

**GAMBARAN KESEPIAN PADA DEWASA AWAL YANG
MENGUNAKAN MEDIA SOSIAL DI TENGAH PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Untuk Memenuhi
Sebagai Syarat-Syarat Guna Mencapai Derajat Sarjana Strata Satu Psikologi*

Dosen Pembimbing: Irma Kusuma Salim., M.Psi.,Psikolog



Oleh:

NOVIA HERMAWATI

NPM: 178110160

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SILAM RIAU**

2021

LEMBAR PENGESAHAN

**GAMBARAN KESEPIAN PADA DEWASA AWAL YANG
MENGUNAKAN MEDIA SOSIAL DI TENGAH PANDEMI
COVID-19**

NOVIA HERMAWATI
178110160

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal
13 Agustus 2021

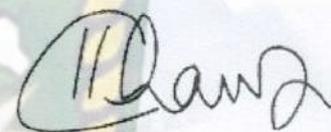
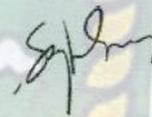
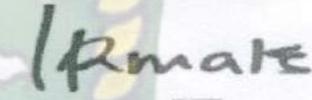
DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Irma Kusuma Salim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dr. Sigit Nugroho, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Icha Herawati S.Psi.M.Soc.Sc



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, 26 Agustus 2021

Mengesahkan

Dean Fakultas Psikologi



Yanwar Arief, M.Psi Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novia Hermawati

NPM : 178110160

Judul Skripsi : Gambaran Kesenian pada Deawasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan disuatu perguruan tinggi manapun, sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya maupun pendapat yang sudah pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal – haal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Pekanbaru, 04 Agustus 2021

Yang Menyatakan,



Novia Hermawati

178110160

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirahiim

Berkat rahmat dan izin dari Allah SWT

Skripsi ini saya persembahkan khususnya untuk:

Kedua orang tua yang sangat aku sayangi dan banggakan

“Hermanto dan Rusnawati”

Terimakasih atas kasih sayang yang kalian berikan sepanjang masa

Semoga dengan segala perjuangan ini

Bisa membanggakan kalian berdua

Aamiin Ya Rabbal Alamin.

MOTTO

Lakukanlah kebaikan sekecil apapun karna kau tak pernah tahu kebaikan apa yang akan membawamu kesurga

(Imam Hasan Al-Bashri)

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan

(QS Al Insyirah 5-6)

“Tak ada usaha yang pasti berhasil, tapi orang yang mau berusaha pasti berhasil”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT dimana telah melimpahkan rahmat beserta hidayah-Nya. Shalawat beriring salam tak bosan bosannya tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul **“Gambaran Kesepian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19”**. Skripsi ini di buat guna memenuhi syarat gelar sarjana Psikologi Universitas Islam Riau, Pekanbaru.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini penulis banyak memperoleh bantuan baik berupa semangat, dorongan, maupun sumbangan pikiran dari berbagai pihak, untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof Dr H Syafrinaldi, SH, MCL selaku rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi.,Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr Fikri, Spsi, Msi selaku wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu Spsi, Mpsi selaku wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawati, Spsi, MA selaku wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

6. Ibu Irma Kusuma Salim M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, penuh kesabaran ditengah kesibukannya tetap meluangkan waktu untuk memberi masukan, arahan, dan bimbingan kepada peneliti.
7. Bapak Dr. Sigit Nugroho., M.Psi., Psikologi selaku dosen pembimbing akademik (PA) sekaligus penguji ujian skripsi saya yang telah memberikan arahan dan masukan terhadap skripsi saya sehingga menjadi lebih baik lagi.
8. Ibu Icha Herawati, S.Psi., M.A selaku dosen penguji skripsi saya, terimakasih atas masukan serta saran yang telah ibu berikan sehingga saya bisa lebih memahami lagi penelitian saya.
9. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Bapak Didik Widiatoro, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Program Studi Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Bapak dan Ibu seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah membekali peneliti dengan segala wawasan, ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat, dan terimakasih atas bimbingan dan pembelajaran yang diberikan selama ini.
12. Segenap pengurus tata usaha fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, yang telah membantu dalam proses pengadministrasian serta hal – hal lainnya.
13. Teruntuk Ayah dan ibu serta keluarga tersayang, Hermanto dan Rusnawati. Terimakasih banyak atas do'a, semangat, motivasi, kasih sayang yang tidak

pernah habisnya, serta kepercayaan yang telah diberikan sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

14. Teruntuk Masrio Suhandra, yang telah bersedia mendengarkan keluh kesah penulis serta memberikan dorongan, semangat dengan kasih sayang kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
15. Teruntuk sahabat ku Sri Wahyuningsih S.Ip. yang telah memberikan semangat dan motivasi dan menjadi pelengkap cerita.
16. Teruntuk teman seperjuangan Istigh Vany, Givania Bunga Andini, Tia Armayani, Sari, Mardayani Siagian, Elsa Fatmasandra, Alifita Nursabrina yang telah memberikan dukungan, saran, serta bantuan kepada penulis.
17. Teruntuk semua responden serta semua pihak yang berjasa bagi penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu sehingga skripsi ini bisa terselesaikan. semoga menjadi amal yang baik dan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat dan sumbangan pemikiran khususnya di bidang ilmu psikologi.

Skripsi ini belum sepenuhnya sempurna, oleh sebab itu jika terdapat kekurangan dalam penelitian ini bisa menjadi pertimbangan bagi penulis – penulis lain supaya menjadi sebuah karya tulis yang lebih lengkap lagi.

Pekanbaru,

Novia Hermawati

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Kesepian	12
2.1.1 Pengertian Kesepian.....	12

2.1.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesepian	14
2.1.3 Aspek – Aspek Kesepian.....	16
2.2 Media Sosial	17
2.2.1 Pengertian Media Sosial.....	17
2.2.2 Karakteristik Media Sosial	19
2.2.3 Dampak Menggunakan Media Sosial	20
2.3 Dinamika Kesepian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Ditengah Pandemi Covid-19	21
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Identifikasi Variabe.....	24
3.3 Defenisi Operasioanal	24
3.4 Subjek Penelitian	25
3.4.1 Populasi	25
3.4.2 Sampel	25
3.5 Metode Pengumpulan Data	27
3.6 Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur	30
3.6.1 Uji Validitas.....	30
3.6.2 Uji Reliabilitas	31
3.7 Metode Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Persiapan Penelitian	33
4.1.1 Proses Modifikasi.....	33

4.1.2 Pelaksanaan Uji Coba	33
4.2 Pelaksaaan Penelitian.....	34
4.3 Hasil Penelitain	37
4.3.1 Data Demografi Subjek Penelitian	35
4.3.2 Deskripsi Data Penelitian	37
4.3.3 Gambaran Kesenian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19.....	40
4.3.3.1 Gambaran Kesenian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19 Secara Umum.....	40
4.3.3.2 Gambaran Kesenian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Usia	41
4.3.3.3 Gambaran Kesenian Pada Dewasa Awal Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Jenis Kelamin	43
4.3.3.4 Gambaran Kesenian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Media Sosial Yang Sering Digunakan	45
4.3.3.5 Gambaran Kesenian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial Perhari.....	48
4.4 Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

3.1 <i>Blue Print</i> Skala Kesenian Sebelum <i>Try Out</i>	28
3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kesenian Penelitian	29
3.3 Uji Validitas.....	31
3.4 Uji Reliabilitas	32
4.1 Deskripsi Data Demografi.....	35
4.2 Rentang Skor Empirik Dan Skor Hipotetik.....	37
4.3 Rumus Kategorisasi	38
4.4 Skor Tingkat Kesenian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Di Masa Pandemi Covid-19	39
4.5 Gambaran Kesenian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19 Secara Umum	40
4.6 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Kesenian Pada Dewasa Awal Menggunakan Media Sosial DiTengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Usia.....	41
4.7 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Kesenian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Jenis Kelamin	43
4.8 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Kesenian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Ditengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Media Sosial Yang Sering Digunakan.....	46

4.9 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Kesepian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Ditengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial Perhari	48
---	----

DAFTAR GAMBAR

4.1 Gambaran Kesepian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Ditengah Pandemi Covid-19 Secara Umum.....	40
4.2 Gambaran Kesepian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Ditengah Pandemi Covid-19 Berdasrkan Usia	43
4.3 Gambaran Kesepian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Ditengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Jenis Kelamin	45
4.4 Gambaran Kesepian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Ditengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Media Sosial Yang Sering Digunakan.....	47
4.5 Gambaran Kesepian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Ditengah Pandemi Covid-19 Berdasakaan Durasi Penggunaan Media Sosial Perhari	49

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I Skala Kesepian Tryout

LAMPIRAN II Uji Vliditas dan Reliabilitas Tryout

LAMPIRAN III Skala Kesepian Penelitian

LAMPIRAN IV Hasil Analisis Data



GAMBARAN KESEPIAN PADA DEWASA AWAL YANG MENGUNAKAN MEDIA SOSIAL DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Novia Hermawati

178110160

ABSTRAK

Psikologi dan Praktis terapy Astrid berpendapat bahwa merasa stress atau kesepian itu wajar dimasa pandemi, namun perasaan tersebut bisa dikendalikan dengan menjaga komunikasi dengan orang lain melalui media sosial. Jumlah pengguna media sosial dimasa pandemi mengalami peningkatan. Dewasa awal menduduki urutan kedua sebagai pengguna media sosial terbanyak. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan skala kesepian sebagai alat ukur dan pengumpulan data penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal berusia 19-24 tahun yang menggunakan media sosial ditengah pandemi covid-19 dengan jumlah sebanyak 385 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling* kemudian *voluntary sampling*. Teknik analisis data adalah analisis deskriptif kuantitatif yakni *potret data*. Hasil penelitian yang didapat bahwa gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 mayoritas berada pada kategori tinggi sebanyak 119 orang dengan persentase sebesar 30,9%. Jika ditinjau dari usia, jenis kelamin, media sosial yang sering digunakan, dan durasi penggunaan media sosial per harinya, maka gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah covid-19 mayoritas berada pada kategori tinggi.

Kata kunci: Kesepian, Media sosial, Pandemi Covid-19.

DESCRIPTION OF LONELINESS IN EARLY ADULTS USING SOCIAL MEDIA IN THE MIDST OF THE COVID-19 PANDEMIC

Novia Hermawati

178110160

ABSTRACT

Psychology and Practical Therapy Astrid believes that feeling stressed or lonely is normal during a pandemic, but these feelings can be controlled by maintaining communication with others through social media. The number of social media users during the pandemic has increased. Early adults rank second as the most social media users. Based on these problems, the researchers used a quantitative descriptive research method that uses a loneliness scale as a measuring tool and research data collection. The population in this study were early adults aged 19-24 years who used social media in the midst of the covid-19 pandemic with a total of 385 people determined by purposive sampling technique and then voluntary sampling. The data analysis technique is quantitative descriptive analysis, namely data portraits. The results of the study showed that the picture of loneliness in early adults who used social media in the midst of the covid-19 pandemic was mostly in the high category as many as 119 people with a percentage of 30.9%. When viewed from age, gender, frequently used social media, and duration of daily use of social media, the picture of loneliness in early adults who use social media in the midst of COVID-19 is in the high category.

Keywords: *Loneliness, Social Media, Covid-19 Pandemic*

صور وحيدة في البلوغ المبكرة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في وسط وباء كوفيد-١٩

نوفيا هرماواتي

١٧٨١١٠١٦٠

الملخص

علم النفس والعلاج العملي تعتقد أستريد أن الشعور بالتوتر أو الوحيدة أمر طبيعي أثناء الجائحة، ولكن يمكن التحكم في هذه المشاعر من خلال الحفاظ على التواصل مع الآخرين من خلال وسائل التواصل الاجتماعي. زاد عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي أثناء الوباء. تحتل مرحلة البلوغ المبكرة المرتبة الثانية كأكثر مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي. بناءً على هذه المشكلات، استخدمت الباحثة أسلوب بحث وصفي كمي يستخدم مقياس الوحيدة كأداة قياس وجمع بيانات بحثية. كان المجتمع في هذا البحث من البالغين المبكرين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٢٤ عامًا والذين استخدموا وسائل التواصل الاجتماعي في خضم وباء كوفيد-١٩ مع ما مجموعه ٣٨٥ شخصًا تم تحديدهم من خلال أخذ عينات هادفة ثم أخذ عينات طوعية. أسلوب تحليل البيانات هو التحليل الوصفي الكمي، أي صور البيانات. أظهرت نتائج البحث أن صورة الشعور بالوحيدة لدى البالغين المبكرين الذين استخدموا وسائل التواصل الاجتماعي في خضم جائحة كوفيد-١٩ كانت في الغالب في الفئة العالية بما يصل إلى ١١٩ شخصًا بنسبة ٣٠,٩٪. من حيث العمر والجنس ووسائل التواصل الاجتماعي المستخدمة بشكل متكرر ومدة الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي، فإن صورة الشعور بالوحيدة لدى البالغين المبكرين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي في خضم كوفيد-١٩ هي في الغالب في الفئة العالية.

الكلمات الرئيسية: الوحيدة، وسائل التواصل الاجتماعي، جائحة كوفيد-١٩

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang masalah

Dunia saat ini sedang digemparkan oleh sebuah wabah yaitu Covid-19, Penyebaran covid-19 telah membuat banyak kerugian diberbagai sektor pemerintahan ditengah air dan disemua lapisan masyarakat. Hampir semua kehidupan dimasa pandemi Covid-19 mengalami berbagai macam perubahan kehidupan yang signifikan.

Berbagai upaya dilakukan agar penyebaran covid-19 bisa dihentikan. Di Indonesia sendiri pemerintah menerapkan beberapa kebijakan dan strategi yakni presiden Republik Indonesia mengeluarkan kebijakan *social distancing* yaitu anjuran agar menghindari kontak langsung dengan orang lain dan menghindari keramaian. Pemerintah juga mengeluarkan kebijakan berupa isolasi mandiri yaitu mewajibkan setiap orang untuk tinggal didalam rumah masing-masing sambil menjaga kesehatan dan pembatasan fisik dengan orang lain.

Kebijakan menjaga jarak dimasa pandemi bisa memberi pengaruh pada kondisi psikologis seseorang individu. Karena manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan dasar yang salah satunya adalah terhubung dengan orang lain. Isolasi mandiri membuat sebagian orang merasa kesepian dan stress, terutama bagi mereka yang tidak tinggal dengan keluarga dan mereka yang berstatus lajang. Psikologi dan Praktis Therapy Astrid WEN, M. Psi berpendapat bahwa merasa stress atau kesepian itu wajar saat berada pada

situasi sekarang ini, asalkan perasaan tersebut bisa dikendalikan dengan baik yang salah satunya adalah dengan menjaga komunikasi dengan orang lain melalui media sosial seperti telepon, chat, vidio call.

Kemajuan dalam bidang internet memberi kemudahan dalam banyak hal kepada manusia seperti kemudahan dalam berkomunikasi terutama pada masa pandemi ini. Komunikasi secara langsung atau tatap muka merupakan suatu hal yang sering dilakukan, namun dengan adanya internet komunikasi tatap muka dapat diwakilkan secara jarak jauh baik dengan orang-orang disekitar maupun orang-orang yang berada diseluruh dunia.

Hingga Januari 2021 Jumlah masyarakat indonesia dalam menggunakan internet mengalami peningkatan menjadi 202,6 juta jiwa. Pada tahun 2020 jumlah pengguna internet sebanyak 196,7 juta jiwa. Sedangkan pada tahun 2018 lalu jumlah masyarakat indonesia dalam menggunakan internet hanya sebesar 171, 2 juta jiwa. ini diketahui dari hasil survei yang telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tanggal 2 sampai 25 Juni 2020 dengan jumlah responden sebanyak 7.000 jiwa. Dari keseluruhan responden yang diteliti mayoritas responden menggunakan internet selama lebih dari 8 jam perharinya. Masing-masing responden mempunyai alasannya tersendiri, terdapat lima alasan yakni yang paling tinggi adalah untuk membuka media sosial sebanyak 51, 5%, alasan kedua untuk komunikasi lewat pesan, alasan ketiga yaitu untuk bermain game, alasan keempat juga sama yaitu untuk bermain game, dan alasan yang kelima adalah untuk berbelanja online (Kompas.com, 2020).

Jamalul Izza sebagai ketua umum asosiasi penyelenggaraan jasa internet Indonesia (APJII) mengemukakan faktor yang menyebabkan terjadinya kenaikan pengguna internet didorong oleh makin meratanya infrastruktur internet cepat dan transformasi digital yang padat karena pandemi covid-19 sejak awal maret 2020 (kompas.com, 2020). Menurut Anwar (2013) agar silaturahmi tetap terjaga dan tetap erat maka masyarakat diminta untuk menggunakan media sosial demi kesehatan dan keselamatan. Dimasa pandemi media sosial adalah salah satu jalan yang dipilih oleh seseorang untuk bisa menjaga komunikasinya dengan orang lain, dengan media sosial seseorang bisa bebas melakukan komunikasi tanpa adanya batasan waktu dan batasan jarak (Rizki, 2020).

Dari tahun ketahun pertumbuhan penggunaan media sosial akan terus meningkat. Pertumbuhan media sosial dimulai dari sistem papan buletin, GeoCities, Sixdegree.com, Blogger, Friendster, LinkedIn, MySpace, Facebook, Twitter, Instagram, Line, Watshapp, Youtube, dan Tik tok. Menurut Anwar (2013) media sosial adalah susunan sosial yang didalamnya terdapat elemen-elemen individu, kelompok maupun organisasi yang saling berhubungan sehingga terjadi interaksi satu sama lain dengan memakai perantara teknologi informasi.

Menurut Haenlina & Kaplan (2010) media sosial adalah suatu kelompok aplikasi yang berbasis internet dan dibangun atas dasar idiologi dan teknologi yang memungkinkan pembuatan dan pergeseran *user-generated content*. Secara umum media sosial juga dapat diartikan sebagai suatu alat,

jasa, dan komunikasi melalui online yang memfasilitasi hubungan individu satu dengan individu yang lainnya, sebagaimana mereka mempunyai ketertarikan dan kepentingan yang sama dengan penggunaannya dalam menjalin hubungan. Melalui media sosial setiap orang mempunyai kesempatan yang sama dengan orang lainnya untuk mengekspresikan dirinya.

Menurut Kietzman dkk (dalam Rizki, 2020) media sosial juga mempunyai kemiripan dengan interaksi sosial serta menjaga hubungan sosial tanpa harus melakukan interaksi secara tatap muka ataupun langsung. Selain sebagai alat komunikasi media sosial juga berfungsi sebagai alat untuk mendapatkan berbagai informasi dan tempat untuk mengaktualisasikan diri. Menurut Junawan & Laugu (2020) media sosial mempunyai beberapa manfaat yakni yang pertama sebagai sarana belajar, mendengarkan, dan menyampaikan. Kedua sebagai sarana dokumentasi, administrasi dan integrasi. Ketiga sarana perancangan, strategi, manajemen. dan yang terakhir sebagai sarana kontrol dan pengukuran. Menurut Rohmah (2020) dimasa pandemi media sosial merupakan alternatif yang dapat digunakan untuk menemukan informasi, media sosial dapat membantu sesama, media sosial bisa memberi kepuasan serta pelarian dari masalah pribadi.

Berdasarkan laporan statistik pada tahun 2020 bahwa bahwa usia dewasa awal yakni usia 18-24 tahun menduduki urutan kedua yang paling banyak dalam menggunakan media sosial yakni sebesar 16,1% pengguna laki-laki dan pengguna perempuan sebanyak 14,2%. Menurut Monks (dalam Susanti, 2018) individu yang termasuk dalam golongan dewasa awal

merupakan individu yang berada dalam tahap hubungan yang hangat, dekat dan komunikatif dengan ataupun tidak melibatkan kontak seksual. Jika individu itu gagal dalam bentuk keintiman, maka ia akan mengalami isolasi atau merasa terasingkan dari orang lain, merasa kesepian, dan meyalahkan diri sendiri karena berbeda dengan orang lain meski kesepian adalah perasaan yang wajar namun tidak sedikit individu yang beranggapan bahwa kesepian sebagai hal yang negatif yang disebabkan perasaan menderita didalamnya (Caplan, 2010).

Menurut Jahja (2011) masa dewasa awal merupakan masa pencarian kemandirian serta masa reproduktif yakni masa yang penuh dengan masalah, masa masa yang penuh dengan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Pada masa dewasa merupakan awal seseorang dalam menyesuaikan diri pada pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru.

Menurut Yusmanto (dalam Candra, 2017) orang dewasa awal cenderung akan merasa kesepian, ini disebabkan oleh ketidaksesuaian dan ketidakmampuan untuk mempercayai orang lain, dimana perasaan ini berhubungan dengan pengalaman masa kanak-kanak. Pernyataan ini sejalan dengan hasil survei eksperimen kesepian BBC yang telah dilakukan oleh Claudia Hammond, survei dilakukan secara daring dan menarik banyak orang yang merasa kesepian sehingga didapatkan sampel yang *self-selected*. Tingkat

kesepian yang paling tinggi adalah antara usia 16-24 tahun dengan 40% menyatakan bahwa mereka sering maupun sangat sering merasa kesepian.

Studi yang dipublikasikan di *Journal of Preventive Medicine* Amerika pada tahun 2017, melakukan survei pada orang-orang yang berusia 19-23 tahun, ditemukan bahwa orang-orang tersebut menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial serta mempunyai resiko dua kali lipat mengalami keterkucilan sosial, yang meliputi hubungan dengan sesama yang kurang dan rendahnya rasa sosial.

Menurut Yurni (2015) Kesepian merupakan salah satu emosi yang dirasakan seseorang secara umum. Kesepian adalah persaan negatif mengenai hubungan interpersonal. Individu yang kesepian cenderung kurang kompeten secara interpersonal jika dibandingkan dengan individu yang tidak kesepian. Namun kesepian bukan hanya sekedar tdiak adanya orang lain, karena dalam melakukan interaksi sosial seseorang memerlukan sebuah hubungan yang akrab, bukan sekedar hubungan yang bersifat basa-basi atau tidak mendalam akan tetapi lebih daripada itu. Baron & Byne (dalam Angel, 2019) juga berpendapat bahwa kesepian merupakan sebuah reaksi emosional dan kognitif seseorang pada suatu kondisi dimana seseorang tersebut cuma memiliki hubungan sosial yang kurang memuaskan yang disebabkan ketidaksesuain dengan apa yang diharapkannya.

Yulianti & Kusdiyati (2019) melakukan penelitian dengan judul “studi deskriptif kesepian (*loneliness*) pada siswa adiksi media sosial di SMAN “X” Bandung”. Dari 200 siswa yang menggunakan media sosial ditemukan bahwa

terdapat sebanyak 95 siswa (38%) merasakan tingkat kesepian rendah dan sebanyak 105 siswa (42%) merasa tingkat kesepian tinggi. Skues, William, dan Wise (2012) berpendapat bahwa pengguna jejaringan online yang merasa *loneliness* atau kesepian bisa meningkatkan hubungannya dengan orang lain dengan memakai *platform* di media sosial dengan melakukan interaksi seperti saling berbalas komentar pada postingan foto, vidio, dan yang lainnya.

Menurut Destiyana, Alfiananda Kartika dan Farida Coralia (dalam Rizki Fajar, 2020) seseorang yang merasa kesepian akan memilih tidak terbuka mengenai kehidupannya dengan orang lain. Menutup diri dengan orang lain yang disebabkan merasa tidak berani ataupun takut berhubungan dengan orang lain yang ada dilingkungannya kemudian memilih menggunakan media sosial sebagai alat bersenang-senang. Kesepian menunjukkan kegelisahan yang subjektif yang dirasakan pada saat hubungan sosial seseorang kehilangan ciri-ciri pentingnya. Kesepian tidak bisa dideteksi hanya dengan melihat orang tersebut karena kesepian itu terjadi pada dalam diri seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Candra (2017) dengan judul “kesepian dan intensitas pengguna media sosial pada mahasiswa”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel yakni kesepian dengan intensitas mengakses sosial media. Signifikan sebesar 0,005 dan angka korelasinya 0,471. Artinya semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula intensitas menggunakan media sosial pada mahasiswa begitupun sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula intensitas menggunakan media sosial pada mahasiswa. Menurut Santrock

(dalam Ika, 2018) untuk mengatasi kesepian ada berbagai upaya yang dapat dilakukan yang salah satunya adalah dengan menggunakan internet seperti media sosial sebagai alat pelarian.

Menurut Rizki (2020) dalam penelitiannya “pengaruh kesepian terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa fakultas pendidikan psikologi Univeristas Negri Jakarta yang sedang menjalankan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di masa pandemi covid-19”. Hasil penelitiannya menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel dengan taraf signifikan sebesar 0,010. Ini menunjukkan adanya pengaruh kesepian terhadap kecenderungan adiksi media sosial instagram pada mahasiswa mahasiswa fakultas pendidikan psikologi Univeristas Negri Jakarta yang sedang menjalankan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di masa pandemi covid-19.

Kim, LaRose dan Peng (dalam Susanti, 2020) menyatakan seseorang yang mengalami kesepian mempunyai keinginan yang besar untuk interaksi sosial melalui media sosial serta seseorang yang kesepian merasa bahwa mampu mengekspresikan diri dan berinteraksi secara baik dimesia sosial dibandingkan melakukannya didunia nyata. Hal Ini lah yang menjadikan kesepian dapat meningkatkan interaksi sosial seseorang dimedia sosial. Ryan & Xenos (2011) juga menjelaskan bahwa seseorang yang merasa kesepian berpotensi menghabiskan lebih banyak waktunya dimedia sosial.

Susanti (2018) melakukan penelitian mengenai “hubungan kesepian dengan intensitas penggunaan internet pada mahasiswa” menyimpulkan

bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan intensitas penggunaan internet pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi rasa kesepian maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan internetnya, dan begitupula sebaliknya semakin rendah rasa kesepian maka semakin rendah pula tingkat intensitas penggunaan internetnya.

Shaw (2017) juga mengemukakan bahwa penggunaan internet yang makin meningkat mampu mengurangi tingkat kesepian dan depresi. Ini disebabkan internet menyediakan berbagai macam fasilitas seperti dukungan, informasi, dan kegiatan yang menyenangkan. Selain itu Shaw dan Gant menemukan komunikasi secara *online* mempunyai kemampuan untuk meningkatkan harga diri serta dukungan sosial dan sekaligus mengurangi rasa kesepian dan depresi.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020) Dengan judul “media sosial menjerat manusia dimasa pandemi”. Hasil penelitiannya adalah bahwa media sosial sudah menjadi kebutuhan seseorang atau manusia agar tetap bisa mempertahankan faktor sosial, psikologis, maupun ekonomi setiap diri individu dimasa pandemi corona.

Fenomena yang bisa diamati dilapangan adalah meningkatnya jumlah pengguna internet di tahun 2020 hingga 2021. Ini disebabkan ketika dimasa pandemi Covid-19 orang-orang lebih memilih untuk berdiam diri dirumah, menjaga jarak, membatasi diri untuk pergi ketempat-tempat hiburan sehingga mereka lebih memilih menghabiskan waktunya untuk mengakses internet terutama mengakses atau menggunakan media sosial. Hal ini sejalan dengan

hasil wawancara yang telah dilakukan dilakukan terhadap M.S. yang berusia 22 tahun pada tanggal 04 Februari 2021. Berdasarkan wawancara yang dilakukan didapatkan hasil bahwa subjek menghabiskan waktu sekitar 4-5 jam dalam sehari untuk mengakses akun media sosial miliknya. Tujuan subjek mengakses media sosial adalah untuk mengalihkan rasa bingungnya karena tidak melakukan aktivitas apapun. Selain tujuan tersebut subjek juga mengatakan bahwa ia sering merasa kesepian karena ia tinggal dikos sendirian disebabkan teman-teman yang satu kos dengannya menjalankan perkuliahan secara online dari kampungnya masing-masing.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Gambaran Kesepian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial ditengah Pandemi Covid-19.**

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial ditengah pandemi Covid-19?

1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial ditengah pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan masukan yang bermanfaat di bidang keilmuan psikologi pada umumnya. Terutama yang berkaitan dengan teori-teori yang ada didalam penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi masyarakat, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial ditengah pandemi Covid-19
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti-peneliti berikutnya yang ingin menggali lebih dalam tentang gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial ditengah pandemi Covid-19.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesepian

2.1.1 Pengertian Kesepian

Menurut Anggraini & Zulfiana (2018) kesepian adalah perasaan gelisah yang dirasakan seseorang ketika orang tersebut kehilangan ciri-ciri penting dalam menjalin hubungan sosial. Kesepian yang dirasakan bisa berbentuk kesepian sosial ataupun emosional, seseorang yang terintegrasi secara sosial maupun tidak memiliki rasa keterlibatan dalam suatu kelompok masyarakat memungkinkan mengalami kesepian sosial sedangkan kesepian emosional terjadi pada individu yang kehilangan hubungan yang intim dengan orang lain.

Menurut Yurni (2015) Kesepian merupakan salah satu emosi yang dirasakan seseorang secara umum. Kesepian adalah perasaan negatif mengenai hubungan interpersonal. Individu yang kesepian cenderung kurang kompeten secara interpersonal jika dibandingkan dengan individu yang tidak kesepian. Namun kesepian bukan hanya sekedar tiak adanya orang lain, karena dalam melakukan interaksi sosial seseorang memerlukan sebuah hubungan yang akrab, bukan sekedar hubungan yang bersifat basa-basi atau tidak mendalam akan tetapi lebih daripada itu.

Baron & Byne (dalam Angel, 2019) juga berpendapat bahwa kesepian merupakan sebuah reaksi emosional dan kognitif seseorang pada suatu

kondisi dimana seseorang tersebut cuma memiliki hubungan sosial yang kurang memuaskan yang disebabkan ketidaksesuaian dengan apa yang diharapkannya.

Weiss (dalam Garvin, 2017) juga berpendapat bahwa kesepian sebagai suatu keadaan emosi negatif yang memungkinkan seseorang individu akan tetap merasa sendirian dan kesepian meski telah berada didalam keramaian.

Menurut Perplau & Perleman (dalam Sembiring, 2017) kesepian merupakan suatu emosi yang timbul dan dapat dirasakan disaat seseorang berpendapat bahwa kehidupan sosialnya tidak sesuai dengan keinginan maupun saat seseorang merasa bahwa kehidupan sosialnya kurang memuaskan. Ini sejalan dengan pendapat Russel bahwa kehidupan ketika seseorang gagal mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan atau kurang memuaskan dapat membuat seseorang merasa kesepian. Russel juga mengatakan bahwa seseorang yang meresa kesepian memiliki karakteristik cepat marah, tidak bisa bergaul dengan orang-orang yang ada dilingkungan sekitarnya, kaku, dan lebih suka menyendiri.

Menurut Susanti (2018) kesepian merupakan perasaan personal yang dirasakan oleh seseorang yakni berupa perasaan yang tidak menyenangkan disebabkan oleh rendahnya kedekatan atau keintiman dengan orang lain serta rendahnya kualitas hubungan sosial.

Dari penjelasan diatas disimpulkan bahwa kesepian adalah suatu perasaan yang negatif dimana seseorang individu merasa gelisah dan merasa

terasingkan, hal ini dikarenakan kurangnya rasa keintiman dengan orang lain serta rendahnya kualitas hubungan sosial. Kesepian yang dirasakan dibagi menjadi dua yakni kesepian sosial dan kesepian emosional.

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesepian

Menurut Miller, Pelpman & Brehm (dalam Paramitha, 2018) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesepian diantaranya adalah:

- a. Kekurangan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, hubungan yang tidak akrab justru mengakibatkan individu merasa tidak puas dengan hubungan tersebut. alasannya adalah merasa tidak terikat, pengasingan, dan terisolasi secara terpaksa.
- b. Perubahan yang diinginkan dari suatu hubungan, seiring bertambahnya usia seseorang menginginkan ada perubahan dalam suatu hubungan namun perubahan tersebut tidak terjadi maka dapat memicu timbulnya rasa kesepian.
- c. Atribusi kausal, ketika individu menjadi kesepian, keputusan atau atribusi seseorang individu mengenai tekanan bisa memperkirakan dalam jangka waktu berapa lama individu tersebut mengalami kesepian. Kesepian dikarenakan oleh atribusi dengan pemicu yang sebanding akan membuat kesepian berkelanjutan. Sedangkan atribusi dengan pemicu yang tidak sebanding bisa menyebabkan kesepian secara sementara saja.
- d. Perilaku interpersonal, harga diri yang rendah pada individu akan memicu individu tersebut mengalami kesepian, menaruh sikap dan perasaan negatif

terhadap orang lain serta kurangnya kemampuan dalam bersosial. Perilaku interpersonal yang tidak aktif dan tidak mau mendengarkan pendapat orang lain membuat orang lain merasa jengkel dan terganggu sehingga muncullah penolakan sosial yang akan membuat kesepian semakin bertambah buruk.

Menurut Brhem (dalam Wanda, 2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian adalah:

- a. Usia. Pendapat umum menggambarkan bahwa masa yang penuh kesepian adalah dimasa usia tua. Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pearlman (dalam Taylor dkk, 2009) menemukan hasil bahwa usia remaja dan dewasa awal lebih sering mengalami kesepian dan justru lebih jarang diraskan oleh orang tua. Ini disebabkan pada masa remaja ataupun dewasa awal mengalami masa transisi sosial seperti meninggalkan rumah dan keluarga dan bertemu orang-orang baru dan memulai kehidupan sosial yang baru.
- b. Sosio-ekonomi. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh page dan cole menemukan hasil bahwa anggota keluarga yang memiliki penghasilan yang rendah lebih mengalami kesepian jika dibandingkan dengan anggota keluarga yang memiliki penghasilan yang tinggi.
- c. Status pernikahan. Pinguart (dalam Taylor dkk, 2009) menyatakan orang yang tinggal dengan pasangan lebih sedikit mengalami kesepian. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa orang-orang yang telah menikah juga bisa mengalami kesepian yang bisa disebabkan oleh pernikahan mereka

tidak memuaskan dan kurangnya teman diluar hubungan pernikahan mereka.

- d. Gender. Menurut Boys dan Perlman (1985) jika dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih beresiko sering mengalami kesepian. Karena perempuan mudah menyatakan kesepiannya dengan jelas dibandingkan laki-laki dan laki-laki kurang sesuai dalam pengekspresian emosi.
- e. Karakteristik latar belakang lain. Seseorang dengan latar belakang broken home akan lebih beresiko mengalami kesepian. Semakin muda usia seseorang saat mengalami broken home maka semakin besar tingkat kesepian yang dialami individu tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian adalah kekurangan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, perubahan yang diinginkan dari suatu hubungan, atribusi kausal, perilaku interpersonal, usia, sosio ekonomi, status pernikahan, gender, dan karakteristik latar belakang lainnya.

2.1.3 Aspek-Aspek Kesepian

Menurut Baron & Byne (dalam Rosnianti, 2015) ada tiga aspek yang bisa digunakan untuk mengukur kesepian yakni:

- a. Keterampilan sosial. Seseorang yang tidak mampu dalam keterampilan sosial memungkinkan mempunyai ciri-ciri yaitu: 1) harga diri rendah, 2) kurang mampu berinteraksi engan orang lain, 3) sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan.

- b. Negatifitas personal. Seseorang yang kesepian tidak memiliki orang-orang terdekat akan memungkinkan menjadi tidak bahagia, dan tidak puas dengan diri sendiri. Kecenderungan negativitas personal ini memiliki karakteristik yaitu: 1) depresi, 2) kecemasan, 3) ketidakbahagiaan, 4) pesimisme, 5) menyalahkan diri, 6) rasa malu
- c. Situasi interpersonal. Seseorang yang mengalami kesepian tidak dapat berurusan dengan interaksi sosial dengan sukses biasanya dengan sadar akan betapa buruknya mereka dalam situasi interpersonal. Situasi interpersonal memiliki karakteristik yaitu: 1) kesia-siaan, 2) putus asa, 3) konflik dalam keluarga.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada tiga aspek atau pendekatan yang dipakai untuk mendefinisikan tingkat kesepian yakni keterampilan sosial, negativitas personal, situasi interpersonal.

2.2 Media Sosial

2.2.1 Pengertian Media Sosial

Secara umum media sosial juga dapat diartikan sebagai suatu alat, jasa, dan komunikasi melalui online yang memfasilitasi hubungan individu satu dengan individu yang lainnya, sebagaimana mereka mempunyai ketertarikan dan kepentingan yang sama dengan penggunaannya dalam menjalin hubungan. Menurut Antony (2011) media sosial adalah sebuah media yang bisa mempermudah penggunanya dalam berinteraksi yang meliputi mengirim pesan, berbagi foto, dan lain sebagainya.

Menurut Heanlina & Kaplan (2010) media sosial adalah suatu kelompok aplikasi yang berbasis internet dan dibangun atas dasar idiologi dan teknologi yang memungkinkan pembuatan dan pergeseran *user-generated content*.

Media sosial menurut Al Aziz (2020) adalah media interaksi sosial antar individu dalam bertukar informasi, berbagi, memproduksi yang meliputi pendapat dan konten dalam komunitas secara nyata.

Menurut Boyd (dalam Ferosi, 2019) media sosial adalah sekelompok perangkat lunak yang memungkinkan komunitas maupun seseorang individu untuk berkumpul tanpa melihat waktu dan jarak. Media sosial juga bisa menjadi tempat berbagi, bermain, berkomunikasi, bekerja sama, menyampaikan aspirasi, kreativitas dari penggunanya.

Menurut Rohmadi (2016) media sosial terdiri dari beberapa jenis yakni *instagram, facebook, watshap, line, dan twitter*. Nasrullah (2015) juga berpendapat bahwa jenis-jenis media sosial meliputi jaringan sosial terdiri dari *social networking (facebook dan instagram)*, Blog, *microblogging (twitter)*, berbagi media (*youtube, flickr, photo bucket, snapchat, dan snapfish*), penanda sosial (*delicious.com, lintasme*), dan media konten bersama (wiki).

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah suatu media *online* yang bisa dimanfaatkan oleh penggunanya untuk menjalin hubungan sosial melalui jaringan internet. Melalui media sosial

orang-orang dapat berkomunikasi, berbagi informasi, bermain, mengembangkan kreativitas penggunanya, dan lain sebagainya.

2.2.2 Karakteristik Media Sosial

Menurut Nasrullah (2016) media sosial memiliki beberapa karakteristik diantaranya yaitu:

- a. Jaringan (*network*) adalah media sosial terdiri dari susunan sosial yang terwujud dalam bentuk internet atau jaringan.
- b. Informasi (*information*) adalah sesuatu yang penting dalam media sosial ini disebabkan para pengguna media sosial bisa mengkreasikan gambaran identitasnya, membagikan konten berdasarkan ide penggunanya, serta berinteraksi berdasarkan informasi yang didapat dari pengguna media sosial yang lainnya.
- c. Arsip (*archive*) adalah suatu karakter yang menjelaskan bahwa setiap informasi atau konten yang telah diunggah dimedia sosial telah tersimpan secara otomatis dan apabila penggunanya ingin melihat kembali maka dapat diakses kapanpun.
- d. Interaksi (*interactivity*) adalah proses yang terjadi antar pengguna media sosial dan beberapa perangkat teknologi.
- e. Simulasi sosial (*simulation of society*) adalah salah satu karakter media sosial yakni sebagai medium dimana penggunaannya dapat bersosial didunia virtual atau digital. Didalam media sosial setiap interaksi memang

menggambarkan realita, akan tetapi interaksi tersebut hanyalah simulasi dan terkadang dapat berbeda dengan yang aslinya.

- f. Konten oleh pengguna (*user generated content*) adalah pemilik akun media sosial bebas untuk berkontribusi dan mengunggah konten apapun karena konten sepenuhnya milik pengguna akun tersebut.
- g. Penyebaran (*sharing*) adalah selain menunggah konten media sosial juga bisa digunakan untuk menyebarkan konten dalam bentuk informasi atau fakta-fakta yang memiliki tujuan guna mengembangkan media sosial tersebut.

2.2.3 Dampak Menggunakan Media Sosial

a. Dampak Positif

Media sosial memiliki dampak positif yakni media sosial sebagai media mengembangkan keterampilan sosial di zaman digital, dengan media sosial seseorang bisa memperluas jaringan pertemanan meskipun diataranya belum pernah bertemu sama sekali, media sosial bisa menambah wawasan bagi penggunanya melalui berita atau kabar yang sedang banyak dibicarakan baik itu dibidang pendidikan kebudayaan dan dibidang lainnya, media sosial dapat dijadikan media dakwah dan media diskusi melalui bergabung dengan komunitas-komunitas yang diminati, dengan media sosial penggunanya bisa saling bertukar pikiran maupun informasi.

b. Dampak Negatif

Karena kemudahan dan keragaman dalam menggunakan sosial media, peningkatan waktu penggunaan media sosial menjadi semakin tinggi.

Selain mempunyai dampak positif media sosial juga bisa memberikan dampak yang negatif bagi penggunanya, diantaranya adalah: selalu merasa kurang yakni timbulnya perasaan jika dibandingkan dengan orang lain hidupnya selalu merasa kurang. *Fear of missing out* (FOMO) yakni fenomena dimana seseorang tidak ingin atau takut ketinggalan hal-hal yang trendi dan viral saat ini di media sosial. Media sosial juga dapat memicu kecemasan, depresi, mempengaruhi kualitas tidur, memberikan efek kecanduan pada penggunanya.

2.3 Dinamika Kesenian pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial di Masa Pandemi Covid-19.

Merebaknya covid-19 membawa dampak yang begitu besar bagi kehidupan manusia. Untuk menghentikan penyebaran Covid-19, pemerintah Indonesia menerapkan beberapa kebijakan dan strategi yakni kebijakan sosial *distancing* dan kebijakan berupa isolasi mandiri. Kebijakan ini memberi pengaruh pada kondisi psikologis seseorang individu. Psikologi dan Praktis Pherapy Astrid WEN, M. Psi berpendapat bahwa merasa stress atau kesepian itu wajar saat berada pada situasi sekarang ini, asalkan perasaan tersebut bisa dikendalikan dengan baik yang salah satunya adalah dengan menjaga komunikasi dengan orang lain melalui media sosial seperti telepon, chat, vidio call.

Menurut Utami (2020) sosial media sudah menjadi kebutuhan manusia agar dapat mempertahankan psikologis, faktor sosial, dan ekonomi disetiap individu selama masa pandemi. Media sosial banyak digunakan oleh usia

dewasa awal. Menurut Erikson (Agusdwitanti. dkk, 2015) pada usia dewasa awal berada pada tahap perkembangan *intimacy vs isolation* (Keintiman vs Isolasi). Mereka yang berhasil dalam tahap ini akan membentuk relasi yang bertahan dan aman. Erikson meyakini bahwa perasaan yang kuat terhadap identitas pribadi adalah sangat penting dalam mengembangkan hubungan yang akrab. Studi menunjukkan bahwa mereka yang kurang memiliki perasaan terhadap diri sendiri cenderung kurang berkomitmen dalam berelasi dan mereka lebih mengalami penderitaan isolasi emosional, kesepian dan depresi.

Menurut Octaviani (2019) dewasa awal memiliki strategi untuk mengatasi rasa kesepiannya dengan mengenali kesepian itu sendiri, melakukan pengungkapan diri, melakukan pengenalan diri, dan mengikuti hiburan yang disukai. Perasaan kesepian ditentukan dari gambaran psikologis dengan hasil pengalaman yang berbeda dari setiap individu.

Menurut Candra (2017) setiap individu tentu pernah merasakan kesepian dan memiliki cara tersendiri untuk mengatasinya yang salah satunya adalah dengan menjalin hubungan kembali dengan lingkungannya baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Media sosial menjadi salah satu alternatif yang bisa digunakan orang-orang yang memiliki hubungan sosial yang kurang baik dengan orang lain.

Nurliyanti & Kusdiyati (2019) melakukan penelitian 200 siswa yang menggunakan media sosial ditemukan bahwa terdapat sebanyak 95 siswa (38%) merasakan tingkat kesepian rendah dan sebanyak 105 siswa (42%)

merasa tingkat kesepian tinggi. Skues, William, dan Wise (2012) berpendapat bahwa pengguna jejaringan online yang merasa *loneliness* atau kesepian bisa meningkatkan hubungannya dengan orang lain dengan memakai *platform* di media sosial dengan melakukan interaksi seperti saling berbalas komentar pada postingan foto, vidio, dan yang lainnya.

Shaw (2017) juga menyatakan bahwa penggunaan internet yang semakin meningkat bisa mengurangi tingkat kesepian dan depresi. Ini disebabkan internet menyediakan berbagai macam fasilitas seperti dukungan, informasi, dan kegiatan yang menyenangkan. Selain itu Shaw dan Gant menemukan komunikasi secara *online* mempunyai kemampuan untuk meningkatkan harga diri serta dukungan sosial dan sekaligus mengurangi rasa kesepian dan depresi.

Kim, LaRose dan Peng (dalam Susanti, 2020) menyatakan seseorang yang mengalami kesepian mempunyai keinginan yang besar untuk interaksi sosial melalui media sosial serta seseorang yang kesepian merasa bahwa mampu mengekspresikan diri dan berinteraksi secara baik di media sosial dibandingkan melakukannya di dunia nyata. Hal Ini lah yang menjadikan kesepian dapat meningkatkan interaksi sosial seseorang di media sosial. Ryan dan Xenos (2011) juga menjelaskan bahwa seseorang yang merasa kesepian berpotensi menghabiskan lebih banyak waktunya di media sosial.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2019) penelitian kuantitatif deskriptif merupakan penelitian yang bermaksud menggambarkan suatu keadaan atau nilai satu maupun lebih dari variabel atau karakteristik dari suatu populasi secara mandiri, akurat, dan fakta. Pada penelitian ini tidak membandingkan ataupun mencari hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain.

3.2 Identifikasi Variabel

Berdasarkan tujuan yang telah dirumuskan dalam penelitian ini maka variabel dalam penelitian ini adalah Kesepian.

3.3 Defenisi Operasional

Kesepian adalah suatu perasaan yang negatif dimana seseorang individu merasa gelisah dan merasa terasingkan, hal ini dikarenakan kurangnya rasa keintiman dengan orang lain serta rendahnya kualitas hubungan sosial. Kesepian yang dirasakan dibagi menjadi dua yakni kesepian sosial dan kesepian emosional.

Menurut Baron & Byne (dalam Rosniati, 2015) ada tiga aspek atau pendekatan yang dipakai untuk mendefinisikan tingkat kesepian yakni aspek keterampilan sosial yang meliputi: 1) harga diri rendah, 2) kurang mampu berinteraksi dengan orang lain, 2) sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan, kemudian aspek negativitas personal yang meliputi: 1) depresi, 2) kecemasan,

3) ketidakbahagiaan, 4) pesimisme, 5) menyalahkan diri, 6) rasa malu, aspek selanjutnya yakni situasi interpersonal yang meliputi: 1) kesia-siaan, 2) putus asa, 3) konflik dalam keluarga.

3.4 Subjek Penelitian

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2019) populasi adalah keseluruhan elemen (subyek yang akan diukur, merupakan unit yang akan diteliti) yang akan dijadikan wilayah generalisasi yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti guna dipeleajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Maka populasi dari penelitian ini adalah dewasa awal berusia 19 tahun sampai 24 tahun yang tidak diketahui jumlah populasinya.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2019) sampel dalam penelitian kuantitatif adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang didapatkan dari populasi harus benar-benar representatif atau mewakili sebuah populasi. Adapun karakteristik sampel yang ditetapkan peneliti adalah mahasiswa yang berusia 18-24 tahun (dewasa awal) yang memiliki akun media sosial.

Beberapa tahap yang dilakukan peneliti dalam pengambilan sampel yakni:

a. Menentukan jumlah sampel

Untuk mengetahui jumlah sampel dari populasi yang tidak diketahui jumlahnya, maka peneliti sendiri menggunakan Rumus Cochran dengan taraf kesalahan 5%, maka sampel yang didapat berjumlah 385 orang (Sugiyono, 2019). Berikut merupakan Rumus Slovin: $n = \frac{z^2pq}{e^2}$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang diperlukan

z = Harga dalam kurva normal untuk simpangan 5% dengan nilai 1,96

p = peluang benar 50%

q = peluang salah 50%

e = Batas tingkat kesalahan (sampling Error) biasanya 5%

b. Menentukan Teknik Pengambilan Sampel

Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai teknik untuk pengambilan sampel. Menurut Azwar (2010) teknik *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan karakteristik tertentu. Peneliti memilih teknik ini supaya peneliti bisa mendapatkan sampel sesuai dengan karakteristik subjek yang telah ditetapkan yakni individu dewasa awal yang berusia 18-24 tahun serta

menggunakan media sosial. Sample di kumpulkan melalui *voluntary sampling* dengan meminta kesediaan subjek untuk mengisi skala online menggunakan layanan website *Goggle Forms*.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Menurut Sugiyono (2019) skala pengukuran merupakan kesepakatan yang dipakai sebagai rujukan guna menentukan panjang pendeknya interval yang ada di dalam alat ukur, sehingga apabila alat ukur tersebut di pakai atau digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Skala pada penelitian ini merupakan modifikasi dari skala peneliti sebelumnya yang memakai teori psikologi kesepian yang dikemukakan oleh Baron & Byne (dalam Rosnianti, 2015). Yang dimaksud dengan modifikasi skala adalah peneliti meminjam kerangka teoritis dan beberapa item yang relevan dari skala penelitian sebelumnya untuk di lakukan revisi dan menambah atau mengurangi jumlah itemnya sesuai dengan kebutuhan peneliti.

Bentuk skala yang digunakan adalah skala *likert* untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang pada fenomena yang terjadi (Sugiyono, 2019). Skala *Likert* terdiri dari aitem pernyataan yang harus dijawab oleh partisipan dengan memilih salah satu dari beberapa pernyataan yang telah disediakan. Skala penelitian ini terdiri atas dua macam pernyataan sikap yaitu, pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian atas setiap pernyataan memiliki nilai atau skor yang berbeda.

Pada penelitian ini peneliti memodifikasi skala *likert* tersebut. Maksud dari modifikasi adalah untuk menghilangkan kelemahan yang terdapat pada skala lima tingkat dengan menghilangkan kategori jawaban yang ditengah yakni jawaban netral. Alasan dihilangkan kategori tersebut adalah karna kategori tersebut memiliki jawaban yang ganda, belum dapat memutuskan jawaban, ragu-ragu, antara setuju dan tidak setuju. Alasan kedua adalah tersedianya jawaban yang ditengah atau netral akan membuat responden lebih cenderung untuk menjawab yang ditengah. Dengan menghilangkan jawaban netral maka peneliti dapat melihat pendapat responden lebih kearah setuju atau lebih kearah tidak setuju. Penelitian ini memakai 4 alternatif jawaban yang bisa dipilih responden yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Deskripsi penyebaran aitem terdapat pada tabel 3.1 dibawah ini:

Tabel 3.1

Blueprint Skala Kesepian Sebelum Try Out

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Keterampilan Sosial	- Harga diri rendah	<u>1</u> , 15, 8, 5	33, 11	6
	- Kurang mampu berinteraksi dengan orang lain	7, 22, 62	<u>49</u> , 10, 63	6
	- Sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan	4, 13, 3, 43	12, <u>61</u> , 58	7
Negativitas Personal	- Depresi	44, 19	45, 18, <u>20</u>	5
	- Kecemasan	21, 23, 25	9, 24	5
	- Ketidakbahagiaan	<u>27</u> , 60	26, <u>28</u>	4
	- Pesimisme	31, 2, 35, 40	32, 34	6
	- Menyalahkan diri	37, 50	<u>36</u> , 38	4
Situasi	- Rasa malu	41, 16	42, <u>17</u>	4
	- Kesia-siaan	<u>47</u> , <u>6</u> , 52	46, <u>48</u> , 39	6

Interpersonal	- Putus asa	51, 53, 30 , 55	54, 56	6
	- Konflik dalam keluarga	57, 59	14, 29	4
Jumlah		35	28	63

Setelah dilakukan uji validitas pada skala kesepian, maka didapatkan hasil bahwa dari jumlah total 63 aitem pernyataan, didapatkan 51 aitem memiliki $r_{hitung} >$ dari r_{tabel} 0,254. Sehingga 51 aitem tersebut dinyatakan valid, dan terdapat 12 aitem pernyataan yang memiliki $r_{hitung} <$ dari r_{tabel} 0,254 sehingga dinyatakan gugur atau tidak valid. Aitem – aitem tersebut yakni aitem nomor 1, 6, 17, 20, 27, 28, 30, 36, 47, 48, 49, dan 61. Aitem pernyataan tersebut tidak dimasukkan kedalam skala penelitian. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2
Blueprint Skala Kesepian Penelitian

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		Favourable	Unfavourable	
Keterampilan Sosial	- Harga diri rendah	15, 8, 5	33, 11	5
	- Kurang mampu berinteraksi dengan orang lain	7, 22, 62	10, 63	5
	- Sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan	4, 13, 3, 43	12, 58	6
Negativitas Personal	- Depresi	44, 19	45, 18, 20	5
	- Kecemasan	21, 23, 25	9, 24	5
	- Ketidakbahagiaan	60	26	2
	- Pesimisme	31, 2, 35, 40	32, 34	6
	- Menyalahkan diri	37, 50	38	3
	- Rasa malu	41, 16	42	3
Situasi	- Kesia-siaan	52	46, 39	3
Interpersonal	- Putus asa	51, 53, 55	54, 56	5
	- Konflik dalam keluarga	57, 59	14, 29	4
Jumlah		30	22	52

3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.6.1 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Arikunto (2006) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan sebuah intrumen. Pengertian validitas tersebut menunjukkan ketepatan dan kesesuaian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel. Alat ukur dapat dikatakan valid jika benar-benar sesuai dan menjawab secara cermat tentang variabel yang akan diukur. Validitas juga menunjukkan sejauh mana ketepatan pernyataan dengan apa yang dinyatakan sesuai dengan koefisien validitas.

Dalam penelitian ini pengujian validitas instrumen menggunakan IBM spss Statistic 22, nilai validitasnya bisa dilihat pada kolom *corrected item-total correlation*. Apabila angka korelasi yang didapat lebih besar dari pada angka kritik ($r_{hitung} > r_{tabel}$) maka instrumen tersebut dinyatakan valid, dan apabila angka korelasi lebih kecil dari pada angka kritik ($r_{hitung} < r_{tabel}$) maka instrumen tersebut dinyatakan tidak valid. Nilai r_{tabel} untuk jumlah item 63 dan jumlah subjek 60 orang (*try out*) adalah 0,254 yang ditentukan dari distribusi nilai r_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05% (Eka Nur Karmila, 2015). Berdasarkan uji validitas penjelasannya sebagai berikut:

Tabel 3.3
Uji Validitas

Skala	Rtabel	Jumlah Subjek	Keterangan
Kesepian	0,254	60	Valid = 51 Gugur = 12

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa untuk skala kesepian terdapat 51 item pernyataan yang valid dan 12 item pernyataan yang tidak valid atau gugur.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrumen (alat ukur) didalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. Menurut Sugiyono (2019) Reliabilitas instrumen yaitu suatu instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama. Hasil pengukuran yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi akan mampu memberikan hasil yang terpercaya. Tinggi rendahnya reliabilitas instrumen ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas.

Pengujian reliabilitas instrumen menggunakan IBM spss Statistic 22. Nilai reliabilitas bisa kita lihat di kolom *Cronbach's Alpha*. Hasil uji reliabilitas Alfa Cronbach berpedoman pada dasarnya pengambilan keputusan yang telah ditentukan oleh para pakar (ahli) yaitu semakin tinggi koefisien yang mendekati 1,0 maka semakin tinggi reliabilitasnya, sedangkan nilai reliabilitas yang mendekati angka 0 maka semakin rendah reliabilitasnya dan

untuk nilai reliabilitas minimal adalah 0,700. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, penjabarannya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.4
Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	N Of Items	Batas Reliabilitas	Keterangan
Kesepian	0,834	51	0,700	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui nilai *Cronbach's Alpha* untuk skala kesepian memiliki nilai 0,834 dan lebih besar dari 0,700 sehingga dapat disimpulkan skala kesepian dalam penelitian ini reliabel atau konsisten. Hasil perhitungan skala kesepian ini dapat dilihat pada lampiran.

3.7 Metode Analisis Data

Menurut Sugiyono (2019) analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden maupun data dari sumber lainnya terkumpul. Metode Statistik deskriptif merupakan statistik yang dipakai untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan maupun menggambarkan data yang sudah dikumpulkan.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif teknik analisis *potret* data. Potret data merupakan perhitungan frekuensi suatu nilai dalam suatu variabel nilai bisa disajikan sebagai jumlah absolut atau persentase dari keseluruhan. Proses analisis data dibantu dilakukan dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic 22*. Hasil analisis nantinya akan disajikan dalam bentuk tabel dan histogram untuk menyajikan kecenderungan hasil temuan penelitian apakah termasuk dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pesiapan Penelitian

4.1.1 Proses Modifikasi

Peneliti memodifikasi skala kesepian dari peneliti sebelumnya yakni Rosnianti (2015). Peneliti meminjam kerangka teoritis dan beberapa item yang relevan, kerangka teoritis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori yang dikemukakan oleh Baron & Byne (dalam Rosniati, 2015) dimana teori tersebut menjelaskan aspek tingkat atau pendekatan yang dipakai untuk mendefinisikan tingkat kesepian yakni aspek keterampilan sosial, kemudian aspek negativitas personal, serta aspek situasi interpersonal. Skala sebelumnya berjumlah 61 item namun peneliti merevisi beberapa item sebelumnya serta menambah 2 item baru sehingga item yang digunakan peneliti berjumlah 63 item pernyataan sesuai kebutuhan peneliti.

4.1.2 Pelaksanaan Uji Coba

Sebelum penelitian dilakukan peneliti terlebih dahulu mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan. Proses yang dapat menentukan penelitian akan berhasil atau tidaknya dengan melakukan uji coba terhadap alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian untuk mengetahui item-item yang valid dan yang tidak valid. Penelitian ini menggunakan satu alat ukur yakni skala kesepian.

Pada tanggal 21 maret 2021 sampai dengan tanggal 12 april 2020 peneliti melakukan uji coba kepada 60 sampel subjek dewasa awal yang berusia 19-24 tahun dengan 63 jumlah item pernyataan. Uji coba dilakukan secara *online* melalui *google form* yang disebarakan peneliti melalui *App Watshap*.

Setelah mencapai target sampel uji coba yang di inginkan, selanjutnya peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk melihat item-item yang valid dan item-item yang tidak valid atau gugur. Berdasarkan uji validitas maka didapatkan hasil bahwa dari jumlah total 63 item pernyataan, didapatkan 51 item memiliki $r_{hitung} >$ dari r_{tabel} 0,254. Sehingga 51 aitem tersebut dinyatakan valid, dan terdapat 12 item pernyataan yang memiliki $r_{hitung} <$ dari r_{tabel} 0,254 sehingga dinyatakan gugur atau tidak valid. Item – item tersebut yakni item nomor 1, 6, 17, 20, 27, 28, 30, 36, 47, 48, 49, dan 61. Item pernyataan tersebut tidak dimasukkan kedalam skala penelitian. Setelah membuang item-item yang tidak valid kemudian peneliti melakukan uji reliabilitas dan diketahui nilai *Cronbach's Alpa* untuk skala kesepian memiliki nilai 0,834 dan lebih besar dari 0,700 sehingga dapat disimpulkan skala kesepian dalam penelitian ini reliabel atau konsisten.

4.2 Pelaksanaan Penelitian

Pada tanggal 25 April - 13 Juni 2021, peneliti melakukan penelitian secara online menggunakan *google form* dengan menyebarkan kuesioner melalui *App Watshap* dan *Facebook* serta menetapkan kriteria subjek yakni dewasa awal yang berusia 19-24 tahun serta memiliki akun media sosial.

Pada kuesioner penelitian dijelaskan maksud dan tujuan dari skala yang akan di isi serta terdapat arahan – arahan mengenai tata cara pengisian skala. Kemudian peneliti juga meminta kesediaan subjek secara langsung pada setiap orang yang di temui yang dianggap memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel penelitian. Proses pengumpulan data penelitian ini cukup memakan waktu yang lama sekitar satu bulan lebih dikarenakan proses pengumpulan datanya yang secara online.

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Data Demografi Subjek Penelitian

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 385 orang. Peneliti menguraikan data demografi subjek penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, media sosial yang sering di gunakan, dan frekuensi penggunaan media sosial. Hasil tersebut bisa dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini:

Tabel 4.1
Deskripsi Data Demografi

Kategorisasi		Jumlah	Persentase
Usia	19 Tahun	50	12,7%
	20 Tahun	52	13,2%
	21 Tahun	77	19,5%
	22 Tahun	89	22,6%
	23 Tahun	64	16,2%
	24 Tahun	52	13,2%
Jenis Kelamin	Laki – Laki	165	41,9%
	Perempuan	220	55,8%
Media sosial yang sering di gunakan	Instagram	36	9,4
	WhatsApp	137	35,6
	Tik Tok	41	10,5
	Facebook	85	22,1
	Youtube	13	3,4
	Lainnya	72	18,7

	1-4 jam perhari	99	25,7
Durasi penggunaan media sosial perhari	4-8 jam perhari	169	43,9
	8 jam keatas perhari	117	30,4

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dijelaskan bahwa skala kesepian disebarkan kepada 385 subjek dengan usia 19-24 tahun yang menggunakan media sosial dimasa pandemi covid-19. Dapat dilihat berdasarkan usia, mayoritas subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 22 tahun dengan jumlah sebanyak 89 orang (22,6%), subjek yang berusia 21 tahun sebanyak 77 orang (19,5%), lalu sebanyak 64 orang subjek yang berusia 23 tahun (16,2%), subjek yang berusia 21 dan 24 tahun memiliki jumlah dan persentase yang sama yakni berjumlah 52 orang (13,2%), dan yang terakhir subjek dengan usia 19 tahun berjumlah 50 orang (12,7%).

Kemudian data demografi berdasarkan jenis kelamin dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah subjek sebanyak 220 orang (55,8%), sedangkan subjek yang berjenis kelamin laki – laki sebanyak 165 orang (41,9%).

Data demografi berdasarkan media sosial yang sering digunakan dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini media sosial yang sering digunakan adalah whatsapp dengan jumlah subjek sebanyak 137 orang (35,6%), subjek yang menggunakan facebook sebanyak 85 orang (22,1%), subjek yang menggunakan lainnya sebanyak 72 orang (18,7%), subjek yang menggunakan tik tok sebanyak 41 orang (10,5%), subjek yang

menggunakan instagram sebanyak 36 orang (9,4%), subjek yang menggunakan lainnya sebanyak 72 orang (18,7%), dan subjek yang menggunakan youtube sebanyak 13 orang (3,4%).

Data demografi berdasarkan durasi penggunaan media sosial per hari dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas subjek menggunakan media sosial berdurasi 4-8 jam per hari dengan jumlah responden sebanyak 196 orang (43,9%), subjek yang menggunakan media sosial berdurasi 8 jam keatas per hari sebanyak 117 orang (30,4%), subjek yang menggunakan media sosial berdurasi 1-4 per hari sebanyak 99 orang (25,7%).

4.3.2 Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan data yang sudah didapatkan dari hasil penelitian, maka deskripsi data penelitian gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial dimasa pandemi covid-19 disajikan dalam bentuk skor empirik dan skor hipotetik dan dijabarkan dalam bentuk skor minimum, maximum, mean, serta standar deviasi (SD). Berikut merupakan uraian lengkap mengenai rentang skor empirik dan skor hipotetik dapat dilihat pada tabel 4.2:

Tabel 4.2
Rentang Skor Empirik Dan Skor Hipotetik

Varibel Penelitian	Skor X di peroleh (empirik)				Skor X di mungkinan (hipotetik)			
	Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
Kesepian	139	56	112,65	13,036	204	51	128	26

Keterangan:

Max : Nilai Maksimal

Min : Nilai Minimum

SD : Standar Deviasi

Dari data diatas diketahui bahwa gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial dimasa pandemi covid-19 beraneka ragam, dapat dilihat bahwa *mean* empirik yang diperoleh adalah 113 an nulai standar deviasinya adalah sebesar 13. Kemudian *mean* hipotetik yang diperoleh adalah 128 dan standar deviasinya sebesar 26.

Untuk mengukur gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19, peneliti menggunakan kategori yang umum digunakan yaitu oleh Azwar (2012) pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3
Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan:

M = Mean Empirik

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus diatas di dapatkan tingkat kesepian dalam penelitian ini terbagi menjadi lima bagian yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Hal tersebut dapat di lihat pada tabel 4.4 di bawah ini:

Tabel 4.4
Skor Tingkat Kesepian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Masa Pandemi Covid-19

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat tinggi	$X \geq 132,20$	17	4,4%
Tinggi	$119,17 \leq X < 132,20$	119	30,9%
Sedang	$106,13 \leq X < 119,17$	118	30,6%
Rendah	$93,10 \leq X < 106,13$	108	28,1%
Sangat Rendah	$X \leq 93,10$	23	6,0%
Jumlah		385	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat di simpulkan bahwa persentasi tingkat gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 pada kategori sangat tinggi sebesar 4,4% sebanyak 17 orang, kategori tinggi sebesar 30,9% yaitu sebanyak 119 orang, kategori sedang sebesar 30,6% yaitu sebanyak 118 orang, kategori rendah sebesar 28,1% sebanyak 108 orang, dan kategori sangat rendah sebesar 6,0% sebanyak 23 orang. Data hasil penelitian memperlihatkan bahwa persentasi gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berada pada kategori tinggi dengan jumlah partisipan 119 dari 385 partisipan. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 tergolong tinggi.

4.3.3 Gambaran Kesenian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19

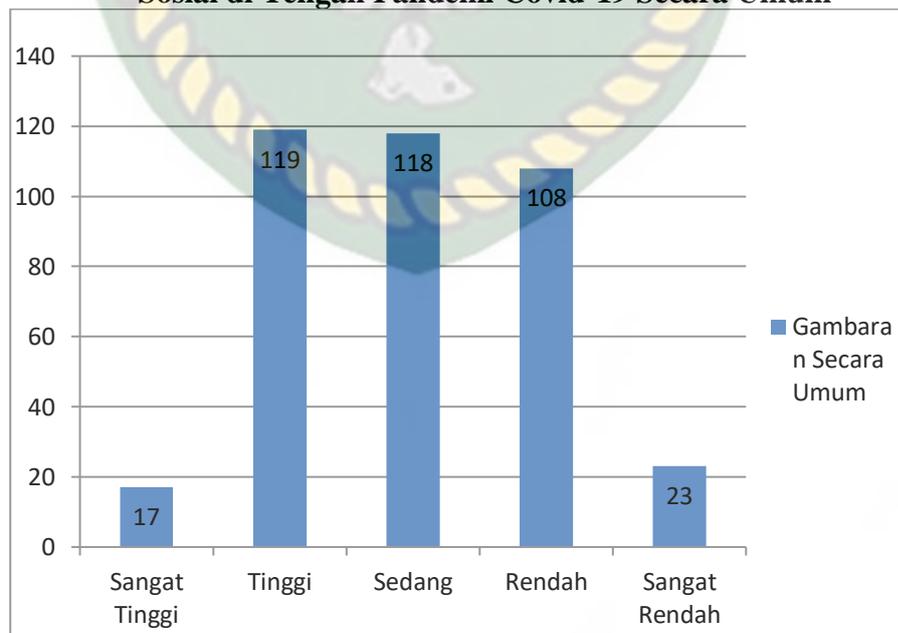
4.3.3.1 Gambaran Kesenian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19 Secara Umum

Berikut adalah hasil analisis statistik gambaran kesenian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 secara umum, adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.5 dan gambar 4.1 berikut:

Tabel 4.5
Gambaran Kesenian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19 Secara Umum

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Tinggi	17	4,4%
Tinggi	119	30,9%
Sedang	118	30,6%
Rendah	108	28,1%
Sangat Rendah	23	6,0%

Gambar 4.1
Gambaran Kesenian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19 Secara Umum



Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berada pada kategori tinggi dengan persentasi 30,9% sebanyak 119 orang.

4.3.3.2 Gambaran Kesepian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Usia

Kategori kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan usianya dapat dilihat pada tabel 4.6:

Tabel 4.6
Rentang Nilai dan Kategorisasi kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan usia

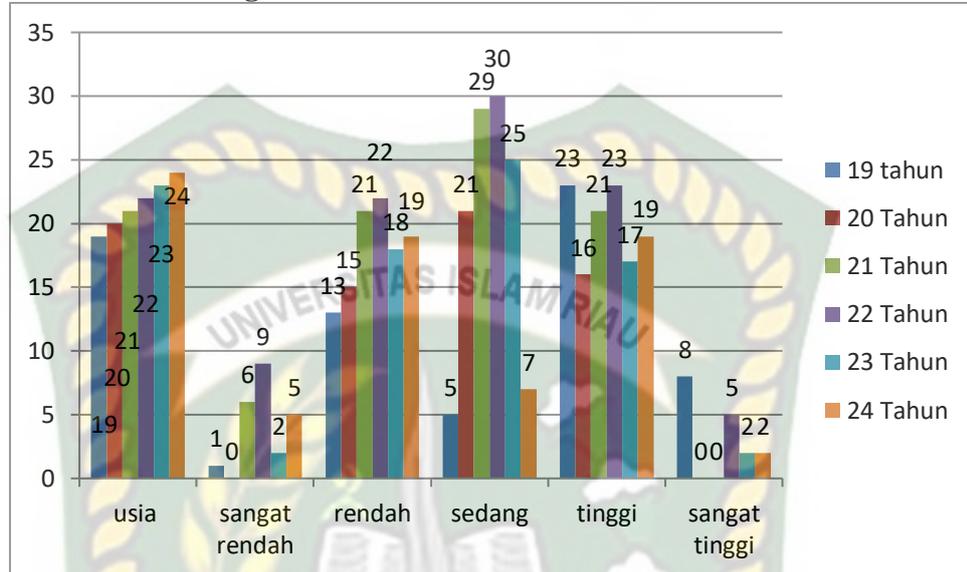
	Kategori Usia						Total
	19	20	21	22	23	24	
Sangat Tinggi	8 (2,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	5 (1,5%)	2 (0,5%)	2 (0,5%)	17 (4,4%)
Tinggi	23 (6,0%)	16 (4,2%)	21 (5,5%)	23 (6,0%)	17 (4,4%)	19 (4,9%)	119 (30,9%)
Sedang	5 (1,5%)	21 (5,5%)	29 (7,5%)	30 (7,8%)	25 (6,5%)	7 (1,8%)	118 (30,6)
Rendah	13 (3,4%)	15 (3,9%)	21 (5,5%)	22 (5,7%)	18 (4,7%)	19 (4,9%)	108 (28,1)
Sangat Rendah	1 (0,3%)	0 (0,0%)	6 (1,6%)	9 (2,3%)	2 (0,5%)	5 (1,3%)	23 (6,0%)
Total	50 (13,0%)	52 (13,5%)	77 (20,0%)	89 (23,1)	64 (16,6%)	52 (13,5%)	385 (100%)

Berdasarkan analisis tabel diatas dapat diketahui bahwa persentase gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan kategori usia terbagi atas 5 kategori yaitu usia 19, 20, 21, 22, 23, dan 24. Usia 19 tahun pada kategori sangat tinggi sebesar 2,1%, kategori tinggi 6,0%, kategori sedang 1,5%, kategori rendah 3,4%, kategori sangat rendah 0,3%. Pada usia 20 tahun pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi 4,2%, kategori sedang 5,5%,

kategori rendah 3,9%, kategori sangat rendah 0%. Usia 21 kategori sangat tinggi 0%, kategori tinggi 5,5%, kategori sedang 7,5%, kategori rendah 5,7%, kategori sangat rendah 1,6%. Usia 22 tahun kategori sangat tinggi 5%, kategori tinggi 6,0%, kategori sedang 7,8%, kategori rendah 5,7%, kategori sangat rendah 2,3%. Usia 23 tahun kategori sangat tinggi 0,5%, kategori tinggi 4,4%, kategori sedang 6,5%, kategori rendah 4,7%, kategori sangat rendah 0,5%. Dan usia 24 tahun kategori sangat tinggi 0,5%, kategori tinggi 4,9%, kategori sedang 1,8%, kategori rendah 4,9%, kategori sangat rendah 1,3%.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dewasa awal yang berusia 19 sampai 24 tahun mayoritas gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berada pada kategori tinggi. Usia dewasa awal yang paling banyak mengalami kesepian adalah usia 22 tahun persentase sebesar 23,1%, sedangkan dewasa awal yang paling sedikit mengalami kesepian adalah usia 19 tahun persentase sebesar 13,0%. Berikut ini adalah histogram gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan usia pada gambar 4.2 dibawah ini:

Gambar 4.2
Gambaran Kesenian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Engah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Usia



4.3.3.3 Gambaran Kesenian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori kesenian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.7 dibawah ini:

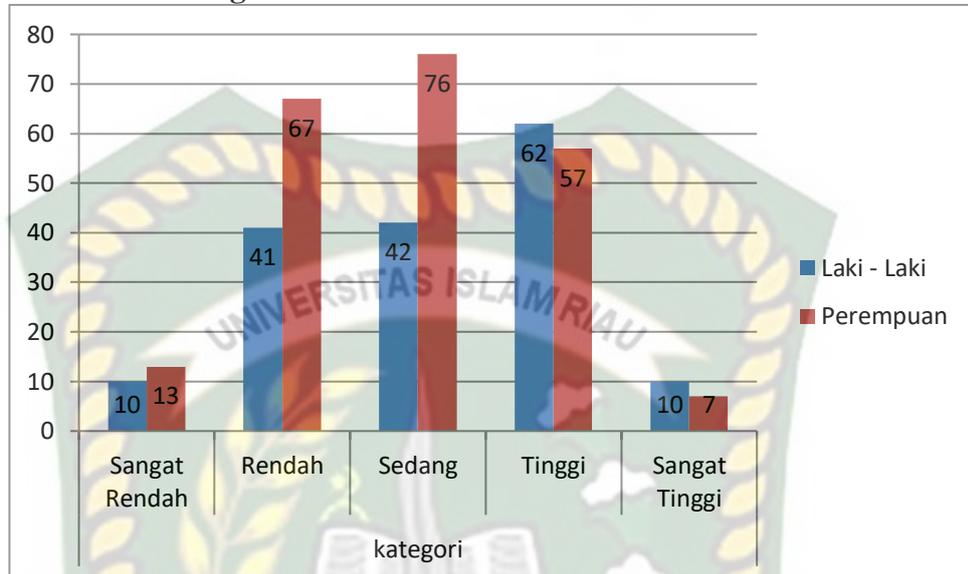
Tabel 4.7
Rentang Nilai dan Kategorisasi Kesenian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Jenis Kelamin

	Kategori Jenis Kelamin		Total
	Laki – Laki	Perempuan	
Sangat Tinggi	10 (2,6%)	7 (1,8%)	17 (4,4%)
Tinggi	62 (16,1%)	57 (14,8%)	119 (30,9%)
Sedang	42 (10,9%)	76 (19,7%)	118 (30,6%)
Rendah	41 (10,6%)	67 (17,4%)	108 (28,1%)
Sangat Rendah	10 (2,6%)	13 (3,4%)	23 (6,0%)
Jumlah	165 (42,9%)	220 (57,1%)	385 (100%)

Dari analisis tabel diatas dapat diketahui bahwa persentase gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan kategori jenis kelamin terbagi menjadi 2 kategori yakni kategori laki – laki dan kategori perempuan. Jenis kelamin laki – laki pada kategori sangat tinggi 2,6% kategori tinggi 16,1%, kategori sedang 10,9%, kategori rendah 10,6%, kategori sangat rendah 2,6%. Sedangkan jenis kelamin perempuan pada kategori sangat tinggi 1,8%, kategori tinggi 14,8%, kategori sedang 19,7%, kategori rendah 17,4%, dan kategori sangat rendah 3,4%.

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan jenis kelamin yakni berada pada kategori tinggi. Dewasa awal yang berjenis kelamin perempuan paling dominan mengalami kesepian dibandingkan dewasa awal yang berjenis kelamin laki – laki, perempuan dengan persentase sebesar 57,1%, sedangkan laki – laki sebesar 42,9%. Berikut ini adalah histogram gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan jenis kelamin pada gambar 4.3 dibawah ini:

Gambar 4.3
Gambaran Kesenian pada Dewasa Awal ang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Jenis Kelamin



4.3.3.4 Gambaran Kesenian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Media Sosial yang Sering Digunakan

Kategori kesenian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan media sosial yang sering digunakan dapat dilihat pada tabel 4.8 dibawah ini:

Tabel 4.8
Rentang Nilai dan Kategorisasi Kesenian pada Dewasa Awal yang
Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19
Berdasarkan Media Sosial yang Sering Digunakan

	Kategori Media Sosial yang Sering di Gunakan						Total
	Instagra m	WhatsA pp	Tik Tok	Faceboo k	Youtube	Lainnya	
Sangat Tinggi	0 (0,0%)	9 (2,3%)	1 (0,3%)	1 (0,3%)	0 (0,0%)	6 (1,6%)	17 (4,4%)
Tinggi	11 (2,9%)	26 (6,8%)	13 (3,4%)	24 (6,2%)	4 (1,0%)	41 (10,6%)	119 (30,9)
Sedang	11 (2,9%)	48 (12,5%)	13 (3,4%)	29 (7,5%)	3 (0,8%)	13 (3,4%)	118 (30,6%)
Rendah	13 (3,4%)	42 (10,9%)	11 (2,9%)	26 (6,8%)	5 (1,3%)	11 (2,9%)	108 (28,1%)
Sangat Rendah	1 (0,3%)	12 (3,1%)	3 (0,8%)	5 (1,3%)	1 (0,3%)	1 (0,3%)	23 (6,0%)
Jumlah	36 (9,4%)	137 (35,6%)	41 (10,6%)	85 (22,1%)	13 (3,4%)	72 (18,7)	385 (100%)

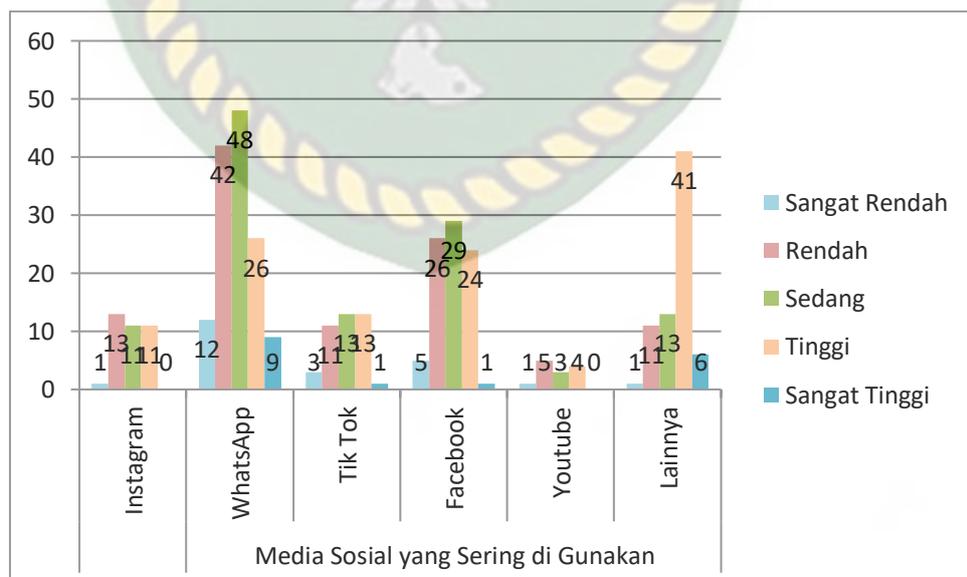
Dari hasil analisis tabel diatas dapat diketahui bahwa persentase gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan kategori media sosial yang sering digunakan dibagi menjadi 6 kategori yakni instagram, whatsapp, tik – tok, facebook, youtube, dan lainnya. instagram pada kategori sangat tinggi 0%, kategori tinggi 2,9%, kategori sedang 2,9%, kategori rendah 3,4%, kategori sangat rendah 0,3%. Whatsapp kategori sangat tinggi 2,3%, kategori tinggi 6,8%, kategori sedang 12,5%, kategori rendah 10,9%, kategori sangat rendah 3,1%. Tik tok kategori tinggi 0,3%, kategori tinggi 3,4%, kategori sedang 3,4%, kategori rendah 2,9%, kategori sangat rendah 0,8%. Facebook pada kategori sangat tinggi 0,3%, kategori tinggi 6,2%, kategori sedang 7,5%, kategori rendah 6,8%, kategori sangat rendah 1,3%. Lainnya pada kategori

sangat tinggi 1,6%, kategori tinggi 10,6%, kategori sedang 3,4%, kategori rendah 2,9%, kategori sangat rendah 0,3%.

Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan media sosial yang sering digunakan berada pada kategori tinggi dan media sosial yang paling sering digunakan yaitu whatsapp dengan persentase sebesar 35,6%.

Berikut adalah histogram gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan media sosial yang sering digunakan pada gambar 4.4 dibawah ini:

Gambar 4.4
gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan medi sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan media sosial yang sering digunakan



4.3.3.5 Gambaran Kesenian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial Perhari

Kategori kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan durasi penggunaan media sosial per hari dapat dilihat pada tabel 4.9 dibawah ini:

Tabel 4.9
Rentang Nilai dan Kategorisasi Kesenian pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Tengah Pandemi Covid-19 Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial Perhari

	Durasi Menggunakan Media Sosial PerHari			Total
	1-4 Jam Perhari	4-8 Jam Perhari	8 Jam Perhari	
Sangat Tinggi	5 (1,3%)	8 (2,1%)	4 (1,0%)	17 (4,4%)
Tinggi	28 (7,3%)	53 (13,8%)	38 (9,9%)	119 (30,9%)
Sedang	27 (7,0%)	54 (14,0%)	37 (9,6%)	118 (30,6%)
Rendah	31 (8,1%)	45 (11,7%)	32 (8,3%)	108 (28,1%)
Sangat Rendah	8 (2,1%)	9 (2,3%)	6 (1,6%)	23 (6,0%)
Jumlah	99 (25,7%)	169 (43,9%)	117 (30,4%)	385 (100%)

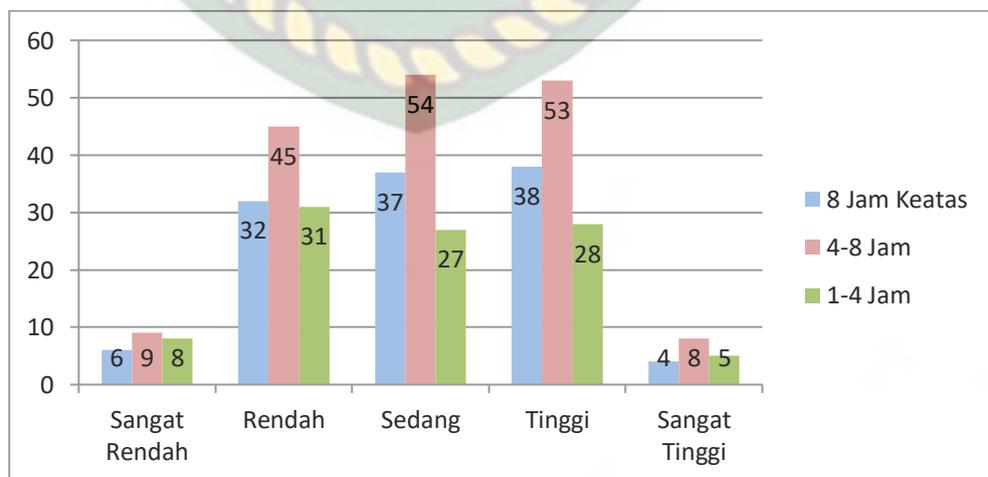
Dari analisi tabel diatas dapat diketahui bahwa persentase gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan kategori durasi penggunaan media sosial perharinya dibagi menjadi 3 kategori yakni kategori 1-4 jam perhari, 4-8 jam perhari, dan 8 jam keatas perhari. Durasi 1-4 jam perhari pada kategori sangat tinggi 1,3%, kategori tinggi 7,3%, kategori sedang 7,0%, kategori rendah

8,1%, kategori sangat rendah 2,1%. Durasi 4-8 jam perhari pada kategori sangat tinggi 2,1%, kategori tinggi 13,8%, kategori sedang 14,0%, kategori rendah 11,7%, kategori sangat rendah 2,3%. Durasi 8 jam keatas perhari pada kategori sangat tinggi 1,0%, kategori tinggi 9,9%, kategori sedang 9,6%, kategori rendah 8,3%, kategori sangat rendah 1,6%.

Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan durasi penggunaan media sosial perhari adalah berada pada kategori tinggi. Durasi penggunaan media sosial yang paling dominan adalah 4-8 jam perhari dengan persentase sebesar 43,9%. Berikut adalah histogram gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan durasi penggunaan media sosial perhari pada gambar 4.5 dibawah ini:

4.5

Gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 berdasarkan durasi penggunaan media sosial per hari



4.4 Pembahasan

Beberapa tahun belakangan ini dunia digemparkan oleh sebuah wabah penyakit yaitu Covid-19. Tidak menutup kemungkinan negara Indonesia juga digemparkan oleh wabah tersebut. Untuk menghentikan penyebaran Covid-19, pemerintah Indonesia menerapkan beberapa kebijakan dan strategi yakni kebijakan sosial *distancing* dan kebijakan berupa isolasi mandiri.

Kebijakan tersebut memberi pengaruh pada kondisi psikologis seseorang individu. Psikologi dan Praktis Pherapy Astrid WEN, M. Psi berpendapat bahwa merasa stress atau kesepian itu wajar saat berada pada situasi sekarang ini, asalkan perasaan tersebut bisa dikendalikan dengan baik yang salah satunya adalah dengan menjaga komunikasi dengan orang lain melalui media sosial seperti telepon, chat, video call.

Menurut Utami (2020) sosial media sudah menjadi kebutuhan manusia agar dapat mempertahankan psikologis, faktor sosial, dan ekonomi disetiap individu selama masa pandemi. Media sosial banyak digunakan oleh usia dewasa awal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 385 responden dengan menggunakan skala *likert* yang terdiri dari 51 pernyataan diperoleh hasil gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 secara umum berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 30,9% dengan jumlah responden sebanyak 119 orang. Artinya secara umum dewasa awal yang menggunakan media sosial ditengah pandemi covid-19 mengalami kesepian yang tinggi. Artinya dewasa awal

yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 mengalami kesepian pada kategori tinggi. Menurut Baron & Byne (dalam Yusuf, 2015) dewasa awal yang mengalami kesepian dengan kategori tinggi biasanya ditandai dengan adanya afek negatif seperti perasaan cemas, depresi, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan yang diasosiasi dengan pesimisme, stress, dan rasa malu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Belfast, *Institute* Inggris yang dilaporkan oleh jurnal *of Clinical Nursing* dengan melibatkan sekitar 1.300 orang ditemukan bahwa seseorang diatas usia 18 remaja hingga dewasa awal cenderung mengalami kesepian (dalam Sari dan Listiyandini, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh badan pusat statistik inggris yang menyatakan bahwa sebanyak 10% orang inggris yang memiliki usia 16 sampai 24 tahun justru merasakan kesepian tiga kali lebih parah dibandingkan ora yang berusia 65 tahun keatas (kompas.com, 2018).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh peneliti alasan dewasa awal yang menggunakan media sosial dimasa pandemi karena merasa kesepian, untuk menghibur diri, untuk mengisi waktu luang, untuk menghilangkan rasa bosan, untuk mencari teman, untuk mendapatkan informasi mengenai covid-19, untuk kebutuhan belajar online, serta untuk sarana komunikasi dengan orang lain. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2020) yang menjelaskan bahwa media sosial sebagai media alternatif yang dapat dimanfaatkan dan pemuas kebutuhan informasi di tengah pandemi covid-19.

Penelitian lain yang terkait dengan kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial dilakukan oleh Putra (2012) menyatakan bahwa dewasa awal yang mengalami kesepian berpendapat bahwa menggunakan media sosial atau internet memberikan manfaat positif bagi dirinya.

Hasil penelitian gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 dilihat berdasarkan usia menunjukkan persentase dewasa awal yang berusia 22 lebih besar dibandingkan usia 19, 20, 21, 23, dan 24 tahun yakni 23,1%. Artinya dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 yang berusia 22 tahun lebih kesepian dibandingkan usia 19, 20, 21, 23, dan 24.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Lusiana Ulfa (dalam quara.com 2017) bahwa merasa kesepian pada usia 22 tahun memanglah nyata bukan mitos karena pada usia tersebut seseorang mengalami masa peralihan dan kali pertamanya menjadi individu seutuhnya, pada usia ini banyak keputusan yang harus diambil untuk masa depan ingin melakukan perubahan apa dan ingin menjadi apa, namun kebanyakan dari mereka tidak tahu menahu apa yang paling baik dan bijak untuk dipilih sehingga menyebabkan rasa bingung dan mengorbankan banyak hal termasuk waktu bersama dengan keluarga dan teman. Anggio Hendrawan (2017) juga mengemukakan bahwa merasa kesepian diusia 22 tahun merupakan hal yang wajar karena diumur tersebut seseorang sudah harus memenuhi berbagai tuntutan, setiap seseorang yang beranjak dewasa akan merasa sendiri,

kelaparan yang dirasa, kesulitan yang dilalui, serta perjuangan yang dilakukan secara sendiri.

Menurut Ryan & Xenos (2011) faktor yang menyebabkan seseorang termasuk usia dewasa awal mengalami kesepian adalah harga diri rendah, penerimaan yang buruk oleh teman sebaya, kurang teman, rasa malu, serta hubungan sosial yang tidak terpenuhi.

Hasil penelitian gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 dilihat berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa persentase dewasa awal yang berjenis kelamin perempuan lebih besar dibandingkan dewasa awal yang berjenis kelamin laki – laki, perempuan dengan persentase sebesar 57,1%, sedangkan laki – laki sebesar 42,9%. Artinya dewasa awal yang berjenis kelamin perempuan lebih kesepian dibandingkan laki – laki. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rizki (2020) yang menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesepian pada laki – laki dan perempuan, dimana nilai rata – rata laki – laki lebih rendah dibandingkan nilai rata – rata perempuan yakni laki – laki 79,08 sedangkan perempuan yakni 82,71.

Cacioppo, Fowler, dan Christakis (2009) berpendapat bahwa perempuan lebih sering mengalami yang namanya kesepian jika dibandingkan dengan laki –laki, hal ini disebabkan oleh perempuan yang kurang melakukan interaksi tetang, teman, bahkan dengan lingkungan sosial mereka. Menurut Mustonen, Taina, & Olli (dalam Damanik, dkk. 2018) ketika memasuki usia dewasa awal anak perempuan lebih sering mengalami

kegagalan dan kesulitan dalam menjalani hubungan dekat dengan orang lain yang berdampak pada hubungan kelekatan dan mempengaruhi elemen-elemen perkembangan pribadi dan sosial pada saat itu sehingga menjadi kesepian pada masa dewasa mereka.

Hasil penelitian gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 dilihat berdasarkan media sosial yang sering digunakan menunjukkan bahwa persentase penggunaan whatsapp yakni 35,6%, ini lebih besar dibandingkan persentase penggunaan instagram, tik tok, youtube, dan lainnya. Artinya media sosial yang sering digunakan dewasa awal dimasa covid-19 adalah whatsapp. Hal ini didukung oleh hasil survey yang dilakukan oleh Firma Konsultan Kantar yang menjelaskan media sosial whatsapp dan instagram mengalami lonjakan hingga 40% selama masa pandemi covid-19.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahman & Muhammad Maududi (2020) yang menyimpulkan bahwa media sosial whatsapp menjadi pilihan disebabkan karena whatsapp dianggap paling mudah untuk digunakan dan merupakan aplikasi platform chat terpopuler di indonesia serta whatsapp tidak banyak menghabiskan kuota data.

Hasil penelitian gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 dilihat berdasarkan durasi penggunaan media sosial perhari menunjukkan persentase durasi penggunaan media sosial 4-8 jam yakni 43,9% lebih besar dibandingkan durasi 1-4 jam dan 8 jam keatas. Artinya dimasa pandemi covid-19 dewasa

awal menghabiskan waktunya di media sosial dengan durasi 4-8 jam perharinya. Ini didukung oleh penelitian Junawan & Laugu (2020) yang menyatakan bahwa masyarakat virtual termasuk masyarakat di usia dewasa awal mempunyai perhatian yang sangat tinggi terhadap media sosial sehingga dapat dilihat bahwa 64% masyarakat bisa menggunakan internet dengan surasi rata – rata 7 jam 59 menit hingga 8 jam perharinya.

Berdasarkan Databoks.com (2020) diketahui bahwa masyarakat indonesia yang berusia 19-24 tahun menggunakan internet termasuk didalamnya media sosial dengan durasi rata-rata hampir mencapai 8 jam perharinya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2016) menjelaskan bahwa durasi penggunaan media sosial yang terlalu banyak dapat mempengaruhi suasana hati dan kondisi emosional penggunanya, oleh karena itu dewasa awal yang merasa kesepian melampiaskan suasana hatinya pada media sosial untuk menstabilkan emosinya. Menurut Melisa (2016) durasi penggunaan media sosial memberikan sumbangan yang efektif sebesar 9,8% untuk penurunan atau kenaikan kestabilan emosi pengguna media sosial dewasa awal.

Penelitian ini belumlah sempurna, karena metode pengumpulan data yang dilakukan peneliti secara online melalui *google form*, hal ini membuat penulis tidak menjamin apakah jawaban yang dipilih oleh responden berdasarkan apa yang benar-benar mereka alami atau rasakan. Oleh karena itu, diharapkan peneliti selanjutnya agar bisa menggunakan metode

pengumpulan data secara langsung supaya dapat menjamin keaslian jawaban dari para responden.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 tergolong pada kategori tinggi dengan nilai persentase sebesar 30,9% dengan jumlah responden sebanyak 119 orang. Artinya secara umum dewasa awal yang menggunakan media sosial ditengah pandemi covid-19 mengalami kesepian namun tidak pada kondisi kesepian yang sangat tinggi ataupun sangat rendah.
2. Berdasarkan usia diketahui bahwa dewasa awal yang berusia 22 tahun memiliki persentase yakni 23,1%, ini lebih besar dibandingkan dewasa awal yang berusia 19,20,21,23, dan 24. Artinya dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 yang berusia 22 tahun lebih kesepian dibandingkan usia 19, 20, 21, 23, dan 24.
3. Berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa persentase dewasa awal yang berjenis kelamin perempuan memiliki persentase yakni 57,1%, ini lebih besar dibandingkan dewasa awal yang berjenis kelamin laki – laki. Artinya dewasa awal yang berjenis kelamin perempuan lebih kesepian dibandingkan laki – laki.
4. Berdasarkan media sosial yang sering digunakan diketahui bahwa persentase penggunaan whatsapp yakni 35,6%, ini lebih besar

dibandingkan persentase penggunaan instagram, tik tok, youtube, dan lainnya. Artinya media sosial yang sering digunakan dewasa awal dimasa covid-19 adalah watshapp.

5. Berdasarkan durasi penggunaan media sosial perhari diketahui persentase durasi penggunaan media sosial 4-8 jam yakni 43,9% lebih besar dibandingkan durasi 1-4 jam dan 8 jam keatas. Artinya dimasa pandemi covid-19 dewasa awal menghabiskan waktunya di media sosial dengan durasi 4-8 jam perharinya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian ini, maka ada beberapa hal yang perlu disarankan oleh peneliti:

1. Bagi Masyarakat Khususnya Dewasa Awal

Berdasarkan penelitian yang didapat bahwa dewasa awal yang menggunakan media sosial di tengah pandemi covid-19 mengalami kesepian pada tingkat tinggi. Artinya keadaan saat ini yakni pandemi covid-19 membuat dewasa awal yang menggunakan media sosial merasa kesepian, namun kita harus bisa mencari solusi untuk mengatasi rasa kesepian tersebut seperti melakukan kegiatan – kegiatan yang positif seperti lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, menjalin hubungan serta komunikasi yang baik dengan orang – orang terdekat terutama keluarga, dan lain sebagainya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian gambaran kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial ditengah pandemi covid-19 ini masih sangat baru dan menggunakan metode analisis deskriptif. Maka peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang serupa dengan metode yang bervariasi seperti penelitian kualitatif maupun kuantitatif dengan sampel yang memang dapat menjelaskan lebih rinci bagaimana gambaran kesepian yang dirasakan dewasa awal. Beberapa variabel yang bisa dikaitkan dengan kesepian adalah kecerdasan emosional, efikasi diri, dan resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusdwitanti, dkk (2015). Kelekatan Dan Intimasi Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 18-24.
- Alaziz, A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa. *Jurnal Acta Psychologia*, 92-107.
- Angel, D. (2019). Hubungan Antara *Loneliness* Dengan Kecendrungan Internet Adiction Pada Mahasiswa. *Jurnla Ilmu Psikologi*, 17-32.
- Anggraini, N., & Zulfiani, U. (2018). Hubungan Kesepian Dan Pengungkapan Diri Di Instagram Pada Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 245-259.
- Antony. (2011). *Apa itu media sosial?* Jakarta: Salemba Humanika.
- Anuari, I. (2018). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 1-11.
- Anwar, A. (2013). *Sosial Media Politika*. Jakarta: Tali Writing Publishing House.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cacioppo, Fowler, & Christakis. (2009). Alone In The Crowd: The Structure And The Spread Of Loneliness In A Large Social Network. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 977-911.

Candra, D. (2017). Kesenian Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 1-20.

Caplan. (2010). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, And Problematic Internet Use . *Cyberpsychology And Behavior* , 234-242.

Coralia, F. (2020). Hubungan Antara Kesenian Dengan Adiksi Media Sosial Pada Remaja Di Kota Bandung. *Jurnal Prosiding Psikologi*, 488-491.

Damanik, K.P, Dkk. (2018) Penerapan Art Therapy Dalam Mengatasi Loneliness Wanita Dewasa Awal Sebagai Anak Tunggal Dengan Orangtua Bercerai. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 740-749.

Ferosi, A. (2019). Ciri Kepribadian Narsistik Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 22-38.

Garvin. (2017). Hubungan Kecerdasan Sosial Dengan Kesenian Pada Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial*, 93-99.

Heanline, & Kaplan. (2010). Users Of The World Unite The Challenges And Opportunities Of Social Media. *Business Horizon*, 59-68.

<https://money.kompas.com/read/2020/11/09/213534626/pengguna-internet-indonesia-hingga-kuartal-ii-2020-capai-1967-juta-orang>

<https://id.quora.com/Mengapa-Di-Umur-22-Tahun-Menuju-23-Tahun-Saya-Merasa-Kesenian-Apakah-Orang-Yang-Berusia-Kisaran-20-An-Rentan-Merasa-Seperti-Tidak-Punya-Teman>

<https://kumparan.com/kumparanwoman/perempuan-atau-laki-laki-siapa-yang-lebih-rentan-merasa-kesehian-1uhrftggbp/full>

<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/02/26/indonesia-habiskan-hampir-8-jam-untuk-berinternet>

Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media.

Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi Media Sosial Youtube, Instagram, Dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virual Indonesia. *Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 41-57.

Nafiah, A. (2014). Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial Facebook Terhadap Siswa Kelas Viii Kepada Guru Di Smp Negri 1 Kalasan Pleman Yogyakarta. 1-14.

Nasrullah. (2015). *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, Dan Sositologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.

Nurliyanti, G., & Kusdiyati, S. (2019). Studi Deskriptif Kesehian (*Loneliness*) Pada Siswa Adiksi Media Sosial Pada Sma "X" Bandung. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 599-603.

Oktaviani, C. (2019). Dinamika Kesehian Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah* , 1722-1741.

Pramitha, R. (2018). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesehian Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 1-59.

- Putra, D. (2012). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecendrungan Kecanduan Internet Pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 1-16.
- Rahman, N., & Maududi, M. (2020). Pemanfaatan Whatsaap Sebagai Media Komunikasi Dimasa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Komunitas Pita Oren Alumni Fisip Uhamka). 26-33.
- Rizki, F. (2020). Perbedaan Kesepian Pada Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin Dikota Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 1-24.
- Rohmadi. (2016). *Tips Produktif Ber-Social Media*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Rohmah, N. (2020). Media Sosial Sebagai Alternatif Pemuas Dan Manfaat Kebutuhan Informasi Masa Pandemi Global Covid 19 (Kajian Analisis Teori Uses And Gratification). *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 1-16.
- Rosnianti. (2015). Perbedaan Tingkat Kesepian Akibat Kehilangan Pasangan Hidup Antara Lansia Yang Tinggal Sendiri Dengan Lansia Yang Tinggal Bersama Anak. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 12-24.
- Ryan, & Xnos. (2011). Who Uses Facebook? An Invenstigation Into The Relationship Between The Big Five, Shyness, Loneliness, And Facebook Usage. *Computer And Human Behavior*, 1658-1664.
- Sakti, & Permana, E. (2018). Kesepian Pada Lansia Ditinjau Dari Status Pernikahan Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 17-25.

- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesenian (Loneliness) Pada Dewasa Muda Lajang. *Jurnal Psikologi*, 45-51.
- Sembiring, K. D. (2017). Hubungan Kesenian Dengan Kecendrungan Narsistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram. *Jurnal Psikologi*, 147-154.
- Setiawan, M. (2016). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 23-37.
- Shaw. (2017). *Teori – Teori Psikologi Sosial*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Skues, William, & Wise. (2012). The Effects Of Personalitiy Traits Self-Esteem, Loneliness And Narcisissm On Facebook Use Among University Students. *Computer And Human Behavior*, 2414-2419.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti. (2018). Hubungan Kesenian Dengan Intensitas Penggunaan Internet Pada Mahasiswa . *Jurnal Psikologi*, 12-25.
- Utami, A. R. (2020). Media Sosial Menjerat Manusia Dimasa Pandemi. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 1-8.

- Wanda, D. D. (2015). Hubungan Antara Kompetensi Komunikasi Dan Kesenian Pada Mahasiswa Baru Dan Pendetang Di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 1-18.
- Yulianto, R. F. (2020). Pengaruh Kesenian Terhadap Kecendrungan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Menjalankan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 14-22.
- Yurni. (2015). Perasaan Kesenian Dan Sel- Esteem Pada Mahasiswa . *Jurnal Ilmiah*, 123-128.
- Yusuf, N. (2015). Kesenian Dan Depresi: Studi Metaanalisis. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 331-337.