



Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kesepian pada Mahasiswa Digital

Ni Made Io Dwita Putri*

Fakultas Psikologi, Universitas Bali Internasional, Indonesia

*Penulis Korespondensi: dwitaputri96@gmail.com

Abstract. *The development of digital technology, particularly social media, has brought significant changes to human social interaction patterns. Although the ease of digital communication offers various advantages, in reality, it does not always reduce feelings of loneliness. This study aims to analyze the relationship between the intensity of social media use and loneliness levels among students in the digital era. The method used in this research is a quantitative approach with a correlational design, involving 120 active students as the sample. To measure the variable of social media use intensity, the Social Media Intensity Scale was used, while loneliness levels were measured using the UCLA Loneliness Scale. The data analysis results showed a significant positive relationship between the intensity of social media use and loneliness levels among students. This means that the higher the intensity of students' social media use, the higher the loneliness they feel. These findings provide important insight that, despite social media facilitating easier interactions, excessive use does not always positively affect the quality of social relationships. On the contrary, high social media use intensity can be associated with greater feelings of loneliness, indicating the need for a deeper understanding of the impact of social media use on individuals' emotional well-being.*

Keywords: *Digital Era; Loneliness; Social Interaction; Social Media; Students*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial manusia. Meskipun kemudahan dalam berkomunikasi secara digital menawarkan berbagai keuntungan, kenyataannya, hal tersebut tidak selalu mengurangi perasaan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kesepian di kalangan mahasiswa di era digital. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang melibatkan 120 mahasiswa aktif sebagai sampel. Untuk mengukur variabel intensitas penggunaan media sosial, digunakan Social Media Intensity Scale, sementara tingkat kesepian diukur dengan menggunakan UCLA Loneliness Scale. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kesepian pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam menggunakan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan. Temuan ini memberikan wawasan penting bahwa meskipun media sosial memungkinkan interaksi yang lebih mudah, penggunaan yang berlebihan tidak selalu berdampak positif pada kualitas hubungan sosial. Sebaliknya, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat berhubungan dengan perasaan kesepian yang lebih besar, mengindikasikan perlunya pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan emosional individu.

Kata kunci: Era Digital; Interaksi Sosial; Kesepian; Mahasiswa; Media Sosial

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa transformasi mendalam dalam kehidupan sosial masyarakat modern, mengubah cara individu berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun hubungan. Media sosial, sebagai salah satu pilar utama revolusi ini, kini menjadi sarana komunikasi primer, khususnya di kalangan mahasiswa yang menggunakannya untuk tetap terhubung dengan teman, keluarga, dan komunitas akademik sehari-hari (Bonsaksen et al., 2023). Namun, di balik kemudahan interaksi virtual yang ditawarkan, muncul fenomena ironis berupa peningkatan kesepian di masyarakat digital.

Kesepian bukan sekedar rasa sendirian secara fisik, melainkan kondisi psikologis kompleks yang timbul ketika individu merasa bahwa hubungan sosial yang ada termasuk yang digital tidak lagi memenuhi kebutuhan emosional dasar seperti rasa memiliki, dukungan, dan kedekatan autentik.

Fenomena ini semakin terlihat jelas melalui temuan penelitian terbaru yang mengungkap korelasi kuat antara penggunaan media sosial yang intensif dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi, karena interaksi digital sering kali bersifat superfisial dan kurang mendalam dibandingkan pertemuan tatap muka yang kaya akan ekspresi nonverbal dan empati langsung (Wu et al., 2024). Selain itu, pola penggunaan pasif seperti *endless scrolling* tanpa interaksi aktif justru memperburuk perasaan isolasi sosial, di mana pengguna hanya menjadi pengamat pasif dari kehidupan orang lain, sehingga memperlemah ikatan sosial nyata (Fam & Männikkö, 2025). Akibatnya, meskipun media sosial dirancang untuk mendekatkan jarak, ia malah menciptakan jurang emosional yang lebih lebar, menghubungkan secara virtual tapi memisahkan secara psikologis.

Faktor lain yang memperkuat dinamika ini adalah fenomena *social comparison*, di mana individu secara tidak sadar membandingkan diri dengan potret kehidupan ideal orang lain yang dipamerkan di media sosial seperti liburan mewah, prestasi karir, atau hubungan sempurna sehingga memicu rasa tidak puas, rendah diri, dan isolasi yang mendalam. Penelitian lain memperkuat argumen ini dengan menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan media sosial yang lebih tinggi berkaitan langsung dengan penurunan kesejahteraan sosial secara keseluruhan, karena paparan konstan terhadap konten kurasi sempurna mengikis rasa syukur dan koneksi autentik (Vazquez et al., 2025). Dengan demikian, *social comparison* tidak hanya memperburuk kesepian individu, tapi juga menciptakan lingkaran setan di mana semakin banyak waktu dihabiskan di platform digital, semakin rendah kualitas hubungan sosial. Kelompok mahasiswa menjadi yang paling rentan terhadap pola ini, mengingat mereka merupakan pengguna media sosial paling aktif sering menghabiskan berjam-jam untuk tugas akademik *online*, *networking* virtual, dan hiburan sambil mengalami perubahan pola interaksi sosial akibat tuntutan kuliah jarak jauh atau transisi ke kehidupan dewasa. Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menginvestigasi hubungan kausal antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kesepian pada mahasiswa di era digital, dengan harapan hasilnya dapat menjadi dasar intervensi pendidikan dan psikoedukasi yang tepat sasaran.

Fenomena *social comparison* juga menjadi faktor penting yang memicu kesepian di kalangan individu pada era digital. Individu sering membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain yang tampak lebih ideal di media sosial seperti gambar kebahagiaan sempurna, pencapaian karir, atau hubungan romantis sehingga menimbulkan perasaan tidak puas, rendah diri, dan terisolasi secara emosional (Blanc-brillon et al., 2025). Proses perbandingan sosial ini semakin diperburuk oleh algoritma platform yang menampilkan konten paling menarik, menciptakan ilusi bahwa orang lain hidup lebih bahagia daripada kenyataan sehari-hari.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa individu yang lebih sering menggunakan media sosial memiliki tingkat kesejahteraan sosial yang lebih rendah, karena paparan berlebih terhadap interaksi virtual mengurangi kualitas hubungan tatap muka dan meningkatkan rasa kesepian (Rarung et al., 2024). Efek ini tidak hanya terbatas pada populasi umum, tetapi juga sangat menonjol pada kelompok muda yang bergantung pada platform digital untuk bersosialisasi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa individu yang lebih sering menggunakan media sosial memiliki tingkat kesejahteraan sosial yang lebih rendah, karena paparan berlebih terhadap interaksi virtual mengurangi kualitas hubungan tatap muka dan meningkatkan rasa kesepian (WIDIYANTI, 2022). Efek ini muncul akibat dinamika "*social comparison*" di mana pengguna cenderung membandingkan diri dengan gambaran ideal yang sering kali tidak realistis di platform seperti Instagram atau Facebook, sehingga menimbulkan perasaan tidak memadai dan isolasi emosional. Selain itu, waktu yang dihabiskan di media sosial sering kali menggantikan aktivitas sosial nyata, seperti bertemu teman secara langsung, yang pada akhirnya melemahkan ikatan interpersonal autentik.

Fenomena ini semakin diperburuk oleh pola penggunaan pasif, di mana individu hanya mengonsumsi konten tanpa berinteraksi secara bermakna, yang berkontribusi pada peningkatan gejala depresi dan kecemasan (Septiana, 2021). Akibatnya, meskipun media sosial dirancang untuk menghubungkan orang, penggunaan berlebih justru menciptakan paradoks konektivitas: semakin banyak waktu *online*, semakin rendah persepsi dukungan sosial. Hal ini menekankan pentingnya intervensi seperti pembatasan waktu layar dan promosi interaksi tatap muka untuk memitigasi dampak negatifnya. Mahasiswa, sebagai kelompok yang sangat aktif menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, belajar, dan hiburan, menjadi rentan mengalami kesepian akibat perubahan pola interaksi sosial yang bergeser dari pertemuan langsung ke dunia maya. Di tengah tuntutan akademik dan transisi kehidupan dewasa, mereka sering terjebak dalam siklus perbandingan yang memperburuk isolasi emosional. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan

tingkat kesepian pada mahasiswa di era digital, guna memberikan dasar intervensi pendidikan yang tepat (Yusuf, 2023).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menggali hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kesepian pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena kemampuannya dalam mengukur variabel secara numerik yang presisi, sementara desain korelasional memungkinkan pengujian hipotesis secara objektif melalui analisis statistik seperti korelasi Pearson atau regresi, sehingga menghasilkan temuan yang dapat digeneralisasi ke populasi mahasiswa muda yang semakin bergantung pada dunia digital. Strategi ini juga meminimalkan bias subjektif yang sering muncul dalam penelitian kualitatif, memastikan hasil yang kuat dan dapat direplikasi dalam studi serupa.

Partisipan penelitian melibatkan 120 mahasiswa aktif berusia 18–24 tahun, yang dipilih melalui teknik purposive sampling untuk menjamin relevansi langsung dengan fenomena intensitas penggunaan media sosial di kalangan generasi Z. Teknik sampling ini difokuskan pada karakteristik spesifik populasi target, sehingga menghindari sampel yang tidak representatif. Kriteria inklusi yang ketat diterapkan, di mana mahasiswa harus berstatus aktif secara akademik dan memiliki kebiasaan penggunaan media sosial minimal dua jam per hari, guna memastikan bahwa sampel benar-benar mencerminkan kelompok berisiko tinggi terhadap dampak negatif seperti peningkatan kesepian akibat paparan digital berlebih. Pemilihan partisipan semacam ini tidak hanya memperkuat validitas internal penelitian, tetapi juga memungkinkan fokus mendalam pada dinamika generasi digital yang mendominasi kehidupan kampus saat ini.

Sebagai variabel terikat, kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang terdiri dari 20 item dengan skala Likert 1–4. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,89. Contoh item adalah “Saya merasa terisolasi dari orang lain.” Instrumen ini telah terbukti valid dan sensitif dalam mendeteksi perasaan kesepian subjektif melalui uji validitas konstruk dan konvergen, sehingga mendukung pengukuran yang akurat dan andal pada partisipan mahasiswa yang mungkin mengalami isolasi emosional meskipun terhubung secara virtual. Sementara itu, variabel bebas yaitu intensitas penggunaan media sosial diukur dengan *Social Media Intensity Scale* yang terdiri dari 10 item dengan reliabilitas 0,85. Skala menggunakan kategori respons dari sangat jarang hingga sangat sering. Contoh item adalah “Saya menggunakan media sosial setiap hari dalam waktu yang lama.” Pengukuran ini secara

komprehensif menangkap frekuensi, durasi, dan kedalaman interaksi partisipan dengan platform seperti Instagram atau TikTok, yang menjadi fondasi utama untuk menganalisis hubungan kausalitas atau prediktif antara penggunaan media sosial intensif dan tingkat kesepian yang lebih tinggi.

Untuk menganalisis data, penelitian ini menerapkan korelasi Pearson guna menguji kekuatan dan arah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kesepian pada partisipan (Pearson, 1895). Teknik statistik ini dipilih karena sangat sesuai untuk data berskala interval atau rasio, seperti skor intensitas penggunaan media sosial yang diukur melalui skala Likert dan tingkat kesepian dari *UCLA Loneliness Scale*. Selain itu, asumsi normalitas data telah dipenuhi melalui uji *Kolmogorov-Smirnov*, sehingga hasil korelasi dapat diinterpretasikan secara statistik yang kuat dan reliabel, menghindari bias interpretasi yang mungkin timbul dari pelanggaran asumsi.

Penerapan metode analisis yang ketat ini tidak hanya memastikan validitas temuan, tetapi juga selaras dengan komitmen etis yang menjadi pondasi penelitian. Penelitian telah mematuhi prinsip etika penelitian secara ketat sebagaimana diatur dalam Deklarasi Helsinki (World Medical Association, 2013), termasuk memperoleh persetujuan *informed consent* tertulis dari semua partisipan sebelum pengumpulan data. Langkah ini memungkinkan partisipan memahami risiko, manfaat, dan hak mereka untuk menarik diri kapan saja. Lebih lanjut, penelitian menjaga kerahasiaan dan anonimitas data melalui enkripsi dan pengkodean identitas, sehingga melindungi hak-hak subjek penelitian dari potensi pelanggaran privasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
Intensitas Media Sosial	120	32,45	6,21	18	48
Tingkat Kesepian	120	46,72	7,34	28	63

Sumber : data penelitian diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa tercatat sebesar 32,45 dengan standar deviasi 6,21. Angka ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden cenderung mengintegrasikan media sosial secara intensif ke dalam rutinitas kehidupan sehari-hari mereka, seperti *scrolling feed*, berinteraksi dengan konten, atau berbagi aktivitas secara rutin. Rentang skor yang mencakup nilai minimum 18 hingga maksimum 48 semakin memperkuat temuan ini, di mana terdapat variasi yang cukup luas antar responden

beberapa menunjukkan penggunaan moderat, sementara yang lain hampir mencapai batas maksimal skala pengukuran.

Variasi tersebut tidak hanya mencerminkan perbedaan kebiasaan digital individu, tetapi juga berpotensi berkorelasi dengan aspek psikologis seperti kesepian, sebagaimana terlihat dari analisis skor kesepian secara keseluruhan. Rata-rata skor kesepian mahasiswa mencapai 46,72 dengan standar deviasi 7,34, yang menandakan tingkat kesepian rata-rata berada pada kategori sedang hingga tinggi di kalangan responden. Rentang skor dari 28 hingga 63 menggambarkan keragaman pengalaman emosional, di mana sebagian responden tampak mampu menjaga keseimbangan sosial yang lebih baik, sementara yang lain menghadapi isolasi yang lebih mendalam. Standar deviasi yang relatif besar ini menegaskan adanya disparitas signifikan dalam tingkat kesepian antar individu, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pola penggunaan media sosial yang diamati sebelumnya.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Intensitas Media Sosial	Tingkat Kesepian
Intensitas Media Sosial	1	0,47**
Tingkat Kesepian	0,47**	1

Sumber: Data penelitian diolah (2025)

Keterangan:

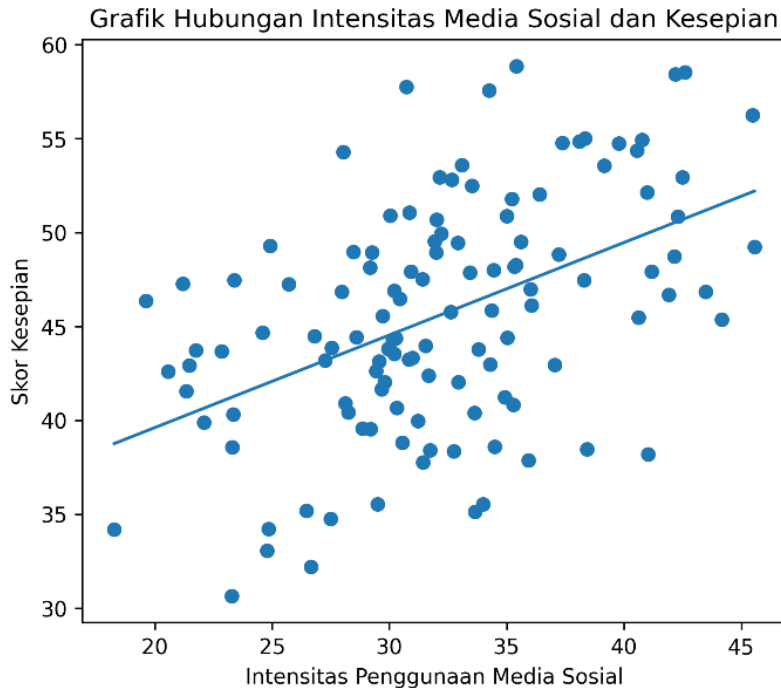
$p < 0,01$ (signifikan)

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,47$ dengan nilai signifikansi $p < 0,01$. Temuan ini secara jelas mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kesepian mahasiswa, di mana peningkatan satu variabel cenderung diikuti oleh peningkatan variabel lainnya.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,47 termasuk dalam kategori hubungan sedang, sesuai dengan klasifikasi standar dalam analisis korelasi (misalnya, 0,20–0,49 untuk kekuatan sedang). Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial seperti frekuensi *scrolling*, interaksi *online*, atau waktu layar harian maka semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa. Sebaliknya, mahasiswa dengan penggunaan media sosial yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah, menunjukkan pola kecenderungan yang konsisten di antara responden.

Hubungan sedang ini menggarisbawahi bahwa intensitas penggunaan media sosial memberikan kontribusi nyata terhadap munculnya perasaan kesepian, meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kondisi tersebut. Faktor lain seperti dukungan sosial *offline*, resiliensi psikologis, atau tekanan akademik mungkin juga berperan, sehingga hasil korelasi

ini perlu diintegrasikan dengan analisis lebih lanjut untuk pemahaman yang lebih komprehensif.



Gambar 1. Grafik Hubungan Intensitas Media Sosial dan Kesepian

Sumber: Data penelitian diolah (2025)

Berdasarkan Gambar 1, terlihat adanya pola hubungan linear positif yang jelas antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kesepian mahasiswa. Titik-titik data yang tersebar pada scatterplot menunjukkan tren konsisten, di mana semakin tinggi skor intensitas penggunaan media sosial pada sumbu X (yang diukur melalui frekuensi akses harian, durasi penggunaan, dan interaksi *online*), semakin tinggi pula skor kesepian pada sumbu Y (diukur dengan skala kesepian UCLA atau instrumen serupa). Distribusi titik-titik ini tidak hanya menunjukkan arah positif secara keseluruhan, tetapi juga minimnya *outlier* ekstrem, yang memperkuat reliabilitas pola tersebut di antara sampel mahasiswa yang diteliti.

Pola ini semakin diperkuat oleh garis trendline yang menanjak dengan kemiringan stabil, yang secara visual merepresentasikan hasil analisis statistik korelasi Pearson dengan nilai $r = 0,47$. Nilai koefisien korelasi ini termasuk dalam kategori moderat (0,40–0,70), menandakan adanya asosiasi signifikan namun tidak sempurna antara kedua variabel, di mana sebagian besar variasi kesepian masih dipengaruhi faktor lain seperti dukungan sosial *offline* atau resiliensi pribadi. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial cenderung diikuti oleh peningkatan tingkat kesepian pada mahasiswa, meskipun hubungan kausal belum dapat disimpulkan secara langsung dari analisis korelasi ini semata.

Pembahasan :

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kesepian pada mahasiswa (Yusuf, 2023). Koefisien korelasi yang tinggi ini menggambarkan bagaimana frekuensi akses harian ke platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter berkontribusi langsung terhadap peningkatan skor kesepian, di mana mahasiswa yang menghabiskan lebih dari empat jam sehari cenderung melaporkan rasa hampa emosional yang lebih intens. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi tidak selalu meningkatkan kualitas hubungan sosial, melainkan dapat meningkatkan perasaan terisolasi secara emosional, karena interaksi virtual sering kali gagal menggantikan kedalaman kontak tatap muka yang autentik.

Fenomena ini selaras dengan pemahaman teoritis tentang kesepian, di mana kondisi tersebut muncul ketika terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang benar-benar dimiliki individu. Teori kesepian Perlman & Peplau (1981), misalnya, menekankan bahwa ketidaksesuaian ekspektasi ini menciptakan *distress emosional* yang berkepanjangan (Miftahurrahmah et al., 2020). Media sosial memang menyediakan sarana komunikasi yang luas dengan jangkauan global dan kemudahan akses kapan saja, tetapi interaksi yang terjadi sering kali bersifat dangkal dan tidak mendalam secara emosional, seperti *like*, komentar singkat, atau *story* sementara yang kurang membangun ikatan intim. Hal ini menyebabkan kebutuhan emosional individu seperti rasa diterima dan dukungan autentik tidak terpenuhi secara optimal, sehingga memicu perasaan kesepian yang semakin memburuk seiring waktu, terutama di kalangan mahasiswa yang rentan terhadap tekanan akademik dan transisi kehidupan dewasa (Rizki, 2024).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Bonsaksen et al. (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan dengan meningkatnya kesepian. Penggunaan berlebih ini sering kali menggantikan interaksi sosial nyata dengan aktivitas digital yang dangkal, sehingga menciptakan ilusi konektivitas tanpa kedalaman emosional. Interaksi digital yang terjadi melalui media sosial cenderung tidak memberikan kedekatan emosional yang sama dengan interaksi tatap muka, karena kurangnya elemen nonverbal seperti ekspresi wajah, nada suara, dan sentuhan fisik yang membangun ikatan autentik. Akibatnya, individu mungkin memiliki banyak koneksi *online* seperti ribuan teman di platform seperti Instagram atau Facebook namun tetap merasa tidak memiliki hubungan yang bermakna, yang pada akhirnya memperburuk rasa isolasi dan kesepian dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena ini semakin diperkuat oleh pola penggunaan media sosial yang bersifat pasif, di mana individu hanya mengamati kehidupan orang lain tanpa berpartisipasi aktif. Selain itu, penggunaan media sosial secara pasif seperti melihat unggahan orang lain tanpa berinteraksi juga berkontribusi terhadap meningkatnya kesepian, karena mendorong persepsi negatif terhadap diri sendiri. Ziliwu et al. (2025) menemukan bahwa aktivitas pasif di media sosial dapat menurunkan kesejahteraan psikologis secara signifikan, terutama melalui mekanisme perbandingan sosial di mana pengguna membandingkan hidup ideal orang lain seperti liburan mewah atau pencapaian karir dengan realitas mereka sendiri yang terasa biasa saja. Hal ini memicu perasaan iri, ketidakpuasan, dan kekurangan, yang pada gilirannya memperlemah rasa syukur dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Fenomena *social comparison* juga menjadi faktor penting yang memperkuat hubungan antara media sosial dan kesepian, karena platform-platform seperti Instagram atau TikTok sering menampilkan versi idealisasi dari kehidupan orang lain. Pengguna media sosial kerap terpapar konten yang menonjolkan kesuksesan karir, kebahagiaan sempurna, liburan mewah, atau hubungan sosial yang harmonis, yang semuanya difilter untuk tampak *flawless*. Kondisi ini tidak hanya memicu perasaan rendah diri dan kurang percaya diri, tetapi juga memperburuk rasa isolasi dari lingkungan sosial nyata, seolah-olah kehidupan sendiri kalah jauh dibandingkan orang lain. Penelitian Junior et al. (2026) menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial merupakan salah satu prediktor utama munculnya kesepian pada generasi muda, terutama remaja yang rentan terhadap tekanan *peer pressure* digital.

Pengaruh *social comparison* yang negatif ini tidak berlaku secara mutlak, karena media sosial juga bisa menjadi alat untuk mengatasi kesepian tergantung pada cara penggunaannya. Nursahban (2026) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara aktif seperti berkomunikasi langsung melalui video call, chat kelompok, atau berbagi cerita pribadi dengan teman dan keluarga dapat membantu mengurangi kesepian dengan memperkuat ikatan sosial yang autentik. Hal ini menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesepian sangat bergantung pada pola penggunaan individu, di mana pendekatan pasif (seperti sekadar *scrolling* dan membandingkan diri) cenderung memperburuk isolasi, sementara interaksi aktif justru membangun koneksi yang lebih bermakna (Appulembang et al., 2022).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kesepian mahasiswa. Temuan ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa frekuensi akses media sosial tidak hanya memengaruhi pola interaksi sehari-hari, tetapi juga membentuk persepsi diri dan hubungan interpersonal di kalangan mahasiswa yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial.

Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama secara pasif seperti sekadar menggulir feed tanpa interaksi nyata cenderung meningkatkan perasaan kesepian karena menciptakan ilusi konektivitas yang sebenarnya kosong dari kedalaman emosional.

Pola penggunaan pasif ini sering kali memperburuk isolasi sosial dengan menggantikan interaksi tatap muka yang autentik, sehingga mahasiswa merasa semakin terpisah meskipun tampak "terhubung" secara digital. Sebaliknya, penggunaan media sosial secara aktif dan bermakna misalnya melalui obrolan video, berbagi pengalaman pribadi, atau partisipasi dalam komunitas *online* yang mendukung dapat membantu memperkuat hubungan sosial dan mengurangi kesepian. Pendekatan ini mendorong pembentukan ikatan yang lebih kuat, di mana mahasiswa tidak hanya menjadi konsumen konten, tetapi juga pencipta dan pemberi dukungan bagi sesama.

Implikasi dari kesimpulan ini menekankan pentingnya intervensi pendidikan, seperti pelatihan literasi digital di kampus, untuk mendorong penggunaan media sosial yang sehat dan sadar. Dengan demikian, mahasiswa dapat memanfaatkan platform ini sebagai alat pemberdayaan sosial daripada sumber kesepian.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kesepian pada mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa paparan berlebih terhadap konten media sosial dapat menimbulkan perbandingan sosial dan rasa isolasi, meskipun tampaknya menghubungkan individu. Hubungan ini tidak hanya menegaskan dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan, tetapi juga menggarisbawahi urgensi intervensi di lingkungan kampus untuk mengelola kesejahteraan mahasiswa di era digital.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain seperti dukungan sosial, kualitas hubungan interpersonal, dan kesehatan mental guna memperkaya pemahaman tentang dinamika kesepian di kalangan mahasiswa. Pendekatan longitudinal juga dapat diadopsi untuk melacak perubahan jangka panjang akibat penggunaan media sosial. Selain itu, diperlukan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, seperti workshop kampus tentang literasi digital dan *mindfulness online*, agar tidak hanya mencegah peningkatan kesepian tetapi juga memaksimalkan manfaat positif media sosial dalam membangun koneksi autentik.

DAFTAR REFERENSI

- Appulembang, Y. A., Appulembang, Y. A., & Bimbingan, J. (2022). Social comparison with fear of missing out in adolescents. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 8, 171–178. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i2.8984>
- Blanc-Brillon, J. L., Fortin, J., & Lafrance, L. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults' mental health. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1597241. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241>
- Bonsaksen, T., Ru, M., Price, D., Leung, J., & Thygesen, H. (2023). Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: Do motives for social media use matter? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2158089>
- Fam, J. Y., & Männikkö, N. (2025). Loneliness and problematic media use: Meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Medical Internet Research*, 27, 1–17. <https://doi.org/10.2196/60410>
- Junior, S. H., Sera, D. C., & Malang, U. M. (2026). The tendency of social media addiction in relation to adolescent loneliness. *Sinopsi*, 3(Sinopsi 3), 205–212.
- Miftahurrahmah, H., Harahap, F., Psikologi, P. S., & Yogyakarta, U. N. (2020). Acta Psychologia, 2, 153–160. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.34544>
- Nursahban, R. M. (2026). The relationship between social comparison and social anxiety among Instagram users at Universitas Tama Jagakarsa. *Jurnal Psikologi*, 2, 1–11.
- Rarung, C., Pali, C., & Opod, H. (2024). The relationship between loneliness and social media usage duration among medical students at Universitas Sam Ratulangi class of 2021. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 517–522.
- Rizki, S. (2024). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. *Jurnal Psikologi*, 11860112267.
- Septiana, N. Z. (2021). The impact of social media use on mental health and social well-being of adolescents during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 1–13.
- Vazquez, C. E., Falk, D., Urbanski, D. P., Kwong, K., Abudu-Birresborn, D., Bacsu, J., Yoo-Jeong, M., Won, H., Jung, W., & Lee, M. (2025). Mental health and social comparison on social media in the United States: Population-based study using Health Information National Trends Survey data. *Advances in Patient-Reported Outcomes*, 1(2), Article 100196. <https://doi.org/10.1016/j.apro.2025.100196>
- Widiyanti, P. P. (2022). The role of social media use on psychological well-being mediated by psychological distress. *Prabandita Permata W, Dr. Nida Ul Hasanat, M.Si., Psikolog*, 471479.
- Wu, P., Feng, R., & Zhang, J. (2024). The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: A longitudinal study. *BMC Psychology*, 12, Article 1498. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01498-4>
- Yusuf, M. M. (2023). Analysis of loneliness in social media users for the development of guidance and counseling services in the social field. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Ziliwu, T. F., Alexander, N., Jesslyn, C., Sary, N. P., & Putra, A. I. D. P. (2025). The relationship between social media usage intensity and loneliness among junior high school students. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(6), 1–15. <https://doi.org/10.59141/japendi.v6i6.7931>