JMPIS: JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL
E-ISSN: 2716-375x
P-ISSN: 2716-3758
DINASTI REVIEW
https://dinastirev.org/JMPIS dinasti.info@gmail.com +62 811 7404 455
DOI: https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i1
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Received: 16 Oktober 2024 | **Revised:** 01 Januari 2025 | **Accepted:** 01 Januari 2025

Hubungan Antara *Loneliness* dan *Subjective Well-being* yang Dimediasi oleh *Online Social Support* dan *Self-efficacy* pada Individu Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Indonesia

Joan Victory[1*], Riana Sahrani[2]
[1]Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia, joan.777222010@stu.untar.ac.id
[2]Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia, rianas@fpsi.untar.ac.id

[*]Corresponding Author: joan.777222010@stu.untar.ac.id

Abstract: *This study aims to explore the relationship between loneliness and subjective well-being in early adult social media users in Indonesia, as well as the mediating role of online social support and self-efficacy in the relationship. The research method used was a quantitative survey involving 411 early adult respondents who actively use social media. The study used the UCLA Loneliness Scale instrument, the Indonesian Subjective Well-Being Scale, the Social Support Scale, and the Self-Efficacy Scale. The results of data analysis show that the loneliness variable has a relationship to subjective well-being (0.641>0.089), but the loneliness variable has no effect on subjective well-being (0.961<0.001), therefore the role of self-efficacy and online social support is needed as a mediator. Self-efficacy and social support have a significant level of influence as mediators of loneliness and subjective well-being. Online social support has a significant number through the Hayes Process Macro test of 0.242, and self-efficacy of 0.367, these two variables have different values but are still significant as mediators between the variables of loneliness and subjective well-being. It can be interpreted that the self-efficacy variable is more effective as a mediator for lonely individuals to achieve subjective well-being. High levels of self-efficacy can reduce the negative impact of loneliness on subjective well-being, but this finding indicates that social support can be a mediator for lonely individuals to achieve subjective well-being through social media platforms.*

Keywords: *Loneliness, Subjective Well-Being, Online Social Support, Self-Efficacy, Social Media*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kesepian dan kesejahteraan subjektif pada pengguna media sosial dewasa awal di Indonesia, serta peran mediasi dukungan sosial online dan efikasi diri dalam hubungan tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah survei kuantitatif yang melibatkan 411 responden dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial. Penelitian ini menggunakan instrumen UCLA Loneliness

Scale, Skala Kesejahteraan Subjektif Indonesia, Skala Dukungan Sosial, dan Skala Efikasi Diri. Hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki hubungan terhadap subjective well-being (0.641>0.089), namun variabel kesepian tidak berpengaruh terhadap subjective well-being (0.961<0.001), oleh karena itu diperlukan peran efikasi diri dan dukungan sosial online sebagai mediator. Efikasi diri dan dukungan sosial memiliki tingkat pengaruh yang signifikan sebagai mediator kesepian dan kesejahteraan subjektif. Dukungan sosial online memiliki angka yang signifikan melalui uji Hayes Process Macro sebesar 0.242, dan efikasi diri sebesar 0.367, kedua variabel ini memiliki nilai yang berbeda namun tetap signifikan sebagai mediator antara variabel kesepian dan kesejahteraan subjektif. Hal ini dapat diartikan bahwa variabel efikasi diri lebih efektif sebagai mediator bagi individu yang kesepian untuk mencapai kesejahteraan subjektif. Tingkat efikasi diri yang tinggi dapat mengurangi dampak negatif kesepian terhadap kesejahteraan subjektif, namun temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dapat menjadi mediator bagi individu yang kesepian untuk mencapai kesejahteraan subjektif melalui platform media sosial.

Kata Kunci: Kesepian, Kesejahteraan Subjektif, Dukungan Sosial Online, Efikasi Diri, Media Sosial

PENDAHULUAN

Pada Juli 2023, tercatat sejumlah 5,19 miliar pengguna internet di seluruh dunia atau setara dengan 64,6% dari populasi pengguna internet di dunia (Petrosyan, 2023). Sebesar 75% pengguna internet berusia 15 hingga 24 tahun di seluruh dunia. Selain itu wilayah Asia merupakan wilayah dengan penggunaan internet terbanyak sebesar 2,93 miliar (Petrosyan, 2023). Di Indonesia fenomena penggunaan internet juga tergolong tinggi. Indonesia menduduki peringkat ke-3 dalam daftar negara pengguna internet terbanyak di dunia. Dengan jumlah mencapai 212,4 juta orang atau sebesar 76,5% dari populasi, Indonesia menjadi negara tertinggi di bawah negara China, dan India, Indonesia masuk daftar 10 negara pengguna internet terbesar di Asia (Kusnandar, 2022). Data dari Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan usia rentang 20-24 dan 25-29 tahun adalah kelompok usia yang memiliki angka penggunaan internet paling tinggi di Indonesia. Lebih dari 80% dari kelompok usia tersebut aktif menggunakan internet (Sugiharto, 2016). Pada kategori usia 20-24 tahun, sejumlah 22,3 juta jiwa atau setara dengan 82% dari total penduduk kelompok usia ini menggunakan internet. Sementara pada kelompok usia 25-29 tahun, terdapat 24 juta pengguna internet atau setara dengan 80% dari total populasi pada kelompok usia tersebut (Sugiharto, 2016). Ini mencerminkan bahwa Indonesia memiliki tingkat penggunaan internet yang tinggi, terutama di kalangan dewasa awal.

Penggunaan internet memiliki beragam tujuan mencakup perolehan informasi atau berita, hiburan, pembelajaran *online,* fasilitas finansial seperti *e-banking*, transaksi jual beli barang atau jasa, aktivitas pekerjaan, *digital content creator,* dan juga penggunaan sosial media (Direktorat Statistik Keuangan, Teknologi Informasi, 2023). Dalam konteks penggunaan internet konten yang paling sering diakses adalah media sosial. Terdapat sekitar 4,88 miliar individu atau setara 59,9% populasi dunia yang aktif sebagai pengguna media sosial, berdasarkan data survey Statista (Petrosyan, 2023). Sementara itu di Indonesia sebesar 97,4% masyarakat mengakses akun media sosial saat menggunakan internet (Sugiharto, 2016). Menurut laporan Digital 2023, masyarakat Indonesia menghabiskan rata-rata 8 jam 37 menit dalam menggunakan internet, dan rata-rata 3 jam 18 menit pada media sosial (Riyanto & Pratomo, 2023). Menurut riset yang dilakukan oleh *reuters institute* pada lebih dari 93.000 pengguna berita digital di 46 negara di Afrika, Asia, Eropa, Amerika, dan Oseania. Adapun tingkat pendidikan dari penggunaan media sosial lebih tinggi pada individu yang

berpendidikan menengah atas dari pada sarjana/magister/doktor: pada *twitter* didominasi 49% dari responden, *instagram* 33% *youtube* 32%, dan 41% pada *platform* lain, *facebook–TikTok* 30% (Santika, 2023).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat beberapa faktor yang mendorong peningkatan penggunaan media sosial, seperti untuk menjalin hubungan dengan orang baru, memperkuat jalinan hubungan dengan teman, serta memfasilitasi interaksi sosial (Brandtzæg & Heim, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh (Geirdal et al., 2021) menemukan korelasi antara motif penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pengguna media sosial. Dalam penelitian yang melibatkan 1649 partisipan dewasa lintas negara, termasuk Norwegia, Inggris, Amerika Serikat, dan Australia, yang dilaksanakan pada November 2021 dan Januari 2022 oleh Geirdal et al. (2021) salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan media sosial adalah perasaan kesepian. Survei oleh Edelman dan Cigna pada 10.441 sampel yang dewasa berusia 18 tahun ke atas dari benua AS, Alaska, dan Hawaii menggunakan UCLA *Loneliness Scale*, mendapatkan skor yang lebih tinggi menunjukkan peningkatan kesepian yang berarti bahwa penggunaan media berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi. Dalam survei ini, 73% dari pengguna media sosial yang intens merasa kesepian (Nemecek, n.d.).

Perlman & Peplau (1981) mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan hubungan sosial individu tidak mencukupi dalam beberapa hal penting. Kesepian terjadi ketika hubungan individu dengan orang lain tidak sesuai dengan harapan atau karena adanya gangguan dalam hubungan seseorang dengan orang lain (Russell & Pang, 2016). Definisi lain dari kesepian adalah keadaan menyendiri atau sendirian tetapi tidak pada situasi kesendirian. Sebaliknya, persepsi tentang kesendirian dan isolasi dari keadaan pikiran individu. Kesepian adalah perasaan negatif dan tidak menyenangkan terkait dengan kurangnya hubungan sosial dari kondisi terputus atau terisolasi (Tiwari et al., 2013).

Prevalensi kesepian dari 113 negara atau wilayah, menurut WHO dari 57 penelitian. Hal ini menegaskan bahwa kesepian merupakan isu yang melanda secara global yang mempengaruhi sekitar 33% orang dewasa di seluruh dunia mengalami perasaan kesepian, menurut survei global oleh *Statista Research Department,* (Petrosyan, 2023). Menurut survei global, yang dilakukan Varrella (2021), pada 23.004 responden di 26 negara (tidak termasuk Indonesia) berusia 16-74 tahun, sekitar 33% orang dewasa mengalami perasaan kesepian di seluruh dunia (Varrella, 2021 & Zauderer, 2023). Kesepian di kelompok 18 hingga 75 tahun didapatkan hasil tertinggi ada di rentang usia 24-39 sebesar 34%. Data tersebut lebih besar 70% dibandingkan dengan nilai terendah di usia 55-75 tahun (Sander, 2020).

Berdasarkan jenis kelamin, 46,1% pria merasa kesepian dibandingkan 45,3% wanita (Curtin & Heron, 2019). Dilihat dari status pernikahan, di antara orang dewasa muda yang mempunyai pasangan atau yang sudah menikah secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk merasakan kesepian emosional yang serius dibandingkan mereka yang tinggal sendirian (Chiao et al., 2019). Dampak kesepian mencakup aspek fisik dan mental. Dampak fisik Pada dewasa awal, dapat berpengaruh pada perilaku yang merugikan kesehatan fisik, seperti merokok dan kurangnya aktivitas fisik, bahkan penyalahgunaan zat terlarang (Vasan et al., 2023). Dampak kesepian juga mempengaruhi sistem tubuh dan otak melalui peningkatan hormon stres dalam *Psychology today* (Hawkley et al., 2003).

Dampak pada aspek kesehatan mental yaitu, memicu depresi, adanya pikiran untuk bunuh diri (Vasan et al., 2023). Selain itu juga dapat menurunkan makna, tujuan hidup, *self-worth* dan penerimaan diri individu (Özdogan, 2021; Prabowo & Dewi, 2021; Li & Zhou, 2021). Oleh karena itu, kesepian memiliki dampak pada menurunnya kesejahteraan individu, khususnya dewasa muda (Chiao et al., 2019). Keterkaitan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis individu juga terlihat dalam rendahnya tingkat kepuasan hidup dan *positive affect*

juga *psychological distress* (Yung et al., 2023). Selain itu kesepian juga berdampak pada individu melalui cara lain, seperti cara mengatasi emosi negatif yang dialami sehari-hari dan mendorong perilaku penarikan diri dari interaksi sosial, bahkan mengurangi rasa percaya diri dalam pekerjaan (Matthews et al., 2019). Lebih jauh, kesepian dapat meningkatkan kemungkinan individu mengalami pengangguran dan kurang produktif (Matthews et al., 2019). Kesepian menjadi permasalahan yang krusial yang signifikan di masyarakat (Surkalim et al., 2022). Salah satu strategi efektif dalam menurunkan kesepian pada usia dewasa muda adalah melalui dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan sosial misalnya pertemanan (Smith et al., 2022).

Penelitian menunjukan bahwa dukungan sosial dan tingkat kesepian memiliki hubungan yang erat. Kehadiran dukungan sosial dapat memainkan peran signifikan dalam mengurangi tingkat kesepian individu (Zhang & Dong, 2022). Dukungan sosial merupakan pertimbangan penting untuk memahami dampak dan sebagai pertolongan dari kesepian (Saltzman et al., 2020). Individu yang kesepian cenderung mengisolasi diri, sebaliknya dengan adanya dukungan sosial dari hubungan sosial akan mengurangi kesepian yang dirasakan (Czaja et al., 2021).

Salah satu strategi efektif dalam menurunkan kesepian pada usia dewasa muda adalah melalui dukungan sosial salah satunya dari pertemanan (Smith et al., 2022). Penelitian menunjukan bahwa dukungan sosial dan tingkat kesepian memiliki hubungan yang erat. Kehadiran dukungan sosial dapat memainkan peran signifikan dalam mengurangi tingkat kesepian (Zhang & Dong, 2022). Dukungan sosial merupakan pertimbangan penting untuk memahami dampak juga sebagai pertolongan dari kesepian (Saltzman et al., 2020). Individu yang kesepian cenderung mengisolasi diri, sebaliknya dengan adanya dukungan sosial dari hubungan sosial akan mengurangi kesepian yang dirasakan (Czaja et al., 2021).

Dukungan sosial *online* berkorelasi kesejahteraan subjektif seperti dalam hasil penelitian Hakim et al. (2023) yang dilakukan pada 619 partisipan usia 18 hingga 25 tahun, mendapatkan hasil efikasi diri berkorelasi dengan kesepian. Penelitian lain oleh Jia et al. (2024) yang dilakukan pada 11.196 responden penggunaan media sosial (SMUF) dengan mengumpulkan data tindak lanjut berkelanjutan mendapatkan hasil dukungan sosial meningkatkan efikasi diri dan mengurangi kesepian. Dalam efikasi diri. Studi ini mengungkap bahwa media sosial memengaruhi efikasi diri dan kesepian melalui dukungan sosial. Penggunaan media sosial memberikan dampak positif paling signifikan bagi individu yang memiliki efikasi diri rendah.

Penelitian Kang et al. (2018) yang dilakukan pada 332 lansia diatas 65 tahun di Korea Selatan mendapatkan hasil persepsi dukungan sosial yang diterima akan meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik (Kang et al., 2018). Selain itu penelitian lain juga mendapatkan hasil serupa, penelitian yang dilakukan pada sampel dewasa Kroasia sejumlah 1000 orang, dengan kategori 3 kelompok usia: 18 hingga 40 tahun, 41 hingga 60 tahun, dan 60 lebih. Mendapatkan hasil pada ketiga kelompok umur dukungan sosial dari teman menunjukan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi (Brajša-Žganec et al., 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh Siedlecki et al. pada 1.111 orang dewasa (18-95 tahun) juga mendapatkan hasil serupa. Dukungan sosial yang dirasakan mempengaruhi kepuasan hidup antar kelompok umur. Perbedaan kelompok umur tidak mempengaruhi perbedaan jenis kesejahteraan subjektif. Dukungan sosial banyak didapatkan dari keterikatan keluarga dan dukungan yang diberikan (Siedlecki et al., 2014).

Dukungan sosial *online* dapat diperoleh tidak hanya pada interaksi langsung, melainkan juga melalui media sosial di era teknologi informasi saat ini. Terutama bagi individu yang merasa kesepian, cenderung mencari bentuk dukungan sosial melalui media social (Clayton et al., 2013). Media sosial memberikan dampak positif dengan menyediakan

platform bagi individu untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan dari orang yang dikenal atau komunitas dengan minat atau pengalaman yang serupa.

Penting untuk memahami bahwa media sosial menciptakan ruang di mana individu dapat berbagi pengalaman yang sama. Salah satu konsep dukungan sosial *online* mencakup identitas, rasa memiliki individu melalui interaksi afektif secara *online*, serta pertukaran informasi selama interaksi virtual, yang dikenal sebagai konsep dukungan sosial *online* (*Online Social Support* - OSS). hal ini dijelaskan oleh (Liang & Wei, 2008). Dalam konteks ini, media sosial berfungsi sebagai platform yang memfasilitasi pertukaran dukungan sosial melalui interaksi *online*. Interaksi *online* dapat membantu individu membangun identitas dan koneksi dengan orang lain yang memiliki pengalam serupa. Kaitannya dengan kesejahteraan subjektif, sebagaimana dikatakan oleh Xi et al. (2017), Kesejahteraan subjektif memiliki korelasi yang signifikan dengan dukungan sosial. Penelitian juga telah mengindikasikan bahwa perilaku *online*, terutama penggunaan media sosial, mempengaruhi perilaku dan kehidupan sehari-hari individu. Melalui penggunaan media sosial individu dapat memperoleh bentuk dukungan sosial yakni dukungan sosial *online* (OSS), yang terbukti memiliki efek positif pada kesejahteraan subjektif (Kim & Kim, 2017; Lönnqvist & große Deters, 2016). Hal tersebut membentuk hubungan yang signifikan antara dukungan sosial *online* (OSS) dan kesejahteraan subjektif (SWB). Selain itu dukungan sosial berperan sebagai mediator antara tingkat kesepian dan stress pada individu (Hawkley et al., 2003).

Menurut penelitian oleh Yap & Baharudin (2016), terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat efikasi diri dengan SWB pada individu. Penelitian bertujuan untuk menguji peran mediasi efikasi diri akademik, dan efikasi diri dilakukan pada 802 siswa di 14 sekolah negeri Malaysia, dengan rentang usia 15–17 tahun. Hasil menunjukkan bahwaefikasi diri dalam akademik dan efikasi diri sosial merupakan mediator dalam hubungan antara keterlibatan orang tua (baik keterlibatan ayah maupun keterlibatan ibu) dan pengaruh positif remaja. Efikasi diri tidak memediasi hubungan antara keterlibatan orang tua dan pengaruh positif remaja serta kepuasan hidup. Studi ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah sama pentingnya bagi perkembangan positif remaja seperti halnya keterlibatan ibu.

Efikasi diri memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian yang dilakukan oleh Liu et al. (2018) pada 1.757 perawat wanita berusia 23-37 tahun dengan rata-rata 31,57 tahun di 3 rumah sakit China pada tahun 2015. Dengan tingkat pendidikan 1124 orang berpendidikan perguruan tinggi empat tahun, yang lain mengenyam pendidikan perguruan tinggi komunitas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan langsung yang signifikan antara harapan, efikasi diri, dan kesejahteraan subjektif. Individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung mampu menciptakan pilihan dan jalan keluar dalam situasi stress, yang pada gilirannya berpotensi meningkatkan SWB (Liu et al., 2018).

Online social support (OSS) dianggap memiliki dampak positif pada kesejahteraan subjektif (SWB) melalui bantuan dan koneksi yang diberikan. Penelitian-penelitian antara lain yang dilakukan oleh Xi et al. (2017) dilakukan di China, partisipan merupakan mahasiswa dari beberapa universitas dari berbagai jurusan, perguruan tinggi. sebanyak 343 kuesioner diproses. Tujuan penelitian mencari perantara hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif dengan peran mediator *self-esteem* dan *self-efficacy*. Hasil penelitian menunjukkan dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif. Penelitian menunjukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan SWB yang dimediasi oleh faktor-faktor seperti *self-esteem* dan *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan prediktor penting dari SWB (Xi et al., 2017). *Self-efficacy* seiring bertambah usia juga dapat membantu individu dalam mengurangi rasa kesepian (Suanet & van Tilburg, 2019).

Efikasi diri merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan SWB pada orang dewasa awal. Intervensi yang dirancang untuk meningkatkan efikasi diri dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan SWB pada populasi ini. Meningkatkan SWB pada masa dewasa awal dapat memberikan banyak manfaat bagi individu dan masyarakat. Melalui SWB Individu dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan, dan produktivitas dalam hidup.

Well-being atau kesejahteraan didefinisikan sebagai kombinasi perasaan baik dan berfungsi dengan baik; pengalaman emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan serta pengembangan potensi seseorang, memiliki kendali atas kehidupannya, memiliki tujuan, dan mengalami hubungan yang positif (Huppert, 2009). *Well-being* dikelompokkan ke dalam beberapa bagian, salah satunya adalah *subjective well-being* (SWB).

SWB adalah evaluasi keseluruhan kehidupan individu yang mencakup pada evaluasi afektif dan kognitif yang terdiri dari 3 aspek : kepuasan hidup, emosi positif, dan emosi negative (Diener, 1984). Keberadaan SWB sebagai faktor kunci dalam meningkatkan kesehatan mental menjadi semakin penting, terutama di era dimana teknologi, seperti internet, memegang peranan signifikan dalam kehidupan khususnya pada dewasa muda.

Salah satu tugas perkembangan dewasa muda adalah ranah percintaan dan pekerjaan, dalam pembentukkan identitas di masa dewasa awal (Schwartz et al., 2005). Selain itu eksplorasi berbagai kemungkinan pekerjaan yang berbeda dan hubungan romantis menjadi fokus dalam tahapan perkembangan dewasa awal. Individu usia dewasa awal mengeksplorasi potensi keintiman emosional dan fisik yang akhirnya membentuk hubungan berkomitmen (Arnett, 2000; Lanz & Tagliabue, 2007). Kesepian dapat mempengaruhi dewasa muda dalam pemenuhan tugas perkembangan ini. Jika dewasa muda tidak mampu memenuhi tugas perkembangan di tahapan ini, akan berpengaruh pada kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan. Kedua komponen ini dapat mempengaruhi SWB dalam diri individu. Seperti studi Kang et al. (2018) kesepian berpengaruh negatif terhadap kualitas hidup. Maka dapat disimpulkan efikasi diri dan dukungan sosial *online* me-mediasi hubungan antara kesepian dan kesejahteraan subjektif.

Studi yang dilakukan Wang et al. (2015) pada 140 psikiater wanita di empat rumah sakit di provinsi Shandong, China. Menggunakan instrumen alat ukur *Social Support Scale* dan *General Self-efficacy Scale* (GSE). Mendapatkan hasil mendapatkan hasil Efikasi diri berkorelasi positif terhadap dukungan sosial *online.* Usia dan latar belakang pendidikan mempengaruhi dukungan sosial dan efikasi diri, dan efikasi diri mempunyai korelasi positif yang signifikan dengan berbagai dimensi dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sumber daya yang penting. Dukungan sosial dapat membantu individu *coping stress*, dan meningkatkan efikasi secara signifikan (Wang et al., 2015).

Di era digital ini, meskipun terhubung dengan banyak orang melalui internet dan media sosial, banyak individu mengalami kesepian. Hal ini menjadi masalah yang semakin mendesak karena dapat berakibat pada kesehatan mental dan fisik yang buruk. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* dapat membantu mengatasi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Penggunaan internet dan media sosial dapat memberikan berbagai dampak salah satunya pada efikasi diri yang mendapatkan dukungan sosial *online* berperan penting. Individu dengan efikasi diri tinggi lebih cenderung memanfaatkan media sosial secara positif dan mendapatkan manfaat darinya. Meskipun begitu dampak positif ini perlu ditelaah lebih lanjut. Penelaahan diperlukan untuk mengetahui dampak penggunaan internet dan media sosial dalam jangka panjang. Penelitian dibutuhkan tidak hanya untuk menemukan hubungan dan pengaruh jangka pendek dari penggunaan internet dan media sosial yang singkat. Perlu adanya telaah lebih lanjut yang mempertimbangkan hasil jangka panjang dari penggunaan internet dalam peningkatan efikasi dari penggunaan media sosial dengan melihat dinamikanya.

Tujuan memuat pertanyaan artikel yang harus di jelaskan pada pembahasan dan di jawab pada kesimpulan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional untuk mengukur tingkat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Desain ini dipilih untuk mengeksplorasi sejauh mana variasi dalam satu faktor berkaitan dengan variasi dalam faktor lainnya, dengan menggunakan koefisien korelasi sebagai indikator utama. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat hubungan antar variabel dalam penelitian, yaitu kesepian, kesejahteraan subjektif, dukungan sosial, dan efikasi diri pada individu dewasa awal pengguna media sosial di Indonesia. Lokasi pengambilan data di Indonesia. Pengambilan data dilakungan *online* menggunakan *google form.* Adapun perlengkapan yang dibutuhkan *laptop*, *g-form* sebagai alat penyebaran kuesioner. Perangkat lunak IBM SPSS untuk pengolahan data.

Karakteristik partisipan penelitian

Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah dewasa awal berusia 20-30 tahun yang merasa kesepian. Kriteria kesepian diukur menggunakan *Loneliness Scale* yang dirancang oleh Hughes et al. (2004) berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Russell et al. (1980). Individu yang terlibat adalah mereka yang aktif menggunakan media sosial setiap hari dengan total minimal 2 jam, dan memiliki minimal 3 akun media sosial seperti *WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, Twitter, dan Telegram*. Partisipan juga harus memiliki tingkat pendidikan minimal SMA dan berstatus belum menikah atau bercerai. Penentuan jumlah sampel partisipan didasarkan pada populasi penelitian ini, dengan menggunakan tabel Krejcie dan Morgan yang menghasilkan jumlah sampel sebanyak 384 partisipan (Krejcie & Morgan, 1970).

Instrumen pengukuran

a. Kesepian : Alat ukur ini mengukur tingkat kesepian pada responden, penelitian ini menggunakan skala yang dirancang oleh Hughes et al. (2004), yang merupakan adaptasi dari UCLA *Loneliness Scale* (Russell et al., 1980). Skala ini terdiri dari 20 aitem dengan 11 aitem *favourable* dan 9 *unfavourable* (2, 3, 7, 11, 12, 13, 14, 17, 18). Instrumen mengukur berbagai aspek kesepian. Beberapa contoh aitem meliputi: (1) Kekurangan pertemanan (*lacking relationship*), (2) Perasaan tersisihkan (*feeling left out*), (3)Perasaan terisolasi dalam 2 minggu terakhir (*isolated from others in the past 2 weeks*). Dalam penelitian ini alat ukur akan di translasi ke dalam bahasa Indonesia melalui *back translate* dan akan melalui *expert judgement.*

Responden diminta untuk menjawab setiap aitem berdasarkan skala *Likert* dengan tiga pilihan jawaban: 1 = hampir tidak pernah, 2 = jarang, 3= kadang-kadang, dan 4 = sering. Skor total untuk skala ini berkisar antara 3 hingga 9, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesepian yang lebih tinggi. Setiap jawaban dari responden dijumlahkan untuk mendapatkan skor total. Responden dengan skor 3-5 dikategorikan sebagai "tidak kesepian", sedangkan mereka yang memiliki skor 6-9 dikategorikan sebagai "kesepian". Skala ini digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kesepian yang dialami oleh individu dewasa awal pengguna media sosial di Indonesia. Validitas diukur dengan *Cronbach's Alpha* : 0.82 ($\pi < 0.01$) yang berarti valid dan reliabel.

b. Dukungan Sosial *Online*: *Online Social Support Scale* (OSSS) dirancang oleh Nick, E. A et al. (2018). Instrumen ini digunakan untuk menilai sejauh mana dukungan sosial yang diterima individu melalui interaksi *online* dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. berjumlah 40 aitem yang terbagi dalam empat dimensi dengan skala penilaian 0

hingga 4, yaitu 0 = tidak pernah, 1 = jarang, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, dan 4 = banyak. Dalam penelitian ini alat ukur akan di translasi ke dalam bahasa Indonesia melalui *back translate* dan akan melalui *expert judgement.* Berikut adalah pembagian dimensi dan contoh aitem dari masing-masing dimensi:
(1) Dimensi *Esteem/Emotional Online Social Support* (Aitem 1-10)
(2) Dimensi *Social Companionship Online Social Support* (Aitem 11-20).
(3) Dimensi *Informational Online Social Support* (Aitem 21-30).
(4) Dimensi *Instrumental Online Social Support* (Aitem 31-40).
Validitas reliabilitas, *Cronbach's Alpha* dari OSSS dan subskalanya sebagai berikut: OSSS total 0,979. *Esteem/Emotional* 0,95, *Social Companionship* 0,94, *Informational* 0,95, dan *Instrumental* 0,95. Menunjukkan aitem OSSS dapat diandalkan.

c. Efikasi Diri: Instrumen efikasi diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah *General Self-Efficacy Scale* (GSES), dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). GSES merupakan alat ukur yang dirancang untuk menilai efikasi diri umum dalam berbagai situasi kehidupan. Dalam penelitian ini, GSES telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Novrianto et al. (2019). Instrumen ini terdiri dari 10 pernyataan yang bersifat *favourable* dan bersifat unidimensional, artinya semua item tersebut diukur dalam satu dimensi yang sama. Responden diminta untuk menilai setiap pernyataan berdasarkan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban, mulai dari "sangat tidak sesuai" hingga "sangat sesuai". Skor yang diperoleh dari GSES ini akan memberikan gambaran mengenai tingkat efikasi diri responden, yang nantinya digunakan untuk menganalisis peran mediasi efikasi diri dalam hubungan antara kesepian dan kesejahteraan subjektif. Validitas reliabilitas, *Cronbach's Alpha* dari GSES sebagai berikut: total 0,927.
d. Skala Kesejahteraan Subjektif Indonesia: *Indonesian Well-being Scale*, dirancang oleh Maulana et al. (2019). Dengan total 20 aitem dengan 4 dimensi yakni : a) *basic needs, b*) *social relation,* c) *acceptance*, d) *spirituality.* dengan skala *Likert* 1-5 (1 = sangat tidak setuju, sampai 5 = sangat setuju. Validitas dan reliabilitas, CR (*Composite reliability*): range = 0.79 - 0.94. AVE (*Average variance*) : range = 0.44 - 0.78 dan MSV (*Maximum share variance*) : *range* = 0.20 - 0.30. Hasil merupakan bukti validitas dan reliabilitas. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kesejahteraan yang lebih baik. Validitas reliabilitas, *Cronbach's Alpha* dari IWS sebagai berikut: total 0,962.

Prosedur penelitian

Penelitian akan dilakukan dengan mengikuti standar etika Universitas Tarumanagara, agar memastikan perlindungan hak dan kesejahteraan peserta. Persiapan penelitian tahap pertama adalah mencari fenomena terkait kesejahteraan psikologis dewasa awal pengguna sosial media. Teori dan konsep dari berbagai sumber terpercaya disiapkan untuk mendukung penelitian. Selanjutnya masuk kedalam tahap perencanaan dengan penyusunan penelitian, dan menerjemahkan alat ukur menggunakan *back translator.* Setelah alat ukur diterjemahkan, alat ukur kemudian masuk kedalam tahapan *expert judgement* oleh 2 orang dosen di Universitas. Selanjutnya partisipan penelitian dipilih menggunakan kuesioner *online*. Partisipan akan diberitahu tujuan penelitian. Mereka yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia berpartisipasi mengisi *informed consent* dan kuesioner *online*. Selain itu, kerahasiaan dan anonimitas dijaga untuk menjaga privasi peserta. Data yang dikumpulkan akan di olah analisis menyeluruh dengan mematuhi pedoman etika penyimpanan data, dan penyebaran temuan penelitian.

Data yang didapatkan akan diolah uji *Kolmogorov-Smirnov* satu sampel, untuk menguji normalitas kumpulan data. Selanjutnya, uji korelasi *Pearson* digunakan untuk mencari hubungan antar variabel, memberikan pemahaman komprehensif tentang keterkaitan dalam kumpulan data. Analisis utama penelitian menggunakan model regresi dengan variabel

mediasi menggunakan analisis mediasi. PROSES makro oleh *Hayes* di SPSS 25 digunakan, untuk menguji efek langsung juga tidak langsung. Kemudian, uji-t sampel independen digunakan untuk menilai variasi variabel berdasarkan karakteristik peserta.

Proses pengambilan data dilakukan dari 2 April 2024 hingga 20 Mei 2024. Partisipan direkrut melalui media sosial, termasuk *posting*-an *Instagram story*, pesan siaran *WhatsApp*, dan *Facebook*. Jumlah partisipan dalam penelitian sebanyak 411. Pengisian kuesioner akan dilakukan setelah pemberitahuan mengenai tujuan penelitian, jumlah kuesioner, waktu yang dibutuhkan untuk pengisian, dan lembar persetujuan. Pesan ini akan mencakup persyaratan partisipan, hak-hak partisipan, dan kerahasiaan identitas partisipan.

Tujuan penelitian dan publikasi hasil penelitian akan disampaikan dalam bentuk artikel jurnal, yang juga akan diinformasikan kepada partisipan. Selain itu, waktu pengisian kuesioner, nama dosen pembimbing, dan kontak peneliti akan disertakan untuk mengakomodasi pertanyaan atau potensi dampak negatif dari pengisian kuesioner. Setelah mendapatkan persetujuan dari partisipan, pengisian kuesioner akan dimulai. Partisipan yang tidak bersedia melanjutkan pengisian kuesioner dapat menghentikan dan tidak melanjutkan proses pengambilan data kapan saja. *Link* kuisioner pengambilan data:
https://forms.gle/GgqPzCX3eUrnuJS29

Partisipan

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal berusia 20-30 tahun yang merasa kesepian. Tingkat kesepian akan diukur menggunakan *Loneliness Scale* yang dirancang oleh Hughes et al. (2004) (Russell et al., 1980). Partisipan harus aktif menggunakan media sosial setiap hari dengan total minimal dua jam, serta memiliki minimal tiga akun media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, TikTok, *Twitter*, atau *Telegram*. Tingkat pendidikan partisipan minimal adalah SMA. Penentuan jumlah sampel partisipan dilakukan berdasarkan populasi penelitian dengan menggunakan tabel Krejcie dan Morgan, yang menunjukkan jumlah sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 384 partisipan (Krejcie & Morgan, 1970). Dalam penelitian ini partisipan yang masuk kedalam olah data sejumlah 411 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang telah diperoleh dari penyebaran kuesioner sebanyak 413 partisipan yang telah mengisi kuesioner. Selanjut akan dilakukan seleksi didapatkan terdapat sebanyak 411 jawaban yang layak diolah menggunakan uji SPSS. Partisipan merupakan individu dewasa awal usia 20-30 tahun, tingkat pendidikan terakhir SMA, memiliki minimal 3 akun sosial media dan aktif menggunakan sosial media minimal 2 jam setiap hari, dan status pernikahan belum pernah menikah, lajang, dan pernah menikah.

Tabel 1 menjelaskan mayoritas partisipan belum menikah sebanyak 408 partisipan atau setara dengan 99,3%. Gambaran partisipan yang merasa kesepian ada di angka 345 orang atau setara 83,9% dan 411 setara 16,1% untuk yang tidak merasa kesepian. Partisipan yang mengakui memiliki keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki sebanyak 303 orang (73,7%). Gambaran partisipan yang percaya memiliki keyakinan diri tinggi dapat membantu mengatasi rintangan dan hambatan sebanyak 326 orang (79,3%). Sebanyak 344 orang atau 83,7% percaya dapat mendapat bantuan melalui relasi atau orang di internet. Partisipan yang merasa memiliki dukungan sosial melalui media sosial sejumlah 336 orang atau setara dengan 81,8%.

Tabel 1. Participant demographic data

Data Demografi	N	%
Usia (tahun)		

20	19	4.6
21	34	8.3
22	29	7.2
23	21	5.1
24	31	7.5
25	32	7.8
26	41	10
27	92	22.4
28	60	14.6
29	34	8.3
30	18	4.4
Total	411	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	191	46.5
Perempuan	220	53.5
Pendidikan terakhir		
SMA	97	23.6
D3	80	19.5
Sarjana (S1)	234	56.9
Status Pernikahan		
Belum menikah	408	99.3
Sudah menikah	1	0.2
Pernah menikah (cerai)	2	0.4
Gambaran partisipan yang merasa kesepian		
Ya	345	83.9
Tidak	66	16.1
Gambaran partisipan yang merasa kesepian meskipun di keramaian		
Ya	289	70.3
Tidak	122	29.4
Gambaran yang merasa memiliki keyakinan diri yang tinggi dapat membantu mengatasi rintangan dan hambatan		
Ya	325	79.3
Tidak	86	20.7
Gambaran yang merasa memiliki keyakinan diri terhadap kemampuan yang saya miliki dalam melakukan suatu hal		
Ya	303	73.7
Tidak	108	26.3
Gambaran yang merasa memiliki dapat mendapatkan bantuan jika dibutuhkan melalui relasi atau orang lain yang ada di media sosial		
Ya	344	83.7
Tidak	67	16.3
Gambaran yang merasa memiliki dukungan sosial yang didapatkan dari orang lain melalui media sosial		
Ya	336	81.8
Tidak	75	18.2

Tabel 2. Gambaran Kesepian, Efikasi diri, dukungan sosial online, kesejahteraan subjektif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
Kesepian	411	.00	80.00	60.8321	13.30316
Efikasi diri	411	.00	50.00	42.7275	6.25699
Dukungan sosial *online*	411	.00	152.00	130.4063	24.31948
Kesejahteraan	411	.00	98.00	85.5815	12.64410

subjektif

Tabel 3. Uji kategorisasi alat ukur

Keterangan	N	%
Kesepian		
Rendah (<0.81)	81	20
Sedang (-0.33-0.91)	229	56
Tinggi (>0.92)	98	24
Dukungan sosial *online*		
Rendah (<0.02)	98	24
Sedang (0.31-0.48)	158	39
Tinggi (>0.49)	152	37
Efikasi diri		
Rendah (<0.04)	101	25
Sedang (0.20-0.51)	191	47
Tingggi (>0.53)	116	28
Kesejahteraan subjektif		
Rendah (<0.03)	83	20.3
Sedang (<0.03)	243	59.6
Tingggi (>0.44)	82	20.1

Berdasarkan perhitungan statistik dihasilkan kategorisasi partisipan pada penelitian ini, yaitu individu dewasa awal yang kesepian dalam kategori rendah sebanyak 81 (20%), kategori sedang sebanyak 229 (56%) dan kategori tinggi sebanyak 98 (24%). Selanjutnya partisipan yang merasakan dukungan sosial *online* dalam kategori rendah sebanyak 98 (24%), kategori sedang sebanyak 158 (39%) dan kategori tinggi sebanyak 152 (37%). Kemudian partisipan dengan kesejahteraan subkejtif dengan kategori rendah sebanyak 83 (20,3%), kategori sedang sebanyak 243 (59,6%) dan kategori tinggi sebanyak 82 (20,1%).

Uji Validitas dan Reliabilitas

Pada penelitian ini terdapat 411 responden yang telah mengisi kuesioner. Dengan banyak responden tersebut, r tabel untuk uji validitas pada penelitian ini yaitu 0.098. Berdasarkan uji validitas dari masing-masing variabel didapatkan nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel yakni 0.098, angka ini lebih besar dari 0.098 yang berarti masing-masing variabel memenuhi kualifikasi validitas.

Artinya, semua butir yang memiliki nilai di atas 0.098 yang merupakan r hitung dapat dikategorikan menjadi valid. Keterangan yang lebih mendetail terkait koefisien korelasi bisa dikategorikan sebagai berikut: (a) 0.80 sampai dengan 1.0 = Sangat Tinggi; (b) 0.60 sampai dengan 0.80 = Tinggi; (c) 0.40 sampai dengan 0.60 = Cukup; (d) 0.20 sampai dengan 0.40 = Rendah; dan (e) 0.0 sampai dengan 0.20 = Sangat Rendah. Dengan 0.5% signifikansi dari angka 0.9.Validitas masing-masing alat ukur seperti berikut :

1. Kesepian : hasil uji validitas pada masing-masing item indikator memiliki validitas berkisar antara α= 0.151 - 0.857.
2. OSS : validitas berkisar antara α= 0.453 - 0.747 tergolong cukup tinggi.
3. SEF : Validitas berkisar antara α= 0.489-0.790 tergolong cukup tinggi.
4. SWB : Validitas berkisar antara α= 0.491-0.790 tergolong cukup tinggi.

Tabel 4. Reliability variable of faithfulness

Cronbach's Alpha	N of Items
.947	20

Tabel 4 menunjukkan berdasarkan hasil analisis uji reliabilitas dan validitas pada variabel kesepian sebagai independent variabel memiliki *cronbach's alpha* sebesar 0.947. Sehingga semua aitem valid dan tidak ada aitem yang gugur.

Tabel 5. Online social support reliability variable

Cronbach's Alpha	N of Items
.979	40

Tabel 5 menunjukkan berdasarkan hasil analisis uji reliabilitas dan validitas pada variabel dukungan sosial *online* sebagai moderator variabel memiliki *cronbach's alpha* sebesar 0.979. Pada alat ukur ini semua aitem valid dan tidak terdapat aitem yang gugur.

Tabel 6. Self-efficacy reliability variable

Cronbach's Alpha	N of Items
.927	10

Tabel 6 menunjukkan berdasarkan hasil analisis uji reliabilitas dan validitas pada variabel efikasi diri sebagai mediator memiliki *cronbach's alpha* sebesar 0.927. Semua aitem valid dan tidak ada item gugur.

Tabel 7. Subjective well-being reliability variable

Cronbach's Alpha	N of Items
.962	20

Tabel 7 menunjukkan berdasarkan hasil analisis uji reliabilitas dan validitas pada variabel kesejahteraan subjektif sebagai mediator memiliki *cronbach's alpha* sebesar 0.962. Semua aitem valid dan tidak ada item gugur.

Normality Test

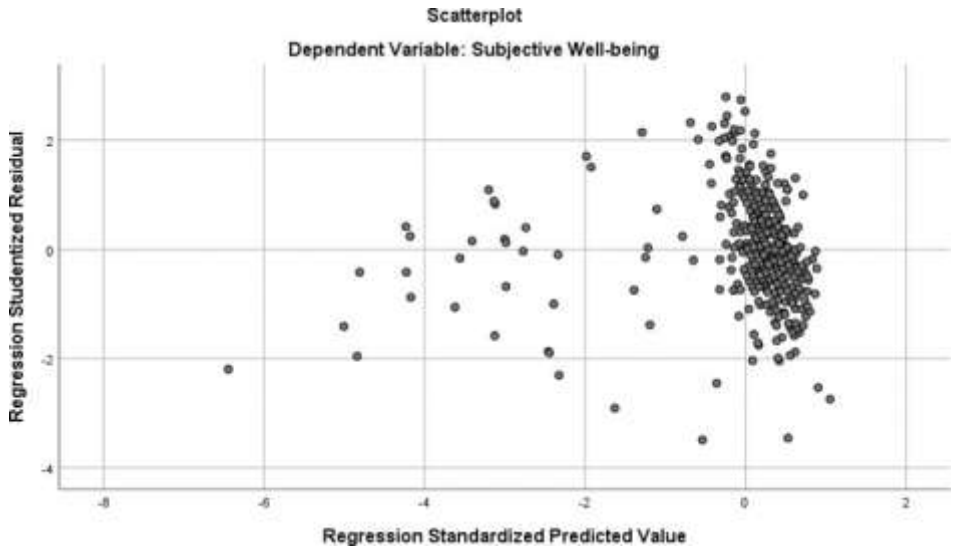
Tabel 8. Normality test results

N		Unstadardized Residual
Normal Parameters a,b	Mean	.0000000
	Stg. Deviation	3.76055580
Most Extreme differences	Abslute	.048
	Positive	.048
	Negative	-.040
Test Statistic		. 048
Asymp Sig. (2-tailed)		. 027[c]
Exact Sig. (2-tailed)		.301
Point Probability		.000

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*. Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan hasil pada tabel, variabel kekerasan siber berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0.301 (>0.05).

Uji Heterokedaastisitas

Uji selanjutnya yang dilakukan adalah uji heteroskedastisitas menggunakan *scatterplot* pada SPSS. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat ketidaksamaan varians dari residual satu ke pengamatan ke pengamatan lain. Hasil sebagai berikut.



Gambar 1 Scatterplot of heteroscedasticity test

Berdasarkan gambar 1 plot diatas, dapat disimpulkan bahwa model ini hampir mendekati peristiwa heteroskedastisitas, namun dengan pertimbangan jumlah data yang masif dan sebaran data yang dapat dikatakan ekstrim, maka model ini belum mengalami heteroskedastisitas dengan titik titik yang masih tersebar di setelah dan sebelum titik 0.

Uji Multikolinearitas

Table 9. Hasil uji mulikolinearitas

Coefficients		
Keterangan	Tolerance	VIF
Total kesepian	.534	1.873
Total dukungan sosial *online*	.195	5.134
Total efikasi diri	.215	4.655

Tabel diatas menunjukkan nilai *tolerance* yang lebih dari 0,1 dan VIF kurang daripada 10,0. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak adanya peristiwa multikolinearitas dalam model.

Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam sebuah penelitian. Uji korelasi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson*. Pada hasil uji korelasi *Pearson,* kesepian memiliki hubungan yang signifikan sebesar (0.641>0.089) terhadap kesejahteraan subjektif. Sebagai variabel mediator dukungan sosial *online* dan efikasi diri juga memiliki hubungan terhadap variabel kesejahteraan subjektif sebesar (0.939>0.089), (0.912>0.089).

Sehubungan dengan hal ini, efikasi diri dan dukungan sosial *online* sebagai mediator terdapat hubungan signifikan dengan kesejahteraan subjektif sebagai dependen variabel dan kesepian sebagai independen variabel, maka uji peran mediator dapat dilakukan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial *online* dapat memediasi kesepian dan kesejahteraan subjektif.

Tabel 10. Korelasi : Loneliness – SWB

Correlations			
		lon1	SWB
lon1	Pearson Correlation	1	.253**
	Sig. (2-tailed)		<,001

	N	411	411
SWB	Pearson Correlation	.253**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	411	411
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Tabel diatas menunjukan bahwa variable *loneliness* berpengaruh signifikan terhadao *subjective well-being* individu, dengan nilai 0.253> 0.098.

Tabel 11. Korelasi : antar variabel

Correlations					
		LON	SWB	OSS	SE
LON	Pearson Correlation	1	.253**	.219**	.231**
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001	<,001
	N	411	411	411	411
SWB	Pearson Correlation	.253**	1	.912**	.939**
	Sig. (2-tailed)	<,001		<,001	<,001
	N	411	411	411	411
OSS	Pearson Correlation	.219**	.912**	1	.885**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001		<,001
	N	411	411	411	411
SE	Pearson Correlation	.231**	.939**	.885**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	
	N	411	411	411	411
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

Dapat disimpulkan semua variabel memiliki hubungan satu sama lain sebagai berikut:

- Hubungan antara *loneliness* (IV) dan SWB (DV) adalah (p> r hitung) (0.641 >0.089).

Tabel 12. Hasil uji regresi linear

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.955[a]	.913	.912	3.75303
a. Predictors: (Constant), SE, LON, OSS				

Tabel 13. Hasil uji regresi linear

Coefficientsa						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model	B	Std. Error		Beta	t	Sig.
1	(Constant)	5.033	1.820		2.765	.006
	LON	.064	.029	.033	2.156	.032
	OSS	.194	.016	.373	11.853	<,001
	SE	1.215	.064	.601	19.045	<,001

a. Dependen Variable: SWB
b. *Dependen Variabel:* Kesejahteraan subjektif

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikansi variabel kesepian sebesar 0.032 (lebih besar dari 0.001) maka variabel kesepian tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap variabel kesejahteraan subjektif. Nilai sig. variabel efikasi diri sebesar 0.000 (lebih kecil dari 0.01) maka dapat disimpulkan variabel efikasi diri berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif.

Nilai Sig. variabel dukungan sosial *online* sebesar 0.000 (lebih kecil dari 0.01) maka dapat disimpulkan variabel efikasi diri berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Variabel kesepian tidak memiliki pengaruh langsung terhadap kesejahteraan subjektif, tetapi variabel mediator dukungan sosial *online* dan efikasi diri memiliki pengaruh langsung terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini yang memungkinkan variabel mediator menjembatani variabel kesepian dengan variabel kesejahteraan subjektif.

Uji Mediasi

Tabel 14. Uji Mediasi dengan proses makro oleh Hayes

	effect	BotSE	BootLCI	BootULCI
Loneliness-OSS- SWB	. 242	.040	.165	.324
Loneliness-SE-SWB	.367	.054	.258	.470
C1	-.125	.063	-.245	.001

Variabel kesepian terhadap kesejahteraan subjektif melalui mediator efikasi diri dan menghasilkan koefisien sebesar 0,367 dan bobot LLCI serta Boot ULCI yang tidak kurang daripada 0. Hasil ini menandakan bahwa efikasi diri berperan nyata sebagai variabel mediasi dan dapat meningkatkan pengaruh *loneliness* terhadap kesejahteraan subjektif (0,001□0,367). Simpulannya, antara dukungan sosial *online* dan efikasi diri**,** lebih efektif efikasi diri untuk menjadi mediator hubungan antara kesepian dengan_kesejahteraan subjektif. Hasil ini dapat ditinjau dari koefisien *indirect-effect* yang diperoleh efikasi diri lebih tinggi daripada dukungan sosial *online* (0,367>0,242). Maka dari itu hipotesis penelitian dapat diterima.

Discussion

Pertama, kesepian dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis orang dewasa karena ada mediasi dari *self-efficacy* dan OSS. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelum yang dilakukan oleh Xi et al. (2017) di China pada mahasiswa dengan hasil dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif. Penelitian menunjukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan SWB yang dimediasi oleh faktor *self-efficacy.* Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan *self-efficacy* merupakan prediktor penting dari SWB (Xi et al., 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh Liu et al. (2018) pada 1.757 perawat wanita mendapatkan menunjukkan adanya hubungan langsung yang signifikan antara efikasi diri, dan kesejahteraan subjektif (Liu et al., 2018). Selain itu penelitian sebelum yang dilakukan Wang et al. (2015) di China. Mendapatkan hasil usia dan latar belakang pendidikan mempengaruhi dukungan sosial dan *self-efficacy*, dan *self- efficacy* mempunyai korelasi positif yang signifikan dengan berbagai dimensi dukungan sosial. Hasil dari penelitian ini memiliki karakteristik pasrtisipan berbeda, sehingga diharapkan bisa menambah kekayaan penelitian dalam pengembangan ilmu antar variabel ini.

Kedua, kesepian mempunyai pengaruh dan hubungan terhadap efikasi diri (*adjusted* r = 0.403 ; R = 0.636), dan dukungan sosial *online* (*adjusted* r = 0.459; R = 0.678). Sejalan dengan penelitian sebelum yang mendapatkan hasil efikasi diri seiring bertambah usia juga dapat membantu individu dalam mengurangi rasa kesepian (Suanet & van Tilburg, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan salah satu strategi efektif dalam menurunkan kesepian pada usia dewasa muda adalah melalui dukungan sosial yang diperoleh

(Smith et al., 2022). Penelitian lainnya juga menunjukan bahwa dukungan sosial dan tingkat kesepian memiliki hubungan yang erat. Dukungan sosial dapat memainkan peran signifikan dalam mengurangi tingkat kesepian (Zhang & Dong, 2022). Dukungan sosial merupakan pertimbangan penting untuk memahami dampak dan sebagai pertolongan dari kesepian (Saltzman et al., 2020).

Ketiga, kesepian mempunyai hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif sebesar 0.641 tetapi tidak memiliki pengaruh. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Su & He (2024) dengan hasil kecanduan *smartphone* dapat memprediksi secara langsung dan tidak langsung pada kesejahteraan subjektif melalui mediasi kesepian. Ditemukan hasil serupa yakni adanya korelasi positif yang signifikan antara kecanduan ponsel pintar dan kesepian, yang kemudian menunjukkan adanya efek prediksi negatif yang signifikan dari kecanduan ponsel pintar terhadap kesejahteraan subjektif.

Singkatnya kebiasaan teknologi dari penggunaan internet untuk sementara waktu dapat meningkatkan rasa kesejahteraan dalam diri individu. Dengan kemajuan teknologi informasi, meluasnya penggunaan perangkat komunikasi dapat memperkaya kehidupan dan sosial sehari-hari. Penggunaan internet dan media sosial juga memberikan kemudahan dalam komunikasi, interaksi antarpribadi, bahkan berpotensi meningkatkan rasa bahagia sementara (Su & He, 2024).

Rasa sejahtera sementara ini dikarenakan adanya kemajuan teknologi penggunaan *smartphone* sering kali memicu upaya mencapai kehidupan yang lebih bahagia. Upaya ini pada pada gilirannya akan menyebabkan terpicu adanya kecanduan dalam penggunaanya. Meskipun kebiasaan penggunaan media sosial dan internet untuk sementara waktu dapat meningkatkan kesejahteraan seseorang, tetapi pada tingkat kecanduan yang berlebihan, hal ini dapat dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan subjektif. Penurunan tingkat kesejahteraan dapat terjadi karena melemahnya hubungan sosial langsung (*offline*) dari adanya penggunaan internet dan media sosial secara berlebihan. Disisi lain penggunaan ini memperkuat hubungan *online* dan berpotensi berkorelasi dengan penurunan interaksi sosial *offline*. Hal ini dapat mengakibatkan terisolasinya individu dari lingkungan terdekatnya dan menciptakan keterputusan antara konteks nyata dan konteks *virtual* (Su & He, 2024).

Perilaku repetisi dari penggunaan media sosial di internet akan menyebabkan tindakan kecanduan, dan membawa dampak negatif bagi kesehatan fisik juga mental, perilaku begadang, kurangnya aktivitas luar ruangan, hingga kecemasan dan depresi. Dampak konsekuensi negatif dari ketergantungan berlebihan termasuk kualitas hidup menurun, dan kebahagiaan tergantikan oleh rasa hampa. Pada gilirannya individu yang sudah mencapai tingkat kecanduan yang berlebihan, dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan subjektif. Kecanduan internet dan sosial media sebagai perilaku kebiasaan yang berkembang melalui pengulangan yang berkepanjangan, sering kali berkorelasi dengan kebiasaan tidak sehat. Hal ini berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, yang mengakibatkan penurunan kualitas hidup dan penurunan kesejahteraan subjektif. Selain itu, kemajuan teknologi baru sering kali memicu perhatian luas terhadap upaya mencapai kehidupan yang lebih bahagia, yang selanjutnya memicu kecanduan. Meskipun kebiasaan teknologi yang dibentuk oleh ponsel pintar untuk sementara waktu dapat meningkatkan rasa kesejahteraan seseorang, ketika sudah mencapai tingkat kecanduan yang berlebihan, hal ini dapat dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan subjektif.

Maka dari itu hasil dari penelitian ini dimana peran dari mediator efikasi diri dan OSS menjadi penting diketahui guna menemukanperalihan sumber daya yang dapat dimanfaatkan individu diketahui memiliki tingkat pengaruh mediasi terhadap IV-DV sebesar (sig 0.961 < 0.05). Ketiga, dukungan sosial *online* memiliki tingkat mediasi untuk variabel kesepian terhadap swb (0.242), jika dilihat dari kedua variabel mediator, efikasi diri yang memediasi pengaruh antara IV DV sebesar (0.367). Dapat diartikan individu yang kesepian dapat

mencapai kesejahteraan subjektif jika memiliki efikasi diri yang tinggi. Hal ini merupakan temuan baru yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

Bagian ini memuat data (dalam bentuk ringkas), analisis data dan interpretasi terhadap hasil. Hasil dapat disajikan dengan tabel atau grafik untuk memperjelas hasil secara verbal, karena adakalanya tampilan sebuah ilustrasi lebih lengkap dan informative dibandingkan dengan tampilan dalam bentuk narasi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah individu dengan dukungan sosial *online* dan efikasi diri yang tinggi tinggi akan lebih mampu mencapai kesejahteraan diri. Tetapi pengguna yang sudah kecanduan internet dan sosial media yang berlebihan juga akan berdampak negatif pada gilirannya. Maka dari itu peran dari mediator efikasi diri dan OSS menjadi penting diketahui guna menemukan peralihan sumber daya yang dapat dimanfaatkan individu selain dari internet (dukungan sosial *online*).

Efikasi diri dianggap sebagai sumber energi internal yang berasal dari dalam individu, dan kekuatan tersebut kemudian dapat digunakan untuk menghadapi situasi eksternal yang tidak ideal, seperti kesepian. Dukungan sosial yang dirasakan dianggap sebagai sumber energi eksternal, dan dampak positifnya juga dapat membuat individu mampu menghadapi kesepian yang dirasakannya. Keduanya saling bersinergi dan membantu mengatasi kesepian yang dirasakan seseorang. Hasil penelitian ini menyarankan untuk meningkatkan efikasi diri yang dimiliki oleh dewasa awal agar mampu melakukan *coping* secara adaptif ketika menghadapi kesepian. Hal ini juga membuktikan bahwa seseorang mampu menghadapi kesepian dengan mengandalkan faktor eksternal yakni dukungan sosial *online* yang pada gilirannya akan meningkatkan efikasi diri dalam diri. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melakukan eksperimen untuk meningkatkan efikasi diri menggunakan dukungan sosial *online* dari sosial media dan melihat perannya dalam menghadapi kesepian yang dirasakan individu.

Penelitian ini juga mempunyai beberapa kekurangan. Pertama, kurangnya standarisasi detail partisipan dalam menggunakan media sosial dikategorikan jenisnya. Kedua, penelitian ini kurang memetakan perbedaan menikah, bercerai, dan belum pernah menikah. Sehingga di penelitian mendatang dapat memilih karakteristik partisipan dengan lebih detail. Perlu adanya penelitian lanjutan dan yang dapat mendukung temuan ini mengingat penelitian saat ini seringkali berfokus pada dampak negatif penggunaan internet dan sosial media dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan mencegah kecanduan internet dan *platform* di dalamnya. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih untuk menciptakan strategi seperti memperkuat dukungan keluarga, teman sebaya, dan institusi dapat mengurangi kesepian khususnya pengguna internet untuk dapat menghindari kecanduan, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Saran untuk penelitian lebih lanjut adalah untuk melihat apakah status pernikahan sudah pernah menikah lalu bercerai dan belum pernah menikah memainkan peran yang signifikan dalam hasil penelitian di masa depan. Selain itu dapat melihat bagaimana variabel lain mungkin berhubungan dengan kesepian seperti gaya koping, atau karakteristik individu. Perlu adanya penelitian lanjutan dan yang dapat mendukung temuan ini mengingat penelitian saat ini banyak menghasilkan temuan internet dapat memperburuk kesejahteraan subjektif tanpa melihat keseluruhan rangkaian sistem alur mengapa terjadi fenomena ini.

REFERENSI

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469.

Brajša-Žganec, A., Kaliterna-Lipovčan, L., & Hanzec, I. (2018). The relationship between social support and subjective well-being across the lifespan. *Društvena Istraživanja*, *27*(1), 45–47.

Brandtzæg, P. B., & Heim, J. (2009). Why people use social networking sites. *Online Communities and Social Computing: Third International Conference, OCSC 2009, Held as Part of HCI International 2009, San Diego, CA, USA, July 19-24, 2009. Proceedings 3*, 143–152.

Chiao, C., Chen, Y.-H., & Yi, C.-C. (2019). Loneliness in young adulthood: Its intersecting forms and its association with psychological well-being and family characteristics in Northern Taiwan. *PLoS One*, *14*(5), e0217777.

Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K., & Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 687–693.

Curtin, S. C., & Heron, M. P. (2019). *Death rates due to suicide and homicide among persons aged 10–24: United States, 2000–2017*.

Czaja, S. J., Moxley, J. H., & Rogers, W. A. (2021). Social support, isolation, loneliness, and health among older adults in the PRISM randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, *12*, 728658.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542.

Direktorat Statistik Keuangan, Teknologi Informasi, dan P. (2023). *Badan Pusat Statistik.* https://www.bps.go.id/publication/2023/08/31/131385d0253c6aae7c7a59fa/statistik-telekomunikasi-indonesia-2022.html

Geirdal, A. Ø., Ruffolo, M., Leung, J., Thygesen, H., Price, D., Bonsaksen, T., & Schoultz, M. (2021). Mental health, quality of life, wellbeing, loneliness and use of social media in a time of social distancing during the COVID-19 outbreak. A cross-country comparative study. *Journal of Mental Health*, *30*(2), 148–155.

Hakim, W., Mar'at, S., & Suyasa, P. T. Y. S. (2023). WHY DO EMERGING ADULTS FEEL LONELY? THE ROLE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL CAPITAL. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, *1*(3), 85–92.

Hawkley, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(1), 105.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, *1*(2), 137–164.

Jia, W., Liu, L., & Peng, G. (2024). The Impact of Social Media on Users' Self-Efficacy and Loneliness: An Analysis of the Mediating Mechanism of Social Support. *Psychology Research and Behavior Management*, 593–612.

Kang, H.-W., Park, M., & Wallace, J. P. (2018). The impact of perceived social support, loneliness, and physical activity on quality of life in South Korean older adults. *Journal of Sport and Health Science*, *7*(2), 237–244.

Kim, B., & Kim, Y. (2017). College students' social media use and communication network heterogeneity: Implications for social capital and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, *73*, 620–628.

Kusnandar, V. B. (2022). *Indonesia Masuk Daftar 10 Negara Pengguna Internet Terbesar di Asia*. Databoks. https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/12/22/indonesia-masuk-daftar-10-negara- pengguna-internet-terbesar-di-asia

Lanz, M., & Tagliabue, S. (2007). Do I really need someone in order to become an adult? Romantic relationships during emerging adulthood in Italy. *Journal of Adolescent Research*, *22*(5), 531–549.

Li, J., & Zhou, X. (2021). Internet use and Chinese older adults' subjective well-being (SWB): The role of parent-child contact and relationship. *Computers in Human Behavior*, *119*, 106725.

Liang, X., & Wei, L. (2008). A preliminary study of college students' online social support testing. *Chinese Journal of Psychological Science*, *31*(3), 689–691.

Liu, R., Zeng, P., & Quan, P. (2018). The role of hope and self-efficacy on nurses' subjective well-being. *Asian Social Science*, *14*(4), 18.

Lönnqvist, J.-E., & große Deters, F. (2016). Facebook friends, subjective well-being, social support, and personality. *Computers in Human Behavior*, *55*, 113–120.

Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kepa, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, *49*(2), 268–277.

Nemecek, D. (n.d.). *Loneliness And Work*.

Özdogan, A. Ç. (2021). Subjective Well-Being and Social-Emotional Loneliness of University Students: The Mediating Effect of the Meaning of Life. *Journal of Pedagogical Research*, *5*(1), 18–30.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, *3*, 31–56.

Petrosyan, A. (2023). *Internet and Social Media Users in the World 2023.* Statista.

Prabowo, C. X., & Dewi, F. I. R. (2021). The correlation between fear of missing out and subjective well-being among young adulthood. *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 1431–1436.

Riyanto, G. P., & Pratomo, Y. (2023). *Orang Indonesia Internetan Lebih dari 7 Jam Sehari, Paling Sering Buka WA dan IG*. https://tekno.kompas.com/read/2023/02/14/14020097/orang-indonesia-internetan-lebih-dari- 7-jam-sehari-paling-sering-buka-wa-dan- ig#:~:text=Adapun layanan yang paling banyak

Russell, D. W., & Pang, Y. C. (2016). *Loneliness*. Springer EBooks. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1085-1

Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(S1), S55.

Sander, V. (2020). *Report: Loneliness and Anxiety During Lockdown*. SocialPro. https://socialself.com/loneliness-corona/

Santika, E. F. (2023). *Pengguna Medsos Berpendidikan Tinggi Lebih Banyak Ditemukan di Twitter*. Databoks. https://databoks.katadata.co.id/index.php/datapublish/2023/11/01/pengguna-medsos-berpendidikan-tinggi-lebih-banyak-ditemukan-di-twitter

Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*, *37*(2), 201–229.

Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, *117*, 561–576.

Smith, K. M., Cobb, K. F., Reed-Fitzke, K., Ferraro, A. J., Duncan, J. M., & Lucier-Greer, M. (2022). Connections between parental reciprocity and emerging adult depressive symptoms and loneliness: The role of peer social support. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, *54*(1), 52.

Su, P., & He, M. (2024). The mediating role of loneliness in the relationship between smartphone addiction and subjective well-being. *Scientific Reports*, *14*(1), 4460.

Suanet, B., & van Tilburg, T. G. (2019). Loneliness declines across birth cohorts: The impact of mastery and self-efficacy. *Psychology and Aging*, *34*(8), 1134.

Sugiharto, R. (2016). *Pengguna internet di Indonesia didominasi anak muda*. https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20161024161722-185-167570/pengguna-internet- di-indonesia-didominasi-anak-muda, Halaman Web

Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., Van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis. *Bmj*, *376*.

Tiwari, N., Tiwari, V. K., Waldmeier, L., Balwierz, P. J., Arnold, P., Pachkov, M., Meyer-Schaller, N., Schübeler, D., van Nimwegen, E., & Christofori, G. (2013). Sox4 is a master regulator of epithelial-mesenchymal transition by controlling Ezh2 expression and epigenetic reprogramming. *Cancer Cell*, *23*(6), 768–783.

Varrella, S. (2021). *Loneliness among adults worldwide by country 2021*. Statista. https://www.statista.com/statistics/1222815/loneliness-among-adults-by-country/

Vasan, S., Eikelis, N., Lim, M. H., & Lambert, E. (2023). Evaluating the impact of loneliness and social isolation on health literacy and health-related factors in young adults. *Frontiers in Psychology*, *14*, 996611.

Wang, C.-M., Qu, H.-Y., & Xu, H.-M. (2015). Relationship between social support and self-efficacy in women psychiatrists. *Chinese Nursing Research*, *2*(4), 103–106.

Xi, X., Wang, Y., & Jia, B. (2017). The effect of social support on subjective well-being: Mediator roles of self-esteem and self-efficacy. *2017 3rd International Conference on Humanities and Social Science Research (ICHSSR 2017)*, 487–499.

Yap, S. T., & Baharudin, R. (2016). The relationship between adolescents' perceived parental involvement, self-efficacy beliefs, and subjective well-being: A multiple mediator model. *Social Indicators Research*, *126*, 257–278.

Yung, S. T., Chen, Y., & Zawadzki, M. J. (2023). Loneliness and psychological distress in everyday life among Latinx college students. *Journal of American College Health*, *71*(5), 1407–1416.

Zauderer, S. (2023). *49 Loneliness Statistics: How Many People are Lonely?*

Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: a meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, *227*, 103616.