



# **Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Durasi Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**

Nanda Dwi Rizky Fadillah<sup>1\*</sup>, Rizqi Wahyu Hidayati<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Nursing Departement, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294

e-mail : nandadwirizkyfadillah@gmail.com

\* corresponding author

## ABSTRACT

**Background :** Users of internet worldwide experience an increase which might be psychologically disruptive, especially for students who are the largest internet users. Some students state that loneliness was the cause, and individuals experiencing the loneliness would divert their attention to playing with their phones. This was true for nursing students (undergraduate) at Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, who only have seven semesters, which makes their schedules busier and they only have little time to build social relation with friends resulting in loneliness.

**Objective :** This research aims to reveal the correlation between level of loneliness and the duration of social media use on nursing students at Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**Methods :** This research applied non-experimental quantitative method, and implemented cross sectional approach. The sample technique used was proportionate stratified random sampling technique involving 77 students in accordance with the inclusive and exclusive criteria. The method of data collection used UCLA Loneliness Scale Version 3 questionnaire and the duration of social media use. Both questionnaires had previously undergone validity and reliability testing by earlier researchers, and the results showed that the questionnaires were appropriate for use in the study. The data collection for this study was carried out from May 27 to June 5, 2025. Moreover, the data were analyzed using univariate and bivariate analyses with Gamma test.

**Result :** The majority of the students experienced moderate loneliness were 72 students (93,5%) with the duration of ( $\geq 7$  hours) of 30 students (39%). The correlation results were  $r=0,667$  and  $p$ -value 0,038.

**Conclusion :** The institution is expected to provide psychological guidance or counseling services that are easily accessible to students to help them manage loneliness.

## ARTICLE INFO

### Article history

Received : 06 November 2025

Revised : 28 November 2025

Accepted : 24 December 2025

### Keywords

Loneliness

Social Media Used

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



## I. Pendahuluan

Internet adalah salah satu teknologi komunikasi yang paling penting. Perkembangan baru teknologi komunikasi seperti internet menyebabkan munculnya berbagai jenis media massa dan media baru (*new media*)<sup>[1]</sup>. Pengguna internet di dunia mencapai 5,35 miliar orang, sedangkan Indonesia menduduki peringkat keempat dengan jumlah mencapai lebih dari 160 juta<sup>[2]</sup>. Indonesia pada tahun 2024 menunjukkan peningkatan 1,4% dari

periode sebelumnya yaitu 79,5%. Pada tahun 2024, di Pulau Jawa pengguna internet sekitar 83,64% dan Yogyakarta menjadi provinsi dengan tingkat penetrasi internet tertinggi di Pulau Jawa, yaitu mencapai 88,73%<sup>[3]</sup>.

Perkembangan teknologi media sosial ini yang digemari oleh semua kalangan, yaitu *Whatsapp*, *Instagram*, dan *Facebook*. Dengan jumlah pengguna *Whatsapp* 90,9% dari populasi pengguna *Whatsapp*, *Instagram* 85,3% dari populasi pengguna *Instagram*, dan *Facebook* 81,6% dari populasi pengguna *Facebook*<sup>[4]</sup>. Mahasiswa menjadi pengguna media sosial tertinggi dengan persentase 99,27%, hal ini merupakan bukti bahwa sebagian besar pengguna internet adalah seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi, yaitu sarjana (S1), magister (S2), atau doktor (S3). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga penggunaan kegiatan mereka dalam mengakses dan menggunakan media sosial<sup>[5]</sup>.

Mahasiswa sarjana aktif menggunakan media sosial untuk berbagai tujuan yang dapat memengaruhi motivasi belajar, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis<sup>[6]</sup>. Mahasiswa magister memanfaatkannya untuk mengakses informasi akademik dan berdiskusi topik ilmiah<sup>[7]</sup>, sedangkan mahasiswa doktor menggunakanannya untuk publikasi penelitian, kolaborasi akademik, dan membangun reputasi, sehingga penggunaan yang bijak diperlukan agar tidak mengganggu konsentrasi belajar<sup>[8]</sup>. Dengan begitu mereka menggunakan jejaring sosial menghabiskan waktu antara 1-5 jam, hingga 11-15 jam setiap minggu, yang seharusnya digunakan untuk belajar, karena aktivitas di jejaring sosial online<sup>[9]</sup>. Sedangkan, durasi yang dianjurkan untuk menggunakan media sosial yaitu 1-2 jam/hari<sup>[10]</sup>.

Sebanyak 46,8% mahasiswa mengalami dampak akibat kecanduan media sosial. Media sosial memiliki beberapa dampak positif dan negatif. Dampak media sosial secara positif yaitu media sosial berfungsi sebagai alat untuk mempererat hubungan sosial, memperoleh informasi, mengembangkan keterampilan, dan mempromosikan bisnis. Dan dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan atau kecanduan media sosial dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis dan sosial, seperti *cyberbullying*, penurunan kualitas interaksi sosial, perasaan kesepian dan penurunan akademik<sup>[11]</sup>.

Sebuah studi menemukan bahwa sebanyak 32,4% mahasiswa di Indonesia mengalami tingkat kesepian yang sedang, sementara 3,2% lainnya mengalami kesepian yang berat<sup>[12]</sup>. Sebuah penelitian di Yogyakarta terdapat 35,4% mahasiswa yang mengalami kesepian tingkat tinggi. Terlebih lagi untuk mahasiswa keperawatan yang termasuk kedalam kelompok sibuk dan memiliki waktu istirahat terbatas, sehingga kesulitan membangun hubungan pertemanan dan rentan mengalami kesepian. Kegiatan pembelajaran seperti *Small Group Discussion* (SGD), *Project Based Learning* (PJBL), praktikum, dan muatan lokal menuntut mereka untuk lebih aktif dalam aktivitas kampus<sup>[13]</sup>.

Berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Februari 2025 terhadap 10 mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, diperoleh data bahwa sebanyak 60% mahasiswa merasa sering kesepian dan diabaikan oleh teman sebayanya. Sebanyak 50% mahasiswa juga menyatakan tidak memiliki teman untuk berbagi pendapat. Hal ini diperburuk oleh sistem perkuliahan yang hanya berlangsung selama 7 semester, sehingga jadwal perkuliahan menjadi lebih padat dan waktu untuk membangun hubungan sosial menjadi terbatas. Akibatnya, 90% mahasiswa melampiaskan perasaan mereka melalui penggunaan media sosial dengan durasi lebih dari 7 jam per hari, terutama untuk menghibur diri dan memperbarui status di media sosial.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Durasi Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian dengan metode kuantitatif dengan desain non-eksperimental menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan jumlah populasi 364 mahasiswa dan total sampel sebanyak 77 mahasiswa dengan teknik sampling *proportionate stratified random sampling* dimana sampel yang dipilih harus sesuai

dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Dengan kriteria inklusi mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berusia 19-24 tahun, berstatus mahasiswa keperawatan aktif di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, menggunakan *handphone* (*Android, IOS, Windows Phone*), memiliki salah satu akun media sosial (*Google Scholar, Scribd, Canva, Chat GPT, Twitter, Threads, Instagram, Facebook, Whatsaap, YouTube, TikTok, dan Game Online*) dan aktif menggunakannya (dalam sehari membuka, membaca, dan atau membuat *stories*). Kriteria eksklusi mahasiswa yang terdiagnosa memiliki gangguan mental, depresi, dan menjalani pengobatan jalan (dengan penilaian diri sendiri).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* milik Russel (1996) yang peneliti adopsi dari penelitian sebelumnya, yang telah diuji valid oleh peneliti sebelumnya dengan hasil bahwa peneliti sebelumnya menganggap *valid* jika *correlation item total correlation* > 0,30 sedangkan item yang memiliki skor < 0,30 dikatakan tidak *valid*. Setelah dilakukan uji *valid* didapatkan 1 item gugur yaitu pada item nomor 8 dan telah dilakukan uji realibilitas dengan hasil koefisien 0,879 yang artinya sangat realibel untuk digunakan penelitian<sup>[13]</sup>. Hasil jawaban dari responden, selanjutnya diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu dikatakan rendah apabila mendapatkan skor < 38, sedang apabila mendapatkan skor 38-57, dan tinggi apabila mendapatkan skor > 57<sup>[14]</sup>.

Kuesioner yang kedua yaitu menggunakan kuesioner penggunaan media sosial yang diadopsi dari penelitian sebelumnya yang telah diuji *valid* dengan hasil uji validitas seluruh item dari dua pertanyaan pada kuesioner mengenai penggunaan media sosial dinyatakan *valid* dikarenakan nilai  $r$  hitung >  $r$  tabel dan dilakukan uji realibilitas didapatkan hasil *cronbach's alpha* sebesar 0,750 yang dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini. Hasil dari semua jawaban dari responden dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu < 1 jam dikatakan sangat singkat, 1 - 2 jam dikatakan singkat, penggunaan selama 3 - 4 jam dikatakan sedang, penggunaan selama 5 - 6 jam dikatakan lama, dan  $\geq 7$  jam dikatakan sangat lama<sup>[15]</sup>.

Peneliti membagikan kuesioner dalam bentuk *google form* yang dibagikan dalam grup kelas. Kuesioner ini dibagikan pada 27 Mei 2025 dan ditutup pada 05 Juni 2025 karena sudah memenuhi populasi sampel yang dibutuhkan. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji korelasi gamma. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor Skep/254/KEP/VI/2025.

### 3. Hasil Dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

**Tabel 1.** Karakteristik Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	8	10,4%
Perempuan	69	89,6%
<b>Usia</b>		
19-21 tahun (remaja akhir)	75	97,4%
22-24 tahun (dewasa awal)	2	2,6%
<b>Jenis Media Sosial</b>		
Proyek Kolaborasi Website ( <i>Google Scholar, Scribd, Canva</i> dan <i>Chat GPT</i> )	25	32,5%
Blog dan Microblog ( <i>Twitter, Threads, dan Instagram</i> )	8	10,4%
Situs Jejaring Sosial ( <i>Facebook, Whatsapp, YouTube, dan TikTok</i> )	44	57,1%
Virtual Game Word ( <i>Online Game</i> )	0	0%

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel karakteristik diatas dapat dilihat bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan yaitu sebanyak 69 mahasiswa (89,6%). Kemudian, berdasarkan karakteristik usia bahwa mayoritas responden dalam

penelitian ini merupakan remaja akhir dengan rentang usia 19–21 tahun (97,4%). Dan dapat diketahui bahwa jenis media sosial yang sering digunakan oleh mahasiswa dalam seminggu terakhir yaitu situs jejaring sosial (*Facebook, Whatsapp, YouTube, dan Tiktok*) sebanyak 44 mahasiswa (57,1%).

**Tabel 2.** Kategori Tingkat Kesepian Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tingkat Kesepian	Jumlah	Percentase (%)
Tingkat kesepian rendah	3	3,9%
Tingkat kesepian sedang	72	93,5%
Tingkat kesepian tinggi	2	2,6%
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 2 tersebut diketahui bahwa tingkat kesepian pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa masuk dalam kategori kesepian sedang sebanyak 72 mahasiswa (93,5%). Mahasiswa dikatakan kesepian sedang apabila mendapatkan skor 38–57 dalam pengisian kuesioner UCLA.

**Tabel 3.** Karakteristik Durasi Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Durasi Penggunaan Media Sosial	Jumlah	Percentase (%)
Sangat singkat (<1 jam)	1	1,2%
Singkat (1-2 jam)	6	7,8%
Sedang (3-4 jam)	23	29,9%
Lama (5-6 jam)	17	22,1%
<b>Sangat lama (<math>\geq 7</math> jam)</b>	<b>30</b>	<b>39,0%</b>
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta paling banyak yaitu dalam kategori sangat lama sebanyak 30 mahasiswa dengan persentase 39,0%. Dikatakan sangat lama yaitu  $\geq 7$  jam dalam menggunakan media sosial.

**Tabel 4.** Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Durasi Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Skor Durasi Penggunaan Media Sosial	Skor UCLA								r 0,667	p- value 0,038		
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total					
	N	%	N	%	N	%	N	%				
<b>Sangat Singkat</b>	0	0%	1	1,3%	0	0%	<b>1</b>	<b>1,3%</b>				
<b>Singkat</b>	0	0%	6	7,79%	0	0%	<b>6</b>	<b>7,79%</b>				
<b>Sedang</b>	2	2,6%	21	27,27%	0	0%	<b>23</b>	<b>29,87%</b>				
<b>Lama</b>	1	1,3%	16	20,78%	0	0%	<b>17</b>	<b>22,08%</b>				
<b>Sangat Lama</b>	0	0%	28	36,36%	2	2,6%	<b>30</b>	<b>38,96%</b>				
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>3,9%</b>	<b>72</b>	<b>93,5%</b>	<b>2</b>	<b>2,6%</b>	<b>77</b>	<b>100%</b>				

Sumber: Data Primer (2025)

Dari hasil analisis statistis menggunakan uji korelasi gamma menunjukkan  $r = 0,667$  dan  $p\text{-value} = 0,38$  yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kesepian dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### 3.2. Pembahasan

Jenis kelamin responden yang paling banyak dalam penelitian ini yaitu perempuan dengan jumlah 69 mahasiswa (89,6%). Jumlah mahasiswa perempuan di Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta lebih banyak dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini dipengaruhi oleh pandangan sosial bahwa profesi perawat identik dengan perempuan. Masyarakat menilai sifat seperti kelembutan, kesabaran, kepedulian, dan naluri keibuan yang secara tradisional diasosiasikan dengan perempuan sesuai dengan tuntutan profesi keperawatan. Oleh karena itu, banyak yang menganggap perempuan lebih cocok menjalani profesi ini<sup>[16]</sup>.

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas usia responden dalam rentang 19-21 tahun (remaja akhir) sebanyak 75 mahasiswa (97,4%). Perubahan fisik dan psikologis pada remaja akhir dapat menimbulkan konflik, baik internal maupun dengan orang lain. Hal ini terjadi karena remaja dituntut untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru. Kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan dapat menimbulkan rasa kecewa atau merasa diremehkan, yang mendorong remaja menarik diri dari lingkungan sosial dan mencari pelarian, misalnya melalui media sosial<sup>[17]</sup>.

Dalam penelitian ini terdapat 44 mahasiswa (57,1%) dalam satu minggu terakhir lebih sering menggunakan situs jejaring sosial (*Facebook, Whatsapp, Youtube, dan TikTok*). *Whatsapp* menjadi media sosial yang paling banyak digunakan yaitu sebesar 99,6% oleh mahasiswa, *Instagram* 98% dan *Youtube* 87,2%. Media sosial digunakan untuk menemukan berbagai informasi (91,4%), untuk berkomunikasi (64,6%), dan menghilangkan kejemuhan 62,1% dengan mencari hiburan seperti diaplikasi *Tiktok*. Media sosial ini yang digunakan mahasiswa sebagai media pembelajaran untuk bertukar informasi dan mendukung kegiatan perkuliahan. Fitur-fiturnya memungkinkan interaksi antara dosen dan mahasiswa tanpa batasan waktu dan tempat<sup>[18]</sup>.

Dalam penelitian ini untuk tingkat kesepian pada mahasiswa didominasi kategori sedang dengan nilai (38-57) sebanyak 72 mahasiswa (93,5%) dengan nilai tertinggi dari item UCLA *Loneliness Scale Version 3* terdapat pada item nomor 8 dengan nilai rata-rata 3,55 dengan pertanyaan “Seberapa sering anda merasa ramah dan bersahabat?”. Pertanyaan ini secara spesifik mengukur sejauh mana seseorang merasa dekat, terhubung, dan mampu menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain. Seseorang yang mengalami kesepian cenderung merasakan keterasingan dari lingkungan sekitarnya dan merasa kurang memiliki koneksi emosional dengan orang lain<sup>[19]</sup>.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan mahasiswa di Universitas Islam Riau mengalami kesepian dengan kategori sedang dengan persentase 57,4% yaitu berjumlah 226 orang. Kesepian pada mahasiswa terjadi karena mahasiswa merasa hubungan sosialnya tidak sesuai dengan harapan mereka, sehingga mereka merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang sekarang sedang mereka jalani. Selain itu, kesepian juga disebabkan karena situasi yang sulit akibat padatnya tugas yang membuat individu saling fokus terhadap tugasnya masing-masing yang membuat mereka tidak memiliki teman cerita<sup>[20]</sup>.

Pada mahasiswa keperawatan di Unjaya terdapat 84,42% mahasiswa perempuan lebih sering merasakan kesepian dikarenakan perempuan cenderung lebih sering merasa kesepian karena kurang berinteraksi dengan tetangga, teman, dan lingkungan sosial akibat rasa malu. Selain itu, perempuan lebih sering mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dekat, yang berdampak pada kelelahan dan perkembangan pribadi<sup>[21]</sup>.

Tetapi dalam penelitian terdapat salah satu mahasiswa berjenis kelamin laki-laki mengalami kesepian yang tinggi. Tingginya tingkat kesepian pada laki-laki dipengaruhi oleh norma maskulinitas tradisional yang menekankan kemandirian dan ketahanan emosional, sehingga mereka cenderung enggan mengekspresikan perasaan atau mencari dukungan sosial. Persahabatan pria yang berbasis aktivitas dan minim kedekatan emosional membuat mereka sangat bergantung pada pasangan romantis. Kehilangan hubungan tersebut meningkatkan risiko isolasi. Selain itu, budaya individualistik, perubahan peran sosial pada usia dewasa dan lanjut usia, serta faktor

psikologis seperti depresi dan rendahnya kontrol diri, juga mempengaruhi kesepian, terutama pada masa transisi<sup>[22]</sup>.

Sehingga mereka berkomunikasi ataupun mencari hiburan dengan bermain media sosial. Kecanduan *smartphone*, terutama dalam penggunaan media sosial, marak terjadi di kalangan mahasiswa. Peningkatan penggunaan ini sering menjadi cara untuk mengatasi rasa kesepian. Mahasiswa yang merasa kesepian cenderung menggantikan interaksi langsung dengan komunikasi *virtual*, dan menganggapnya sudah cukup. Banyak dari mereka sulit lepas dari ponsel karena merasa terganggu dan tidak nyaman saat tidak membawanya, terutama di tempat umum<sup>[12]</sup>.

Dalam penelitian ini terdapat 90,91% mahasiswa yang berusia 19-21 tahun (remaja akhir) lebih dominan mengalami kesepian. Dikarenakan pada tahap ini, mahasiswa mulai membentuk pemahaman pribadi tentang pandangan hidup serta membangun hubungan yang lebih intim dengan orang lain. Keterpisahan mahasiswa dari rumah mereka untuk pertama kalinya dapat menimbulkan perasaan ragu, bingung, dan cemas, yang mungkin tidak dapat dicegah sepenuhnya oleh kedekatan dengan asrama. Ketika memasuki dunia kampus, mahasiswa juga harus meninjau kembali dan menyesuaikan hubungan mereka di masa lalu, baik dengan orang tua, guru, teman, maupun pasangan. Sehingga mereka berkomunikasi ataupun mencari hiburan dengan bermain media sosial<sup>[23]</sup>.

Jenis media sosial yang sering digunakan oleh mahasiswa keperawatan yaitu situs jejaring media sosial (*Facebook, Whatsapp, Youtube, dan TikTok*) sebanyak 42 mahasiswa (57,1%). Kegunaan situs jejaring sosial bagi sarana pembelajaran yaitu dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran karena banyak konten video tutorial yang bertebaran di media sosial dengan durasi yang pendek namun informasi jelas. Sosial media juga mempermudah komunikasi pendidik dan peserta didik seperti tersedianya grup-grup mata kuliah, sehingga waktu menjadi fleksibel<sup>[24]</sup>.

Sesuai dengan penelitian ini, mahasiswa keperawatan mengalami kecanduan media sosial dengan durasi penggunaannya ( $\geq 7$  jam) sebanyak 30 mahasiswa (39,0%). Penggunaan media sosial yang sangat lama menunjukkan bahwa media sosial dapat meningkatkan produktivitas ketika digunakan untuk keperluan akademis, diskusi kelompok, dan berbagi informasi edukatif. Namun, media sosial juga dapat menjadi hambatan ketika penggunaannya berlebihan, menyebabkan ketergantungan, atau digunakan untuk hiburan semata<sup>[25]</sup>. Oleh karena itu, dari data tersebut dilakukan uji gamma dengan hasil *p*-value 0,038 ( $P < 0,05$ ) dengan *Correlation Coefficient r* sebesar 0,667 dengan keeratan yang kuat.

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa 2 mahasiswa (2,6%) dengan tingkat kesepian tinggi menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosialnya sangat lama yaitu  $\geq 7$  jam yang mereka gunakan untuk peralihan dari ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dengan yang dicapai. Menyebabkan seseorang mengalami isolasi diri yang dapat merujuk ke kesepian. Kesepian ini terjadi ketika seseorang merasakan adanya kekurangan dalam kualitas atau kuantitas interaksi sosial yang tidak memenuhi standar hubungan yang mereka harapkan<sup>[25]</sup>.

Pada tabel 4 terdapat satu mahasiswa yang mengalami kesepian sedang meskipun penggunaan media sosialnya sangat singkat ( $< 1$  jam). Beberapa mahasiswa merasa tidak cocok dengan dunia digital karena belum menemukan komunitas yang sesuai dengan nilai atau minat mereka, baik *online* maupun *offline*, sehingga memilih menjauh daripada beradaptasi. Penghindaran media sosial juga dipicu oleh pengalaman negatif, seperti *cyberbullying*, tekanan untuk tampil sempurna, dan perbandingan sosial, yang memperburuk ketidaknyamanan. Namun, karena tidak diimbangi dengan alternatif sosial yang sehat, kebutuhan akan koneksi emosional tetap tidak terpenuhi, sehingga kesepian semakin kuat<sup>[26]</sup>.

Pada tabel 4 terdapat mahasiswa dengan tingkat kesepian rendah meskipun menggunakan media sosial dalam durasi sedang (3–4 jam) hingga lama (5–6 jam). Hal ini terjadi karena mereka memanfaatkan media sosial untuk merasa tetap terhubung tanpa harus terlibat dalam interaksi sosial yang intens atau emosional. Meskipun tidak merasa kesepian secara mendalam, mereka juga tidak sepenuhnya puas dengan kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Media sosial menjadi zona nyaman untuk merasakan kehadiran sosial secara pasif tanpa keterlibatan langsung<sup>[27]</sup>.

Pada tabel 4 terdapat mahasiswa yang mengalami tingkat kesepian sedang tetapi dalam penggunaan media sosial tergolong lama (5-6 jam) dan sangat lama ( $\geq 7$  jam). Hal ini mereka gunakan untuk meningkatkan minat belajar pada mahasiswa, kemudahan mendapatkan informasi terutama di lingkungan kampus dimana penggunaan internet atau media sosial dibutuhkan untuk keperluan belajar, dan bahkan hanya mengisi waktu luangnya bukan karena kesepian. Selain itu mereka menggunakan sebagai media informasi dan komunikasi, menjalin relasi, sebagai wadah mempresentasi penggunanya, sebagai media bisnis, karir, pendidikan bahkan politik<sup>[26]</sup>.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu terdapat jenis media sosial yang beragam yang membuat responden bingung dalam memilih jenis media sosial, dikarenakan responden menggunakan beberapa jenis media sosial, sedangkan responden diwajibkan hanya memilih salah satu jenis media sosial.

#### 4. Kesimpulan

Bagi mahasiswa diharapkan lebih bijak dalam menggunakan media sosial, terutama sebagai sarana hiburan ketika mengalami perasaan kesepian. Penting untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas *online* dan interaksi sosial secara langsung agar tidak bergantung secara berlebihan pada media sosial sebagai pelarian emosional. Dan gunakan aplikasi pembatas waktu (*Forest*, *Focus To-Do*, atau *Digital Wellbeing*).

#### Daftar Pustaka

- [1] Ainunsiah, D. R. Wulandari, and M. I. Yusaputra, “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perasaan Kesepian Pada Remaja (Studi Pada Siswa-Siswi Kelas XI MAN 2 Parigi),” *Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. 06, pp. 289–296, 2023.
- [2] Shakila, L. R. Putri, and W. Kuncoro, “Pemanfaatan Media Sosial Harian BHIRAWA Dalam Meningkatkan Minat Baca Masyarakat,” 2024.
- [3] APJII, “APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang,” Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Accessed: Dec. 18, 2024. [Online]. Available: <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- [4] Hootsuite (*We are Social*), “Hootsuite (*We are Social*): Data Digital Indonesia 2024,” Hootsuite (*We are Social*).
- [5] APJII, “Survey penetrasi & perilaku internet 2023,” In asosiasi penyelenggara jasa internet indonesia .
- [6] Darmawan R and Haryanto, “Peran Regulasi Diri terhadap Kecanduan Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Tingkat Sarjana,” Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2023.
- [7] Zaliandy, N. T. Susanti, and I. I. Mangkey, “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Yogyakarta,” *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial Politik*, vol. 02, no. 03, pp. 651–656, 2025, [Online]. Available: <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jiksp/index>
- [8] Lukose J and O. Abegyangi A, “Is social media hindering or helping Academic Performance? A case study of Walter Sisulu University Buffalo City Campus,” *Cornell University*, pp. 1–17, Jan. 07, 2025.
- [9] Mulyono, “Dampak Media Sosial Bagi Remaja,” *Jurnal Simki Economic*, vol. 4, no. 1, pp. 57–65, 2021, [Online]. Available: <https://jiped.org/index.php/JSE>
- [10] Effendi and M. D. Tamara, “Kajian Naratif: Hubungan Durasi Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja,” *Sehat Masada*, vol. 16, no. 2, pp. 339–351, Jul. 2022.
- [11] Formaningrum and R. Saniatuzzulfa, “Hubungan antara Psychological Well-Being dan Rasa Syukur dengan Kesepian Mahasiswa,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, vol. 9, no. 2, pp. 75–85, Dec. 2024, doi: 10.20961/jip.v9i2.77181.

- [12] Paramitadewi and N. Simarmata, "Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau: Sebuah Kajian Literatur," *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, vol. 6, no. 4, pp. 1–16, Oct. 2024.
- [13] Rarung, C. Pali, and H. Opod, "Hubungan Antara Loneliness Dengan Durasi Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2021," 2024.
- [14] Aviva and M. Jannah, "Eksplorasi Loneliness Pada Dewasa Awal," *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 10, no. 02, pp. 203–212, 2023.
- [15] Amaliasari, "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Kelas VII Di SMPN 01 Geger Kecamatan Geger Kabupaten Madiun," 2022.
- [16] Hutasoit, I. J. Mendrofa, M. M. Y. Arkianti, and C. G. Diannita, "Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Dua," *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, vol. 9, no. 1, pp. 58–66, Jun. 2024, doi: 10.36916/jkm.
- [17] Rosyidah, "Konsep Diri Masa Remaja Akhir Dalam Pengambilan Keputusan Karier Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 571–580, Apr. 2024, doi: 10.31316/gcouns.v8i2.4707.
- [18] Mazzarello, P. S. Harefa, and M. Hellena, "Pemanfaatan Facebook sebagai Media Interaksi Dikalangan Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, vol. 3, no. 7, Jun. 2024.
- [19] Negara, A. Lyona, M. Dalimunthe, Iwinarti, and D. Karmiyati, "Faktor Kesepian pada Remaja: Tinjauan Sistematik," *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, vol. 1, no. 4, Nov. 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>
- [20] Ningsih, "HUBUNGAN Loneliness Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa," Universitas Islam Riau, Pekanbaru, 2021.
- [21] Hermawati, "Gambaran Kesepian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19," Universitas Silam Riau, Riau.
- [22] Lim, R. Eres, and S. Vasan, "Understanding loneliness in the twenty-first century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions," *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, pp. 1143–1157, 2021.
- [23] Shafiananta *et al.*, "Apakah Mahasiswa Mengalami Loneliness?: Studi Kasus Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang," *Jurnal Mediasi*, vol. 3, no. 1, pp. 11–24, Feb. 2024, [Online]. Available: <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>
- [24] Bu'ulolo and M. K. Hulu, "Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Atau Menghambat Produktivitas Mahasiswa," *IDENTIK: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*, vol. 2, no. 1, pp. 51–59, Jan. 2025.
- [25] Yunfahnur, F. Dineva, and Martina, "Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa," *JIM FKep*, vol. 6, no. 6, pp. 8–16, 2022.
- [26] Bryllianissa, N. Hasfi, and J. Gono, "Pengalaman Remaja Perempuan Korban Perundungan Online (Cyberbullying) Di Media Sosial," *Interaksi Online*, vol. 12, no. 2, 2024, [Online]. Available: <https://www.fisip.undip.ac.id>
- [27] Andriani and S. Sulistyorini, "Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19," *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, vol. 10, no. 1, pp. 63–70, 2022, [Online]. Available: <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>