

ABSTRAK

Nanda Dwi Chartin. 210541100023. Hubungan Kesepian dengan Pengungkapan Diri Melalui Aktivitas *Sleep Call* pada Dewasa Awal. Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya. Universitas Trunojoyo Madura, 2025.

Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan kebutuhan untuk menjalin hubungan yang intim dan bermakna. Dalam era digital, *sleep call* menjadi salah satu aktivitas komunikasi untuk mempertahankan kedekatan emosional. Aktivitas ini seringkali dimaknai sebagai cara untuk mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan pengungkapan diri kepada lawan bicara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri melalui aktivitas *sleep call* pada individu dewasa awal. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 196 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu individu dewasa awal yang berusia 20–30 tahun dan melakukan aktivitas *sleep call*. Pengukuran variabel menggunakan Skala Kesepian dan Skala Pengungkapan Diri, masing-masing terdiri dari 24 item. Reliabilitas alat ukur diperoleh dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* melalui *software SPSS 22.0 for Windows*, dengan hasil reliabilitas sebesar 0,909 untuk Skala Kesepian dan 0,852 untuk Skala Pengungkapan Diri. Uji hipotesis menggunakan analisis *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,169 dengan signifikansi (p) sebesar $0,018 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan pengungkapan diri melalui aktivitas *sleep call*. Hasil penelitian ini menunjukkan arah hubungan negatif, yang berarti semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan individu dewasa awal, semakin tinggi kecenderungannya untuk mengungkapkan diri melalui aktivitas *sleep call*. Sebaliknya, individu dewasa awal dengan tingkat kesepian yang tinggi cenderung menunjukkan pengungkapan diri yang lebih rendah melalui aktivitas tersebut.

Kata kunci: kesepian, pengungkapan diri, *sleep call*, dewasa awal

ABSTRACT

Nanda Dwi Chartin. 210541100023. The Relationship of Loneliness with Self-Disclosure Through Sleep Call Activities in Early Adulthood. Psychology Study Program. Faculty of Social Sciences and Cultural Sciences. Universitas Trunojoyo Madura, 2025.

Early adulthood is a developmental phase characterized by the need to establish intimate and meaningful relationships. In the digital era, *sleep calls* are one of the communication activities to maintain emotional closeness. This activity is often interpreted as a way to reduce loneliness and increase self-disclosure to the other person. This study aims to determine the relationship between loneliness and self-disclosure through *sleep call* in early adult individuals. The research method used a correlational quantitative approach with a total of 196 respondents. The sampling technique used is *purposive sampling*, which is early adult individuals aged 20–30 years and carry out sleep call activities. Variable measurements used the Loneliness Scale and the Self-Disclosure Scale, each consisting of 24 items. The reliability of the measuring tool was obtained using *Cronbach's Alpha* through the *SPSS 22.0 for Windows software*, with a reliability result of 0.909 for the Loneliness Scale and 0.852 for the Self-Disclosure Scale. The hypothesis test using *Spearman Rank* analysis showed a correlation coefficient value of -0.169 with a significance (p) of $0.018 < 0.05$, so that there was a significant relationship between loneliness and self-disclosure through *sleep call activities*. The results of this study showed the direction of negative relationships, which means that the lower the level of loneliness felt by early adult individuals, the higher their tendency to express themselves through *sleep call* activities. In contrast, early adult individuals with high levels of loneliness tend to show lower self-disclosure through such activities.

Keywords: loneliness, self-disclosure, sleep call, early adulthood