

## Hubungan Keterhubungan Sosial dan Kesenian Pada Dewasa Muda

Putri Okta Aulia<sup>1</sup>, Fitri Ayu Kusumaningrum<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

\* Email Correspondence: fitriayukusumaningrum@uii.ac.id

Received: 02 October 2024

Revised: 27 October 2024

Accepted: 30 October 2024

### KEYWORDS

Loneliness  
Early adulthood  
social connectedness

### ABSTRACT

Loneliness is a problem experienced by early adulthood due to lack of support from the social environment and the inability to adjust to the social environment. This study aims to determine the relationship between social connectedness and loneliness in college students. The number of participants in this study was 227 students. This study uses a quantitative research design (correlational). The scale measuring instrument used in this study is the UCLA Loneliness Scale Version 3 developed by Russell (1996) and the Social Connectedness Scale Revised (SCS-R) developed by Lee, Draper, & Lee (2001). The results of this study state that there is a significant negative relationship between social connectedness and loneliness in college students. The correlation coefficient value obtained was  $r = -0.838$  and the significance of the value  $< 0.001$ . Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that the hypothesis of this study is accepted. The intercorrelation analysis data between aspects, the difference test, and the demographic correlation test are further discussions.

### Introduction

Kesenian berhubungan erat dengan hubungan sosial seorang individu. Kesenian merupakan perasaan kurang nyaman yang terjadi karena individu tidak dapat mencapai kehidupan sosial yang diharapkan. Individu juga memahami perasaan kesepian sebagai perbedaan antara hubungan sosial yang diinginkan dan hubungan sosial yang terjadi (Russell, 1996). Mahasiswa idealnya tidak mengalami kesepian, salah satunya mahasiswa dapat menjalin relasi sosial yang suportif. Merasa diterima oleh lingkungan sosial dan terpenuhinya *social desirability* menjadi salah satu kebutuhan dasar individu. Individu memerlukan hubungan yang intim dan dipandang berharga oleh orang lain yang dapat meminimalisir munculnya rasa kesepian (Christina & Helsa, 2022).

Mahasiswa pada umumnya memasuki tahap perkembangan dewasa awal. Erikson menyebutkan bahwa pada masa dewasa awal, setelah individu dalam perjalanan yang baik untuk membangun identitas yang stabil dan sukses, mereka akan memasuki tahap perkembangan selanjutnya yaitu *intimacy vs isolation*. *Intimacy* digambarkan sebagai

kemampuan seseorang untuk terlibat dalam hubungan positif dan hangat tanpa harus melebutkan jati dirinya. Jika individu berhasil untuk mengembangkan *intimacy*, maka akan terbina hubungan yang kuat dan jika gagal akan berujung pada kesepian atau perasaan terasing (*isolation*) (Santrock, 2011).

Tingkat permasalahan kesepian di Indonesia pada mahasiswa dari beberapa literatur. Pada penelitian Hasbiah et al., (2023) kepada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang menggunakan sosial media, menunjukkan bahwa 46 (31.9%) responden mengalami kesepian tingkat tinggi. Kemudian pada penelitian Ramadhan & Coralina, (2022) kepada 97 mahasiswa pengguna Instagram di kota Palembang, didapatkan sebanyak responden berada pada kesepian tingkat tinggi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Purnomo et al., (2020) kepada mahasiswa jurusan BK, didapatkan bahwa 53 (33%) responden mengalami kesepian pada kategori tinggi.

Setiap individu memiliki reaksi yang berbeda ketika mengalami kesepian. Pada penelitian Permana & Astuti (2021) diketahui bahwa individu yang tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita biasanya akan lebih mudah mengalami kesepian. Individu yang mengalami kesepian biasanya akan merasa kosong, hampa, dan muncul perasaan tidak menyenangkan. Individu yang merasa kesepian akan merasa kehilangan semangatnya, lebih banyak merenung, dan melakukan berbagai hal sendiri. Kesepian dapat memunculkan reaksi yang berbeda-beda pada setiap individu. Pada beberapa individu akan muncul reaksi positif, seperti mencoba mengalihkan rasa kesepiannya dengan melakukan hal-hal yang disenanginya. Sedangkan pada individu yang memunculkan reaksi negatif biasanya akan merasa galau, sedih, dan *overthinking* ketika mereka merasa kesepian.

Kesepian yang terjadi akan berdampak pada mahasiswa. Dalam studi analisis yang dilakukan oleh Yusuf (2015) diketahui bahwa kesepian dan depresi memiliki korelasi positif. Pada penelitian Quan et al., (2014) ditemukan bahwa kesepian memiliki dampak negatif langsung pada penyesuaian akademik pada mahasiswa. Selanjutnya pada penelitian Awalinni & Harsono (2023) didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya korelasi positif antara kesepian dengan perilaku *non-suicidal self-injury*. Kemudian pada penelitian Pasha et al., (2020) didapatkan bahwa terdapat peran kesepian terhadap stres akademik.

Kesepian dapat dirasakan pada tahap kehidupan yang berbeda. Penelitian McKenna-Plumley et al., (2023) yang mengeksplorasi studi tentang pengalaman kesepian di seluruh rentang kehidupan menyatakan bahwa pada usia dewasa muda, perpindahan tempat tinggal

menjadi hal yang berpengaruh terhadap kesepian. Melakukan perpindahan dapat menyebabkan masalah kesepian pada dewasa muda, seperti merasa terisolasi, memiliki tanggungjawab yang lebih banyak, dan merasa bingung dengan identitasnya.

Rasa kesepian dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi rasa kesepian menurut penelitian sebelumnya yaitu jenis kelamin (Yurni, 2015), *self-efficacy* dan *self-esteem* yang rendah (Al Khatib, 2012), kesejahteraan psikologis (Simanjuntak et al., 2021). Selanjutnya, faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesepian yaitu, latar belakang keluarga (Frieling et al., 2018), dan keterhubungan sosial (Maclean et al., 2022).

Keterhubungan sosial didefinisikan sebagai pendapat seseorang tentang diri sendiri terkait hubungannya dengan orang lain (Lee & Robbins, 1995). Menurut Williams & Galliher (2006) pengalaman seseorang dalam keterhubungan sosial dianggap berkembang sejak dini dan berperan dalam membentuk adaptasi di sepanjang rentang kehidupan. Pengalaman atau interaksi hubungan yang kuat atau langgeng mungkin diharapkan dapat memengaruhi rasa keterhubungan sosial seseorang dari waktu ke waktu.

Penelitian terdahulu misalnya, Saten (2020) menyatakan bahwa keterhubungan sosial dan kesepian pada mahasiswa *Atatürk Faculty of Education* memiliki korelasi negatif. Selanjutnya, penelitian Failusuf & Kusumaningrum (2022) didapatkan hasil bahwa keterhubungan sosial dan kesepian memiliki korelasi negatif pada subjek lansia. Kemudian, pada penelitian Jose & Lim (2014) kepada remaja, menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara keterhubungan sosial dan kesepian. Berdasarkan uraian tersebut, belum ditemukan adanya penelitian terkait keterhubungan sosial dan kesepian pada mahasiswa di Indonesia. Dengan demikian, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah terdapat hubungan yang negatif antara variabel keterhubungan sosial dengan variabel kesepian pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek pada penelitian ini berjumlah 227 mahasiswa. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif jenjang sarjana yang sedang menempuh pendidikan di institusi pendidikan di Indonesia, serta berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala. Terdapat dua macam skala untuk mengukur kesepian dan keterhubungan sosial. Kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale* versi 3 yang terdiri dari 20 aitem pertanyaan. Kemudian keterhubungan sosial diukur menggunakan *Social Connectedness Scale Revised* (SCS-R) yang terdiri dari 20 aitem pertanyaan

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dilakukan untuk mengetahui peringkat skor variabel keterhubungan sosial dan kesepian berdasarkan responden. Responden pada penelitian ini terdiri dari 102 mahasiswa perempuan dan 25 mahasiswa laki-laki. Berikut adalah tabel terkait subjek penelitian yang didasarkan pada kriteria demografi:

**Tabel 1**  
**Deskripsi Subjek Penelitian**

| Aspek Demografi                       | Kategori  | N          | %           |
|---------------------------------------|-----------|------------|-------------|
| Jenis Kelamin                         | Laki-laki | 25         | 11%         |
|                                       | Perempuan | 202        | 89%         |
| <b>Total</b>                          |           | <b>227</b> | <b>100%</b> |
| Usia                                  | 17        | 1          | 0.4%        |
|                                       | 18        | 13         | 5.7%        |
|                                       | 19        | 27         | 11.9%       |
|                                       | 20        | 53         | 23.3%       |
|                                       | 21        | 63         | 27.8%       |
|                                       | 22        | 42         | 18.5%       |
|                                       | 23        | 19         | 8.4%        |
|                                       | 24        | 7          | 3.1%        |
| 25                                    | 2         | 0.9%       |             |
| <b>Total</b>                          |           | <b>227</b> | <b>100%</b> |
| Durasi Mengakses Sosial Media Perhari | 1-2 Jam   | 16         | 7%          |
|                                       | 3-4 Jam   | 60         | 26.4%       |
|                                       | 5-6 Jam   | 87         | 38.3%       |
|                                       | ≥ 7 jam   | 64         | 28.2%       |
| <b>Total</b>                          |           | <b>227</b> | <b>100%</b> |

Selanjutnya deskripsi data penelitian yang berguna untuk mengetahui peringkat skor variabel keterhubungan sosial dan kesepian berdasarkan responden. Dengan menggunakan metode ini, maka dapat diketahui norma kategorisasi data responden. Berikut hasil deskripsi data penelitian:

**Tabel 2**  
**Kategorisasi Subjek Variabel Kesepian**

| Kategorisasi | Rentang Skor        | frekuensi | %     |
|--------------|---------------------|-----------|-------|
| Rendah       | $x < 47$            | 75        | 33%   |
| Sedang       | $47 \leq x \leq 56$ | 78        | 34.4% |
| Tinggi       | $x > 56$            | 74        | 32.6% |

**Tabel 3**  
**Kategorisasi Subjek Variabel Keterhubungan Sosial**

| Kategorisasi | Rentang Skor        | frekuensi | %     |
|--------------|---------------------|-----------|-------|
| Rendah       | $x < 68$            | 71        | 31.3% |
| Sedang       | $68 \leq x \leq 82$ | 86        | 37.9% |
| Tinggi       | $x > 82$            | 70        | 30.8% |

### Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Tujuan dilakukannya uji asumsi adalah untuk memenuhi syarat melakukan uji hipotesis.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui sebaran data terdistribusi secara normal atau tidak berdasarkan populasi variabel penelitian yang diuji. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro-Wilk*. Sebaran data dikatakan normal apabila nilai signifikansi  $p > 0.05$ . Berikut hasil uji normalitas variabel kesepian dan keterhubungan sosial.

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Normalitas**

| Variabel             | p     | Keterangan |
|----------------------|-------|------------|
| Kesepian             | 0.213 | Normal     |
| Keterhubungan Sosial | 0.197 | Normal     |

Berdasarkan tabel diatas, variabel kesepian dan keterhubungan sosial terdistribusi secara normal dengan nilai  $p > 0.05$ .

**b. Uji Linearitas**

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan yang dimiliki antara kedua variabel penelitian linear atau tidak. Hubungan kedua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai  $p < 0.05$ . Teknik uji linearitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Linear Regression*. Berikut hasil uji linearitas variabel keterhubungan sosial dan kesepian.

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Linearitas**

| Variabel Tergantung | Variabel Bebas       | F   | P      | Keterangan |
|---------------------|----------------------|-----|--------|------------|
| Kesepian            | Keterhubungan Sosial | 532 | <0.001 | Linear     |

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji linearitas variabel keterhubungan sosial dan kesepian didapatkan nilai  $F = 532$  dan nilai  $p < 0.001$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel keterhubungan sosial dan kesepian memiliki hubungan yang linear.

**Uji Hipotesis**

Setelah dilakukan uji asumsi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis penelitian yaitu uji korelasi. Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel keterhubungan sosial dan kesepian pada mahasiswa. Uji korelasi juga bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi parametrik *Pearson Correlation*. Hal tersebut dikarenakan uji normalitas dan uji linearitas terpenuhi. Berikut adalah hasil uji hipotesis penelitian :

**Tabel 5**  
*Hasil Uji Hipotesis*

| Variabel Tergantung | Variabel Bebas       | r      | r <sup>2</sup> | P      | Keterangan |
|---------------------|----------------------|--------|----------------|--------|------------|
| Kesepian            | Keterhubungan Sosial | -0.838 | 0.703          | <0.001 | Signifikan |

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji hipotesis menunjukkan nilai korelasi r sebesar -0.838 dengan signifikansi nilai  $p < 0.001$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara keterhubungan sosial dan kesepian pada mahasiswa. Selanjutnya,

keterhubungan sosial dan kesepian memperoleh nilai koefisien determinasi sebesar  $r^2 = 0.703$ , yang berarti keterhubungan sosial dapat memberikan pengaruh terhadap kesepian sebesar 70,3%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

**Uji Analisis Data Tambahan**  
**Analisis Data Tambahan**

Penelitian ini juga melakukan analisis tambahan yang bertujuan untuk melihat secara lebih dalam terkait korelasi antara variabel keterhubungan sosial dan kesepian. Analisis tambahan yang dilakukan oleh peneliti diantaranya adalah interkorelasi dan data demografi. Berikut adalah hasil uji analisis tambahan:

**a. Interkorelasi Aspek-aspek Kesepian dengan Keterhubungan Sosial**

**Tabel 6**

*Hasil Interkorelasi Aspek-aspek Kesepian dengan Keterhubungan Sosial*

|                                | 1        | 2        | 3        | 4        | 5       | 6       | 7       | 8 |
|--------------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---|
| <b>1. Loneliness</b>           | 1        |          |          |          |         |         |         |   |
| 2. Personality                 | 0.679**  | 1        |          |          |         |         |         |   |
| 3. Social Desirability         | 0.944**  | 0.582**  | 1        |          |         |         |         |   |
| 4. Depression                  | 0.907**  | 0.492**  | 0.746**  | 1        |         |         |         |   |
| <b>5. Social Connectedness</b> | -0.838** | -0.597** | -0.786** | -0.756** | 1       |         |         |   |
| 6. Companionship               | -0.778** | -0.597** | -0.774** | -0.632** | 0.876** | 1       |         |   |
| 7. Affiliation                 | -0.800** | -0.490** | -0.744** | -0.758** | 0.941** | 0.753** | 1       |   |
| 8. Connectedness               | -0.766** | -0.595** | -0.700** | -0.696** | 0.953** | 0.775** | 0.830** | 1 |

$p < 0.01$

\*\* $p < 0.001$

Berdasarkan tabel diatas, hasil korelasi signifikan terkuat terdapat pada aspek *connectedness* dengan *social connectedness* dengan nilai korelasi  $r = 0.953^{**}$  ( $p < 0.001$ ), selanjutnya yang kedua pada aspek *social desirability* dengan *loneliness*, dengan nilai korelasi sebesar  $r = 0.944^{**}$  ( $p < 0.001$ ), dan yang terakhir aspek *affiliation* dengan *social connectedness* dengan nilai korelasi sebesar  $r = 0.941^{**}$  ( $p < 0.001$ ).

**b. Uji Korelasi Berdasarkan Jenis Kelamin**

**Tabel 7**  
**Uji Korelasi Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin | Koefisien korelasi (r) | Koefisien signifikansi (p) |
|---------------|------------------------|----------------------------|
| Laki-laki     | -0.852                 | <0.001                     |
| Perempuan     | -0.831                 | <0.001                     |

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai koefisien (r) pada laki-laki sebesar -0.852 dan nilai signifikansi  $p < 0.001$ . Kemudian pada perempuan didapatkan nilai koefisien (r) sebesar -0.831 dan nilai signifikansi  $p < 0.001$ . Dengan demikian, menjelaskan bahwa terdapat korelasi negatif signifikan antara keterhubungan sosial dan kesepian pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Pada mahasiswa laki-laki memiliki korelasi yang lebih kuat dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

**c. Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin**

*Tabel 8*

*Uji Beda Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin*

| Variabel                   | p     | Mean      |      |
|----------------------------|-------|-----------|------|
| Jenis Kelamin dan Kesepian | 0.017 | Laki-laki | 55.3 |
|                            |       | Perempuan | 50.3 |

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil uji beda memiliki nilai signifikansi  $p = 0.017$  ( $p < 0.001$ ). Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kesepian pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Dapat dilihat juga dari nilai mean kesepian pada kategori laki-laki sebesar 55.3 dan perempuan sebesar 50.3. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan.

**d. Uji Korelasi Berdasarkan Durasi Mengakses Sosial Media**

**Tabel 9**

*Uji Korelasi Berdasarkan Durasi Mengakses Sosial Media*

| Durasi Akses Sosial Media | Koefisien Korelasi (r) | Koefisien Signifikansi (p) |
|---------------------------|------------------------|----------------------------|
| Kurang dari 4 jam         | -0.833                 | <0.001                     |
| Lebih dari 4 jam          | -0.841                 | <0.001                     |



Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai koefisien (r) pada durasi kurang dari 4 jam sebesar -0.833 dan nilai signifikansi  $p < 0.001$ . Kemudian pada durasi lebih dari 4 jam didapatkan nilai koefisien (r) sebesar -0.841 dan nilai 43 signifikansi  $p < 0.001$ . Dengan demikian, menjelaskan bahwa terdapat korelasi negatif signifikan antara keterhubungan sosial dan kesepian pada mahasiswa yang mengakses sosial media kurang dari 4 jam dan lebih dari 4 jam. Pada durasi akses sosial media lebih dari 4 jam memiliki korelasi yang lebih kuat dibandingkan dengan durasi akses sosial media kurang dari 4 jam.

#### e. Uji Beda Kesepian Berdasarkan Durasi Mengakses Sosial Media

**Tabel 10**  
**Uji Beda Kesepian Berdasarkan Durasi Mengakses Sosial Media**

| Variabel                                   | p     | Mean                   |
|--|-------|------------------------|
| Durasi Mengakses Sosial Media dan Kesepian | 0.698 | Kurang dari 4 jam 50.5 |
|  |       | Lebih dari 4 jam 51.0  |

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil uji beda memiliki nilai signifikansi  $p = 0.698$  ( $p > 0.05$ ). Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara kesepian pada mahasiswa yang mengakses sosial media kurang dari 4 jam sehari dan mahasiswa yang mengakses sosial media lebih dari 4 jam sehari. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa nilai mean kesepian pada kategori kurang dari 4 jam sebesar 50.5 dan lebih dari 4 jam sebesar 51.0.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterhubungan sosial dan kesepian pada mahasiswa. Responden pada penelitian ini sebanyak 227 mahasiswa. Hasil analisis menggunakan teknik *Pearson Correlation* didapatkan hasil nilai koefisien korelasi  $r = -0.838$  dan  $p < 0.001$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara keterhubungan sosial dan kesepian pada mahasiswa, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Selanjutnya, keterhubungan sosial dan kesepian memperoleh nilai koefisien determinasi sebesar  $r^2 = 0.703$ , yang berarti keterhubungan sosial dapat memberikan pengaruh terhadap kesepian sebesar 70,3%.

Penemuan tersebut sejalan dengan penelitian Saten (2020) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara keterhubungan sosial dan kesepian pada subjek mahasiswa. Karena itu, semakin tinggi keterhubungan sosial maka semakin rendah

kesepian yang dirasakan individu. Asher & Weeks (2013) menyebutkan bahwa kesepian diperkirakan akan terjadi ketika individu mengalami perbedaan antara tingkat keterhubungan sosial yang diinginkan dengan yang dirasakan. Perbedaan tersebut bisa terjadi pada tingkat kuantitatif (misalnya, memiliki lebih sedikit teman daripada yang diinginkan) atau pada tingkat kualitatif (misalnya, melihat pasangan romantis kurang memberikan dukungan emosional seperti yang diinginkan). Menurut pandangan ini, yang menjadi penyebab kesepian adalah bagaimana individu merasakan hubungan sosial mereka dan menyadari adanya kekurangan didalamnya.

Hasil interkorelasi menunjukkan adanya perbedaan korelasi antara masing-masing aspek dari keterhubungan sosial dan kesepian. Berdasarkan tabel hasil interkorelasi, korelasi signifikan terkuat terdapat pada aspek *connectedness* dengan *social connectedness*. Menurut Farrell et al., (2018) mahasiswa dapat merasakan keterhubungan melalui kepuasan hubungan interpersonal dan berbagai kelompok sosial, yang pada penelitian ini diidentifikasi sebagai keterhubungan sosial. Mahasiswa yang merasa terhubung cenderung memiliki pengalaman sosial dan akademik yang lebih baik selama kuliah. Keterhubungan yang dirasakan di perguruan tinggi dikaitkan dengan sejumlah hasil positif bagi mahasiswa, termasuk kesejahteraan emosional yang lebih tinggi, kemungkinannya untuk menyalahgunakan narkobadan alkohol yang lebih kecil, dan kesehatan yang lebih baik.

Analisis selanjutnya yaitu uji korelasi yang ditinjau dari jenis kelamin. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi negatif signifikan antara keterhubungan sosial dan kesepian pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Laki-laki memiliki korelasi yang lebih kuat daripada perempuan. Sejalan dengan penelitian Salimi & Bozorgpour (2012) yang menyatakan bahwa perempuan merasakan dukungan sosial yang lebih besar daripada laki-laki, baik itu dari teman, keluarga ataupun orang yang spesial (*significant others*). Hubungan sosial yang lebih baik dan lebih intim cenderung lebih dapat dibangun oleh perempuan. Selain itu, perempuan lebih mampu mengekspresikan perasaan mereka daripada laki-laki. Hal ini membuat perasaan kesepian yang dirasakan perempuan lebih rendah dibandingkan laki-laki.

Analisa selanjutnya yaitu uji beda terhadap kesepian pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil uji beda dengan teknik *Independent Sample T-Test*, didapatkan hasil uji beda bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kesepian pada laki-laki dan perempuan. Kemudian dilihat juga dari nilai rata-rata (*mean*) kesepian yang menunjukkan laki-laki memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi daripada perempuan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Barreto et al., (2021) yang menunjukkan bahwa prevalensi kesepian lebih tinggi pada

laki-laki daripada perempuan. Kecenderungan kesepian yang lebih tinggi pada laki-laki disebabkan oleh stigma lingkungan yang menyebabkan laki-laki enggan mengungkapkan hal-hal emosional seperti kesepian. Laki-laki memerlukan kondisi khusus untuk berbicara tentang kesepian.

Selanjutnya dilakukan uji korelasi berdasarkan durasi mengakses sosial media perhari. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengakses sosial media lebih dari 4 jam perhari memiliki korelasi yang lebih kuat daripada mahasiswa yang mengakses sosial media kurang dari 4 jam perhari. Penelitian Błachnio et al., (2016) menemukan bahwa individu yang sangat kesepian menghabiskan lebih banyak waktu dan lebih sering berinteraksi di jejaring sosial seluler daripada individu yang tidak terlalu kesepian.

Analisa selanjutnya yaitu uji beda untuk mengetahui perbedaan antara kesepian pada mahasiswa berdasarkan durasi mengakses sosial media perhari. Berdasarkan hasil uji beda, tidak ditemukannya perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang mengakses sosial media kurang dari 4 jam perhari dan lebih dari 4 jam perhari. Hal tersebut bertentangan dengan hasil penelitian Bonsaksen et al., (2023) yang menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesepian dengan durasi penggunaan sosial media, dimana semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial berhubungan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa orang-orang yang motifnya menggunakan sosial media untuk menjaga hubungan dengan orang lain merasa lebih kesepian daripada mereka yang menghabiskan waktu yang sama di media sosial, tetapi melakukannya untuk alasan lain.

Secara keseluruhan, penelitian ini masih memiliki kekurangan dalam proses pelaksanaannya. Dalam teknis pengambilan dan persebaran data, peneliti belum memperhatikan apakah setiap wilayah memiliki perwakilan responden yang merepresentasikan setiap wilayahnya. Kekurangan lainnya adalah peneliti tidak mempertimbangkan apakah responden merupakan mahasiswa yang tinggal sendiri atau bersama orang lain, yang didasarkan pada penelitian Diehl et al., (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal sendiri merasa lebih kesepian.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara keterhubungan sosial dan kesepian pada mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi keterhubungan sosial, maka

semakin rendah tingkat kesepian pada mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti mengajukan beberapa saran, diantaranya sebagai berikut.

### a. Bagi mahasiswa yang mengalami kesepian

Peneliti berharap agar mahasiswa yang mengalami kesepian dapat mulai melakukan dan mengembangkan keterhubungan sosial, serta berorientasi pada aspek-aspek keterhubungan sosial meliputi, *companionship* (persahabatan) seperti aktif terlibat dalam kehidupan bermasyarakat, *affiliation* (afiliasi) seperti membangun kebersamaan dengan teman sebaya, serta *connectedness* (keterhubungan) seperti terhubung dengan orang lain dan menyesuaikan diri dengan situasi baru.

### b. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang hendak meneliti topik kesepian diharapkan dapat mengembangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesepian pada individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates College Students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159–181. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.301>
- Asher, S. R., & Weeks, M. S. (2013). Loneliness and Belongingness in the College Years. *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*, 283–301. <https://doi.org/10.1002/9781118427378.ch16>
- Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan Antara Kesepian Dan Perilaku Non-suicidal Self-injury Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 43–59. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p43-59>
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169(March), 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Boruch, W., & Bałakier, E. (2016). Self-presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people. *Personality and Individual Differences*, 94, 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.051>
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Price, D., Leung, J., Thygesen, H., Lamph, G., Kabelenga, I., & Geirdal, A. Ø. (2023). Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: do motives for social media use matter? *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2158089>

- Christina, M., & Helsa. (2022). Hubungan antara mattering to peers Dengan kesepian pada dewasa awal The Relationship Between Mattering to Peers and Loneliness in Early Adulthood. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 34–46. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Failusuf, S. I. M., & Kusumaningrum, F. A. (2022). Social connectedness and loneliness of elderly. *Jurnal talenta*, 11(1), 13–33.
- Farrell, I. C., Jorgenson, D., Fudge, J., & Pritchard, A. (2018). College Connectedness: The Student Perspective. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 18(1), 75–95. <https://doi.org/10.14434/josotl.v18i1.22371>
- Frieling, M., Peach, E. K., & Cording, J. (2018). *The Measurement of Social Connectedness and Its Relationship to Wellbeing* (Issue December). [www.msd.govt.nz](http://www.msd.govt.nz)
- Hasbiah, U., Abdillah, R., Corsini, A., Nugraha, W., Bhayangkara, U., Raya, J., Perjuangan, J., Bekasi, M., & Dki, J. (2023). Harga Diri dan Kesepian pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Journal on Education*, 05(04), 15471–15479.
- Jose, P. E., & Lim, B. T. L. (2014). Social Connectedness Predicts Lower Loneliness and Depressive Symptoms over Time in Adolescents. *Open Journal of Depression*, 03(04), 154–163. <https://doi.org/10.4236/ojd.2014.34019>
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring Belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance Scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232–241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- Maclean, J., Al-Saggaf, Y., & Hogg, R. (2022). Instagram Photo Sharing and Its Relationships With Social Connectedness, Loneliness, and Well-Being. *Social Media and Society*, 8(2). <https://doi.org/10.1177/20563051221107650>
- McKenna-Plumley, P. E., Turner, R. N., Yang, K., & Groarke, J. M. (2023). Experiences of Loneliness Across the Lifespan: A Systematic Review and Thematic Synthesis of Qualitative Studies. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2223868>
- Pasha, I. I., Syahidah, A. I., & Ulfa, H. (2020). The Role Of Loneliness Towards Academic Stress End-Level Students At University X. *European Journal of Psychological Research* Vol, 7(2), 43–49.
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran Kesepian Pada Emerging Adulthood. *Proyeksi*, 16(2), 133. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.133-142>
- Purnomo, A. W. A., Dwijayanti, M., & Sabtana, F. I. (2020). Gambaran tingkat kesepian dan depresi mahasiswa bimbingan dan konseling selama pembelajaran daring. *Ilmiah BK*, 3(3), 199–207.
- Quan, L., Zhen, R., Yao, B., & Zhou, X. (2014). The Effects of Loneliness and Coping Style on Academic Adjustment Among College Freshmen. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(6), 969–977. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.6.969>
- Ramadhan, P., & Coralia, F. (2022). Hubungan Antara Self Disclosure Dan Loneliness Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Kota Palembang. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 525–533.

- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Salimi, A., & Bozorgpour, F. (2012). Percieved Social Support and Social-Emotional Loneliness. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69(Icepsy 2012), 2009–2013. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.158>
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development* (Seventeenth). McGraw-Hill Education.
- Satan, A. (2020). The Mediating Role of Social Connectedness in the Relationship between University Students' Parental Acceptance / Rejection Perceptions and Loneliness Perceptions: A Structural Equation Model Study. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 15(3), 456–481. <https://doi.org/10.29329/epasr.2020.270.22>
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesenian Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p158-175>
- Williams, K. L., & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 855–874. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.8.855>
- Yurni. (2015). *Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa*. 15(4), 123–128.
- Yusuf, N. F. (2015). Kesenian dan Depresi : Studi Metaanalisis. *Seminar Psikologi &Kemanusiaan*, 331–337