

**HUBUNGAN *LONELINESS* DAN INTENSITAS  
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Strata Satu Psikologi



**Oleh :**

**ELVIRA NINGSIH**

**178110231**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2021**

## MOTTO

*“Setiap orang itu punya porsi gagalnya masing-masing, jadi jangan takut gagal dan terus coba, jangan pernah menyerah dan putus asa, habiskan porsi gagal itu dimasa mudamu, nikmati keberhasilan itu dimasa tuamu”*



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rahmat Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Ku persembahkan karya tulis sederhana ini untuk:

Kedua orang tuaku yang luar biasa, yang selalu memberikan semangat, kasih sayang, melakukan apapun demi memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya, terimakasih untuk perjuangan dan pengorbanan ayah dan ibu tercinta

Bpk. Candri & Ibu. Neni Suhasri

Anakmu “Elvira Ningsih” mempersembahkan karya tulis ini bentuk dari hasil usaha belajar menuntut ilmu

Kasih sayang dan dukungan dari ayah dan ibu yang tiada henti, semoga karya sederhana ini dapat membanggakan kalian

Aamiin . . .

## KATA PENGANTAR

Syukur *Alhamdulillah*, Allah Swt, senantiasa melimpahkan rahmat dan karunianya, kepada penulis. Sehingga, penulisan skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu. Skripsi ini mempunyai topic “Hubungan *Loneliness* dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa”. Hasil penulisan skripsi ini semua tidak terlepas dari bantuan beberapa pihak. Untuk itu, penulis 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, S.Psi.,Msi selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawati, S, Psi., MA, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog Selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau serta Dosen Penasehat Akademik.
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog Selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog Selaku Pembimbing skripsi yang dengan ikhlas selalu memberikan motivasi, serta arahan dan dukungan kepada penulis selama proses pembuatan dan penulisan skripsi.
9. Bapak/Ibu dosen dan staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungannya yang

sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

10. Kedua orang tua, Bpk. Candri & Ibu. Neni Suhasri yang selalu memberikan dorongan dan motivasi ketika penulis mulai hilang semangat.
11. Sahabatku Alfanny Maulany Yusra & Muhammad Fadli dan seluruh sahabat-sahabatku yang sudah memberikan bantuan, semangat, motivasi, masukan dan ide-ide agar terselesaikannya penulisan skripsi ini.
12. Subjek penelitian yang sudah meluangkan waktu untuk berpartisipasi mengisi skala yang sudah di sediakan peneliti.
13. Dan untuk semua orang yang telah berperan dalam terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Penulis telah berusaha dengan maksimal dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Namun, apabila masih terdapat kekurangan dan kelemahan baik dari segi penyusunan maupun dari segi isi, penulis mohon maaf.

Pekanbaru, Februari 2021

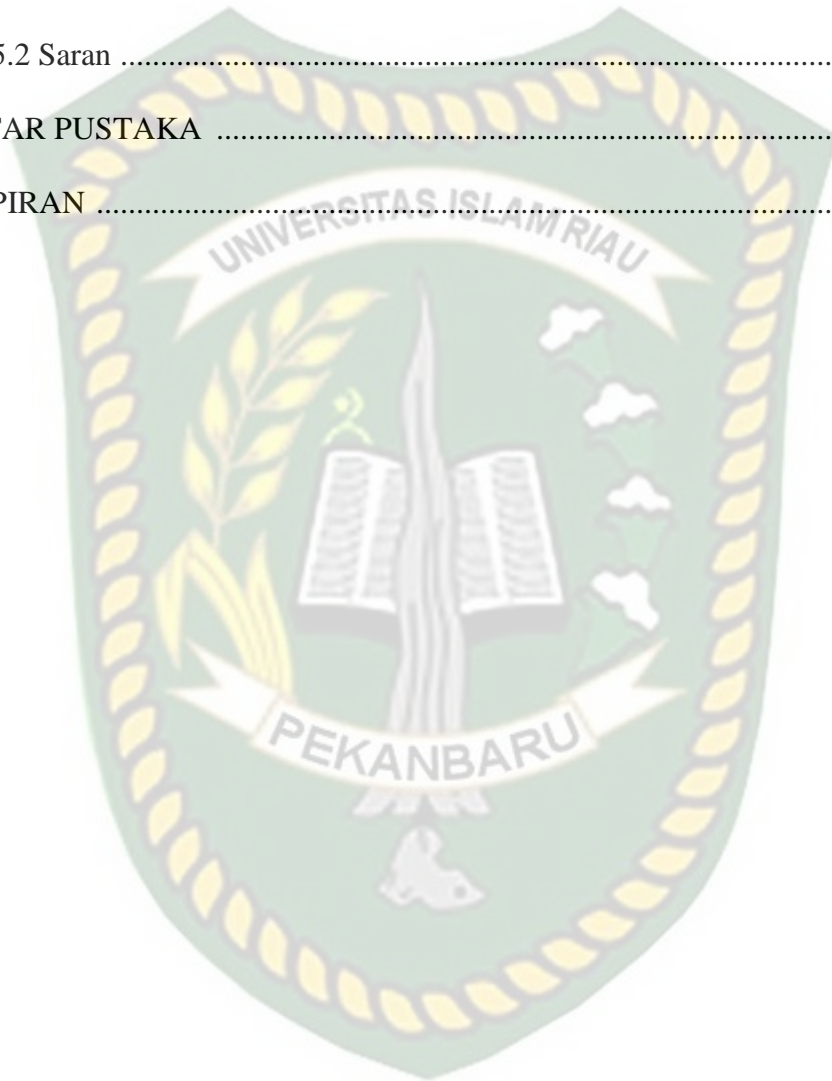
Penulis,

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
A. Manfaat Teoritis .....	6
B. Manfaat Praktis .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	8
2.2 Loneliness .....	10
2.3 Keterkaitan Antar Variabel .....	14
2.4 Hipotesis .....	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	18
3.1 Jenis Penelitian .....	18
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	18
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	18
3.3.1 Pengertian Loneliness .....	18
3.3.2 Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	19
3.4 Subjek Penelitian .....	19
3.4.1 Populasi Penelitian .....	19
3.4.2 Sample Penelitian .....	19
3.4.3 Teknik Pengambilan Sample .....	20
3.5 Metode Pengumpulan Data .....	21
3.6 Validitas Dan Reliabilitas .....	24
3.6.1 Validitas Skala .....	24
3.6.2 Reliabilitas .....	24
3.7 Metode Analisis Data .....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	27
4.1 Persiapan Penelitian .....	27
4.1.1 Persiapan Administrasi Penelitian .....	27
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian .....	27
4.2 Hasil Penelitian .....	28
4.2.1 Deskripsi Subjek Penelitian .....	28
4.2.2 Deskripsi Data Penelitian .....	29
4.2.3 Hasil Analisis Data .....	31

4.3 Pembahasan .....	35
BAB V PENUTUP .....	38
5.1 Kesimpulan .....	38
5.2 Saran .....	38
DAFTAR PUSTAKA .....	40
LAMPIRAN .....	43





## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala <i>Loneliness</i> .....	21
Tabel 3.2 Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	23
Tabel 4.1 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	28
Tabel 4.2 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia .....	28
Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian .....	29
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor <i>Loneliness</i> .....	30
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	31
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas .....	32
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas .....	33
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

SKALA PENELITIAN .....	44
OUTPUT SPSS .....	50



Dokumen ini adalah Arsip Milik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

# HUBUNGAN *LONELINESS* DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA

ELVIRA NINGSIH

178110231

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

## **ABSTRAK**

*Loneliness* (kesepian) adalah ketika seseorang merasa sendiri dan hubungan sosial yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan atau diinginkan, seperti perasaan gelisah, dan kurangnya hubungan sosial individu dengan lingkungan sosial. Sehingga sebagian besar individu akan mengatasi rasa kesepian yang mereka rasakan dengan menggunakan Media Sosial. Dalam jumlah besar pengguna internet adalah mahasiswa yaitu mencapai 92.6% (APJII, 2018). Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan *Loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif. Teknik pengambilan sample menggunakan *Saturation Sampling* dengan total 300 subjek penelitian. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Skala UCLA *Loneliness* dan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Riau yang menunjukkan fenomena bahwa mereka adalah pengguna aktif media sosial dan menunjukkan intensitas yang cukup tinggi. Hasil dari penelitian ini diperoleh nilai  $R = 0,389$  dengan  $p < 0.005$  yaitu 0,001, maka disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ada hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

*Kata Kunci : Loneliness, Media Sosial, Mahasiswa.*

# HUBUNGAN *LONELINESS* DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA

ELVIRA NINGSIH

178110231

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

## **ABSTRAK**

*Loneliness (kesepian) is when a person feels alone and social relationships are not in accordance with what is expected or wanted, such as feelings of anxiety, and a lack of individual social relations with the social environment. So that most individuals will overcome the loneliness they feel by using Social Media. A large number of internet users are students, reaching 92.6% (APJII, 2018). The purpose of this study was to determine the relationship between loneliness and the intensity of the use of social media in students. This research is a quantitative research. The sampling technique used Saturation Sampling with a total of 300 research subjects. The measuring instrument in this study uses the UCLA Loneliness Scale and the Intensity Scale of Using Social Media. This research was conducted on Riau Islamic University students who showed the phenomenon that they were active users of social media and showed a high enough intensity. The results of this study obtained a value of  $R = 0.389$  with  $p < 0.005$ , namely 0.001, it is concluded that in this study there is a significant relationship between loneliness and the intensity of the use of social media in students.*

*Keywords: Loneliness, Social Media, Students.*

## ارتباط وحداني و كثافة استخدام الوسائل الإعلامية لدى الطلاب

أفيرا نينجسيه

178110231

كلية علم النفس  
الجامعة الإسلامية الرياوية

### ملخص

وحداني هو شعور الشخص على وحداني وارتباط الاجتماع غير منشودة. كقلق وقلّة معاملة النفس مع البيئة الاجتماعية. فيكون معظم الناس سيحللون وحدانيتهم باستخدام الوسائل الإعلامية. وإن عدد الطلاب يستخدمون الوسائل الإعلامية حصل على 92.6% (APJII 2018). ويهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط وحداني باستخدام الوسائل الإعلامية لدى الطلاب. هذا البحث بحث كفي. وكان أسلوب لجمع العينة باستخدام *Saturation Sampling* وعددها 300 طالبا. وأما فردية البحث هي مقياس *UCLA Loneliness* ومقياس كثافة الوسائل الإعلامية. واستخدام الوسائل الإعلامية تقوم البحث على الطلاب في الجامعة الإسلامية الرياوية وهم يستخدمون الوسائل الإعلامية استخداما كثيرا. وكانت نتيجة البحث دلت على  $R = 0,389$  و  $p < 0.005$  على وهي 0.001. فالخلاصة في هذا البحث هي وجود ارتباط قوي بين وحداني واستخدام الوسائل الإعلامية لدى الطلاب.

الكلمات الرئيسية: وحداني، الوسائل الاعلامية، الطلاب

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. LATAR BELAKANG

Pada era zaman globalisasi, teknologi merupakan hal yang biasa lagi bagi masyarakat luas khususnya di kalangan generasi muda. Teknologi pada dasarnya di ciptakan dengan tujuan agar memudahkan berbagai urusan dan memberikan kenyamanan bagi umat manusia. Dengan teknologi segala urusan maupun aktivitas manusia bisa menjadi lebih mudah yaitu salah satunya dengan adanya Internet. Awalnya internet digunakan sebagai media untuk memperoleh berbagai informasi yang dibutuhkan. Namun sekarang internet tidak hanya sebatas itu, internet sudah bisa digunakan untuk segala aktivitas manusia, mulai dari hal pekerjaan sampai pendidikan.

Individu bisa menerima informasi atau mengirim pesan dan berinteraksi dengan orang lain secara cepat melalui internet. Media Sosial merupakan sarana yang digunakan oleh masyarakat luas pada umumnya untuk berkomunikasi secara cepat dengan bantuan koneksi internet. Perkembangan Media Sosial sangat pesat dari tahun ke tahun, sehingga dengan adanya media sosial yang terhubung dengan internet, orang-orang tidak lagi perlu berinteraksi secara langsung untuk memperoleh suatu berita atau informasi. Terdapat berbagai macam Media Sosial yang bisa di gunakan untuk memperoleh informasi seperti *Whatsapp, Instagram, Twitter, Facebook, Path, Line, BBM, Google, Youtube* dan lainnya.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa pada tahun 2018 dari total Populasi 264,16 Juta orang Penduduk Indonesia, 64,8% lainnya merupakan pengguna internet, yaitu sekitar 171,17 Juta orang. Pengguna

Internet di Indonesia meningkat hingga 10% dari tahun 2017. Sumatra merupakan pulau dengan pengguna Internet terbanyak setelah pulau Jawa, yaitu sebanyak 21,6% dan 55,7% di pulau Jawa. Sedangkan penggunaan Internet di Provinsi Riau sendiri mencapai hingga 53,3%. Ditinjau berdasarkan tingkat pendidikan, di tingkat SMP pengguna Internet mencapai 80,4%, di tingkat SMA 90.2% sedangkan di tingkat perguruan tinggi mencapai hingga 92,6%. Niemz dkk, 2005 (dalam Sari dan Aydin 2014) menyebutkan bahwa dalam jumlah besar mahasiswa senantiasa menggunakan internet dalam memperoleh informasi mengenai pembelajaran dan juga berinteraksi dengan lingkungan, baik keluarga maupun teman sebaya. Berdasarkan perolehan data, disimpulkan bahwa remaja merupakan pengguna aktif terbanyak media sosial di Indonesia.

Masa remaja merupakan usia dimana kebanyakan orang berada di jenjang pendidikan SMA dan Mahasiswa. Menurut Wills, S (2011) usia 18 hingga 24 tahun adalah usia dewasa awal. Usia mahasiswa bergeser antara 18 hingga 25 tahun. Kandell (1998) mengatakan bahwa, dibandingkan dengan usia lainnya, internet merupakan masalah terbesar bagi mahasiswa.

Internet memang bisa membantu mahasiswa dalam memperoleh informasi maupun berinteraksi dengan keluarga. Namun ketika mereka merasa internet bisa menimbulkan kenyamanan dan membuat mereka lebih percaya diri untuk berinteraksi melalui internet, maka ini bisa menimbulkan efek kecanduan. Hal demikian yang menimbulkan pemikiran untuk selalu ingin *online* dan memiliki keinginan besar untuk *online* sehingga tidak mampu membatasi intensitas penggunaan internet. Berdasarkan hasil survey APJII pada tahun 2018, pemakaian rata-rata internet perhari adalah >1 jam – 3 jam sebanyak 30%, >3 jam - 6 jam sebanyak 32%, >6 jam - <8 jam sebanyak 34%, dan 2.6% lainnya tidak menjawab.

Peneliti telah melakukan observasi mengenai apa yang terjadi di Universitas Islam Riau khususnya di Fakultas Psikologi, yaitu banyaknya mahasiswa yang menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga tidak mampu mengontrol intensitas penggunaan media sosial, bahkan dalam aktivitas perkuliahan pun mahasiswa tidak mampu membatasi keinginan untuk tetap online menggunakan media sosial.

Media sosial telah mengubah bentuk hubungan interpersonal antar individu, bisa berdampak positif ataupun berdampak negative. Pada dasarnya hubungan interpersonal merupakan suatu proses komunikasi yang berlangsung secara bertatap muka antara dua orang atau lebih. Hubungan interpersonal ini juga merupakan hubungan di luar diri yang bisa disebut sebagai penyesuaian dengan orang lain. Dengan adanya media sosial seperti saat sekarang ini, orang sudah sangat jarang berkomunikasi secara bertatap muka. Ekspresi yang seharusnya bisa dilihat secara langsung, tapi sekarang sudah di gantikan dengan *emoticon*. Hubungan interpersonal sebenarnya tidak hanya sekedar berkomunikasi menyampaikan pesan, tapi juga menentukan tingkat hubungan antar individu.

Media sosial telah banyak melakukan perubahan terhadap pandangan dan cara berkomunikasi masyarakat. Karna adanya media sosial, ini juga dapat menimbulkan kesenjangan komunikasi antar personal. Media sosial terus berkembang dengan hadirnya fungsi-fungsi yang menarik, membuat pengguna terfokus pada media sosial. Haikatnya manusia merupakan makhluk sosial, yang memiliki keunikan masing-masing. Manusia hidup secara berdampingan dan tidak bisa hidup sendiri. Kehidupan sosial mengharuskan individu untuk menjalin hubungan dasar dengan individu lainnya yang nantinya dapat menimbulkan hubungan perasaan yang bersifat timbal balik dalam sebuah hubungan. Media



sosial menjadikan hubungan interpersonal antar individu kurang baik dibandingkan sebelum adanya media sosial, dilihat dari kapasitas komunikasi interpersonal yang sudah menurun. Fenomena ini akan berdampak pada kurangnya kepedulian antar sesama dan menjadikan individu itu sendiri antisosial, yaitu lebih aktif didunia maya dari pada berinteraksi di dunia nyata. Shannon Papito adalah seorang psikolog di Baylor Medical University di Dallas, mengatakan bahwa ketika seseorang lebih sering menghabiskan waktu dengan media sosial, mereka akan mengakhiri hubungannya dengan kehidupan nyata dan akhirnya merasa asing dengan diri mereka sendiri.

Menurut penelitian yang dilakukan Caplan (dalam Hapsari dan Ariani, 2015) individu yang memiliki kemampuan persepsi negative mengenai keterampilan sosial yang kurang akan cenderung lebih intens dalam menggunakan media sosial untuk menghindari interaksi sosial secara langsung. kesepian menjadi salah satu faktor penyebab penggunaan media sosial secara berlebihan.

*Loneliness* merupakan suatu pengalaman subyektif individu mengenai perasaan kehilangan dilihat dari apa yang di inginkan individu itu sendiri dan apa yang ia rasakan dalam hubungan personalnya (McCourt dan Fitzpatrick, 2001). *Weiss* membagi *loneliness* menjadi dua dimensi, yaitu isolasi sosial dan isolasi emosional (dalam Santrock, 2006). Berdasarkan Penelitian Schwartz bahwa terdapat hubungan yang positif antara *loneliness* dan penggunaan media sosial *Facebook*. *Loneliness* merupakan suatu keadaan negative yang dialami oleh seorang individu sebagai makhluk sosial. Sehingga kebanyakan individu mencoba mengatasi rasa kesepian yang mereka alami melalui teknologi.

Leung (200) mengatakan ketika seseorang mengalami *loneliness*, maka ia cenderung lebih suka mengerjakan suatu hal yang berkaitan dengan media sosial

secara aktif dari pada orang yang tidak mengalami *loneliness* sama sekali. Lake (1986) mengungkapkan bahwa kurangnya interaksi sosial dan komunikasi merupakan salah satu factor penyebab munculnya rasa kesepian, dan sedikitnya pengalaman untuk dihargai dalam suatu hubungan merupakan bagian terburuk dari kurangnya komunikasi. Komunikasi meliputi 2 hal, komunikasi langsung dan komunikasi tidak langsung, tapi dalam penelitian ini, peneliti hanya berfokus pada komunikasi tidak langsung, yang mana komunikasi dilakukan menggunakan media sosial.

*Loneliness* memiliki konsekuensi signifikan bagi kesehatan fisik maupun psikologis. Hal ini ditemukan berkorelasi dengan gangguan kepribadian, psikosis, fungsi kognitif terbatas, peningkatan risiko penyakit alzheimer dan merupakan faktor risiko signifikan untuk depresi. Selain kesehatan psikologis, kesepian dapat menyebabkan masalah parah dalam kesehatan fisik juga. Yang paling signifikan adalah hubungan antara kesepian dan kesehatan kardiovaskular. Studi menunjukkan bahwa kesepian adalah sebuah faktor risiko untuk peningkatan BMI, tekanan darah tinggi, peningkatan kadar kolesterol dan diabetes.

Sehubungan hal tersebut, mahasiswa yang menderita masalah kesehatan akan lebih cenderung kurang akademis, kurang motivasi dan ketinggalan pelajaran mereka, hal ini bisa menyebabkan keterlambatan belajar atau bahkan putus kuliah. Semua masalah yang dipaparkan di atas akan berdampak pada peningkatan pengeluaran nasional untuk perawatan kesehatan dan pendidikan. Kesepian di kalangan mahasiswa di pendidikan tinggi seharusnya cukup menjadi perhatian bagi masyarakat dan juga pemerintah, sebab hal ini berhubungan dengan generasi-generasi penerus bangsa. Pemuda lah yang menjadi ujung tombak kemajuan dan pembangunan bangsa, masa depan bangsa di tentukan oleh para generasi muda.

Namun tanpa adanya pendidikan yang baik, generasi muda bukanlah apa-apa yang akan bisa membangun bangsa ini, karena pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan.

Walapun penelitian mengenai penggunaan internet dan *loneliness* sudah banyak diteliti, namun belum banyak penelitian yang dilakukan secara spesifik yaitu mengenai penggunaan media sosial. Dari yang kita ketahui, bahwa media sosial merupakan salah satu bentuk aplikasi yang sangat digemari pada zaman sekarang ini (Abugaza, 2013). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa, khususnya mahasiswa di Universitas Islam Riau.

## **1.2. RUMUSAN MASALAH**

Apakah ada hubungan *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa?

## **1.3. TUJUAN PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

## **1.4. MANFAAT PENELITIAN**

### **A. TEORITIS**

Diharapkan agar penelitian ini bisa memberikan manfaat dalam keilmuan dan menambah pengetahuan khususnya dibidang sosial mengenai *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial dalam perkembangan remaja khususnya

kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan untuk pemikiran ilmiah dalam bidang psikologi sosial.

## B. PRAKTIS

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh mahasiswa dalam memberikan gambaran mengenai hubungan *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial, sehingga bisa menjadi bahan acuan bagi mahasiswa dalam berperilaku dalam kehidupan sehari-hari.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

##### 2.1.1 Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan pendapat Tubss & Moss, intensitas merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan dengan frekuensi atau durasi waktu tertentu. Intensitas bisa diketahui dengan cara menentukan aspek-aspek yang mempengaruhinya. Frekuensi adalah jumlah pemakaian atau keseringan unsur dalam beberapa selang waktu tertentu. Sedangkan durasi yaitu tentang seberapa lama seseorang dalam melakukan aktivitas (Depdiknas, 2011).

Horrigan (Novianti, 2011) mengemukakan bahwa pada intensitas penggunaan media sosial individu, ada dua hal yang mendasar yang perlu diperhatikan, yaitu frekuensi internet yang digunakan dan lama penggunaan setiap kali menggunakan internet.

Sax (dalam Azwar, 1995) mengartikan intensitas sebagai kekuatan atau kedalaman keinginan pada sesuatu. Wulandari (2000) mengatakan kata intensitas mengarah kepada pemakaian waktu untuk mengerjakan aktivitas tertentu (durasi) dengan total ulangan tertentu dengan jangka waktu tertentu (frekuensi). Menurut salim dan salim (1991) makna kata penggunaan merupakan sebuah proses melakukan sesuatu.

Abugaza (2013) mendefinisikan bahwa media sosial adalah struktur sosial yang terbentuk berdasarkan elemen-elemen individu, kelompok, organisasi yang terlibat dan adanya hubungan timbal balik melalui teknologi informasi. Media sosial berperan dalam aktivitas individu, baik dalam berinteraksi maupun komunikasi.

Media sosial adalah alat penghubung yang digunakan individu untuk berkomunikasi dengan individu lainnya dimanapun berada (Sikape, 2014). Tujuan dari berinteraksi melalui media sosial sama seperti berinteraksi dengan kehidupan nyata, yaitu membangun pertemanan hubungan sosial dengan orang lain atau suatu kelompok tertentu, namun dengan cara tidak bertatap muka (Sikape, 2014).

Boyd dan Ellison mengartikan media sosial sebagai sebuah layanan dengan berbasis web yang membuat individu bisa bertukar informasi dengan adanya profil serta juga bisa melihat profil orang-orang yang memiliki koneksi dengan mereka. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa media sosial merupakan suatu perangkat yang digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain dan mengakses berbagai informasi melalui komputer atau *smartphone* dengan cara tidak bertatap muka atau *non-face to face*.

Terdapat dua hal yang sangat perlu diperhatikan dari intensitas penggunaan media sosial, yang pertama adalah frekuensi internet yang sering digunakan dan seberapa lama penggunaan internet yang dilakukan. Peneliti menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan tingkat kekuatan atau kedalaman seseorang dalam menggunakan media sosial secara aktif dengan adanya durasi waktu atau frekuensi pengulangan.

### **2.1.2 Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Ajzen (dalam Frismawati, 2012) menyatakan bahwa aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai berikut :

- a. Perhatian, keterikatan seseorang terhadap suatu objek tertentu yang menjadi target perilaku.

- b. Penghayatan, pemahaman dan pemaknaan terhadap sebuah informasi sebagai pengetahuan yang baru bagi orang yang bersangkutan.
- c. Durasi, kebutuhan seseorang dalam selang waktu tertentu untuk memunculkan perilaku yang menjadi target (lamanya selang waktu dalam satuan jam)
- d. Frekuensi, banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target (dalam jangka waktu satu hari)

## 2.2. LONELINESS

### 2.2.1. Pengertian *Loneliness*

Weiss mengatakan bahwa *loneliness* merupakan sebuah kondisi yang mana disebabkan karena kurangnya hubungan atau rangkaian hubungan yang diharapkan oleh seorang individu. *Loneliness* merupakan suatu respon dari hilangnya atau ketidakhadirannya suatu hubungan yang erat antar sesama individu itu sendiri (dalam Sønderby & Wagoner, 2013).

*Loneliness* adalah ketika seseorang mengalami masalah dengan hubungan sosial yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman. Bisa dalam bentuk kualitatif yaitu hubungan yang kurang menyenangkan atau kuantitatif yaitu kurang atau tidak adanya hubungan (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Sedangkan menurut Myers (2010) *Loneliness* merupakan suatu keadaan yang menyakitkan ketika dalam keadaan sadar namun memiliki hubungan sosial yang kurang berarti seperti yang diharapkan.

Weiss (dalam Taylor, Peplau, & Sears, 2006) membedakan *loneliness* ke dalam dua kategori, yaitu sosial *loneliness* dan emotional *loneliness*. Sosial *Loneliness* terjadi ketika seseorang kurang memperoleh atau

berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sedangkan Emotional *Loneliness* merupakan suatu kondisi yang ditimbulkan akibat tidak adanya kelekatan atau hubungan intim pada beberapa tokoh misalnya hubungan antara seorang anak dan orang tua.

Menurut Peplau Perlman (1982), *loneliness* merupakan ketika seseorang berinteraksi dengan lingkungan atau terjalinnya hubungan sosial yang menimbulkan perasaan tidak nyaman. Menurut Brehm (1992) ada empat hal yang bisa menimbulkan kesepian pada diri individu, yaitu: hubungan yang kurang memadai yang dimiliki individu, terjadi perubahan sesuai yang diharapkan individu dari sebuah hubungan, harga diri (*self-esteem*), dan perilaku interpersonal.

Cacioppo, Hawkley dan Bernson (2003) berpendapat bahwa *loneliness* merupakan sebuah pengalaman menyedihkan yang terjadi karena kurang eratnya ikatan sosial seseorang, baik secara kualitas maupun kuantitas. *Loneliness* ditandai dengan adanya gejala depresi, dukungan sosial yang buruk dari lingkungan sekitar, neurotisme, dan intervensi.

Asher (dalam Margalit, 2010), mengemukakan bahwa *loneliness* merupakan rasa tidak puas terhadap suatu hubungan sosial yang saling memengaruhi antara satu individu dengan individu lain, satu kelompok dengan kelompok lain, dan juga antara satu individu dengan kelompok. Menurut Suparno (2007) *loneliness* merupakan kondisi individu yang merasakan kesepian, yaitu dengan tidak adanya orang dapat diajak berkomunikasi dengan baik, yang mampu membangun persaudaraan, perasaan tidak tenang, merasa dipisahkan dari sesuatu. Anderson (1994)



*Loneliness* dapat menimbulkan berbagai macam emosi, ketidaknyamanan, ketidakpuasan, ketidakbahagiaan, malu dan menyalahkan diri sendiri.

Menurut Myers (1999) individu yang mengalami *loneliness* secara kronis akan terlihat seakan-akan terjebak di dalam satu situasi, ketidakberhasilan dalam perilaku sosial dan kognisi sosial. Individu yang mengalami *loneliness* memiliki pendapat yang negatif terhadap depresi yang mereka alami, beranggapan bahwa hubungan sosial yang buruk disebabkan oleh kesalahan diri. Individu yang mengalami *loneliness* memandang orang lain dengan sudut pandang yang negatif. Pandangan negatif tersebut dapat menyebabkan orang yang mengalami *loneliness* memiliki pandangan negative terhadap orang lain dan dapat kehilangan kepercayaan sosial, yang justru makin menghambat dirinya dalam mengurangi *loneliness* itu sendiri (Myers, 1999).

Menurut Bruno (dalam Dayakisni & Hudaniah 2009) kesepian merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa terasingkan saat berada didalam situasi keramaian. Kesepian merupakan suatu bentuk reaksi emosional dan kognitif seseorang terhadap suatu kondisi dimana orang tersebut hanya memiliki sedikit hubungan sosial dan kurang memuaskan karena tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Hidayati, 2016).

Russel (1996) mengatakan bahwa kesepian merupakan perasaan subjektif individu yang disebabkan oleh kurangnya kedekatan antar sesama individu. Kondisi ini bisa berupa keadaan sementara yang disebabkan akibat perubahan drastis dalam kehidupan sosial individu. Kesepian emosional diakibatkan karena ketidakberhasilan menjalin kelekatan dalam hubungan dan integrasi sosial.

### 2.2.2. Aspek *Loneliness*

Menurut Russel (1996), *loneliness* didasari atas tiga aspek yaitu, *Trait*, *social desirability*, dan *depression*.

- a. *Trait*, kepribadian yang dimiliki individu yang menggambarkan karakteristik perilaku dan berfikir.
- b. *Social Desirability*, individu memiliki gambaran kehidupan sosial yang diinginkan dalam lingkungan.
- c. *Depression*, ketika apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan.

### 2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi *Loneliness*

Menurut Brehm dkk (2002) ada empat hal yang bisa menyebabkan individu mengalami *loneliness*, yaitu:

- a) Hubungan yang tidak memenuhi standar individu itu sendiri, sehingga individu tidak merasa puas dengan hubungan yang dimiliki. Terdapat banyak alasan mengapa individu tidak merasa puas dengan hubungan yang mereka miliki.
- b) Ada perbedaan dari hubungan yang diinginkan oleh individu itu sendiri. Kesepian pada individu juga dapat muncul akibat adanya perbedaan keinginan dalam suatu hubungan. Pada saat sebelumnya individu memiliki hubungan yang diinginkan sehingga individu tidak mengalami *loneliness*. Tetapi suatu ketika individu merasa ada perbedaan dalam suatu hubungan, tidak seperti hubungan yang diinginkan, maka pada saat itu individu merubah apa yang diinginkannya dalam hubungan tersebut.

- c) *Self-Esteem*. *Loneliness* berkaitan dengan self-esteem yang rendah. Individu yang mempunyai self-esteem yang relatif rendah, rentan mengalami perasaan tidak menyenangkan pada situasi beresiko dalam situasi sosial. Dalam kondisi seperti ini, individu akan lebih memilih untuk tidak melakukan interaksi sosial dengan lingkungan tertentu, sehingga bisa menyebabkan mengalami *loneliness*.
- d) Perilaku interpersonal bisa menjadi penentu keberhasilan sosial yang diinginkan oleh individu. Dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami *loneliness*, orang yang mengalami *loneliness* akan menilai individu lain secara negatif, tidak begitu menyukai individu lain, tidak mempercayai individu lain, menginterpretasikan tindakan individu lain secara negatif, dan rentan memiliki sikap yang pendendam.

### 2.3 KETERKAITAN ANTAR VARIABEL

Schwartz (dalam Yuwanto, 2010) melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat *loneliness* pada penggunanya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa *loneliness* dan penggunaan media sosial memiliki korelasi yang positif. Leung (2007) mengemukakan ketika individu mengalami *loneliness* akan cenderung lebih suka melakukan aktivitas melalui media sosial secara online dari pada individu yang tidak mengalami *loneliness*. Hasil riset menyatakan bahwa seseorang menjadi intens menggunakan media sosial karena mereka merasa lebih bahagia. Penjelasan dari sisi psikologis, otak manusia memproduksi hormon kebahagiaan yaitu dopamine dan oksitosin. Bermain media sosial mampu memicu kedua hormon tersebut. Hormon dopamine memberikan sensasi kenikmatan yang bisa membuat manusia menjadi kecanduan untuk selalu mendapatkan kenikmatan tersebut. Dopamine biasanya meningkat

ketika seseorang menerima informasi yang menyenangkan seperti pujian yang banyak mereka peroleh dari media sosial. Hormon kedua yaitu oksitosin, muncul ketika manusia memperoleh ransangan tertentu. Tetapi, riset menyebutkan bahwa ketika seseorang bermain media sosial mampu meningkatkan produksi hormon oksitosin di otak yang bisa menyebabkan seseorang merasa lebih percaya diri, dicintai, empati, dan mampu mengurangi stress.

Hamburger & Artzi (2010) menyatakan bahwa wanita yang sedang kesepian lebih tertarik untuk mengakses media sosial. Hal ini membuktikan bahwa mereka yang mengalami kesepian cenderung lebih tertarik menggunakan media sosial, mereka beranggapan bahwa ini menjadi solusi yang baik untuk mengurangi rasa kesepian dan mampu menimbulkan kebahagiaan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Anuari, 2018) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecanduan penggunaan internet pada remaja. Dengan demikian semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula kecanduan internet pada remaja, begitu juga sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula kecanduan internet pada remaja. Individu yang kesepian, akan mendorong kemauannya untuk tetap menggunakan internet maupun media sosial secara aktif, sehingga menyebabkan terjadinya kecanduan dan individu tersebut tidak dapat mengontrol intensitas penggunaan internetnya.

Pada umumnya individu yang mengalami *loneliness* adalah sosok yang pendiam, tertutup, dan tidak memiliki kemauan yang cukup untuk mengambil resiko dalam interaksi sosial. Kondisi *loneliness* menggambarkan pengalaman subyektif individu akan perasaan kehilangan dan isolasi, yang dibuktikan dengan adanya kesenjangan antara apa yang diharapkan dengan apa yang dialami individu

dalam hubungan personalnya (deJong Gierveld, dalam McCourt & Fitzpatrick, 2001).

Weiss dan Peplau & Perlman mengemukakan pendapat mereka mengenai sebab terjadinya kesepian pada individu yang disebabkan oleh kurangnya akses interaksi sosial dan tidak terjalinnya hubungan intim dengan pasangan atau keluarga. Seperti yang diketahui, media sosial merupakan salah satu bentuk aplikasi yang sangat digemari saat sekarang ini dari sekian banyak aplikasi yang ada diinternet (Abugaza, 2013). Mereka yang merasa kesepian lebih memilih untuk aktif mengakses media sosial di bandingkan berinteraksi secara langsung dengan lingkungann. Orang seperti adalah mereka yang merasa tidak diperhatikan, tidak diterima, tidak dibutuhkan oleh lingkungan, sehingga mereka melarikan diri dari kenyataan dan mencari dunianya sendiri, tempat dimana mereka mampu memperoleh kebahagiaan dalam bentuk perhatian atau pujian.

*Loneliness* merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif yang disertai afek negatif seperti depresi, kecemasan, dan ketidakpuasan yang digambarkan dengan sikap pesimis dan rasa malu atas kegagalan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Hal ini yang mempengaruhi bahwa *loneliness* merupakan salah satu factor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial. Schwartz (dalam Yuwanto, 2010) telah melakukan penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial Facebook dengan tingkat *loneliness* pada penggunanya. Mengacu kepada penelitian yang telah dilakukannya dapat disimpulkan bahwa *loneliness* memiliki korelasi yang positif dengan penggunaan media sosial Facebook.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan Cherry (2016) terkait situs penggunaan internet, ini menjadi salah satu penyebab seseorang bisa menjadi kesepian, dengan mengetahui intensitas penggunaan media sosial individu tersebut

bisa menjadi salah satu cara mengetahui apakah media sosial dapat membantu individu yang kesepian untuk berhubungan kembali dengan lingkungannya, untuk memperoleh hubungan yang diharapkan dan dapat menjadi alternatif untuk membangun interaksi sosial dengan lingkungannya.

Berdasarkan beberapa penelitian terkait, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai *loneliness* dan kaitannya dengan media sosial. Media sosial dianggap bisa menjadi salah satu cara mempermudah seseorang yang tidak memiliki akses atau memiliki keterbatasan untuk berhubungan dengan lingkungan sosial serta keluarganya.

## 2.5 HIPOTESIS

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu, terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 JENIS PENELITIAN

Penelitian berikut ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Teknik korelasional digunakan dalam penelitian dengan tujuan untuk mengetahui tingkat variasi pada satu variabel terkait dengan satu variabel lainnya, yaitu berdasarkan skor koefisien korelasi (Azwar, 2010). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

#### 3.2 IDENTIFIKASI VARIABEL

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017) variabel merupakan suatu hal yang memiliki beragam bentuk yang ditetapkan oleh peneliti sehingga dapat dipelajari untuk mendapat informasi mengenai hal terkait, kemudian dapat ditarik kesimpulan. Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Loneliness* (variabel bebas) dan Intensitas Penggunaan Media Sosial (variabel terikat).

#### 3.3 DEFINISI OPERASIONAL

*Loneliness* (kesepian) adalah ketika seseorang merasa sendiri dan memiliki hubungan sosial yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan atau diinginkan, memiliki perasaan gelisah, dan hubungan sosial yang tidak memadai, sehingga merasa kurang terhubung dengan lingkungan sekitar. *Loneliness* terdiri atas dari tiga aspek yaitu, *trait*, *social desirability*, dan *depression*.

Sedangkan intensitas penggunaan media sosial adalah rentang waktu yang digunakan dalam mengakses media sosial. Mengakses informasi melalui media sosial seperti whatsapp, instagram dan lainnya dengan memperhatikan durasi atau frekuensinya. Intensitas penggunaan media sosial dapat diukur menggunakan skala IPMS (skala Intensitas Penggunaan Media Sosial) yang terdiri dari aspek penghayatan, perhatian, durasi, dan frekuensi.

### 3.4 SUBJEK PENELITIAN

#### 3.4.1 Populasi Penelitian

Menurut Azwar (2010) penelitian ialah kumpulan subjek yang akan ditetapkan sebagai generalisasi dari hasil penelitian. Menurut sugiyono (2017), populasi merupakan keseluruhan dari suatu objek atau wilayah yang memiliki karakteristik tertentu dan kualitas yang ditentukan oleh peneliti sehingga dapat dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Riau yang menggunakan media sosial secara aktif. Jumlah total mahasiswa yang terdaftar berdasarkan data tahun 2019 adalah 16907 mahasiswa dan 13062 mahasiswi.

#### 3.4.2 Sample Penelitian

Sample merupakan sebagian dari populasi, dengan makna lain sample merupakan bagian dari populasi (Azwar, 2010). Penentuan jumlah sample dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik slovin sebagai berikut:

$$n = N / (1 + Ne^2)$$

$$n = 29969 / (1 + 29969 \times 0.05^2)$$

$$n = 394$$

Keterangan :

n = Sample

N = Populasi



e = Error Sampling

Berdasarkan hasil diatas dapat ditentukan jumlah minimal sample yang harus diambil, dengan tingkat kesalahan pengambilan sample 5% yaitu 394 orang. Namun setelah di peroleh data penelitian dari hasil penyebaran skala, sample yang bisa digunakan untuk penelitian hanya 300 orang.

### 3.4.3 Teknik Pengambilan Sample

Teknik atau pengambilan sample yang digunakan adalah *Non Random Sampling*, yang mana anggota populasi penelitian tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sample dalam penelitian (Sugiono, 2010). *Non Random Sampling* digunakan berdasarkan pertimbangan banyak anggota populasi yang tidak bisa ditemui secara offline akibat pandemic covid-19. Dengan pertimbangan tersebut, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan teknik sampling *snowball*.

*Snowball* merupakan teknik sampling yang multistage, awalnya dimulai dengan beberapa individu atau kasus, kemudian bertambah sesuai kaitan atau hubungan antar subjek. Subjek adalah sample yang mewakili populasi, yang mana tidak mudah langsung mendapatkan subjek dilapangan. Untuk mendapatkan subjek yang sulit di temui atau diakses, dan untuk memperoleh informasi dari subjek tentang masalah terkait atau tidak terlihat jelas didunia nyata, maka teknik sampling *snowball* adalah teknik yang dapat digunakan dan sangat berguna untuk mendapatkan responden yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga bisa diperoleh jumlah sample yang diperlukan.

### 3.5 METODE PENGUMPULAN DATA

Metode pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah dengan melakukan penyebaran skala. Dengan demikian akan diperoleh fakta atau opini dari subjek berdasarkan skala penelitian, yang mana skala yang digunakan bersandar dari laporan identitas diri. Skala adalah beberapa pertanyaan atau pernyataan dengan tidak mengungkapkan secara langsung apa yang diungkapkan dari pertanyaan atau pernyataan tersebut (Azwar, 2013). Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala UCLA *Loneliness* dan skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.

#### 1. Skala UCLA *Loneliness*

Skala yang digunakan untuk mengukur *loneliness* dalam penelitian ini adalah skala hasil adaptasi modifikasi yang dikembangkan oleh Russell (1996) yang digunakan sebagai dasar penyusunan UCLA *Loneliness Scale*. Peneliti menggunakan skala UCLA *Loneliness Scale* karena skala ini merupakan cangkupan paling luas dalam mengukur kesepian (Roindon, Shaver dan Wrihstman, 1991). Skala UCLA *Loneliness Scale* merupakan skala jenis Likert yang berisikan 20 item. Setelah dilakukan uji coba, maka ada 19 item yang bisa digunakan dalam penelitian ini. Dengan skor koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach's* yaitu 0.884, maka skala ini bisa dikatakan reliable.

**Tabel 3.1 Blue Print *Loneliness***

Dimensi	Indikator	No. Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
	Tidak memiliki ketertarikan terhadap	3,6,8,10,16,	1,12,17	9

<b>Trait</b>	sesuatu, pemalu, merasa tidak memiliki teman, pendiam, dan tidak mampu bergaul dengan baik.	18		
<b>Social Desirability</b>	Tidak berinteraksi dengan orang lain, tidak memiliki sahabat, merasa terasingkan dan selalu berbeda pendapat dengan orang lain.	2,11,19	4,13	5
<b>Depression</b>	Perasaan dikucilkan, kesepian, perasaan ditinggalkan oleh teman-teman dan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain.	7,9,14,15	5	5
<b>Total</b>				<b>19</b>

Indicator perilaku dari aspek skala *Loneliness* dalam penelitian ini disusun dalam bentuk pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Dimana alternative jawaban skala ini menggunakan model skala *Likert* dengan empat kategori, yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), dan Selalu (S). Pernyataan untuk item *favorable* diberi skor 4 untuk jawaban Selalu, dan skor 1 untuk jawaban tidak pernah, sedangkan pernyataan *unfavorable* diberi skor sebaliknya.

## 2. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Skala yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini adalah skala hasil modifikasi yaitu skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (IPMS) yang disusun oleh Cecillia Sedy Setya Ardari pada tahun 2016 berdasarkan teori Ajzen (dalam Frisnawati, 2012) yang telah menyatakan aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial. Dengan skor koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach's* yaitu 0.818, maka skala ini bisa dikatakan reliable. Adapun *blueprint* dan sebaran item dari skala ini dapat dilihat dari tabel berikut ini :

**Tabel 3.2 Blueprint Intensitas Penggunaan Media Sosial**

	Aspek	Jenis Pernyataan		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
<b>Intensitas</b>	Perhatian	1,3,7,8,11,13	2,5,6,10	10
<b>Penggunaan</b>	Penghayatan	4,13,14	9	4
<b>Media</b>	Durasi	15	0	1
<b>Sosial</b>	Frekuensi	16	0	1
<b>Total</b>				<b>16</b>

Indikator dari aspek skala intensitas penggunaan media sosial (IPMS) dalam penelitian ini disusun dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*, yang mana alternative jawaban pada skala ini menggunakan metode skala *Likert* dengan empat kategori, yaitu Sangat Tidak Setju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Pernyataan *favorable* diberi skor 4 untuk jawaban Sangat Setuju (SS) dan skor 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan pernyataan *unfavorable* diberi skor sebaliknya.

## 3.6 VALIDITAS DAN RELIABILITAS

### 3.6.1 Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti akurat yaitu seberapa jauh suatu instrument skala dalam menjalankan fungsinya. Pengukuran memiliki validitas tinggi apabila dapat memperoleh data yang akurat dalam menghasilkan gambaran atau penjelasan mengenai variabel yang hendak diukur dari pengukuran tersebut. Akurat dapat diartikan dengan tepat atau cermat namun apabila tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran maka dapat dinyatakan bahwa pengukuran tersebut memiliki validitas rendah (Azwar, 2015). Uji validitas isi pada penelitian ini menggunakan Aikens'V, yaitu dengan meminta beberapa ahli untuk melakukan penilaian terhadap skala penelitian yang digunakan.

### 3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang memiliki makna pengukuran, dengan tujuan untuk menghasilkan data yang memiliki kualitas reliabilitas yang tinggi sehingga bisa dikatakan sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Kata reliabilitas memiliki banyak istilah lain seperti keterandalan, konsistensi, keajegan, kestabilan, keterpercayaan, dan sebagainya, namun makna dari kata reliabilitas itu sendiri adalah seberapa tingkat kepercayaan yang dihasilkan oleh pengukuran tersebut (Azwar, 2015).

Reliabilitas alat ukur berkaitan dengan sejauh mana hasil suatu pengukuran ketika dilaksanakan beberapa kali pengukuran pada kelompok yang sama kemudian diperoleh data yang relative sama juga. Skor reliabilitas yang baik ditunjukkan dengan tingginya skor koefisien korelasi. Reliabilitas memiliki rentang 0 hingga 1, artinya semakin skor koefisien korelasi mendekati

angka 1, maka reliabilitas alat ukur akan semakin tinggi (Azwar, 2015). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mendapat hasil reliabilitas skala dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

### 3.7 METODE ANALISIS DATA

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi yang dilakukan dengan uji normalitas dan linearitas terlebih dahulu. Analisis data dilakukan dengan bantuan program IBM *SPSS statistics version 20.0*.

#### 1. Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui dan memastikan bahwa data penelitian berasal dari populasi dengan sebaran normal (Santoso, 2010). Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* berdasarkan nilai signifikansi. Data dengan nilai signifikansi atau  $p > 0.05$ , berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Data dengan nilai  $p < 0.05$ , berdistribusi tidak normal (Juliansyah, 2011).

##### b. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel yang diteliti dengan menganalisis berdasarkan garis lurus (Santoso, 2010). Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *test for linearity*. Tabel ANOVA pada bagian *linearity* berguna untuk melihat skor linearitas data penelitian. Data dengan nilai signifikansi  $> 0.05$  dapat dikatakan tidak linear, sedangkan data dengan nilai signifikansi  $< 0.05$  dapat dikatakan linear (Priyatno, 2010).

## 2. Uji Hipotesis Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan *Loneliness* dan *Intensitas* Penggunaan Media Sosial. Metode analisis data menggunakan teknik Korelasi. Penelitian ini menggunakan analisis statistik *nonparametric* yaitu metode korelasi *Spearman Rank Order* untuk menganalisa Hubungan *Loneliness* dan *Intensitas* Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa. Sugiyono (2010) menyatakan bahwa *Spearman Rank Order* digunakan untuk menguji atau mencari hubungan signifikansi hipotesis jika setiap variabel yang dihubungkan dalam bentuk ordinal, dan sumber data antar variabel berbeda.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 PERSIAPAN PENELITIAN

##### 4.1.1 Persiapan Administrasi Penelitian

Sebelum dilakukan proses penelitian, hal pertama yang dilakukan peneliti adalah menyiapkan skala yang akan digunakan untuk penelitian dan menentukan tempat dimana penelitian akan berlangsung dengan memastikan bahwa segala sesuatu yang dibutuhkan dalam proses penelitian sudah disiapkan dan sudah sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

Penelitian dilakukan secara online melalui google form yang dikirimkan oleh peneliti kepada subjek penelitian melalui media sosial watsapp dan instagram, teman-teman peneliti juga ikut membantu membagikan skala penelitian kepada subjek penelitian yaitu mahasiswa Universitas Islam Riau.

##### 4.1.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada hari senin tanggal 11 januari 2021 melalui media sosial watsapp, line dan instagram. Peneliti mengirim link skala penelitian secara personal kepada subjek penelitian melalui media sosial watsapp, line dan mengirim secara personal juga melalui media sosial instagram. Penelitian dilakukan dengan membagikan skala dalam bentuk *Google form* kepada subjek penelitian.

Peneliti telah melampirkan prosedur pengisian skala penelitian pada *google form* tersebut, subjek bisa membaca terlebih dahulu sebelum



mulai mengisi skala penelitian. Setiap subjek akan mengisi satu skala *loneliness* yang terdiri dari 4 pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), dan Selalu (S). Dan satu skala intensitas penggunaan media sosial dengan 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

## 4.2 HASIL PENELITIAN

### 4.2.1 Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Islam Riau. Jumlah sample dalam penelitian ini bisa dilihat pada tabel 4.1

**Tabel 4.1**  
**Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen
Laki-laki	123	41.0
Perempuan	177	51.0
<b>Jumlah</b>	<b>300</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, terdapat dua klasifikasi jenis kelamin, yaitu laki-laki dengan jumlah 123 orang atau 41% dan perempuan dengan jumlah 177 orang atau 51%. Total keseluruhan subjek penelitian adalah 300 orang yang didominasi oleh perempuan.

## 4.2

### Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18	4	1.0
19	19	4.8
20	47	11.9
21	153	38.8
22	49	12.4

23	14	3.6
24	11	2.8
25	3	0.8
Total	300	100.0

Diketahui pada tabel 4.2 diatas, diperoleh delapan kategori usia subjek penelitian. Subjek dengan usia 18 tahun berjumlah 4 orang atau 1%, subjek dengan usia 19 tahun berjumlah 19 orang atau 4.8, subjek dengan usia 20 tahun berjumlah 47 orang atau 11.9%, subjek dengan usia 21 tahun berjumlah 153 orang atau 38.8%, subjek dengan usia 22 tahun berjumlah 49 orang atau 12.4%, subjek dengan usia 23 tahun berjumlah 14 orang atau 3.6%, subjek dengan usia 24 tahun berjumlah 11 orang atau 2.8% dan subjek dengan usia 25 tahun berjumlah 3 orang atau 0.8%. Total keseluruhan subjek penelitian adalah 300 orang.

#### 4.2.2 Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian Hubungan Loneliness dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa, setelah dilakukan proses skoring dan pengolahan data dengan SPSS diperoleh gambaran seperti yang disajikan pada tabel 4.3

**Tabel 4.3**  
**Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	X <sub>max</sub>	X <sub>Min</sub>	Mean	SD	X <sub>Max</sub>	X <sub>Min</sub>	Mean	SD
Loneliness	76	19	47.5	9.5	64	35	48.54	4.513
Intensitas Penggunaan Media Sosial	64	16	40	13.33	62	44	50.91	2.998

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, dapat dilihat bahwa kedua variabel memiliki skor rata-rata empirik lebih tinggi dari pada rata-rata hipotetik. Ada lima kategori yang digunakan dalam penelitian ini

yaitu, sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah yang berpatokan pada norma berikut :

- Sangat Tinggi :  $X \geq M + 1.5 SD$
- Tinggi :  $M + 0.5 SD \leq X < M + 1.5 SD$
- Sedang :  $M - 0.5 SD \leq X < M + 1.5 SD$
- Rendah :  $M - 1.5 SD \leq X < M - 0.5 SD$
- Sangat Rendah :  $X < M - 1.5 SD$

Keterangan : M = Mean Empirik  
 : SD = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut, dapat dilihat bahwa variabel *Loneliness* memiliki rata-rata hipotetik sebesar 47.5 dan standar deviasi 9.5, dengan norma diatas, kita bisa menentukan kategorisasi (kriteria) penilaiannya. Kategorisasi variabel *Loneliness* dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut:

**Tabel 4.4**  
**Kategorisasi Skor *Loneliness***

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 61.75$	1	0.3
Tinggi	$52.25 \leq X < 61.75$	42	10.7
Sedang	$42.75 \leq X < 52.25$	226	57.4
Rendah	$33.25 \leq X < 42.75$	31	7.9
Sangat Rendah	$X < 33.25$	-	-
<b>Jumlah</b>		<b>300</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 4.4 diatas, bahwa sebagian besar subjek penelitian mempunyai tingkat *loneliness* dalam kategori sedang dengan persentase 57.4% yaitu berjumlah 226 orang, sedangkan

tingkat *loneliness* pada kategori rendah berjumlah 31 orang atau 7.9%, kategori tinggi berjumlah 42 orang atau 10.7%, dan kategori sangat tinggi berjumlah 1 orang atau 0.3% dengan total keseluruhan subjek berjumlah 300 orang. Untuk kategorisasi skor intensitas penggunaan media sosial bisa dilihat pada tabel 4.5 dibawah:

**Tabel 4.5**  
**Kategorisasi Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 60$	4	1.0
Tinggi	$46.67 \leq X < 60$	281	71.3
Sedang	$33.34 \leq X < 46.67$	15	3.8
Rendah	$20 \leq X < 33.34$	-	-
Sangat Rendah	$X \leq 20$	-	-
<b>Jumlah</b>		<b>300</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 4.5 diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial dalam kategori tinggi, dapat dilihat dari persentase 71.3% yaitu berjumlah 281 orang. Sedangkan pada kategori sangat tinggi berjumlah 4 orang atau 1% dan pada kategori sedang berjumlah 15 orang atau 3.8% dengan total keseluruhan subjek berjumlah 300 orang.

#### 4.2.3 Hasil Analisis Data

##### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui dan memastikan bahwa data penelitian berasal dari populasi dengan sebaran normal (Santoso, 2010). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogrov-Smirnov berdasarkan nilai signifikansi. Data dengan nilai signifikansi atau  $p > 0.05$ , berasal dari populasi yang

berdistribusi normal. Data dengan nilai  $p < 0.05$ , berdistribusi tidak normal (Juliansyah, 2011). Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil seperti yang disajikan pada tabel 4.6 dibawah ini :

**Tabel 4.6**  
**Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig
<i>Loneliness</i>	.103	300	.000
Intensitas_Media_Sosial	.151	300	.000

Berdasarkan uji normalitas pada tabel 4.6 diatas, menunjukkan bahwa variable *loneliness* memiliki skor K-SZ sebesar 0.103 dengan nilai signifikansi  $p < 0.05$  yaitu 0.000. Sedangkan variable intensitas penggunaan media sosial memiliki skor K-SZ sebesar 0.151 dengan nilai signifikansi  $p < 0.05$  yaitu 0.000. Maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal, karena kedua variable memiliki nilai signifikansi  $p < 0.05$ .

#### b. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel yang diteliti dengan menganalisis berdasarkan garis lurus (Santoso, 2010). Uji linearitas penelitian ini menggunakan *test for linearity*. Tabel ANOVA pada bagian *linearity* berguna untuk melihat skor linearitas data penelitian. Data dengan nilai signifikansi  $> 0.05$  dapat dikatakan tidak linear, sedangkan data dengan nilai signifikansi  $< 0.05$  dapat dikatakan linear (Priyatno,

2010). Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil seperti yang disajikan pada tabel 4.7

**Tabel 4.7**  
**Hasil Uji Linearitas**

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<b>Intensitas_</b>	<b>Media_Sosial *</b>	Between (Combined)	743.571	25	29.743	4.193	.000
		Groups Linearity	487.562	1	487.562	68.727	.000
		Deviation from Linearity	256.009	24	10.667	1.504	.065
Within Groups			1943.816	274	7.094		
Total			2687.387	299			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 4.7 diatas, dapat diketahui bahwa skor *Linearity* untuk variable intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* signifikansi  $< 0.05$  yaitu 0.000 sedangkan skor untuk *Deviation from linearity* signifikansi  $p > 0.05$  yaitu 0.065. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variable intensitas penggunaan media sosial dan variable *loneliness*.

### c. Uji Hipotesis

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang sangat signifikan antara *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. Maka analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Spearman Rank Order*. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 4.8 dibawah ini:

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Korelasi**

Correlations				
			<i>Loneliness</i>	<b>Intensitas_ Media_Sosial</b>
<b>Spearman's rho</b>	<i>Loneliness</i>	Correlation Coefficient	1.000	.389**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	300	300
	Intensitas_ Media_Sosial	Correlation Coefficient	.389**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	300	300

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil uji korelasi pada tabel 4.8 diatas, diperoleh skor koefisien korelasi antara *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial adalah sebesar 0.389, hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif (searah) yang signifikan antara *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial.

Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa, semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa, sebaliknya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat *loneliness* pada mahasiswa.

Diketahui nilai signifikansi  $p < 0.05$  yaitu 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variable *loneliness* dan variabel intensitas penggunaan media sosial. Dengan demikian hasil uji analisis data penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

### 4.3 PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa dilihat dari hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi *spearman rank order* diketahui bahwa *loneliness* memiliki hubungan yang signifikan dengan intensitas penggunaan media sosial, dengan signifikansi  $p < 0.05$  yaitu 0.001. Dilihat dari nilai koefisien korelasi dengan skor 0.389 dapat disimpulkan bahwa *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang positif, artinya semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa, sebaliknya jika semakin rendah tingkat *loneliness* maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

Horrigan (Novianti, 2011) mengemukakan bahwa pada intensitas penggunaan media sosial individu, ada dua hal penting yang perlu diperhatikan, yang pertama yaitu frekuensi internet yang digunakan dan yang kedua lama penggunaan setiap kali menggunakan internet. Sedangkan *loneliness* atau kesepian merupakan perasaan subjektif individu yang disebabkan oleh tidak adanya hubungan yang akrab. Keadaan ini hanya kondisi sementara yang disebabkan oleh adanya perubahan yang terjadi secara drastis dalam kehidupan sosial. Kesepian emosional diakibatkan karena ketidakberhasilan membina keakraban dalam hubungan dan integrasi sosial (Rusel, 1996).

Berdasarkan hasil survey menurut APJI ditingkat perguruan tinggi, tingkat penggunaan internet mencapai hingga 92,6%. Niemz dkk (2005 dalam Sari & Aydin 2014) menyebutkan bahwa dalam jumlah besar mahasiswa lebih sering menggunakan internet dalam memperoleh informasi mengenai pembelajaran dan



juga berinteraksi dengan lingkungan, baik keluarga maupun teman sebaya. Shannon Poppito, psikolog asal Baylor Medical University di Dallas mengatakan, saat individu banyak menghabiskan waktu dengan media sosial, mereka akan merasa kurang terhubung dengan diri mereka sendiri bahkan mengakhiri hubungannya dengan kehidupan nyata. Caplan (dalam Hapsari dan Ariani, 2015), menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan persepsi negative mengenai keterampilan sosial yang kurang akan cenderung lebih intens dalam menggunakan media sosial untuk menghindari interaksi sosial secara langsung. Berbeda dengan orang yang memiliki persepsi positif mengenai keterampilan sosial, mereka akan lebih mengekspresikan diri dengan lingkungan secara langsung dibandingkan dengan mengekspresikan diri melalui media sosial. Dengan demikian mereka yang kurang berinteraksi sosial akan merasa kesepian dan lebih memilih untuk mengakses media sosial. Kesepian menjadi salah satu faktor penyebab penggunaan media sosial secara berlebihan.

Ada dua kemungkinan antara *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial. Yang pertama media sosial yang membuat seseorang merasa kesepian, yang kedua mereka yang sudah kesepian cenderung menggunakan media sosial untuk menghabiskan waktu. Hamburger dan Artzi (2010) menyatakan bahwa perempuan yang sedang kesepian lebih tertarik untuk mengakses media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa mereka yang kesepian cenderung lebih tertarik menggunakan media sosial, mereka beranggapan bahwa ini menjadi solusi yang baik untuk mengurangi rasa kesepian. Lake (1986) menyebutkan bahwa salah satu yang menyebabkan seseorang mengalami kesepian adalah karena putus komunikasi dengan orang yang dikasihi atau disayangi karna beberapa alasan.

Media sosial dianggap bisa membantu mereka untuk terlepas dari kesepian (Jones, 2009).

Penelitian ini memiliki kelemahan dan kekurangan. Kelemahan dalam penelitian ini adalah kurangnya variasi dari segi subjek penelitian, terlihat dari kategorisasi *loneliness* didominasi pada kategori sedang dan juga intensitas penggunaan media sosial didominasi oleh kategori tinggi. Hal ini disebabkan karena keterbatasan peneliti dalam menyebarkan skala akibat covid 19. Penyebaran skala hanya dilakukan melalui media sosial seperti whatsapp dan instagram. Dapat dilihat juga dari skor rata-rata empiric lebih tinggi dari pada skor rata-rata hipotetik.



## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti tentang hubungan *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa universitas Islam Riau dengan jumlah subjek penelitian 300 orang. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah tingkat *loneliness* maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

#### 5.2 SARAN

Berdasarkan data hasil penelitian dan kesimpulan yang sudah diambil, maka saran yang diajukan penulis untuk penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan agar bisa mengontrol penggunaan smartphone (khususnya dalam mengakses media sosial) dengan bijak sesuai kebutuhan. Misalnya melakukan kegiatan fisik seperti berolahraga, atau mengikuti kegiatan organisasi kampus, dan juga mengurangi intensitas penggunaan smartphone (khususnya dalam mengakses media sosial) baik itu untuk berkomunikasi ataupun keperluan mencari informasi dan bisa menggantikannya dengan berinteraksi dengan lingkungan atau lebih banyak membaca buku.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian baik mengenai *loneliness* maupun intensitas penggunaan media sosial, diharapkan tulisan ini bisa menjadi salah satu referensi pendukung untuk penelitiannya. Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar memperluas lagi subjek penelitian dengan banyak variasi dari segi subjek, tidak terfokus pada satu kelompok atau instansi tertentu agar memperoleh hasil yang dibutuhkan. Kurangnya variasi dari segi subjek penelitian, terlihat dari kategorisasi *loneliness* didominasi pada kategori sedang dan juga intensitas penggunaan media sosial didominasi oleh kategori tinggi. Hal ini disebabkan karna keterbatasan peneliti dalam menyebarkan skala akibat covid 19. Penyebaran skala hanya dilakukan melalui media sosial seperti wathsap dan instagram.

## 3. Bagi Pengguna Media Sosial

Bagi pengguna media sosial agar lebih bijak dalam membagi waktu penggunaan media sosial, baik itu dalam hal berkomunikasi ataupun mencari informasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abugaza, A. (2013). *Sosial Media Politika*. Jakarta. Tali Writing Publishing House.
- Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2010). Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19, 71-80.
- Anderson, R.,H. (1994). *Pemilihan dan Pengembangan Media Video Pembelajaran*. Jakarta : Grafindo Pers.
- Anuari, I. (2018). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). Laporan Survey Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Diakses dari : <https://diskominfo.purwakartakab.go.id/panel/assets/files/547e1e75b59e668bda451e92f9246d00.pdf>
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Boyd, D.,M & Ellison, B.,N. (2008). Social Network Sites : Definition, History and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. Vol. 13. Issue 1.
- Brehm, S.S. (1992). *Intimate Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Cacioppo, J.T., Hawkey, L.C., & Bernston, G.G. (2003). *The Anatomy of Loneliness*. *Current Direction in Psychological Science*. 12, (3), 71-74
- Cahyani R.D. & dkk. (2015). Hubungan Antara Kesepian dengan *Problematic Use* pada Mahasiswa. *Universitas Airlangga Surabaya*. Vol. 4 No. 1
- Caplan, S.E. (2007). *Relations Among Loneliness, Social Anxiety and Problematic Internet Use*. *CyberPsychology & Behavior*. Vol. 10. No. 2. Hlm. 234-242
- Cherry, K. (2016). *Loneliness. Causes, Effects and Treatments for Loneliness*. Retrieved from <https://www.verywell.com/loneliness-causes-effects-and-treatments-2795749>
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial (Edisi Revisi)*. Universitas Muhammadiyah Malang : UMM Press.

- Frisnawati, A.(2012). *Hubungan antara Intensitas Menonton Reality Show dengan Kecenderungan Perilaku Prososial pada Remaja. Empathy*. Vol. 1, No.1.
- Gierveld, J. D. J., & Van T., T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582-598.
- Hapsari, A & Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara Kesepian dan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 4. No. 3. Hlm. 20-40.
- Hidayati, D. S. (2016). *Self Compassion Dan Loneliness*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 3(1).
- Kandell J. J. (1998). internet addiction on campus the vulnerability of college students.
- Lake, T. (1986). *Psikologi Populer : Kesepian* (Terjemahan). Jakarta : Arcan.
- Leung, L. (2007). *Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, addiction symptoms and patents of mobile phone use*. International Communication Association (ICA) Conference. San Francisco
- Margalit, M. (2010). *Lonely children and adolescents*. Israel: Constantiner school of education.
- McCourt, A., & Fitzpatrick, J. (2001). The Role of Personal Characteristics and Romantic Characteristics in Parasocial Relationships: A Pilot Study. *Journal of Mundane Behavior*.
- Myers, D.G. (1999). *Social Psychology (5th ed)*.NewYork: McGrew-Hill Companies, Inc
- Myers, D.G. (2005). *Social Psychology (8<sup>th</sup> ed)*. New York : McGraw-Hill.
- Myers, D. G. (2010). *Social psychology (10th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Novianti, I. (2011). *Perilaku Penggunaan Internet Di Kalangan Mahasiswa*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Peplau, L.A & Perlman, D. (1982). *Loneliness : A Sourcebook of current theory, research and therapy*. New York : John Willey & Sons.

- Putri, N.A. (2013). *Subjective Well Being Mahasiswa yang Menggunakan Internet secara Berlebihan*. Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. Vol. 2 No. 1. Hlm. 1-6
- Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3) : reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality Assesment*, 66, 20-40.
- Sari, S. V. & Aydin, B. (2014). Problematic Internet Use and Body Mass Index in University Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 54, 135-150.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suparno, P. (2007). *Seksualitas kaum berjubah*. Yogyakarta: Kanisius.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2009). *Psikologi Sosial* : Edisi Kedua Belas. Jakarta : Kencana Predana Media Group.
- Tubss, S.,L, & Sylvia, M (1983). *Human Communication Fourth Edition*. United States : Random House, Inc.
- Yuwanto, Listyo. (2010). Fakultas Psikologi Laboratorium Psikologi Umum Universitas Surabaya