



**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL DI
JABODETABEK**



SKRIPSI

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

MIA JULPIANA

46120120021

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2025



**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL DI
JABODETABEK**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1)
pada program studi Psikologi**

MIA JULPIANA
46120120021

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mia Julpiana

NIM : 46120120021

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kesepian dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Dewasa Awal di Jabodetabek

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 21 Agustus 2025



Mia Julpiana

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Mia Julpiana
NIM : 46120120021
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Kesepian Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Dewasa Awal Di Jabodetabek

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
NIDN : 0308018301

()

Ketua Penguji : Ahmad Sabir, M.Phil.
NIDN : 0304118201

()

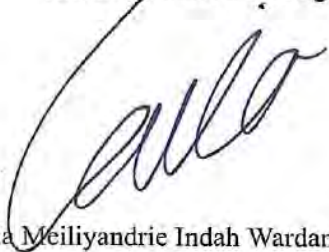
Penguji 1 : Masyhar, MA.
NIDN : 0317117703

()

Jakarta, 21 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL DI JABODETABEK”**.

Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, memang sakatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi, M.Sc selaku Sekretaris Program Studi Psikologi dan juga sebagai Dosen Pembimbing yang selalu sabar memberikan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini dengan memberikan masukan serta meluangkan waktu serta memberikan ilmu yang bermanfaat untuk peneliti baik secara teoritis maupun teknis dan memberikan arahan yang sangat berguna bagi peneliti guna menyusun Tugas Akhir ini.
5. Bapak Ahmad Sabir, M.Phil selaku Ketua Sidang Tugas Akhir & Bapak Masyhar, MA selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Ibu Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan selama perkuliahan berlangsung.

7. Bapak Firman Alamsyah Ario Buntaran, S.Psi., M.A selaku Dosen Reviewer Seminar Proposal Tugas Akhir atas koreksi, arahan dan masukan yang telah diberikan kepada saya.
8. Dosen-dosen Fakultas Psikologi yang saya hormati, yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana Jakarta.
9. Kepada Bapak saya tercinta Emed Muhamad, yang telah bekerja keras, nasihat yang menguatkan, serta kesabaran dan keteguhan menjalani hidup.
10. Kepada Ibu saya tersayang, mimi Ipah Masripah, atas kasih sayang yang tak terhingga serta motivasi yang tak pernah berhenti untuk menguatkan.
11. Kepada kakak saya Eris Rismawati Utami yang sudah memberikan support dengan memudahkan saya untuk mobilisasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini, serta kepada adik saya Anggia Pertiwi yang selalu memberikan *word affirmation* kepada saya, semoga kelak dapat menempuh dunia perkuliahan juga.
12. Kepada sahabat saya Nanda Sonia Rizqian, terima kasih sudah memberikan support secara emosional maupun lainnya dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
13. Kepada Zalsabilla Hadziatul Qudzhiah terima kasih atas saran serta *unlimited support* nya dan tak lupa juga kepada Lutfia Yunizar Risanne terima kasih atas waktu, arahan maupun kebersamaannya sudah menemani dalam penyusunan Tugas Akhir ini, sehingga saya tidak merasa sendirian.
14. Kepada Vania Rizkillah Syifaa, Wulandari Sirait, dan Rahmi Fitria selaku rekan kerja saya, terima kasih sudah mendukung saya dalam penyusunan Tugas Akhir.
15. Semua teman-teman seangkatan yang selalu memberikan dukungan serta kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga laporan Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 21 Agustus 2025



Mia Julpiana

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mia Julpiana
NIM : 46120120021
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Keseharian dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Dewasa Awal di Jabodetabek.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Agustus 2025

Yang menyatakan,



(Mia Julpiana)

ABSTRAK

Nama : Mia Julpiana
NIM : 46120120021
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kesepian dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Dewasa Awal di Jabodetabek
Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Tujuan dari kajian ini untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional dan bantuan kuesioner *Google Form* sebagai alat untuk mengumpulkan data. Sampel penelitian melibatkan 150 responden dewasa awal berusia 18-40 tahun pengguna media sosial. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*, di mana sampel dipilih secara acak dan pengambilan sampel secara kebetulan cocok dengan kriteria. Alat ukur yang digunakan *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* untuk mengukur tingkat kesepian sedangkan alat ukur *Social Networking Time Use Scale (SONTUS)* untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji statistik *parametrik Pearson's r*, karena data berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial ($r = 0.338$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal. Analisis lebih lanjut menunjukkan pada dimensi *Depression* dan *Personality* pada kesepian memiliki hubungan signifikan yang sedang dengan intensitas penggunaan media sosial sedangkan dimensi *Social Desirability* pada kesepian tidak memiliki hubungan signifikan dengan intensitas penggunaan media sosial. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kesepian sebagian besar berperan signifikan dalam meningkatkan intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pengguna media sosial agar lebih bijak dalam mengenali dan mengelola perasaan kesepian secara sehat agar dapat mengatasinya dengan tidak bergantung sepenuhnya pada *platform* media sosial.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, Instagram, Fear of Missing Out, Dewasa Awal

ABSTRACT

Name : Mia Julpiana
NIM : 46120120021
Study Program : Psychology
Title Report : *The Relationship Between Loneliness and Intensity of Social Media Use in Early Adulthood in Jabodetabek*
Counsellor : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

This study aimed to determine the relationship between loneliness and intensity of social media use in early adulthood adults in Jabodetabek. This study used a quantitative approach with a correlational research method with using online questionnaires distributed via Google Forms as the data collection tool. The sample involved 150 early adult aged 18–40 years who were social media users selected through non-probability sampling technique with an accidental sampling method, where the sample was selected randomly and the sampling coincidentally matched the criteria. Loneliness was measured using the UCLA Loneliness Scale (Version 3), while social media use intensity was measured using with the Social Networking Time Use Scale (SONTUS). Data were analyzed using Pearson's r correlation parametric statistical test, as the data were normally distributed. The results revealed a significant positive correlation between loneliness and social media use intensity ($r = 0.338$), indicating that higher levels of loneliness are associated with higher intensity of social media use in early adulthood adults in Jabodetabek. Further analysis revealed that the Depression and Personality dimensions of loneliness had a moderate and significant relationship with the intensity of social media use, whereas the Social Desirability dimension showed no significant relationship. The overall conclusion of this study is that loneliness largely plays a significant role in increasing the intensity of social media use among emerging adults. It is expected that this research can provide insights for social media users to be more mindful in recognizing and managing feelings of loneliness in a healthy way, so that can cope without becoming overly dependent on social media platforms.

Keywords: *Loneliness, Intensity of Social Media Use , Early Adulthood*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial	9
2.1.1 Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial	9
2.1.2 Dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial	10
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial....	10
2.2 Kesepian	11
2.2.1 Definisi Kesepian	11
2.2.2 Dimensi Kesepian	12
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kesepian	12
2.3 Media Sosial	13
2.3.1 Definisi Media Sosial.....	13
2.3.2 Karakteristik Media Sosial.....	14
2.3.3 Dampak Media Sosial	14
2.3.4 Klasifikasi Media Sosial	15

2.4 Dewasa awal	16
2.5 Penelitian Terdahulu	16
2.6 Dinamika Penelitian.....	21
2.7 Kerangka Berpikir	22
2.8 Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.2.1 Populasi.....	24
3.2.2 Sampel.....	24
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	25
3.3.1 Kesepian.....	25
3.3.2 Intensitas Penggunaan media sosial.....	25
3.4 Instrumen Penelitian	26
3.4.1 Alat Ukur Kesepian.....	26
3.4.2 Alat Ukur Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	28
3.5 Teknik Pengujian Alat Ukur	30
3.5.1 Uji Validitas.....	30
3.5.2 Uji Realibilitas	30
3.6 Teknik Analisis Data.....	31
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	31
3.6.2 Analisis Inferensial.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Gambaran Umum Subjek	33
4.2 Analisa Uji Deskriptif.....	35
4.2.1 Hasil Analisis Deskriptif Kesepian	35
4.2.2 Hasil Analisis Deskriptif Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	36
4.3 Hasil Uji Asumsi.....	37
4.3.1 Uji Normalitas.....	37
4.3.2 Uji Reliabilitas Kesepian.....	38
4.3.3 Uji Reliabilitas Intensitas Penggunaan Media Sosial	38
4.4 Hasil Uji Korelasi	39
4.4.1 Uji Korelasi Antar Variabel.....	39
4.4.2 Uji Korelasi Antar Dimensi.....	40
4.5 Uji Anova.....	42

4.5.1 Uji ANOVA Variabel Kesenian Berdasarkan Domisili	42
4.5.2 Uji ANOVA Variabel Kesenian Berdasarkan Jenis Kelamin	44
4.5.3 Uji ANOVA Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Domisili	45
4.5.4 Uji ANOVA Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
4.6 Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Keterbatasan Penelitian	53
5.3 Saran	53
5.1.1 Saran Teoritis.....	53
5.1.2 Saran Praktis	54
Daftar Pustaka.....	55
LAMPIRAN.....	61
Lampiran 1 Hasil Uji Reliabilitas Kesenian.....	61
Lampiran 2 Hasil Uji Reliabilitas Intensitas Media Sosial	62
Lampiran 3 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	64
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov – Smirnov</i> Kesenian	65
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov – Smirnov</i> Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	65
Lampiran 6 Uji Korelasi Antar Variabel.....	66
Lampiran 7 Uji Korelasi Antar Dimensi	67
Lampiran 8 Uji ANOVA Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Domisili	68
Lampiran 9 Uji ANOVA Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin	68
Lampiran 10 <i>Expert Judgement</i> Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	70
Lampiran 11 <i>Expert Judgement</i> Kesenian.....	86
Lampiran 12 Pernyataan <i>Similarity Check</i>	96

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Terdahulu	17
Tabel 3.1 Tabel Skala <i>Likert</i> Kesepian.....	26
Tabel 3.2 Tabel <i>Blue Print UCLA Loneliness Scale (Version 3)</i>	27
Tabel 3.3 Tabel <i>Blue Print Social Networking Time Use Scale (SONTUS)</i>	29
Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	33
Tabel 4.2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Domisili	33
Tabel 4.3 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia.....	34
Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif Skala Kesenian.....	35
Tabel 4.5 Kategorisasi Skala Kesenian	35
Tabel 4.6 Hasil Analisis Deskriptif Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial...	36
Tabel 4.7 Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	36
Tabel 4.8 Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	37
Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas Kesenian	38
Tabel 4.10 Hasil Uji Reliabilitas Intensitas Penggunaan Media Sosial	38
Tabel 4.11 Tabel Uji Korelasi Kesenian dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial	39
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Kesenian dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial	40
Tabel 4.13 Uji ANOVA Kesenian berdasarkan Domisili	42
Tabel 4.14 Uji ANOVA Kesenian berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 4.15 Uji ANOVA Intensitas Penggunaan Media Sosial berdasarkan Domisili	45
Tabel 4.16 Uji ANOVA Intensitas Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin	46

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	23
Gambar 3.1 Perhitungan G*Power Penentuan Sampel.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Reliabilitas Kesenian	61
Lampiran 2 Hasil Uji Reliabilitas Intensitas Media Sosial	62
Lampiran 3 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	64
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov – Smirnov</i> Kesenian.....	65
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov – Smirnov</i> Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	65
Lampiran 6 Uji Korelasi Antar Variabel	66
Lampiran 7 Uji Korelasi Antar Dimensi	67
Lampiran 8 Uji ANOVA Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Domisili.....	68
Lampiran 9 Uji ANOVA Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin	68
Lampiran 10 <i>Expert Judgement</i> Intensitas Penggunaan Media Sosial	70
Lampiran 11 <i>Expert Judgement</i> Kesenian	86
Lampiran 12 Pernyataan <i>Similarity Check</i>	96

