



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEPIAN DAN PERILAKU PERBANDINGAN SOSIAL

Yenny¹, Sri Wahyuning Astuti²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta, Jl. Meruya Ilir Jakarta Barat, Indonesia

²Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Mercu Buana, J. Meruya Ilir Jakarta Barat, Indonesia

ARTICLE INFO

Article History

Be accepted:

March 2021

Approved:

Juni 2021

Published:

Juni 2021

Keywords :

social media,
loneliness, social
comparison

ABSTRACT

The development of social media is increasingly massive, forcing more and more interactions from its users. So far, studies on the influence of the use of social media only refer to one particular social media. This study aims to look at the description of social media use, loneliness and social comparisons and see the relationship between social media use and loneliness and social comparison behaviour. The sample in this study were social media users using random sampling with the help of google form. The intensity of social media use is measured using the Intensity scale of Social Media Use which has dimensions of attention, appreciation, duration and frequency, to measure loneliness using the UCLA-3 scale, while the social comparison is measured using the IOWA. The results showed that there was a positive relationship between social media use and loneliness and social comparison. Thus, the higher the intensity of the use of social media, the more it will cause loneliness and make social comparisons to its users.

Alamat Korespondensi:

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta,
Jl. Meruya Ilir Jakarta Barat, Indonesia

Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Mercu Buana,
J. Meruya Ilir Jakarta Barat, Indonesia

E-mail:

yenny@mercubuana.ac.id

sri.wahyuning.astuti@mercubuana.ac.id

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p><i>Sejarah Artikel</i> Diterima : Maret 2021 Disetujui: Juni 2021 Dipublikasikan: Juni 2021</p>	<p>Perkembangan media sosial yang semakin masif, memaksa interaksi yang semakin bertambah dari penggunaannya. Selama ini kajian tentang pengaruh penggunaan media sosial hanya merujuk pada salah satu media sosial tertentu. Penelitian ini hendak melihat gambaran penggunaan media sosial, kesepian dan perbandingan sosial serta melihat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesepian dan perilaku perbandingan sosial. Sampel dalam penelitian ini adalah pengguna media sosial dengan teknik pengambilan dengan menggunakan random sampling dengan bantuan <i>google form</i>. Intensitas penggunaan media sosial diukur dengan menggunakan skala Intensitas Penggunaan Medsos yang memiliki dimensi perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi, untuk mengukur kesepian menggunakan Skala UCLA-3, sedangkan perbandingan sosial diukur menggunakan IOWA. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang positif antara Penggunaan media sosial dengan kesepian dan perbandingan sosial. Dengan demikian semakin tinggi penggunaan media sosial maka akan semakin menimbulkan kesepian dan melakukan perbandingan sosial penggunaannya.</p>
<p>Kata Kunci: sosial media, kesepian, perbandingan sosial</p>	

PENDAHULUAN

Media Sosial dan masyarakat modern adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Aplikasi yang digunakan sebagai sarana untuk selalu terhubung dengan orang lain ini mengalami peningkatan jumlah pemakai dari tahun ke tahun. Hingga tahun 2020 tercatat, penetrasi penggunaan media sosial mencapai 160 juta jiwa, dari total 175,4 pengguna internet di Indonesia. Ini berarti, bahwa hampir 90% masyarakat Indonesia yang menggunakan internet, memiliki media sosial. Dari 160 juta pengguna media sosial, rata-rata tertinggi masih dipegang oleh *Youtube* sebanyak 88%, disusul *whats up* 84%, *facebook* 82% dan *instagram* 79%. Sementara Tik Tok yang tengah booming penggunaannya hanya dikisaran angka 25% (Agustina, 2020).

UNESCO dalam rilisnya menyimpulkan bahwa 4 dari 10 orang Indonesia aktif di media sosial seperti *facebook* yang memiliki 3,3 juta pengguna, kemudian *WhatsApp* dengan jumlah 2,9 juta, dan di urutan ketiga ada *instagram*. Sebelumnya hasil riset dari Indonesia baik menyebutkan, prosentasi penggunaan media sosial di wilayah *rural* (perdesaan) sebesar 90,18% sementara di wilayah *urban* (perkotaan) 94,12%. Dari jumlah itu, terbanyak berada dikisaran usia 20-29

tahun (generasi milenial) dengan prosentasi jenis kelamin 93,68% perempuan dan laki-laki 92,07% (anggraeni, 2018)

Munculnya media sosial yang semakin beragam membuat pengembang media sosial terus berinovasi dari jenis dan fungsi. Keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain, menjalin relasi, dan menjadi sarana komunikasi publik, membuat media sosial menjadi kebutuhan utama pengguna media digital. Indonesia menduduki peringkat ketiga negara dengan durasi penggunaan sosial media tertinggi di dunia, yakni selama 3 jam 26 menit per hari (Kemp, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan sosial media masyarakat di Indonesia jauh di atas rata-rata penggunaan sosial media secara global, yakni selama 2 jam 24 menit atau sekitar 144 menit per harinya (Miftahurrahmah, 2020).

Kisaran waktu yang tinggi dalam menggunakan media sosial tentu membawa sejumlah dampak bagi penggunanya. Laporan dari *University of Pennsylvania* melalui penelitian berjudul *No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression* menjelaskan pengurangan waktu penggunaan media sosial dapat mengurangi rasa kesepian dan depresi. Responden yang berasal dari kalangan mahasiswa yang berjumlah 143 orang ini melaporkan suasana hati yang lebih baik dan kepuasan diri yang lebih tinggi saat mengurangi penggunaan media sosial. Temuan ini menegaskan bahwa ada tujuh indikator yang muncul sebagai akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, antara lain takut ditinggalkan (*fear of missing out, FOMO*), kecemasan (*anxiety*), depresi (*depression*), dan kesepian (*loneliness*) (Fatimah Kartini Bohang, 2018).

Perilaku mengecek sosial media secara berulang ini didasari oleh *fear of Missing Out* yaitu kekhawatiran apabila melewatkan suatu informasi atau hal yang dibagikan oleh orang lain (Dhir, etal, 2018: 143). Individu menjadi terikat dengan ponsel untuk menghindari perasaan terasing dari orang lain dan agar tidak tertinggal hal-hal terbaru di sosial media. Untuk memenuhi rasa ingin tahu, mereka bahkan mengaktifkan lonceng pemberitahuan dari setiap media sosial yang mereka miliki. Padahal, tidak semua pembaharuan mereka kehendaki. Pembaruan atau update yang muncul justru membawa mereka pada perasaan dikucilkan, karena menyaksikan teman media sosialnya melakukan kegiatan namun tanpa mengajak serta. Perasaan ini membuat mereka merasa dikucilkan. Perasaan terisolasi dan dikucilkan inilah yang umum disebut sebagai kesepian (Miftahurrahmah, 2020)

Kesepian merupakan pengalaman tak menyenangkan yang bersifat subjektif dan dialami seseorang ketika harapan mereka mengenai suatu hubungan interpersonal tidak sebanding dengan apa yang kenyataannya dialami (Perlman, 2019: 1). Aspek yang terdapat pada kesepian meliputi sosial dan emosional (Perlman & Peplau, 1984: 17). Faktor yang mempengaruhi kesepian diantaranya adalah ketidakmampuan personal, permasalahan di masa perkembangan, tidak terpenuhinya kebutuhan akan hubungan akrab, pindah ke tempat baru atau perpisahan, dan marginalitas sosial (Rokach, 2019: 124). Terdapat beberapa ahli di luar negeri yang meneliti keterkaitan antara kecanduan sosial media dengan kesepian. Terdapat korelasi antara penggunaan Facebook dengan kesepian. Rasa

malu dan dukungan sosial yang rendah memprediksi munculnya kesepian yang mendorong penggunaan *Facebook* sebagai kompensasi atas kemampuan sosial mereka yang kurang (Song, et al., 2014: 450) (Miftahurrahmah, 2020).

Kesepian akan meningkat sejalan dengan penggunaan sosial media. Individu yang kurang memiliki kontrol terhadap impulsnya akan cenderung menggunakan sosial media secara berlebihan (Savci & Aysan, 2016: 112). Pada individu yang menggunakan sosial media selama lebih dari 120 menit per hari, mereka mengalami isolasi sosial dua kali lebih besar dibanding individu yang menggunakan sosial media selama kurang dari 60 menit per harinya (Primack, 2017: 5). Penelitian lain menunjukkan bahwa pada individu yang mengalami kesepian, motivasi menggunakan sosial media seperti Facebook akan meningkat untuk memenuhi kebutuhannya (Guo, 2018: 57). Untuk penelitian yang dilakukan di Indonesia, baru meneliti hubungan antara kecanduan internet dengan kesepian pada mahasiswa (Oktapiani, 2019: 7). Hasilnya, sebagian besar subjek mengalami kecanduan internet dan kesepian pada taraf sedang. Kesepian memiliki pengaruh sebesar 21,1% pada kecanduan internet (Hardika et al., 2019)

Tidak hanya kesepian, intensitas yang terus menerus dalam mengakses sosial media juga menyebabkan penggunanya membandingkan kondisi dirinya dengan apa yang mereka saksikan di dunia maya. Perbandingan sosial adalah proses dimana kita membandingkan diri kita dengan orang lain untuk menilai bagaimana kita pada dimensi tertentu. Perbandingan ke atas, ketika kita membandingkan dengan yang lain lebih baik dari diri kita sendiri, dan perbandingan ke bawah, ketika kita membandingkan dengan orang lain melakukan lebih buruk daripada diri kita sendiri, dapat diartikan secara positif maupun negatif, yang dapat mengakibatkan pengaruh positif dan negatif. Sementara itu perbandingan lateral adalah di mana kita membandingkan dengan yang kita lihat pada tingkat yang serupa (Putra, 2018).

Menurut Mussweiler (2011) *social comparison* atau membandingkan diri dengan orang lain secara otomatis muncul saat melihat kehidupan orang lain. Karena bersifat otomatis, maka perilaku ini akan muncul saat seseorang melihat *platform* media sosial orang lain. Agar tidak menjadi persoalan yang serius, maka pengguna media sosial harus mampu mengendalikan pemikiran mereka dan lebih bijak dalam memanfaatkan media sosial. (Mussweiler et al., 2011).

Membandingkan diri meski muncul secara otomatis, namun menimbulkan rasa penyesalan bagi para pelakunya. Umumnya mereka yang melakukan perbandingan hidupnya dengan orang lain akan menyalahkan diri sendiri, bahkan menyesali nasib mereka. Perbandingan diri umumnya sangat beragam, mulai dari fisik hingga kondisi sosial. Perilaku perbandingan diri yang biasanya sering dilakukan oleh pengguna media sosial yakni, bentuk tubuh, keadaan ekonomi yang dapat menimbulkan rasa iri hati dan juga minder(kurang percaya diri).

Melihat fakta diatas, penggunaan media sosial yang terus menerus memicu kesepian penggunanya dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan pengguna media sosial yang lain. Kedua perilaku ini tentu saja jika dibiarkan akan membawa dampak bagi kesehatan mental. Individu yang tumbuh dengan perasaan

sepi dan iri hati hanya akan semakin menarik diri dari lingkungan sosial. Tidak hanya itu pada taraf yang lebih besar, mereka yang tumbuh dengan keinginan menjadi sama dengan orang lain akan berperilaku destruktif yakni menjadi pembully karena rasa iri hatinya (Astuti, 2018).

Media sosial dan kehidupan modern adalah dua sisi yang tidak bisa dipisahkan. Penggunaan media sosial sebagai bagian untuk mendukung jaringan yang mereka miliki. Semakin banyak orang yang bergabung, maka hampir dapat dipastikan semakin banyak waktu digunakan dalam menggunakannya. Penelitian tentang media sosial dan efek perilaku yang ditimbulkannya, masih dianggap baru. Meski demikian beberapa penelitian pendahulu mengidentifikasi munculnya efek negatif dari penggunaan media sosial. Seperti diantaranya, penggunaan facebook yang terlalu sering memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis mereka. Facebook juga dianggap memiliki korelasi dengan munculnya depresi penggunaannya. Tidak hanya itu, tingkat kecemasan sosial juga terbukti lebih tinggi pada orang yang menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan Facebook dan bagi mereka yang menggunakan Facebook secara pasif contohnya hanya melihat feed berita.

Meski demikian, penelitian yang menunjukkan hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesepian masih membutuhkan studi lebih banyak. Hal ini karena muncul sejumlah pertanyaan mendasar apakah mereka yang menggunakan media sosial karena kesepian? Ataukah menggunakan media sosial lalu muncul perasaan kesepian? Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat menimbulkan perasaan hubungan yang lebih kuat dengan yang lain, sementara penelitian lain menemukan penggunaan media sosial dikaitkan dengan perasaan sosial yang lebih tinggi yakni isolasi dan kesepian. Tidak hanya itu, sejumlah penelitian melaporkan bahwa pengguna media sosial cenderung untuk melakukan perbandingan sosial. Apa yang mereka saksikan di dunia maya, membuat mereka melakukan perbandingan dengan kehidupannya.

Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran penggunaan media sosial, gambaran kesepian dan gambaran perbandingan sosial. Penelitian juga akan melihat hubungan antara penggunaan media sosial, kesepian dan perilaku perbandingan sosial yang mereka lakukan

METODE

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah mereka yang menggunakan media sosial dengan tanpa batasan rentang usia. Partisipan dalam penelitian ini diambil secara random atau menggunakan teknik random sampling, yakni dengan menggunakan bantuan Google Form

Pengukuran

Untuk mengukur variabel penelitian digunakan Skala Intensitas Penggunaan Media sosial, yang disusun menggunakan teori dari W.J.S, Purwadarminta, Yang terdiri dari Perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Skala Kesepian dengan menggunakan UCLA loneliness scale milik Russell,

Peplau, dan Ferguson (1978). Skala ini terdiri dari 20 item dalam bentuk pernyataan negatif (mengarah pada perasaan kesepian). Alat ukur perbandingan sosial yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Skala IOWA dengan 11 item dengan 4 pilihan jawaban dari rentang Sangat Tidak Setuju, hingga sangat setuju.

Hasil pengujian reliabilitas Skala tersebut berkisar pada 0.865-0.897 yang berarti alat ukur bersifat reliable dan mengukur apa yang harus diukur.

Analisis Data

Pengujian data penelitian menggunakan uji normalitas, linieritas, regresi berganda untuk hipotesis mayor, korelasi product moment dari Karl Pearson untuk hipotesis minor, dan uji deskriptif statistik untuk melihat gambaran kategorisasi serta sumbangan efektif dari masing masing variabel. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS seri 26.0 for windows.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil reliabilitas alat ukur setelah dilakukan perhitungan statistik adalah sebagai berikut:

Tabel 1: Reliabilitas alat ukur

	Reliability
Intensitas Menggunana Media Sosial	.868
Kesepian	.900
Perbandingan Sosial	.877

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, nilai reliabilitas alat ukur untuk intensitas menggunakan media sosial sebesar,868 , kesepian ,900 dan perbandingan sosial .877, dengan nilai seperti yang tertera di tabel yakni diatas 0,600 maka alat ukur bersifat reliable dan mengukur apa yang seharusnya diukur.

Tabel 2: Intensitas Penggunaan Media Sosial responden Responden

Total Subjek	Mean	Skor terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
82	64.3780	21	97	12.79529

Berdasarkan tabel diatas, skor mean Intensitas penggunaan media sebesar 64,37 (SD=12,795), dengan rentang skor terendah berada diangka 21 dan skor tinggi adalah 97

Sementara itu hasil kategorisasi Intensitas penggunaan media responden dijelaskan dalam tabel dibawah ini

Tabel 3: Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 50,5$	rendah	9	11.0
$51,5 \leq x < 76,17$	sedang	63	76.8

$77,17 \leq X$	Tinggi	10	12.2
	Total	82	100.0

Responden yang berada dalam rentang Tinggi penggunaan media sosial berjumlah 10 orang yaitu 12.2 %, sedangkan 63 orang berada pada rentang sedang atau sejumlah 76,8% dan 9 orang dalam kategori rendah atau sebesar 11%.

Tabel 4: Gambaran Kesenian dan Perbandingan Sosial Responden

Variabel	Total Subjek	Mean	Skor terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
Kesenian	82	55.1341	34.00	77.00	10.59905
Perbandingan sosial	82	34.3902	15.00	55.00	8.97150

Berdasarkan tabel diatas, skor mean Kesenian sebesar 55,13 (SD=10.59) dan Skor Mean Perbandingan Sosial Sebesar 34.39 (SD=8,97)

Sementara itu hasil kategorisasi Kesenian dan Perbandingan Sosial responden dijelaskan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 5 : Kategorisasi Kesenian responden

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 44$	Rendah	13	15.9
$44,53 \leq x < 65$	Sedang	54	65.9
$65,73 \leq X$	Tinggi	15	18.3
	Total	82	100.0

Responden yang berada dalam rentang kesopian tinggi berjumlah 15 orang dan rendah 13 orang, sementara responden dengan rentang kesopian berada pada level sedang berjumlah 54 orang atau sebesar 65.9%.

Tabel 5: Kategorisasi Perbandingan Sosial Responden

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 25$	Rendah	13	15.9
$25.41 \leq x < 43$	Sedang	60	73.2
$43,36 \leq X$	Tinggi	9	11.0
	Total	82	100.0

Sementara itu pada tabel kesopian, rata-rata responden berada pada rentang sedang yaitu sebanyak 60 orang atau 73,2% dan kategori rendah sebanyak 13 orang dan tinggi sebanyak 9 orang atau 11%.

Tabel 6 : Perbedaan Mean Dimensi Perbandingan Sosial

Dimensi Perbandingan Soaial	Mean Perdimensi	Standar deviasi
Ability	16.4878	5.54943
Opinion	17.9024	4.43502

Berdasarkan tabel diatas maka mean yang lebih tinggi ada pada dimensi Opinion yakni sebesar 17,90 dan mean untuk dimensi ability sebesar 16,46.

Tabel 7 : Uji beda Kesepian berdasarkan jenis kelamin

Subjek	Mean	Standar Deviasi	F	Sig
Laki Laki	58.6842	13.14894	8.102	.096
Perempuan	54.0635	9.56788		

Berdasarkan tabel diatas, terlihat nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) $0.096 > 0.05$. Sehingga tidak terdapat perbedaan skor point yang berarti antara laki laki dan perempuan.

Tabel 8 : Uji beda Perbandingan Sosial berdasarkan jenis kelamin

Subjek	Mean	Standar Deviasi	F	Sig
Laki Laki	32.0526	11.94187	6.832	.197
Perempuan	35.0952	7.84675		

Berdasarkan tabel diatas, terlihat nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) $0.197 > 0.05$. Sehingga tidak terdapat perbedaan skor point yang berarti antara laki laki dan perempuan.

Hasil analisis data dan uji hipotesis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji normal atau tidaknya suatu sebaran data menggunakan uji kolmogorof smirnov dari SPSS. Apabila nilai probabilitas uji kolmogorof smirnov lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal, dan sebaliknya apabila nilai probabilitas uji kolomogorof smirnof kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tidak terdistribusi dengan normal

	Kolmogrov-smirnov	Kesimpulan
	Sig	
Kesepian	0,200	Terdistribusi Normal
Perbandingan Sosial	0.010	Terdistribusi Normal

b. Uji Hipotesis

Analisis Jalur Persamaan Regresi Model Pertama (Intensitas Menggunakan Media sosial (X) terhadap Kesepian (Y1)

Variabel	R	R Square	Sig
Intensitas Menggunakan Media sosial (X)	.230	.053	.038

Kesepian (Y1)

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui besarnya nilai korelasi atau hubungan R yaitu sebesar 0.230 dengan nilai R square 0.053 yang mengandung arti bahwa pengaruh intensitas menggunakan media dengan kesepian sebesar 5,3%, Sementara itu dari hasil uji nilai Sig.F sebesar 0.038 (sig.F > 0,05) sehingga H0 diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan secara bersama sama antara intensitas penggunaan media dengan kesepian.

Analisis Jalur Persamaan Regresi Model Pertama (Intensitas Menggunakan Media sosial (X) terhadap Perbandingan Sosial (Y2)

Variabel	R	R Square	Sig
Intensitas Menggunakan Media sosial (X)	.588	.0346	.000

Perbandingan Sosial (Y2)

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui besarnya nilai korelasi atau hubungan R yaitu sebesar 0.230 dengan nilai R square 0.053 yang mengandung arti bahwa pengaruh intensitas menggunakan media dengan kesepian sebesar 5,3%. Berdasarkan nilai signifikansi dari tabel Coefficients diperoleh nilai signifikasni sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel intensitas menggunakan media berpengaruh pada perbandingan sosial.

Analisis Jalur Persamaan Regresi Model Pertama (Intensitas Menggunakan Media sosial (X) terhadap Perbandingan Sosial (Y2)

Variabel	R	R Square	Sig
Intensitas Menggunakan Media sosial (X)	.588	.0346	.000

Perbandingan Sosial (Y2)

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui besarnya nilai korelasi atau hubungan R yaitu sebesar 0.230 dengan nilai R square 0.053 yang mengandung arti bahwa pengaruh intensitas menggunakan media dengan kesepian sebesar 5,3%. Berdasarkan nilai signifikansi dari tabel Coefficients diperoleh nilai signifikasni sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel intensitas menggunakan media berpengaruh pada perbandingan sosial.

PEMBAHASAN

Kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain tanpa ada batasan ruang maupun waktu, menjadikan media sosial sebagai alternatif penyelesaiannya. Di tengah perkembangan media sosial yang semakin masiv, hampir seluruh pengguna smartphone menggunakan media sosial. Rata-rata dari setiap orang memiliki lebih dari empat media sosial, dengan frekuensi membuka media sosial sebanyak 7 kali perhari. Untuk sekali membuka media sosial, umumnya responden menghabiskan waktu hingga 15-30 menit, itu artinya dalam sehari lebih dari 3 jam pengguna media sosial aktif dengan akun yang dimilikinya.

Sejumlah fitur yang ditawarkan oleh media sosial menjadi salah satu alasan penggunaanya aktif membuka media sosial. Kebutuhan untuk mencari informasi menjadi salah satu alasan utama motif mereka menggunakan media sosial (Astuti, 2021). Tidak hanya itu, menghabiskan waktu atau mengisi waktu seharu-hari juga menjadi alasan kuat lain pengguna media sosial berlama-lama membuka media sosial mereka. Kondisi ini terjadi karena era digitalisasi yang memudahkan seseorang mengakses apapun ditambah dengan kebutuhan untuk mendapatkan informasi secara tepat membuat pemilik aku media sosial menghabiskan waktu mereka dengan media sosial. Facebook, instagram, twitter maupun Tik Tok menjadi sekian banyak media sosial yang dianggap mampu menyediakan informasi apapun secara instan. Ke empat media sosial itu juga dianggap sebagai kekuatan baru untuk menggalang rasa empati antara sesama penggunaanya meski di dunia maya.

Kemampuan media sosial untuk memfasilitasi penggunaanya dalam mengaktualisasikan diri, juga menjadi alasan lain penggunaan media sosial. Individu yang memiliki keinginan untuk mempresentasikan dirinya, seolah mendapatkan ruang untuk mengeksplere dengan content yang bisa diupload di media massa miliki mereka. Sebagai contoh individu yang membutuhkan ruang untuk menonjolkan kemampuan mereka menggunakan media sosial untuk menshare tentang cara memasak, make up maupun kebiasaan lain yang menjadikan mereka dapat melakukan “self presentation”. Begitupun

dengan keinginan individu untuk selalu terhubung dengan orang lain, membuat mereka dengan mudah dapat berbagi dengan orang yang jauh dengan hanya mentag @akun agar dapat terhubung dan melakukan komunikasi langsung.

Pilihan dan alasan orang menggunakan media sosial apapun bentuknya tentu memiliki konsekuensi tersendiri yakni dampak terhadap penggunaan media sosial. Setiap media sosial memiliki karakteristik efek penggunaan masing-masing. Hasil survey yang dirilis Royal Society for Public Health menyebutkan bahwa Youtube menjadi media sosial yang paling tinggi dalam penyediaan konten yang menyehatkan. Survei yang melibatkan 1479 remaja ini juga menghasilkan temuan instagram menjadi media sosial yang paling buruk bagi kesehatan mental penggunaannya (Cramer, 2017).

Kesehatan mental pengguna instagram dilaporkan memburuk karena mereka mendapatkan tekanan psikologis dari akun yang mereka miliki. Munculnya kecemasan, berkurangnya waktu tidur, depresi hingga mendapatkan bullying menjadi beberapa gejala yang muncul selain perasaan FOMO (fobia ketinggalan berita di jejaring sosial). Keluhan fisik dan mental yang muncul tersebut dianggap meningkatkan level depresi, kecemasan dan kesepian (Anna, 2017). Kondisi tersebut sejalan dengan temuan hasil penelitian kali ini, bahwa penggunaan media sosial secara keluruhan berpengaruh pada kesepian dan perbandingan sosial penggunaannya.

Pengguna media sosial meskipun terhubung terus menerus secara online, namun merasakan kesepian dalam perjalanan hidupnya. Teman didunia maya hanya hadir disaat tertentu dan tanpa adanya kelekatan fisik, akibatnya meski memiliki teman yang sangat banyak dimediasos mereka masih merasakan kesepian. Ini karena hubungan sosial yang terjadi hanya bersifat maya, tanpa interaksi dan kontak fisik. Keadaan ini kesepian ini terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara apa yang diinginkan dan diterima dari suatu hubungan sosial (Quinn, 2016).

Hasil penelitian yang menunjukkan ada hubungan antara penggunaan media dengan kesepian, sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Perlman yang menyebutkan remaja akhir menghabiskan sebagian besar waktunya untuk sendirian dan cenderung merasa kesepian. Individu yang akan masuk ke dalam masa dewasa ini dihadapkan pada kehidupan baru, seperti menemukan lingkungan baru ditempat kerja maupun kuliah dan melakukan mobilisasi sosial sehingga cenderung mengalami kesepian (Schuller & Batliner, 2013).

Tidak hanya kesepian, intensitas yang terus menerus dalam mengakses sosial media juga menyebabkan penggunaannya membandingkan

kondisi dirinya dengan apa yang mereka saksikan di dunia maya. Hasil temuan diatas yang menyebutkan ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perbandingan sosial yang dilakukan pengguna media sosial. Aktifitas sehari-hari yang hampir lebih dari 4 jam menggunakan media sosial membuat penggunaannya menyamakan dengan apa yang dilihat dan disaksikan di media sosial.

Menurut Mussweiler (2011) *social comparison* atau membandingkan diri dengan orang lain secara otomatis muncul saat melihat kehidupan orang lain. Karena bersifat otomatis, maka perilaku ini akan muncul saat seseorang melihat *platform* media sosial orang lain. Agar tidak menjadi persoalan yang serius, maka pengguna media sosial harus mampu mengendalikan pemikiran mereka dan lebih bijak dalam memanfaatkan media sosial. (Mussweiler et al., 2011).

Membandingkan diri meski muncul secara otomatis, namun menimbulkan rasa penyesalan bagi para pelakunya. Umumnya mereka yang melakukan perbandingan hidupnya dengan orang lain akan menyalahkan diri sendiri, bahkan menyesali nasib mereka. Perbandingan diri umumnya sangat beragam, mulai dari fisik hingga kondisi sosial. Perilaku perbandingan diri yang biasanya sering dilakukan oleh pengguna media sosial yakni, bentuk tubuh, keadaan ekonomi yang dapat menimbulkan rasa iri hati dan juga minder (kurang percaya diri).

Kesepian dan perbandingan sosial yang muncul dari penggunaan media sosial adalah konsekuensi logis yang ditemukan di dalam masyarakat digital. Batas antara ruang nyata dan maya yang semakin tipis membuat pengguna media sosial hampir tidak bisa membedakan keduanya. Apa yang tampak didalam media sosial menjadi bahan referensi didunia nyata, padahal belum tentu yang terlihat di dunia maya adalah kenyataan sesungguhnya. Selain itu sifat dunia maya yang anonim membuat ikatan pertemanan yang terjadi bersifat semu. Tidak bisa dibedakan mana pertemanan yang sesungguhnya maupun yang hanya pura-pura. Kemudahan untuk mengganti akun saat merasa tidak nyaman dalam sebuah pertemanan, membuat ikatan sosial antara sesama pengguna lemah, kondisi ini tentu saja menimbulkan kebutuhan relasi sosial yang sesungguhnya tidak terjadi, sehingga menimbulkan kesepian.

Kesepian dan Perbandingan sosial adalah salah satu dari sekian banyak dampak negatif yang muncul dari penggunaan media sosial, namun demikian sebagai khalayak aktif yang memiliki kemampuan untuk memilih media sosial, memiliki keputusan untuk mengakses atau tidak media sosial dan sebagai khalayak yang mampu menimbang dampak yang ditimbulkan, maka banyak hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial. Salah satu yang bisa dilakukan adalah dengan

melakukan detox media sosial, yakni hanya memilih media sosial yang benar benar dibutuhkan, dan memiliki batasan waktu atas penggunaan media sosial(Astuti & Subandiah, 2020)

PENUTUP

Penggunaan Media sosial memiliki hubungan positif dengan rasa kesepian dan perbandingan sosial yang dilakukan penggunanya. Hal ini karena Intensitas penggunaan yang cukup tinggi, yakni lebih dari 3 jam sehari. Tingginya waktu dalam menggunakan media sosial membuat pengguna melakukan perbandingan sosial dengan apa yang dilihat dan disaksikan di media sosial. Rasa kesepian yang muncul terjadi karena pertemanan yang terjadi di dunia maya bersifat semu dan tidak memiliki kelekatan secara nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. (2020). *Media Sosial, Tak Sekadar Jaringan Pertemanan*. Kompas.Com. <https://kompas.id/baca/riset/2020/06/17/media-sosial-tak-sekadar-jaringan-pertemanan/#:~:text=Pengguna media sosial di Indonesia, April 2019 dan Januari 2020.>
- anggraeni, A. (2018). *Pengguna Media Sosial di Indonesia #19*. Indonesia Baik. <http://indonesiabaik.id/infografis/pengguna-media-sosial-di-indonesia-19>
- Astuti, S. W. (2018). *Hubungan Antara Pemilihan Media Konvergensi Smartphone Dengan Alienasi Sosial Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Relationship Between Selection of Smartphone Convergence Media with Social Alienation At Universitas Mercu Buana Abstraksi Smartphone menj. 1*, 1–16.
- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2020). *Detox Media Digital (Sikap Milenial terhadap Detox Media Digital) Digital Media Detox (Millenial Behaviour towards Digital Media Detox)*. 6(2), 335–364.
- Fatimah Kartini Bohang. (2018). *Membatasi Pemakaian Media Sosial Ternyata Bisa Kurangi Rasa Kesepian*. Kompas.Com. <https://tekno.kompas.com/read/2018/11/13/12200047/membatasi-pemakaian-media-sosial-ternyata-bisa-kurangi-rasa-kesepian?page=2>
- Hardika, J., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Hubungan Self-Esteem Dan Kesepian Dengan Kecenderungan Gangguan Kepribadian Narsistik Pada Remaja Pengguna Sosial Media Instagram. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.928>
- Miftahurrahmah, habibah. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(1), 153–160.

- Mussweiler, T., Corcoran, K., & Crusius, J. (2011). Social comparison: Motives, standards, and mechanisms. *Theories in Social Psychology, December*, 119–139.
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Quinn, S. (2016). Parenting the online child. In *Applied Cyberpsychology: Practical Applications of Cyberpsychological Theory and Research*. <https://doi.org/10.1057/9781137517036>
- Schuller, B. W., & Batliner, A. M. (2013). Computational paralinguistics: Emotion, affect and personality in speech and language processing. In *Computational Paralinguistics: Emotion, Affect and Personality in Speech and Language Processing*. <https://doi.org/10.1002/9781118706664>