

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN LONELINESS PADA SISWA SMP****Tri Febrita Ziliwu, Natasya Alexander, Cecilia Jesslyn, Nurvica Sary P, Achmad Irvan Dwi Putra**

Universitas Prima Indonesia, Indonesia

Email: febritaaziliwu@gmail.com natasyaalexander2002@gmail.com

ceciliazh2@gmail.com nurvica.sari@gmail.com

achmadirvandwiputra@unprimdn.ac.id

INFO ARTIKEL**Diterima : 12 Juni 2025****Direvisi : 13 Juni 2025****Disetujui : 20 Juni 2025****Kata kunci:***Intensitas Penggunaan Media Sosial, Loneliness, Remaja, Siswa SMP***Keywords:***Social Media Usage Intensity, Loneliness, Adolescents, Junior High School Students***ABSTRAK**

Penelitian kali ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara tingkat kekuatan pengaplikasian media sosial dengan loneliness siswa/i Sekolah Menengah Pertama (SMP). Loneliness atau perasaan kesepian merupakan kondisi psikologis yang umum dialami remaja dan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional dan sosial. Media sosial, sebagai salah satu bentuk komunikasi digital yang banyak digunakan remaja, diduga memiliki kontribusi terhadap munculnya perasaan kesepian tersebut. Pendekatan kuantitatif diterapkan pada studi ini dengan memanfaatkan analisis korelasi Pearson Product Moment sebagai teknik analisis data. Penelitian yang dilakukan ini melibatkan 251 siswa dari SMP Swasta Sultan Iskandar Muda, Medan, yang dipilih melalui teknik disproportionate stratified random sampling. Pemanfaatan instrumen dalam riset ini berupa skala intensitas penggunaan media sosial dan skala loneliness, dimana terbukti valid dan reliabel berdasarkan hasil pengujian. Hasil dari data yang telah dikaji lalu disimpulkan ada hubungan signifikan yang baik antara intensitas penggunaan media sosial dengan loneliness ($r = 0,469$; $p < 0,05$). Dapat diartikan juga, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat loneliness yang dialami siswa. Sebesar 0,220 dari nilai R-Square menunjukkan intensitas aplikasian media sosial sebanyak 22% terhadap loneliness, kemudian 78% sisanya terdampak faktor lain. Indikasi penting pada riset ini adalah kesadaran dalam penggunaan media sosial secara bijak, guna mengurangi risiko loneliness pada remaja.

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the correlation between social media usage intensity and the level loneliness among junior high school students. Loneliness is a psychological condition commonly experienced by adolescents and can negatively affect their emotional and social well-being. Social media, being one of the most widely used forms of digital communication among teenagers, is suspected to contribute to feelings of loneliness. This research utilized a quantitative approach with the Pearson Product Moment correlation method. The sample comprised 251 students from Sultan Iskandar Muda Private Junior High School in Medan, selected through a disproportionate stratified random sampling technique. The instruments employed in this study were the social media usage intensity scale and the loneliness scale, both of which had been validated and tested for reliability. The results demonstrated a significant positive correlation between the intensity of social media usage and loneliness ($r = 0469$; $p < 0.05$), implying that greater intensity in social media use is associated with higher levels of

loneliness among students. The R-Square value of 0.220, indicated that social media usage intensity contributed 22% to the variation in loneliness, while the remaining 78% was influenced by other factors. These findings highlight the importance of promoting mindful and balanced social media use to reduce the risk of loneliness among adolescents.

PENDAHULUAN

Loneliness ataupun perasaan kesepian semakin menjadi perhatian di berbagai kalangan, termasuk di kalangan remaja. Dalam konteks interaksi sosial yang semakin kompleks, tidak sedikit individu yang mengalami perasaan terisolasi dan kekurangan keintiman emosional, meskipun berada di lingkungan yang ramai. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang dikelilingi oleh orang banyak, perasaan kesepian tetap bisa terjadi. *Loneliness* dapat mempengaruhi aspek psikologis seseorang, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik. Fenomena *loneliness* yang semakin banyak terjadi, ini mendorong munculnya berbagai penelitian untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perasaan kesepian, bersamaan dengan itu pula dampak yang memicunya dalam kehidupan sehari-hari individu yang mengalaminya.

World Health Organization (WHO) telah mengklasifikasikan *loneliness* sebagai ancaman kesehatan global yang serius, dengan dampak kesehatan yang setara dengan merokok setiap hari. Untuk merespon hal ini, WHO membentuk komisi internasional yang dikoordinasi oleh keprofesionalan bedah umum asal Amerika Serikat, Vivek Murthy, serta pemuda Uni Afrika, Chido Mpemba, yang mewakili terdiri dari 11 tokoh dari kalangan kementerian dan aktivis. Mpemba menyatakan bahwa kesepian telah menjadi isu kesehatan masyarakat secara global yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental, serta kesejahteraan individu, di mana isolasi sosial dapat dialami oleh individu dari berbagai kelompok usia. Tercatat bahwa satu diantara empat orang lanjut usia di seluruh dunia menghadapi soal isolasi sosial, berdampak pada peningkatan kemungkinan demensia 50%, serta peningkatan ancaman penyakit *arteri coroner* dan stroke 30%. Selain itu, *loneliness* juga memberikan dampak yang signifikan pada generasi muda, dengan sekitar 5% hingga 15% remaja yang melaporkan merasakan *loneliness*. Di Afrika, sekitar 12,7% remaja mengalami *loneliness*, sementara di Eropa hanya 5,3% (www.cnnindonesia.com). Kondisi ini menunjukkan bahwa perasaan kesepian bukan hanya merupakan masalah yang terjadi pada kelompok usia tertentu, tetapi juga pada berbagai kalangan masyarakat.

Sedangkan di Indonesia, survei yang dilakukan oleh *Health Collaborative Center* (HCC) terhadap 1.299 responden di wilayah Jabodetabek menunjukkan bahwa 44% responden mengalami *loneliness* dengan tingkat sedang, dan 6% mengalami *loneliness* dengan tingkat tinggi. Survei ini menggunakan instrumen *UCLA Loneliness Scale* dan mengidentifikasi beberapa kelompok yang memiliki tingkat kesepian lebih tinggi, yaitu individu berusia di bawah 40 tahun, perantau, perempuan, serta mereka yang belum menikah. Hasil survei ini mengidentifikasi bahwa *loneliness* merupakan fenomena yang cukup signifikan di masyarakat. Selain itu, *loneliness* juga diketahui berpotensi

menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan kognitif, serta kematian dini (www.kompas.id). Masalah *loneliness* juga dirasakan oleh siswa di SMP Swasta Sultan Iskandar Muda, Medan. Berdasarkan data yang didapatkan melalui wawancara dengan sejumlah siswa, diketahui bahwa narasumber merasakan *loneliness*. Siswa-siswa tersebut cenderung merasa mudah cemas, *insecure*, dan sering merasa sendirian meskipun berada di lingkungan yang ramai. Mereka juga cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar karena rasa takut tidak diterima dan diabaikan. Di rumah, mereka lebih tertarik untuk bermain media sosial daripada berinteraksi dengan keluarga. Selain itu, responden menyatakan bahwa salah satu penyebab *loneliness* yang mereka alami adalah kecenderungan bermain media sosial.

Menurut Baron (dalam Hidayati, (2015) *loneliness* didefinisikan sebagai reaksi emosional dan kognitif terhadap kondisi ketika seseorang memiliki keterbatasan dalam interaksi sosial yang dianggap tidak memadai atau tidak memuaskan karena tidak sesuai dengan harapan yang dimiliki. Weiss (2011) mengklasifikasikan dua kategorisasi utama *loneliness*, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. *Emotional loneliness* merujuk pada perasaan kesepian yang terjadi akibat kekurangan hubungan emosional yang mendalam, sementara *social loneliness* berkaitan dengan kekurangan hubungan sosial yang lebih luas dan tidak memenuhi kebutuhan interaksi sosial seseorang. Selanjutnya, DiTomasso dan Spinner (2011) mengkategorikan *emotional loneliness* lebih lanjut menjadi *family loneliness* dan *romantic loneliness*. *Family loneliness* adalah jenis kesepian yang dirasakan individu akibat pengalaman negatif dengan keluarga atau hubungan yang kurang harmonis dengan anggota keluarga. Sementara, *romantic loneliness* adalah perasaan kesepian yang muncul akibat kurangnya hubungan romantis atau keintiman dengan pasangan, yang berhubungan erat dengan kebutuhan emosional dalam konteks hubungan romantis.

Kesepian menimbulkan dampak negatif pada individu, seperti perasaan rendah diri, insomnia, kecemasan berlebihan, dan depresi. Cosan (2014) menyatakan bahwa kesepian juga menyebabkan rasa bosan, kesulitan berkomunikasi, menutup diri, dan kesulitan dalam penyelesaian masalah. Selain itu, kesepian berisiko meningkatkan masalah kesehatan, seperti penyakit jantung dan penurunan kekebalan tubuh (Bernard dan Perry, 2013). Dampak-dampak ini dapat menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan, sehingga penting untuk memahami faktor penyebab *loneliness* pada remaja.

Remaja yang mengalami *loneliness* cenderung menghadapi gangguan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Periode remaja merupakan masa transisi perkembangan menuju kedewasaan yang disertai dengan perubahan pada dimensi fisiologis, psikis, dan sosial transformasi fisik remaja meliputi munculnya ciri-ciri seks primer dan sekunder. Dalam aspek psikologis, remaja mulai mengalami perubahan dalam pengelolaan emosi serta kemampuan berpikir secara logis dan abstrak. Sementara itu, dari sisi sosial, menunjukkan peningkatan interaksi dengan teman sebaya.

Menurut Sa'id et al., (2023), Tiga fase pada masa remaja diantaranya remaja awal, pertengahan, dan akhir. Fase awal remaja mencakup usia 12-15 tahun, yang umumnya berada pada jenjang pendidikan sekolah menengah pertama (SMP). Jenjang sekolah menengah atas (SMA) biasanya pada fase remaja pertengahan meliputi usia 15-18 tahun. Sedangkan fase remaja akhir mencakup usia 18-21 tahun, yaitu individu yang umumnya telah memasuki perguruan tinggi atau mulai memasuki dunia kerja. Pada masa ini, pertumbuhan dan perkembangan berlangsung secara bersamaan. Pertumbuhan merujuk pada perubahan fisik yang dapat diukur secara kuantitatif, sedangkan perkembangan mencakup aspek emosional, kognitif, dan sosial yang bersifat kompleks dan tidak dapat diukur dengan angka. Proses pertumbuhan dan perkembangan ini sering kali menimbulkan berbagai permasalahan bagi remaja, salah satunya perasaan kesepian yang dapat mengganggu proses adaptasi dan pembentukan jati diri mereka.

Penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kesepian pada remaja. Media sosial mengacu pada pelayanan daring yang memungkinkan pelanggan berpartisipasi, berbagi, juga berbagai ragam konten seperti blog, sistem sosial, wiki, forum, dan dunia digital yang diperoleh Rafiq, 2020). Berdasarkan laporan *Smart Insights* yang dikutip oleh *Voice of America* (VOA), pada awal tahun 2022 tercatat sekitar 4,6 miliar pengguna media sosial diseluruh dunia, atau sekitar 58,4% dari total populasi global. Secara rata-rata, pengguna menghabiskan waktu sekitar dua setengah jam per hari untuk mengakses beragam konten digital.

Indonesia berada di posisi keempat sebagai negara dengan jumlah penggunaan platform digital terbanyak setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat. Tercatat lebih dari 193 juta penduduk Indonesia secara aktif memanfaatkan media sosial sebagai alat untuk berkomunikasi dan interaksi daring (www.metrum.co.id). Tingginya intensitas penggunaan media sosial, khususnya dikalangan remaja, berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis, termasuk munculnya perasaan kesepian akibat interaksi sosial yang semu dan kurang mendalam secara emosional.

Saat ini, media sosial telah menjadi integral dari aktivitas sehari-hari dan kerap kali sulit untuk dikendalikan dalam penggunaannya. Mulai dari anak-anak, para remaja hingga orang dewasa menjadi objek dari fenomena ini, dan telah menjadi aspek penting dalam pola komunikasi masa kini (Silitonga, 2023). Bagi remaja, media sosial berperan penting sebagai sarana utama untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman, serta membangun relasi sosial dengan teman sebaya maupun individu secara daring.

Namun, di balik kemudahan dan manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial juga membawa dampak negatif yang sering tidak disadari. Salah satu dampak yang muncul adalah menurunnya intensitas interaksi sosial secara langsung. Ketergantungan pada komunikasi digital dapat menyebabkan individu cenderung menarik diri dari lingkungan sosial yang nyata. Kurangnya kedekatan emosional dan interaksi tatap muka ini dapat memicu perasaan kesepian, terutama pada remaja yang sedang dalam tahap perkembangan sosial dan emosional yang penting.

Dengan berkembangnya teknologi digital yang begitu cepat, intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja pun semakin meningkat. Peningkatan ini didorong oleh

mudahnya akses terhadap perangkat digital, di mana sebagian besar remaja kini memiliki gawai pribadi. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), intensitas merujuk pada tingkat atau frekuensi terjadinya suatu kegiatan yang dilakukan. Dalam konteks ini, intensitas penggunaan media sosial merujuk pada tingkat keseringan, baik dalam durasi maupun frekuensi, individu menggunakan media sosial melalui internet dalam kegiatan sehari-hari (Yuniar dan Nurwidawati, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyanti dan Neviyarn (2022) telah membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada siswa SMP. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan remaja yang terlalu sering atau kecanduan bermain media sosial akan mengakibatkan adanya perasaan *loneliness*. Savci & Aysan juga menyatakan penggunaan media sosial yang menyebabkan individu lebih terhubung dengan dunia virtual dan menarik diri dari dunia nyata berhubungan dengan tingkat kesepian pada individu (Fachrezy dkk, 2022). Penelitian ini diajukan dalam rangka menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* untuk mengetahui faktor utama penyebab kesepian remaja pada siswa SMP serta memberikan solusi yang tepat sasaran untuk subjek penelitian, yaitu remaja pada jenjang SMP. Siswa SMP Swasta Sultan Iskandar Muda Medan menjadi subjek yang diajukan pada riset ini.

Dapat dikemukakan hipotesa penelitian ini, didapati hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness*. Dengan anggapan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka tingkat *loneliness* siswa SMP juga semakin meningkat, begitu pula sebaliknya semakin berkurang intensitas pemanfaatan media sosial, maka tingkat *loneliness* siswa SMP semakin rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* yang dialami oleh siswa SMP menjadi tujuan pada penelitian ini. Sehingga, melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang signifikan bagi perkembangan ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis.

METODE PENELITIAN

Penggunaan pendekatan kuantitatif pada riset ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* pada remaja. Kuatnya pengaplikasian media sosial dalam studi ini berperan sebagai variabel *independent*, sedangkan *loneliness* sebagai variabel *dependent*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana frekuensi dan durasi penggunaan media sosial dapat berkontribusi terhadap munculnya perasaan kesepian pada remaja. Pendekatan kuantitatif digunakan karena memungkinkan peneliti untuk melakukan pengukuran hubungan antar variabel secara sistematis dan objektif melalui data yang bersifat numerik.

Sugiyono (2020) menyatakan populasi mengacu pada kelompok yang mana terdiri dari objek atau subjek dengan karakteristik maupun kualitas telah ditetapkan oleh pakar sebagai fokus kajian kemudian dikonklusikan. Sementara itu, sampel merujuk pada sebagian populasi yang memiliki kesamaan karakteristik dan dapat dijadikan representasi dari populasi secara keseluruhan (Yolanda, 2024). Seluruh siswa SMP Swasta Sultan Iskandar Muda Medan yang menjadi populasi riset ini berjumlah 886

orang. Digunakan sebanyak 251 siswa sebagai sampel taraf kesalahan 5% yang diputuskan penerapannya dengan tabel Isaac dan Michael. Teknik *disproportionate stratified random sampling*. Menurut Sugiyono (2019). , teknik *disproportionate stratified random sampling* digunakan ketika populasi terbagi ke dalam beberapa strata, namun jumlah anggotanya tidak seimbang antar strata. Untuk menentukan jumlah sampel dari masing-masing strata, digunakan rumus berikut:

$$\text{Sampel} = \frac{\text{populasi kelas}}{\text{total populasi}} \times \text{Jumlah sampel}$$

Rumus ini berfungsi untuk menghitung alokasi jumlah sampel dari tiap strata berdasarkan proporsi jumlah anggota di masing-masing strata terhadap total populasi.

Ada dua jenis skala instrument, yaitu skala intensitas penggunaan media sosial dan skala *loneliness*. Empat aspek utama, yaitu aspek atensi, aspek penjiwaan, aspek rentang waktu, dan aspek frekuensi menjadi dasar skala intensitas penggunaan media sosial yang telah ditata (Dalila dkk., 2021). Sementara itu, skala *loneliness* disusun dengan menggunakan skala likert dan mengacu pada tiga aspek, yaitu aspek kepribadian, aspek keinginan sosial, dan aspek depresi (Roslia & Andriani, 2023). Kedua skala ini dirancang untuk mengukur masing-masing variabel secara kuantitatif dan memperoleh data yang relevan dalam mendeskripsikan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* pada remaja.

Tabel 1. Blueprint Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

| No | Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial | Butir-butir Pernyataan | | Jumlah |
|--------------|--|------------------------|--------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1 | Perhatian | 1,9,21,27,33 | 5,15,22,26,37 | 10 |
| 2 | Penghayatan | 2,10,24,28,34 | 6,13,19,30,38 | 10 |
| 3 | Durasi | 3,11,17,29,35 | 7,14,20,25,39 | 10 |
| 4 | Frekuensi | 4,12,18,32,36 | 8,16,23,31,40 | 10 |
| TOTAL | | 20 | 20 | 40 |

Tabel 2. Blueprint Skala Loneliness

| No | Aspek Loneliness | Butir-butir Pernyataan | | Jumlah |
|--------------|------------------|------------------------|--------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1 | Kepribadian | 1,9,13,19,25 | 6,10,16,22,30 | 10 |
| 2 | Keinginan Sosial | 2,8,14,20,26 | 5,11,17,23,29 | 10 |
| 3 | Depresi | 3,7,15,21,27 | 4,12,18,24,28 | 10 |
| TOTAL | | 15 | 15 | 30 |

Teknik *Kolmogorov-Smirnov* diimplementasikan dalam riset ini berguna mengevaluasi kelaziman data, mengetahui data sampel terstandar. Data terdistribusikan normal bila bernilai sig p > 0,05. Sebaliknya, jika nilai sig p < 0,05, maka dianggap tidaklah mengikuti berdistribusi normal. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*, yang bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel *independent*, yaitu intensitas penggunaan media sosial, dengan variabel *dependent*, *loneliness*. Tujuan dari analisa guna memahami arah serta kekuatan hubungan antara beberapa variabel yang berskala interval atau pendistribusiannya normal (Cahyanti & Neviyarni, 2022). Hasil analisis ini akan

memberikan gambaran sejauh mana intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan tingkat *loneliness* pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Uji Coba

Pelaksanaan uji coba dilakukan pada tanggal 24 Januari 2025 di SMP Swasta Global Prima, Medan. Pengujian awal dilakukan menggunakan sampel sebanyak 100 siswa SMP Swasta Global Prima, Medan. Terdapat dua skala yang diberikan secara langsung melalui penyebaran angket kepada siswa. Kedua skala tersebut adalah:

Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Pengujian alat ukur bagi skala intensitas penggunaan media sosial dilakukan menggunakan program *IBM SPSS Statistics 22*. Berdasarkan hasil uji coba, sebanyak 34 dari 40 item dinyatakan sah dan memenuhi kriteria validitas, yaitu komponen nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 27, 28, 29, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, dan 40. Metode *Corrected Item-Total Correlation* digunakan untuk uji validitas, koefisien korelasi berkisar antara 0,334 hingga 0,629, memenuhi kriteria validitas ($r \geq 0,30$) sebagaimana dikemukakan oleh Azwar (2019). Pengujian reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* menghasilkan koefisien sebesar 0,902, yang menunjukkan bahwa skala tersebut memenuhi standar konsistensi tinggi sehingga dipergunakan sebagai instrumen.

Tabel 3. Perincian Butir-butir Pernyataan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial yang Sah dan Gugur

| No | Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial | Butir-butir Pernyataan | | | | Jumlah item Sah |
|--------------|--|------------------------|----------|--------------------|----------|-----------------|
| | | <i>Favorable</i> | | <i>Unfavorable</i> | | |
| | | Sah | Gugur | Sah | Gugur | |
| 1 | Perhatian | 1,9,21,27 | 33 | 5,15,37 | 22,26 | 7 |
| 2 | Penghayatan | 2,10,28,34 | 24 | 6,13,19,38 | 30 | 8 |
| 3 | Durasi | 3,11,17,29,35 | - | 7,14,20,25,39 | - | 10 |
| 4 | Frekuensi | 4,12,18,32,36 | - | 8,16,23,40 | 31 | 9 |
| Total | | 18 | 2 | 16 | 4 | 34 |

Skala *Loneliness*

Pengujian alat ukur untuk skala *loneliness* mengaplikasikan *IBM SPSS Statistics 22*. Didasari oleh hasil uji coba, sebanyak 28 dari 30 item dinyatakan sah dan memenuhi kriteria validitas, yaitu item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 29, dan 30. Dilakukan Uji validitas metode *Corrected Item-Total Correlation*, koefisien dimana korelasi berkisar antara 0,323 hingga 0,626, memenuhi kriteria validitas ($r \geq 0,30$) sebagaimana dikemukakan oleh Azwar (2019). Pengujian reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* menghasilkan koefisien sebesar 0,881, yang menunjukkan bahwa skala tersebut memenuhi standar reliabilitas tinggi, hingga dapat digunakan sebagai instrumen.

Tabel 4. Perincian Butir-butir Pernyataan Skala *Loneliness* yang Sahih dan Gugur

| No | Aspek <i>Loneliness</i> | Butir-butir Pernyataan | | | | Jumlah item Sahih |
|--------------|-------------------------|------------------------|----------|--------------------|----------|-------------------|
| | | <i>Favorable</i> | | <i>Unfavorable</i> | | |
| | | Sahih | Gugur | Sahih | Gugur | |
| 1 | Kepribadian | 1,9,13,19,25 | - | 6,10,16,30 | 22 | 9 |
| 2 | Keinginan Sosial | 2,8,14,20,26 | - | 5,11,17,23,29 | - | 10 |
| 3 | Depresi | 3,7,15,21 | 27 | 4,12,18,24,28 | - | 9 |
| Total | | 14 | 1 | 14 | 1 | 28 |

Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian berlangsung pada 25 Februari 2025, melibatkan jumlah sampel sebanyak 251 siswa yang berasal dari SMP Swasta Sultan Iskandar Muda, Medan. Proses pengambilan data dilakukan secara langsung melalui pembagian instrument penelitian kepada seluruh responden. Instrumen yang digunakan berupa skala likert yang dirancang untuk mengukur dua variabel, yaitu intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness*. Skala intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 34 item yang telah dinyatakan valid, sementara itu, skala *loneliness* terdiri dari 28 item yang juga telah melalui uji validitas. Adapun bentuk penyusunan skala dalam penelitian disajikan sebagai berikut.

Tabel 5. Penomoran Baru Intensitas Penggunaan Media Sosial Setelah Uji Coba

| No. | Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial | Butir-butir Pernyataan | | Jumlah |
|--------------|--|------------------------|--------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | Perhatian | 1,9,21,24 | 5,15,31 | 7 |
| 2. | Penghayatan | 2,10,25,28 | 6,13,19,32 | 8 |
| 3. | Durasi | 3,11,17,26,29 | 7,14,20,23,33 | 10 |
| 4 | Frekuensi | 4,12,18,27,30 | 8,16,22,34 | 9 |
| TOTAL | | 18 | 16 | 34 |

Tabel 6. Penomoran Baru Skala *Loneliness* Setelah Uji Coba

| No. | Aspek <i>Loneliness</i> | Nomor Item | | Jumlah |
|--------------|-------------------------|------------------|--------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | Kepribadian | 1,9,13,19,24 | 6,10,16,28 | 9 |
| 2. | Keinginan Sosial | 2,8,14,20,25 | 5,11,17,22,27 | 10 |
| 3. | Depresi | 3,7,15,21 | 4,12,18,23,26 | 9 |
| TOTAL | | 14 | 14 | 28 |

Hasil Analisis Data Penelitian

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sistematis korelasi *Product Moment Pearson*, dianalisis di dukung *software IBM SPSS Statistics 22*. Pendekatan ini berguna mengetahui ada atau tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada siswa SMP.

Deskripsi Hasil dan Frekuensi Data Intensitas Penggunaan Media Sosial

Terdiri atas 34 item pernyataan skala intensitas penggunaan media sosial dalam riset ini dengan empat pilihan respons yang diberi skor antara 1 hingga 4. Oleh karena itu, nilai minimum yang dapat diperoleh responden adalah 34 dan nilai maksimum adalah

136, dengan poin besaran mean hipotetik 85 dan standar deviasi hipotetik 17. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh 251 reponden, diperoleh mean empirik sebesar 86,26 dan standar deviasi sebesar 7,931. Pengujian reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* menghasilkan koefisien sebesar 0,630, sehingga skala ini sah digunakan sebagai instrumen dalam pengumpulan data.

Tabel 7. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Intensitas Penggunaan Media Sosial

| Variabel | Empirik | | | SD | Hipotetik | | | SD |
|------------------------------------|---------|-----|-------|-------|-----------|-----|------|----|
| | Min | Max | Mean | | Min | Max | Mean | |
| Intensitas Penggunaan Media Sosial | 64 | 112 | 86,26 | 7,931 | 34 | 136 | 85 | 17 |

Hasil analisis data diperoleh nilai mean empirik sebesar 86,26, yang berada di atas mean hipotetik sebesar 85. Hal ini mengindikasikan bahwa intensitas pemanfaatan media sosial pada subjek penelitian cenderung tinggi dibandingkan rata-rata populasi umum. Untuk keperluan interpretasi, tiga kategori diklasifikasikan kepada data selanjutnya, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan distribusi point standar deviasi dari data empirik. Rincian kategori intensitas penggunaan media sosial disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8. Kategori Data

| | |
|--|--------|
| $X < (\mu - 1\sigma)$ | Rendah |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | Sedang |
| $X \geq (\mu + 1\sigma)$ | Tinggi |

Dalam penelitian ini, nilai standar deviasi hipotetik ditetapkan sebesar $\sigma = (136 - 34) : 6 = 17$, sedangkan mean hipotetik adalah $\mu = (34 + 136) : 2 = 85$. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka rentang kategorisasi tingkat intensitas penggunaan media sosial disusun dengan menerapkan pendekatan rumus kategori berdasarkan mean dan standar deviasi. Adapun rentang kategorinya adalah sebagai berikut: skor $X < 68$ dikategorikan sebagai tingkat rendah, skor $68 \leq X < 102$ dikategorikan sebagai tingkat sedang, dan skor ≥ 102 termasuk dalam kategori tinggi. Adapun rincian kategori tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 9. Kategori Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial

| Pedoman | Skor | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--|-------------------|----------|------------|-------------|
| $X < (\mu - 1\sigma)$ | $X < 68$ | Rendah | 3 | 1,2% |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $68 \leq X < 102$ | Sedang | 242 | 96,41% |
| $X \geq (\mu + 1\sigma)$ | $X \geq 102$ | Tinggi | 6 | 2,39% |
| Jumlah Total | | | 251 | 100% |

Berdasarkan tabel kategori yang telah disusun, dari total 251 responden diketahui bahwa sebanyak 3 siswa (1,2%) berada di kategorisasi intensitas yang rendah, sementara mayoritas responden, yaitu 242 siswa (96,41%), termasuk dalam kategori sedang. Adapun sebanyak 6 siswa (2,39%) menunjukkan kecenderungan intensitas yang tinggi. Hasil menunjukkan besar bagian subjek penelitian berada pada tingkat dalam kategori sedang.

Deskripsi Hasil dan Frekuensi Data Loneliness

Skala *loneliness* dalam penelitian ini terdiri atas 28 item dengan empat pilihan respons yang diberi skor antara 1 hingga 4. Dengan demikian, 28 menjadi skor minimum dan maksimumnya 112, dengan 70 sebagai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik 14. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh 251 responden, diperoleh mean empirik sebesar 80,44 dan standar deviasi sebesar 9,352. Pengujian reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* menghasilkan koefisien sebesar 0,850, sehingga kelayakan skala ini bisa digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Tabel 10. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Loneliness

| Variabel | Empirik | | | SD | Hipotetik | | | SD |
|-------------------|---------|-----|-------|-------|-----------|-----|------|----|
| | Min | Max | Mean | | Min | Max | Mean | |
| <i>Loneliness</i> | 55 | 98 | 80,44 | 9,352 | 28 | 112 | 70 | 14 |

Hasil analisis data diperoleh nilai mean empirik sebesar 80,44, yang berada di atas mean hipotetik sebesar 70. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *loneliness* pada subjek penelitian cenderung lebih tinggi dari rata-rata populasi secara umum. Untuk keperluan interpretasi, data selanjutnya tiga kategori diklasifikasikan sebagai rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan distribusi skor serta standar deviasi dari data empirik. Rincian kategori intensitas penggunaan media sosial disajikan pada tabel berikut.

Tabel 11. Kategori Data

| | |
|--|--------|
| $X < (\mu - 1\sigma)$ | Rendah |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | Sedang |
| $X \geq (\mu + 1\sigma)$ | Tinggi |

Dalam penelitian ini, nilai standar deviasi hipotetik ditetapkan sebesar $\sigma = (112 - 28) : 6 = 14$, sedangkan mean hipotetik adalah $\mu = (28 + 112) : 2 = 70$. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka rentang kategorisasi tingkat *loneliness* disusun dengan menggunakan pendekatan rumus kategori berdasarkan mean dan standar deviasi. Adapun rentang kategorinya adalah sebagai berikut: skor $X < 56$ dikategorikan sebagai tingkat rendah, skor $56 \leq X < 84$ dikategorikan sebagai tingkat sedang, dan skor ≥ 84 termasuk dalam kategori tinggi. Adapun rincian kategori tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 12. Kategori Skor Loneliness

| Pedoman | Skor | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--|------------------|----------|------------|-------------|
| $X < (\mu - 1\sigma)$ | $X < 56$ | Rendah | 1 | 0,40% |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $56 \leq X < 84$ | Sedang | 161 | 64,14% |
| $X \geq (\mu + 1\sigma)$ | $X \geq 84$ | Tinggi | 89 | 35,46% |
| Jumlah Total | | | 251 | 100% |

Berdasarkan tabel kategori yang telah disusun, dari total 251 responden diketahui bahwa sebanyak 1 siswa (0,40%) berada pada kategori *loneliness* rendah, sementara mayoritas responden, yaitu 161 siswa (64,14%), termasuk dalam kategori *loneliness* yang sedang. Adapun sebanyak 89 siswa (35,46%) menunjukkan kecenderungan *loneliness* yang tinggi.

Hasil Uji Asumsi

Dilakukan uji asumsi agar dapat mengetahui adanya abnormalitas pada perolehan melalui instrumen pengumpulan. Dalam riset ini, uji normalitas dan uji linearitas digunakan untuk pengolahan data pada uji asumsi.

Uji Normalitas

Pengujian bertujuan memastikan data dalam penelitian berdistribusi normal dan dapat mewakili populasi secara umum. Kriteria yang digunakan mengacu pada nilai signifikansi, di mana jika $p > 0,05$, maka dianggap berdistribusi dengan normal, sebaliknya jika $p < 0,05$, maka data tidak berdistribusi dengan normal (Purnomo, 2016). Metode *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menguji normalitas kedua variabel dalam penelitian ini. Hasil uji yang ditampilkan menunjukkan nilai koefisien $KS-Z = 0,043$ dengan nilai signifikansi 0,200 untuk uji dua arah (2-tailed). Karena nilai signifikansi $p > 0,05$, hasil uji menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 13. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | SD | KS-Z | Sig. | p | Keterangan |
|---|-------|-------|-------|------------|----------------------|
| .Intensitas Penggunaan Media Sosial dan <i>Loneliness</i> | 8,259 | 0,043 | 0,200 | $P > 0.05$ | Terdistribusi Normal |

Uji Linearitas

Salah satu syarat analisis korelasi dan regresi adalah adanya hubungan linear antara variabel. Ismail (2018) menyatakan bahwa apabila nilai signifikansi $p < 0,05$, maka mampu dikatakan linear hubungan kedua variabel. Sebaliknya, jika $p > 0,05$, maka hubungan tidak memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 14. Hasil Uji Linearitas Hubungan

| Variabel | F | Sig. | Keterangan |
|--|--------|---------|-------------------------------|
| Intensitas Penggunaan Media Sosial dan <i>Loneliness</i> | 67,960 | .0,000. | Terdapat Hubungan yang Linear |

Diperlihatkan hasil uji linearitas yang tercantum dalam Tabel 14, nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai F sebesar 67,960. mengingat nilai signifikansi tersebut berada di bawah 0,05, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesa dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya keterkaitan antar kedua variabel. Penggunaan metode dalam pengujian ini ialah analisa korelasi *Pearson Product Moment*.

Tabel 15. Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Loneliness*

| Analisis | Pearson. Correlation | Signifikansi (P) |
|----------|----------------------|------------------|
| Korelasi | 0,469 | 0.000 |

Perolehan nilai koefisien korelasi 0,469 dengan tingkat signifikansi 0,000. Dengan demikian, hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Nilai koefisien yang berada pada kisaran 0,40-0,599 mengindikasikan bahwa hubungan diantara kedua variabel berada dalam kategori sedang.

Sumbangan Efektif

Dihasilkan analisa regresi yang tercantum dalam tabel, bahwa nilai R Square = 0,220.

Tabel 16. Sumbangan Efektif

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error' of the Estimate |
|--------------|----------|-----------------|--------------------------|------------------------------------|
| 1 | 0.469 | 0.220 | 0,217 | 8,276 |

Nilai intensitas penggunaan media sosial menunjukkan besarnya kontribusi 22% terhadap *loneliness*, dan sisanya 78% yang disebabkan oleh faktor lain seperti *psychological well-being*, *quarter life crisis*, hubungan interpersonal, dukungan sosial, dan faktor psikososial lainnya.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada siswa SMP Swasta Sultan Iskandar Muda, Medan. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan di antara variabel *independent* dan *dependent*, diperoleh koefisien mencapai 0,469 dan tingkat signifikansi berjumlah 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial sejalan dengan meningkatnya tingkat *loneliness* yang diraskan oleh siswa, begitu pula sebaliknya.

Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan individu mengalami perasaan *loneliness*. Sebagaimana dikemukakan oleh Cahyanti dan Neviyarni (2022), terdapat korelasi positif antara tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat *loneliness* yang dialami oleh siswa SMP. Demikian pula, Savci dan Aysan dalam penelitian yang dikutip oleh Fachrezy dkk (2022), menyatakan ketergantungan pada media sosial dapat menyebabkan individu lebih terhubung dengan dunia maya dan secara perlahan menarik diri dari interaksi di dunia nyata, sehingga meningkatkan perasaan *loneliness*.

Berdasarkan hasil deskripsi data, nilai mean empirik dari skala intensitas penggunaan media sosial adalah 86,26, yang lebih tinggi dari mean hipotetik sebesar 85. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial di kalangan siswa SMP Swasta Sultan Iskandar Muda tergolong cukup tinggi. Data kategorisasi yang diperoleh memperkuat temuan ini, yang menunjukkan bahwa sebanyak 96,41% siswa berada dalam kategori sedang, sedangkan 2,39% siswa tergolong tinggi. Hanya 1,2% siswa yang tergolong dalam kategori rendah. Penelitian menandakan bahwa media sosial merupakan bagian dari keseharian mayoritas siswa, di mana sebagian besar dari mereka mengakses media sosial secara rutin dengan frekuensi dan durasi yang cukup tinggi.

Sementara itu, pada skala *loneliness*, diperoleh nilai mean empiris sebesar 80,44, yang melampaui mean hipotetik sebesar 70. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *loneliness* siswa SMP Swasta Sultan Iskandar Muda berada padtergolong dalam kategori sedang menuju tinggi. Berdasarkan data kategorisasi, sebanyak 64,14% siswa berada dalam kategori sedang, 35,46% dalam kategori tinggi, dan hanya 0,40% yang tergolong rendah. Data ini menunjukkan bahwa perasaan kesepian cukup banyak dirasakan oleh siswa, bahkan dalam lingkungan sosial seperti sekolah. Hal ini menguatkan asumsi bahwa kehadiran orang lain secara fisik belum tentu menjamin keterhubungan emosional, apalagi di tengah era digital saat ini.

Uji asumsi normalitas dan linearitas juga mendukung validitas pengujian hubungan kedua variabel. Uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan

bahwa data kedua variabel berdistribusi normal ($p = 0,200 > 0,05$), dan uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* bersifat linear ($p = 0,000 < 0,05$). Dengan terpenuhinya asumsi-asumsi tersebut, teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* digunakan secara tepat dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, ditemukan hubungan yang signifikan dan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness*, dengan nilai $r = 0,469$ dan $p = 0,000$. Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi, nilai ini berada dalam rentang kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat *loneliness* yang lebih tinggi pada siswa.

Lebih lanjut, dari analisis sumbangan efektif diperoleh nilai *R Square* = 0,220, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi sebesar 22% terhadap munculnya perasaan *loneliness*. Sisanya sebesar 78% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dicakup dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat meliputi aspek *psychological well-being*, dukungan sosial, kualitas komunikasi interpersonal, *quarter life crisis*, hingga faktor kepribadian seperti introversi atau harga diri rendah.

Penelitian ini sangat relevan dengan kondisi sosial remaja saat ini, khususnya siswa SMP yang berada dalam fase remaja awal. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang kompleks. Mereka berada dalam tahap pencarian jati diri dan sangat bergantung pada penerimaan dari lingkungan sosial, terutama teman sebaya. Ketika kebutuhan akan penerimaan sosial tidak terpenuhi secara nyata, maka media sosial menjadi pelarian yang menawarkan ruang koneksi virtual. Namun, koneksi virtual tersebut tidak selalu memberikan keintiman emosional yang cukup, sehingga pada akhirnya memunculkan perasaan kesepian.

Selain itu, pola penggunaan media sosial yang bersifat pasif seperti hanya melihat postingan orang lain tanpa berinteraksi, atau melibatkan diri dalam perbandingan sosial di media sosial, juga dapat memperparah kondisi *loneliness*. Sejalan dengan teori yang mengemukakan bahwa media sosial bersifat paradoks, di satu sisi memberikan konektivitas, namun di sisi lain dapat menciptakan isolasi emosional ketika penggunaannya tidak sehat (Rafsanjani, 2023)

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial bukanlah penyebab tunggal dari *loneliness*, tetapi salah satu faktor yang signifikan dalam memperburuk atau memperkuat kondisi psikologis remaja yang sudah rentan. Sebagai respons terhadap temuan ini, penting bagi pihak sekolah, orang tua, dan pihak terkait untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, memperkuat interaksi sosial langsung di lingkungan sekolah maupun rumah, serta menciptakan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan diri secara sehat dan otentik.

KESIMPULAN

Merujuk pada temuan studi terkait keterkaitan intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada siswa SMP, dapat ditarik kesimpulan bahwa: (1) Ada keterhubungan korelasi positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness*, sebagaimana ditunjukkan oleh tingkat korelasi sebesar 0,469 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti, semakin sering individu menggunakan media sosial, semakin meningkatlah tingkat *loneliness* yang dialami oleh siswa, dan

sebaliknya. (2) Nilai R Square 0,220 mengindikasikan bahwa pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *loneliness* mencapai 22%, adapun sisanya sebesar 78% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Hasil deskripsi data juga menunjukkan mayoritas siswa berada dalam kategori intensitas penggunaan media sosial dan tingkat *loneliness* yang sedang. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan meningkatnya perasaan kesepian, yang harus mendapat perhatian dari berbagai pihak, baik sekolah, keluarga, maupun lingkungan sosial.

REFERENSI

- Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan Validitas (4 ed.). Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Bahasa, B. P. dan P. (n.d.). Intensitas. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/intensitas>
- Bernard, S. (2013). Loneliness and Social Isolation Among Older People in North Yorkshire Project commissioned by North Yorkshire Older People' s Partnership Board (Issue April).
- Cahyanti, D., & Neviyarni. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Loneliness Pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 1998–2005. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3246/2709>
- CNN Indonesia. (2023). WHO: Kesepian Jadi Ancaman Masalah Kesehatan Global. In Cnn. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20231119100926-255-1026149/who-kesepian-jadi-ancaman-masalah-kesehatan-global>
- Cosan, D. (2014). The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences eISSN : 2357-1330 An Evaluation of Loneliness. Na, 73(NA), NA-NA.
- Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 47–55. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3769>
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (2011). Social and emotional loneliness: A reexamination of weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417–427. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)
- Fachrezy, M, Cabacungan, M. A. S., & Kawuryan, F. (2022). Perbedaan Loneliness Dan Self-esteem Pada Laki-laki Dan Perempuan Dewasa Muda Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(2), 251-271. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i2.8916>
- Farida Isroani, Syahrudin Mahmud, Ahmad Qurtubi, Putri Hana Pebriana, Andi Rahmatia Karim, D. (2023). Psikologi Perkembangan. LovRinz Publishing.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion Dan Loneliness. *Journal of Geotechnical and Geoenvironmental Engineering ASCE*, 120(11), 259.
- Ismail, F. (2018). Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial. Prenadamedia.
- Jati, R. P. (2023). Survei HCC: Separuh Warga Jabodetabek Merasa Kesepian. In Kompas.id. <https://www.kompas.id/baca/metro/2023/12/19/sebanyak-44-persen-warga-jabodetabek-merasa-kesepian>
- Metrum. (n.d.). Fenomenal, Lebih Dari Separuh Populasi Dunia Menggunakan Media Sosial -Metrum.<https://metrum.co.id/fenomenal-lebih-dari-separuh-populasi-dunia-menggunakan-media-sosial/>
- Paulina, S. (2023). Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan

- Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 1–23.
- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS (Untuk Mahasiswa, Dosen, dan Praktisi)*. WADE Group.
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18-29.
- Rafsanjani, N. A. (2023). *Paradoks media sosial: Ketika teknologi menciptakan jarak di tengah konektivitas*. Kumparan. <https://kumparan.com/naufal-al-rafsanjani-iadp-blogger/paradoks-media-sosial-ketika-teknologi-menciptakan-jarak-di-tengah-konektivitas-20NOTly4Buu>
- Roslia, A., & Andriani, I. (2023). Hubungan Pet Attachment dan Loneliness pada Individu yang Mengalami Pet Loss. *JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(4), 3740–3749. <https://jim.usk.ac.id/sejarah>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta Bandung
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Yolanda, L. S. (2023). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Konsultan Manajemen Wilayah Oversight Consultant (Oc). *Jurnal Bisnis Master*, 20–29.
- Yuniar, G. S., & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMP Negeri 26 Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(1), 1–7.

