectedness* dan kesepian, dan gejala internalisasi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin kaku seseorang, semakin rendah fungsi emosionalnya.

Peran Interaksi Virtual

Pandemi telah menciptakan situasi kehidupan yang berbeda dan baru, itulah sebabnya masa setelah pandemi disebut dengan *new normal*. Adanya kebijakan pembatasan kontak dan sosial serta *lockdown* mengakibatkan setiap masyarakat siap atau tidak siap untuk “terputus” saat berkontak langsung dengan manusia dan lingkungan sekitar. Kondisi ini tidak dapat dihindari begitu saja dan mempengaruhi pola *social connectedness* individu secara umum, sehingga akan terdapat beberapa kecenderungan situasi setelah pandemi. Literatur menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kesepian sebelum dan sesudah pandemi, dengan kata lain kesepian

relatif stabil (Luchetti et al., 2020). Akan tetapi, perasaan kesepian ini juga semakin meningkat sejak pandemi Covid-19 terjadi akibat kebijakan isolasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 turut menyebabkan meningkatnya tingkat kesepian (Einav & Margalit, 2023).

Selama pandemi, semua aktivitas di luar ruangan dihentikan sementara dan dialihkan ke daring, sehingga mengakibatkan semakin banyaknya penelitian pasca pandemi yang dilakukan pada sampel mahasiswa dan lingkungan universitas. *Social connectedness* dapat dikatakan sebagai suatu keniscayaan agar para individu dewasa awal tidak mengalami kesepian saat menempuh pendidikan. Pada pasca pandemi, kesepian dapat dijelaskan melalui pentingnya *social connectedness* sebagai prediktor kesepian pada mahasiswa sarjana ketika *social connectedness* yang lemah memprediksi kesepian yang lebih besar. Munculnya keterhubungan pada mahasiswa ini dapat difasilitasi oleh perasaan percaya diri dalam menjalin hubungan digital, oleh karena itu kepercayaan diri dalam hubungan digital memprediksi kesepian yang lebih besar.

Temuan mengenai keterhubungan dan kesepian pasca pandemi dalam penelitian ini tidak berbeda dengan penelitian lain sebelum dan selama pandemi yang menunjukkan bahwa individu yang dapat terhubung dengan jejaring sosial melalui perangkat digital tidak menunjukkan kesepian, melalui keterhubungan ini individu dapat memiliki dukungan sosial yang lebih kuat (Dinu et al., 2022). Akan tetapi, ada juga penelitian dari Towner et al. (2022) yang menemukan penurunan perasaan keterhubungan selama interaksi sosial virtual. Penelitian ini menyatakan bahwa tingkat kesepian pada sampel mahasiswa tidak berbeda dengan kesepian sebelum pandemi. Terjadinya penurunan rasa keterhubungan melalui virtual dikarenakan adanya penurunan kebutuhan sosial yang dapat dipenuhi oleh teman sebaya yang terjadi pasca pandemi, sehingga dapat dikatakan bahwa penurunan

rasa *social connectedness* tersebut tidak terkait dengan tingkat kesepian siswa pada masa pasca pandemi.

Penggunaan media sosial dan *platform* virtual untuk membangun keterhubungan memprediksi kesepian tetapi dalam bentuk maladaptif. Ghanayem et al. (2024) menyatakan bahwa untuk mengupayakan hubungan sosial, individu hanya dapat memanfaatkannya melalui keterhubungan dengan media sosial. Hal ini dapat memicu perilaku maladaptif berupa penggunaan media sosial yang tidak sehat, apalagi ketika risiko ini sebagian besar terjadi pada individu yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi.

Di sisi lain, pengalaman kesepian yang dialami sebagian orang merupakan topik yang diteliti oleh Lim et al. (2019) yang menciptakan aplikasi +Connect agar individu yang mengalami kesepian dapat terhubung dengan orang lain. Individu merasa aplikasi tersebut bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri digital dan terhubung secara sosial. Proses interpersonal seperti *social connectedness*, dukungan sosial, dan kesepian juga terkait dengan kualitas hidup. Individu yang kesepian akan cenderung memiliki kualitas hidup yang buruk, sedangkan *social connectedness* dan dukungan sosial yang cukup akan meningkatkan kualitas hidup individu (Kuczynski et al., 2020).

Peran Faktor Demografi

Manusia perlu merasa terhubung secara sosial dengan orang lain, namun ada beberapa kondisi yang menyebabkan manusia tidak optimal dalam menjalin hubungan sosial dan akhirnya hal ini akan berujung pada rasa kesepian. Di sisi lain, penelitian juga menemukan bahwa *social connectedness* tidak hanya berkaitan dengan manusia, tetapi juga dapat berkaitan dengan alam. Kondisi ini berkaitan dengan bagaimana alam dapat menjadi penyangga agar tetap sejahtera secara mental meskipun memiliki *social connectedness* yang rendah. Dengan kata lain, orang dewasa yang melakukan kontak dengan alam atau

lingkungan sekitar tetap mampu menghindarkan mereka dari kecenderungan depresi meskipun tidak banyak melakukan kontak sosial (Cartwright et al., 2018). Alam membantu mereka untuk menjauh dari rasa kesepian melalui perasaan emosional dan ketenangan yang muncul dari pengalaman alam.

Temuan di atas menunjukkan bahwa hubungan antara *social connectedness* dan kualitas hidup individu dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, seperti alam, yang dapat mengurangi perasaan kesepian. Lebih jauh, gagasan tentang *social connectedness* dengan tempat tinggal seseorang dianggap memengaruhi pengalaman kesepian dan kepuasan sosial mahasiswa. Penelitian terhadap mahasiswa yang memperhitungkan tempat tinggal mereka—di luar kampus dan di dalam kampus—menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam jaringan di mana mahasiswa di kampus memiliki lebih banyak ikatan sosial baru di luar kampus. Hubungan antara jaringan sosial dan kesepian pada mahasiswa di kampus dapat dijelaskan oleh jumlah dan luasnya jaringan sosial yang terkait dengan seberapa memadai kebutuhan sosial mahasiswa terpenuhi sehingga jaringan sosial yang luas memprediksi lebih sedikit kesepian pada mahasiswa (Richardson et al., 2024).

Temuan tersebut juga diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Pretorius (2022) yang menyatakan bahwa hubungan antara *social connectedness* dengan tingkat kesepian individu dapat dikonseptualisasikan melalui isolasi, keterhubungan relasional, dan keterhubungan kolektif yang masing-masing diartikan sebagai perasaan terisolasi yang mendasari kesepian, keterhubungan relasional yang merujuk pada kebutuhan kontak sosial dan persahabatan dekat, dan keterhubungan kolektif yang merujuk pada kebutuhan keterhubungan kelompok yang bermakna.

Materialisme pada Social Connectedness dan Kesepian

Selain keterasingan hubungan, individu yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk fokus pada penguatan sumber daya keuangan menempatkan individu dalam krisis kesehatan di masa pensiun, karena *social connectedness* empat kali lebih prediktif terhadap kualitas kesehatan di masa pensiun daripada keamanan finansial (Cruwys et al., 2019). Sejalan dengan Ward et al. (2020), kesuksesan finansial di masa sekarang memprediksi otonomi individu di masa sekarang pula, memprediksi waktu yang dihabiskan bersama keluarga/teman di masa depan, yang pada gilirannya memprediksi hasil sosial di masa depan. Pola pikir yang menempatkan individu pada *social connectedness* yang rendah karena memaksimalkan kesuksesan finansial mereka adalah keyakinan bahwa menghabiskan banyak waktu untuk bekerja lebih bermanfaat dan menjamin kehidupan finansial mereka daripada menghabiskan waktu bersama teman dan keluarga.

KESIMPULAN

Orang dewasa memiliki latar belakang dan gangguan yang beragam, kondisi tersebut dapat menjadi faktor atau risiko bagi *social connectedness* dan perasaan kesepian. Orang dewasa yang memiliki kerentanan dan masalah psikologis cenderung memiliki kesulitan lebih besar dalam mengembangkan *social connectedness*, yang berimplikasi pada rasa kesepian yang lebih tinggi, seperti trauma dan kecenderungan adanya gangguan autisme. Secara umum, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kesepian sebelum pandemi setelah pandemi. Akan tetapi, pandemi memberikan dinamika yang berbeda dalam memahami *social connectedness* dan kesepian yang dialami

orang dewasa, khususnya mahasiswa. Penggunaan aplikasi virtual dan media sosial memiliki manfaat dan risiko tersendiri. Interaksi virtual tidak hanya dapat membangun *social connectedness* tetapi juga dapat menjadi faktor risiko bagi kecemasan dan stres. Faktor demografi dan kesuksesan finansial juga memengaruhi proses interaksi sosial orang dewasa. Terakhir, meskipun orang dewasa tidak berinteraksi dengan orang lain, terhubung dengan alam dapat menjaga kestabilan kesejahteraan diri dari perasaan kesepian.

Saran

Dukungan sosial dan intervensi yang tepat diharapkan dapat membantu individu yang memiliki kerentanan dan permasalahan psikologis untuk tetap dapat berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan, serta dapat melalui kesulitannya agar tidak mengalami kondisi kesepian yang merupakan salah satu pemicu dampak yang lebih besar.

Limitasi

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Pertama, penelusuran pustaka hanya menggunakan Google Scholar yang terbatas pada seribu artikel dan Scopus sehingga sumber data terbatas. Pemanfaatan sumber referensi lain akan memperkaya data referensi penelitian. Kedua, meskipun kami mengutamakan usia dewasa muda, beberapa hasil penelitian memiliki rentang usia hingga awal dewasa pertengahan, hasil penelitian mungkin lebih luas dari perspektif periode perkembangan. Terakhir, temuan setelah pandemi lebih terkait dengan mahasiswa dan proses pembelajaran. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjangkau sumber literatur dengan populasi yang lebih heterogen.

DAFTAR PUSTAKA

- Ang, S. (2021). The social circles framework – A new theoretical framework for mapping the domains of loneliness and social connectedness. *Academia Letters, Article 2496*. <https://doi.org/10.20935/al2496>
- Anisha Nankani, & Deepthi Vijayan. (2024). Social connectedness and dimensions of emerging adulthood among young adults in India. *World Journal of Advanced Research and Reviews, 22*(1), 422–431. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.22.1.1091>
- Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480.
- Bajotto, A. P., Franca Garcia, L., & Goldim, J. R. (2017). What is vulnerability?" A qualitative study about the perception of vulnerability in adults and older adults. *Journal of Clinical Research & Bioethics, 08*(02). <https://doi.org/10.4172/2155-9627.1000299>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.
- Cartwright, B. D. S., White, M. P., & Clitherow, T. J. (2018). Nearby nature ‘buffers’ the effect of low social connectedness on adult subjective wellbeing over the last 7 days. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph15061238>
- Child, S. T., & Lawton, L. (2019). Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation. *Aging and Mental Health, 23*(2), 196–204. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399345>
- Chu, C., Rogers, M. L., Gai, A. R., & Joiner, T. E. (2017). Role of thwarted belongingness and perceived burdensomeness in the relationship between violent daydreaming and suicidal ideation in two adult samples. *Journal of Aggression, Conflict* <https://doi.org/10.1108/JACPR-10-2016-0255>
- Cruwys, T., Haslam, C., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Fong, P., & Lam, B. C. P. (2019). Friendships that money can buy: Financial security protects health in retirement by enabling social connectedness. *BMC Geriatrics, 19*(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1281-1>
- Dingle, G. A., Han, R., & Carlyle, M. (2022). Loneliness, belonging, and mental health in Australian university students pre- and post-COVID-19. *Behaviour Change, 39*(3), 146–156. <https://doi.org/10.1017/bec.2022.6>
- Dinu, L. M., Byrom, N. C., Mehta, K. J., Everett, S., Foster, J. L. H., & Dommett, E. J. (2022). Predicting student mental wellbeing and loneliness and the importance of digital skills.

- Journal of Further and Higher Education*, 46(8), 1040–1053.
<https://doi.org/10.1080/0309877X.2022.2038780>
- Einav, M., & Margalit, M. (2023). Loneliness before and after COVID-19: Sense of coherence and hope as coping mechanisms. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph20105840>
- Franke, T., Sims-Gould, J., Nettlefold, L., Ottoni, C., & McKay, H. A. (2021). “It makes me feel not so alone”: Features of the choose to move physical activity intervention that reduce loneliness in older adults. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10363-1>
- Gabriel, S., Read, J. P., Young, A. F., Bachrach, R. L., & Troisi, J. D. (2017). Social surrogate use in those exposed to trauma: I get by with a little help from my (fictional) friends. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(1), 41–63.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.1.41>
- Ghanayem, L. K., Shannon, H., Khodr, L., McQuaid, R. J., & Hellemans, K. G. C. (2024). Lonely and scrolling during the COVID-19 pandemic: Understanding the problematic social media use and mental health link among university students. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1247807>
- Gregory, M. A., Legg, N. K., Senay, Z., Barden, J. L., Phiri, P., Rathod, S., Turner, B. J., & Paterson, T. S. E. (2021). Mental health and social connectedness across the adult lifespan in the context of the COVID-19 pandemic. *Canadian Journal on Aging*, 40(4), 554–569.
<https://doi.org/10.1017/S0714980821000477>
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A., & Jetten, J. (2015). Social connectedness and health. *Encyclopedia of Geropsychology*, 46(1), 1–10.
- Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging adulthood, a pre-adult life-history stage. In *Frontiers in Endocrinology* (Vol. 10). Frontiers Media S.A.
<https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for performing systematic reviews*. Keele University.
- Kuczynski, A. M., Kanter, J. W., & Robinaugh, D. J. (2020). Differential associations between interpersonal variables and quality-of-life in a sample of college students. *Quality of Life Research*, 29(1), 127–139. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02298-3>
- Lampraki, C., Hoffman, A., Roquet, A., & Jopp, D. S. (2022). Loneliness during COVID-19: Development and influencing factors. *PLoS ONE*, 17(3 March).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265900>
- Lee R. M, & Robbins S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232–241.

- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Eres, R., Long, K. M., Penn, D. L., & Gleeson, J. F. M. (2019). A pilot digital intervention targeting loneliness in youth mental health. *Frontiers in Psychiatry, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00604>
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist, 75*(7), 897–908. <https://doi.org/10.1037/amp0000690>
- Marangoni, C., & Ickes, W. (1989). Loneliness: A theoretical review with implications for measurement. *Journal of Social and Personal Relationships, 6*(1), 93–128.
- Marion, A., Bowman, K., Thomas, G., & Harrison, A. J. (2023). A mixed method examination: How stigma experienced by autistic adults relates to metrics of social identity and social functioning. *Frontiers in Psychiatry, 14*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1243618>
- Maslow, A. (2018). *Motivation and Personality*. Cantrik Pustaka.
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori psikososial Erik Erikson: Implikasinya bagi pendidikan agama kristen di sekolah. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 12*(2), 180–192. <https://doi.org/10.31932/ve.v12i2.1314>
- Nelson, L. J. (2021). The theory of emerging adulthood 20 years later: A look at where it has taken us, what we know now, and where we need to go. *Emerging Adulthood, 9*(3), 179–188. <https://doi.org/10.1177/2167696820950884>
- Neto, F., & Mullet, E. (2020). Recalled saudade is associated with positive affect, close connectedness, and inspiration. *Personality and Individual Differences, 154*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109623>
- Nitschke, J. P., Forbes, P. A. G., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A. J., Lockwood, P. L., & Lamm, C. (2021). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology, 26*(2), 553–569. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12485>
- Nogueira, J., Gerardo, B., Silva, A. R., Pinto, P., Barbosa, R., Soares, S., Baptista, B., Paquete, C., Cabral-Pinto, M., Vilar, M. M., Simões, M. R., & Freitas, S. (2022). Effects of restraining measures due to COVID-19: Pre- and post-lockdown cognitive status and mental health. *Current Psychology, 41*, 7383–7392. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01747-y>
- Pretorius, T. B. (2022). The applicability of the UCLA loneliness scale in South Africa: Factor structure and dimensionality. *African Journal of Psychological Assessment, 4*. <https://doi.org/10.4102/ajopa.v4i0.63>
- Rhebergen, D., Batelaan, N. M., de Graaf, R., Nolen, W. A., Spijker, J., Beekman, A. T. F., & Penninx, B. W. J. H. (2011). The 7-year course of depression and anxiety in the general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 123*(4), 297–306. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01677.x>

- Richardson, L., Long, E., Goodfellow, C., Milicev, J., & Gardani, M. (2024). Starting an undergraduate degree amid the COVID-19 pandemic: A mixed-method egocentric network study on student loneliness. *PLoS ONE*, 19(2 February). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297953>
- Riedl, C., Kobler, F., Goswami, S., & Krcmar, H. (2013). Tweeting to feel connected: A model for social connectedness in online social networks. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 29(10), 670–687.
- Satici, S. A., Uysal, R., & Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. *Personality and Individual Differences*, 97, 306–310.
- Smith, E., & Mackie, D. (2000). *Social psychology (2nd ed.)*. Psychology Press.
- Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(3), 197–212. <https://doi.org/10.1023/A:1020597026919>
- Stice, L. V. B., & Lavner, J. A. (2019). Social connectedness and loneliness mediate the association between autistic traits and internalizing symptoms among young adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(3), 1096–1110. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3812-6>
- Sultan, S., Hussain, I., & Fatima, S. (2020). Social connectedness, life contentment, and learning achievement of undergraduate university students-does the use of internet matter? *Bulletin of Education and Research*, 42(1), 111–125.
- Towner, E., Tomova, L., Ladensack, D., Chu, K., & Callaghan, B. (2022). Virtual social interaction and loneliness among emerging adults amid the COVID-19 pandemic. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 3. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2022.100058>
- Tsuji, Y., Matsumoto, S., Saito, A., Imaizumi, S., Yamazaki, Y., Kobayashi, T., Fujiwara, Y., Omori, M., & Sugawara, M. (2022). Mediating role of sensory differences in the relationship between autistic traits and internalizing problems. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00854-0>
- Ward, D. E., Park, L. E., Naragon-Gainey, K., Whillans, A. V., & Jung, H. Y. (2020). Can't buy me love (or friendship): Social consequences of financially contingent self-worth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(12), 1665–1681. <https://doi.org/10.1177/0146167220910872>
- Wickens, C. M., McDonald, A. J., Elton-Marshall, T., Wells, S., Nigatu, Y. T., Jankowicz, D., & Hamilton, H. A. (2021). Loneliness in the COVID-19 pandemic: Associations with age, gender and their interaction. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 103–108. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.047>