

KESEPIAN DAN KEBUTUHAN AFILIASI PADA MAHASISWA: SEBERAPA SERING MENGGUNAKAN INTERAKSI SOSIAL ONLINE

Fina Elviza¹, Any Nurhayaty², Meti Puspitasari³

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Lampung^{1,2,3}

e-mail: vinaelviza207@gmail.com

ABSTRAK

Di era digital, media sosial menjadi wadah penting bagi mahasiswa untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Pada saat ini banyak mahasiswa yang lebih memilih menggunakan media sosial daripada berinteraksi sosial dengan lingkungan sekitarnya sehingga mengakibatkan mahasiswa merasa kesepian dan membutuhkan afiliasi. Penelitian berikut memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian dan kebutuhan afiliasi terkait frekuensi mahasiswa dalam berinteraksi sosial secara online. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan subjek 225 mahasiswa. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *UCLA Loneliness scale version 3* untuk mengukur kesepian, serta skala kebutuhan afiliasi berdasarkan teori Hill, dan skala interaksi sosial online. Analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Hasil penelitian diolah dengan menggunakan program SPSS 25.0 menunjukkan bahwa secara simultan, kesepian dan kebutuhan afiliasi adanya pengaruh signifikan terhadap interaksi sosial online ($p > 0,05$). Namun secara parsial, kesepian berpengaruh signifikan ($p = 0,000$), sementara kebutuhan afiliasi tidak ($p = 0,095$). Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian, semakin sering mahasiswa berinteraksi secara *online*. Sebaliknya, kebutuhan afiliasi tidak mendorong secara langsung penggunaan media sosial. Kesimpulannya, interaksi sosial online lebih sering digunakan sebagai pelarian dari rasa kesepian.

Kata Kunci : *kesepian, kebutuhan afiliasi, interaksi sosial online*

ABSTRACT

In the digital era, social media has become an important platform for students to build and maintain social relationships. At this time many students who prefer to use social media rather than interact socially with the surrounding environment, resulting in students feeling lonely and needing affiliation. This study aims to determine whether loneliness and the need for affiliation affect students who are often involved in online social interactions. Includes quantitative research with 225 student subjects. The sampling method uses purposive sampling technique. The data collection tool used is the aspect scale of the UCLA Loneliness scale version 3. While the data collection tools for affiliation needs and online social interactions. The data analysis used is multiple regression analysis. Of the research results processed using the SPSS 25.0 program show that simultaneously, loneliness and the need for affiliation had a significant effect on online social interaction ($p > 0.05$). However, partially, loneliness has a significant effect ($p = 0.000$), while the need for affiliation does not ($p = 0.095$). This means that the higher the level of loneliness, the more often students interact online. In contrast, the need for affiliation does not directly drive social media use. In conclusion, online social interaction is more often used as an escape from loneliness.

Keywords : *loneliness, need for affiliation, online social interaction*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat dewasa ini telah mengubah secara fundamental pola interaksi sosial manusia, termasuk di kalangan mahasiswa yang kini

menjadikan ruang digital sebagai arena utama sosialisasi. Mahasiswa saat ini lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial sebagai sarana primer untuk menjalin dan memelihara hubungan interpersonal. Kehadiran berbagai *platform* media sosial populer seperti *Instagram*, *WhatsApp*, dan aplikasi sejenis lainnya memungkinkan terjadinya komunikasi yang cair tanpa terhalang oleh batasan ruang geografis maupun waktu, sekaligus berfungsi sebagai wadah ekspresif untuk berbagi pengalaman hidup, menampilkan citra diri, serta menjaga koneksi dengan lingkaran pertemanan, keluarga, dan komunitas (Harahap et al., 2024). Namun, pergeseran dominasi dari interaksi tatap muka ke interaksi secara *online* ini menimbulkan konsekuensi psikologis yang serius, berupa terbentuknya hubungan yang sering kali bersifat dangkal, berdurasi singkat, dan kurang memiliki kedalaman emosional yang substansial. Akibatnya, interaksi maya tersebut tidak dapat sepenuhnya menggantikan kualitas dari interaksi tatap muka (Hidayat, 2020). Kondisi paradoks ini yang disinyalir dapat berkontribusi signifikan pada munculnya perasaan kesepian yang mendalam di kalangan mahasiswa, meskipun mereka terlihat sangat terhubung secara digital.

Dalam konteks psikologi, kesepian dipahami sebagai suatu kondisi emosional negatif yang muncul akibat adanya kesenjangan subjektif antara kualitas atau kuantitas hubungan sosial yang diharapkan individu dengan kenyataan sosial yang dialaminya (Perlman & Peplau, 1981). Seorang mahasiswa dapat tetap merasa kesepian meskipun memiliki ribuan pengikut atau koneksi *online*, apabila hubungan-hubungan tersebut gagal memenuhi kebutuhan emosional mendasar yang diinginkannya. Russell (1980) melalui instrumen *UCLA Loneliness Scale* menjelaskan bahwa konstruksi kesepian memiliki tiga aspek utama yang saling berkaitan. Pertama adalah aspek kepribadian, yang mencakup kecenderungan individu merasa minder, menutup diri, atau kesulitan membangun relasi sosial yang bermakna. Kedua adalah aspek keterpaduan sosial, yaitu sejauh mana seseorang merasa menjadi bagian integral dari suatu kelompok atau komunitas. Ketiga adalah aspek depresi atau isolasi emosional, yang muncul ketika kebutuhan afeksi tidak terpenuhi meskipun individu berada di tengah keramaian. Ketiga aspek ini menegaskan bahwa kesepian adalah kondisi kompleks yang tidak hanya terkait keberadaan fisik orang lain, tetapi juga keterhubungan batin. Dampaknya sangat nyata, di mana kesepian terbukti berkaitan dengan menurunnya motivasi belajar, hilangnya konsentrasi, hingga meningkatnya risiko gangguan mental serius seperti depresi (Reissmann et al., 2021).

Di sisi lain, manusia sebagai makhluk sosial secara alami memiliki kebutuhan afiliasi, yaitu dorongan internal yang kuat untuk menjalin hubungan sosial, memperoleh dukungan emosional, dan menghindari rasa terasing dari lingkungannya. Bagi mahasiswa yang berada dalam fase perkembangan dewasa awal, kebutuhan ini berperan sangat penting dalam membangun rasa aman psikologis, harga diri, dan motivasi untuk berprestasi di lingkungan akademik. Hill menguraikan empat dimensi utama kebutuhan afiliasi, yakni kebutuhan akan dukungan emosional, dorongan untuk berbagi pengalaman sosial, kebutuhan akan validasi sosial, dan kecenderungan untuk menghindari kesepian. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan ini secara ideal terjadi melalui interaksi tatap muka yang hangat dan mendalam. Namun, realitas saat ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa beralih mengandalkan media sosial sebagai sarana instan untuk memenuhi kebutuhan afiliasi mereka. Hal ini memunculkan pertanyaan krusial mengenai efektivitas medium tersebut; apakah interaksi sosial *online* benar-benar mampu memenuhi kebutuhan afiliasi tersebut secara utuh, ataukah hanya berfungsi sebagai pelarian sementara yang semu dari rasa kesepian yang sebenarnya (Hunsaker, 2020).

Dalam menelaah dinamika tersebut, interaksi sosial *online* menjadi variabel penting untuk diteliti lebih lanjut. Interaksi sosial *online* mencakup frekuensi penggunaan media sosial, kecenderungan psikologis untuk lebih aktif dan nyaman berhubungan di dunia maya dibandingkan di dunia nyata, serta persepsi bahwa komunikasi *online* lebih superior sebagai

sarana interaksi (Tian et al., 2020). Mahasiswa sering kali memanfaatkan media sosial untuk menggantikan keterbatasan atau kecanggungan dalam interaksi langsung, meskipun kualitas hubungan yang terbentuk di dunia maya tidak selalu setara dengan kekayaan nuansa interaksi tatap muka. Penelitian ini secara khusus menyoroti *Instagram* sebagai *platform* media sosial utama yang digunakan mahasiswa. Pemilihan *Instagram* didasarkan pada data empiris yang menunjukkan popularitasnya yang masif di Indonesia. Menurut laporan Data Digital (2024), *Instagram* digunakan oleh sekitar 86,5% pengguna internet di Indonesia, menempati posisi kedua setelah *WhatsApp* (Rahmawati et al., 2023). Selain itu, *Instagram* tercatat sebagai *platform* favorit generasi Z, kelompok usia yang mayoritas terdiri dari mahasiswa, mengungguli popularitas *YouTube* dan *TikTok* (Bisnis, 2024). Fitur-fitur interaktif seperti *Stories*, *Reels*, dan *Direct Messages* memberikan pengalaman sosial yang intens dan personal, menjadikan *Instagram* sangat relevan untuk diteliti dalam konteks kesepian dan afiliasi (PCI Jurnal, 2023).

Secara teoritis, hubungan sosial yang sehat seharusnya menggabungkan interaksi langsung yang mendalam dengan interaksi *online* yang bersifat pelengkap atau komplementer. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan adanya perbedaan yang mencolok antara harapan ideal tersebut dan kondisi yang terjadi (Zahra & Kustanti, 2023). Banyak mahasiswa justru sangat bergantung pada media sosial untuk memenuhi kebutuhan afiliasi mereka, meskipun interaksi *online* sering kali tidak memberikan dukungan emosional yang cukup (Hunsaker, 2020). Kesenjangan ini menimbulkan pertanyaan penting: dapatkah interaksi sosial *online* benar-benar memenuhi kebutuhan afiliasi mahasiswa, atau malah berfungsi sebagai mekanisme koping maladaptif untuk melarikan diri dari kesepian? (Maes et al., 2020). Beberapa penelitian sebelumnya telah mencoba membedah hubungan ini. Harahap et al. (2024) menemukan bahwa meskipun media sosial membantu mahasiswa tetap terhubung, hal itu tidak selalu menciptakan kedekatan emosional. Hidayat (2020) mengungkapkan bahwa tingginya penggunaan media sosial berkaitan dengan kecemasan sosial. Sementara itu, penelitian Laras (2024) menunjukkan adanya hubungan positif antara kesepian dan kebutuhan berafiliasi, namun belum secara mendalam menganalisis bagaimana kedua variabel tersebut bersama-sama memengaruhi interaksi sosial *online* secara spesifik di *Instagram*.

Dari perspektif psikologi sosial, studi ini menjadi sangat penting dan relevan. Mengetahui bagaimana variabel kesepian, keinginan mendasar untuk berhubungan (afiliasi), dan perilaku interaksi sosial di dunia maya saling berhubungan dapat memberikan kontribusi signifikan pada literatur tentang motivasi sosial dan adaptasi teknologi (Li et al., 2025). Dalam ranah praktis, hasil dari penelitian ini dapat membantu institusi pendidikan tinggi untuk merancang program yang mendorong keseimbangan interaksi dan kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan mempertimbangkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini difokuskan pada tujuan untuk: (1) menguji pengaruh kesepian dan kebutuhan afiliasi pada frekuensi interaksi sosial *online* mahasiswa secara simultan; (2) menguji pengaruh kesepian terhadap frekuensi interaksi sosial *online*; dan (3) menguji pengaruh kebutuhan afiliasi terhadap frekuensi interaksi sosial *online*. Hipotesis yang diajukan adalah kesepian dan kebutuhan afiliasi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap interaksi sosial *online*, kesepian berpengaruh signifikan terhadap interaksi sosial *online*, dan kebutuhan afiliasi berpengaruh signifikan terhadap interaksi sosial *online* (Meehan et al., 2023). Studi ini krusial untuk menentukan apakah dunia maya menjadi solusi atau justru memperburuk isolasi sosial mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif untuk menginvestigasi hubungan antara tingkat kesepian, kebutuhan afiliasi, dan intensitas interaksi sosial yang dilakukan

mahasiswa melalui platform *online*. Prosedur pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* jenis *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yang ketat. Partisipan yang dilibatkan harus berstatus sebagai mahasiswa aktif di perguruan tinggi wilayah Bandar Lampung, bertempat tinggal di indekos atau asrama, serta merupakan pengguna aktif media sosial, khususnya *Instagram*. Penentuan ukuran sampel didasarkan pada prinsip metodologis yang mensyaratkan jumlah responden minimal empat kali lipat dari total aitem instrumen. Mengingat instrumen penelitian ini terdiri dari total 53 butir pernyataan, maka jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 212 orang. Namun, untuk mengantisipasi kemungkinan data yang tidak lengkap atau *missing data* selama proses pengumpulan di lapangan, peneliti menetapkan jumlah responden menjadi 225 mahasiswa agar data yang diperoleh representatif untuk analisis statistik.

Sebelum pengambilan data utama, dilakukan uji coba instrumen (*try out*) terhadap 30 mahasiswa dengan karakteristik yang setara untuk memastikan kualitas psikometrik alat ukur. Hasil pengujian menunjukkan bahwa *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang terdiri dari 20 aitem memiliki validitas baik dengan korelasi aitem-total antara 0,373 hingga 0,600 dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,890. Untuk skala kebutuhan afiliasi yang mengacu pada teori Hill (1987), dari 26 aitem awal, sebanyak 13 aitem dinyatakan gugur karena nilai korelasi di bawah 0,25, sehingga menyisakan 13 aitem valid dengan reliabilitas 0,846. Sementara itu, skala interaksi sosial *online* yang diadaptasi dari Tian (2018) menunjukkan performa psikometrik yang sangat baik, di mana seluruh 20 aitem dinyatakan valid dengan rentang korelasi 0,612 hingga 0,787 serta koefisien reliabilitas sangat tinggi sebesar 0,948. Berdasarkan hasil *try out* tersebut, ketiga instrumen dinyatakan layak dan andal untuk digunakan dalam proses pengambilan data penelitian yang sebenarnya.

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan secara daring dengan mendistribusikan *Google Form* yang memuat ketiga instrumen pengukuran. Variabel kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* (Nurdiani, 2019) yang mencakup aspek kepribadian, keterpaduan sosial, dan depresi melalui 20 aitem dengan empat pilihan respons frekuensi, di mana skor tinggi mengindikasikan kesepian yang tinggi. Variabel kebutuhan afiliasi diukur menggunakan skala berbasis konsep Hill (1987) yang menilai kebutuhan akan stimulus positif, dukungan emosional, perhatian, dan perbandingan sosial melalui 13 aitem valid dengan lima opsi jawaban dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Terakhir, variabel interaksi sosial *online* diukur menggunakan instrumen dari Tian et al. (2018) yang terdiri dari 20 aitem mencakup aspek frekuensi, kecenderungan, dan superioritas. Seluruh data yang terkumpul melalui kuesioner ini kemudian diolah untuk melihat keterkaitan antarvariabel sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Syarat untuk melakukan pengujian hipotesis dengan penggunaan regresi linier berganda adalah dengan terlebih dahulu melakukan pengujian asumsi regresi. Hal ini bertujuan untuk memastikan apakah model regresi linier berganda yang digunakan dapat memenuhi asumsi-asumsinya. Analisis yang menggunakan model regresi linier berganda akan sangat akurat dan tepat jika telah memenuhi beberapa pengujian asumsi, yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolineritas, uji autokorelasi, dan uji heteroskedastisitas (Santoso & Nofiaturrehman, 2020).

Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Data Empirik

Variabel	Max	min	Mean	Std. Dev
Kesepian	100	67	85,84	6,267
Kebutuhan Afiliasi	63	42	54,11	3,741
Interaksi Sosial Online	95	55	82,00	7,873

Dari tabel 1 terlihat bahwa rata-rata skor kesepian mahasiswa berada pada 85,84 (SD = 6,267), kebutuhan afiliasi pada 54,11 (SD = 3,741), dan interaksi sosial online pada 82,00 (SD = 7,873). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini merasakan kesepian pada tingkat moderat, kebutuhan afiliasi mahasiswa berada pada kategori sedang dan untuk interaksi sosial online berada pada kategorisasi sedang yang berarti mahasiswa cukup sering melakukan interaksi sosial secara online melalui platform media sosial, khususnya Instagram.

Kategorisasi Norma

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis, data dikelompokkan menjadi 3 norma pengkategorian yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 2. Data Kesepian

Kategori	Standarisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 79,57$	26	11,6%
Sedang	$79,57 < X < 92,11$	180	80,0%
Tinggi	$92,11 < X$	19	8,4%

Berdasarkan hasil kategorisasi yang ditampilkan pada Tabel 2, terlihat gambaran tingkat kesepian dari 225 responden secara keseluruhan. Mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan jumlah yang sangat dominan, yaitu sebanyak 180 orang atau setara dengan 80,0 persen dari total sampel penelitian. Sementara itu, responden dengan tingkat kesepian rendah tercatat sebanyak 26 orang atau 11,6 persen, dan kelompok dengan tingkat kesepian tinggi merupakan minoritas dengan jumlah 19 orang atau 8,4 persen. Data ini mengindikasikan bahwa secara umum subjek penelitian mengalami perasaan kesepian pada intensitas yang moderat dan tidak berada pada level ekstrem yang mengkhawatirkan.

Tabel 3. Data Kebutuhan Afiliasi

Kategori	Standarisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 50,37$	53	23,6%
Sedang	$50,37 < X < 57,85$	146	64,9%
Tinggi	$57,85 < X$	26	11,6%

Merujuk pada data yang tersaji dalam Tabel 3 mengenai kebutuhan afiliasi, distribusi frekuensi menunjukkan pola yang terpusat pada level menengah. Sebanyak 146 responden atau 64,9 persen masuk dalam kategori sedang, yang menandakan keinginan bersosialisasi yang wajar dan standar. Kelompok dengan kebutuhan afiliasi rendah menempati posisi kedua terbanyak dengan jumlah 53 responden atau 23,6 persen, sedangkan responden yang memiliki dorongan afiliasi sangat tinggi hanya berjumlah 26 orang atau 11,6 persen. Temuan ini menyiratkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki dorongan dasar untuk menjalin hubungan sosial yang cukup stabil, meskipun terdapat variasi yang cukup signifikan ke arah

perilaku sosial yang lebih pasif.

Tabel 4. Data Interaksi Sosial Online

Kategori	Standarisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 74,13$	26	11,6%
Sedang	$74,13 < X < 89,87$	180	80,0%
Tinggi	$89,87 < X$	19	8,4%

Data mengenai intensitas hubungan sosial di dunia maya dirangkum dalam Tabel 4, di mana terlihat dominasi mutlak pada kategori sedang. Dari total 225 subjek, sebanyak 180 orang atau 80,0 persen melakukan interaksi sosial online dalam frekuensi yang moderat. Sisanya terdistribusi pada kategori rendah sebanyak 26 orang atau 11,6 persen dan kategori tinggi sebanyak 19 orang atau 8,4 persen. Statistik ini menggambarkan bahwa mayoritas responden cukup aktif memanfaatkan media daring untuk bersosialisasi tanpa menjadikannya aktivitas yang berlebihan atau adiktif, menempatkan perilaku komunikasi digital mereka pada takaran yang seimbang dan wajar sesuai dengan standar deviasi yang ditetapkan dalam penelitian ini.

Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		225
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	2.56230153
Most Extreme Differences	Absolute	0.080
	Positive	0.065
	Negative	-.081
Test Statistic		0.081
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.200

Berdasarkan tabel 5 hasil uji normalitas yang menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa variabel dependen (Y) yaitu interaksi sosial online mempunyai hasil yang signifikansi $0,200 > 0,05$, sedangkan variabel independen (X1 dan X2), yaitu kesepian dan kebutuhan afiliasi juga memiliki nilai signifikansi $0,200 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 6. Hasil Uji linearitas

No.	Hubungan Linearitas	Deviation From Linearity
1.	Kesepian – Interaksi Sosial Online	0.540
2.	Kebutuhan Afiliasi – Interaksi Sosial Online	0.543

Selanjutnya, Pada tabel 6 uji linearitas data dapat dikatakan linear apabila *deviation from linearity* $> 0,05$. Pada tabel uji linearitas diatas diperoleh *deviation from linearity* dengan signifikan $> 0,05$ yaitu 0,540 untuk kesepian terhadap interaksi sosial online dan untuk kebutuhan afiliasi terhadap interaksi sosial online $> 0,05$ yaitu 0,543 . Maka hasil dari uji linearty dapat dikatakan linear.

Uji Autokoreasi

Tabel 7. Hasil Uji Autokorelasi
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin - Watson
1	0,286 ^a	0,082	0,051	5,33879	2,083

Berdasarkan tabel 7 Uji autokorelasi digunakan untuk menilai apakah variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen, dengan catatan bahwa tidak ada korelasi antara variabel independen yang satu dengan yang lainnya. Hasil dari uji autokorelasi menunjukkan nilai Durbin Watson sebesar 2,083. Nilai tersebut berada dalam rentang 1 hingga 4, yang berarti data dari variabel penelitian ini tidak mengalami autokorelasi.

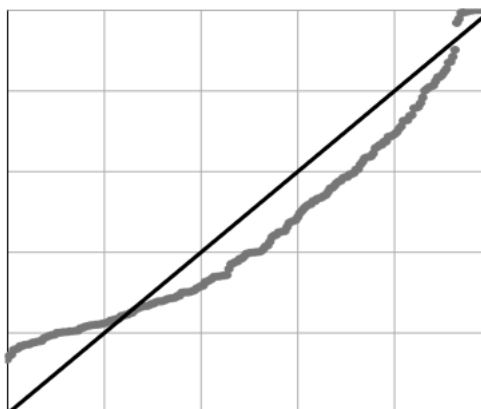
Uji Multikolineritas

Tabel 8. Hasil Uji Multikolineritas
 Collinearity Statistics

Model		Tolerance	VIF
1	X1	0,991	1,009
	X2	0,991	1,009

Tabel 8 hasil peneliti menggunakan uji multikolineritas untuk memperlihatkan adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam analisis regresi ganda. Dalam penelitian ini, melakukan uji multikolineritas dengan memeriksa nilai *Variance Inflation Factor* (VIF). Hasil dari uji multikolineritas memperlihatkan bahwa variabel kesepian dan variabel kebutuhan afiliasi memiliki nilai toleransi sebesar 0,991, yang lebih besar dari 0,1. Sementara itu, nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) tercatat sebesar 1,009.

Uji Heterokedastisitas



Gambar 1. Hasil Uji Heterokedastisitas

Selanjutnya, Gambar 1 uji heteroskedastisitas digunakan apakah terdapat perbedaan variansi pada residual data dalam suatu model regresi. Dalam penelitian ini, analisis heteroskedastisitas dilakukan dengan memplot grafik yang menggambarkan nilai prediksi dari variabel dependen dan residualnya. Pada grafik tersebut, terlihat bahwa data tersebar tanpa menunjukkan pola tertentu. Maka dari itu, kesimpulannya adalah model regresi tidak mengandung heteroskedastisitas.

Uji Hipotesis

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis Analisis Regresi Linier Berganda

ANOVA						
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Regression	1231,969	2	615,984	10,808	0,000 ^b	
Residual	12652,031	222	56,991			
Total	13884,000	224				

Coefficients ^a						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
	(Constant)	40,860	9,618	4,248	0,000	
1	X1	0,336	0,081	0,268	4,160	0,000
	X2	0,227	0,135	0,108	1,675	0,095

Langkah berikutnya adalah dengan uji hipotesis yang dilihat dari tabel 9 hasil uji F (simultan) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya < 0.05 , maka hipotesis penelitian ini diterima karena terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan atau bersama-sama antara variabel kesepian (X1) dan kebutuhan afiliasi (X2) terhadap interaksi sosial online, dan hasil Uji T (uji hipotesis) memperoleh nilai signifikansi untuk variabel kesepian (X1) sebesar $(0,000) < 0,05$, yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara variabel kesepian terhadap variabel interaksi sosial online. Sedangkan taraf signifikansi untuk variabel kebutuhan afiliasi (X2) sebesar $(0,095) > 0,05$, yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel kebutuhan afiliasi terhadap variabel interaksi sosial online.

Uji Koefisien Determinasi

Tabel 10. Hasil Uji koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,298 ^a	0,089	0,081	7,54925

Berdasarkan tabel 10 uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,089 dan Adjusted R Square sebesar 0,081. Hal ini berarti bahwa variabel kesepian dan kebutuhan afiliasi secara simultan memberikan sumbangan efektif sebesar 8,9% terhadap

variasi interaksi sosial online mahasiswa, sedangkan sisanya sebesar 91,1% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa rasa kesepian memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap frekuensi interaksi sosial mahasiswa di ranah digital. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai signifikansi yang sangat meyakinkan ($p < 0,05$) pada variabel kesepian, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan seorang mahasiswa, semakin intens pula aktivitas mereka dalam berinteraksi secara *online*. Temuan ini secara langsung mendukung kerangka teori kesepian dari UCLA, yang mendalilkan bahwa kesepian adalah manifestasi dari perasaan negatif akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan realitas hubungan yang dimiliki. Dalam situasi di mana mahasiswa, terutama mereka yang merantau dan tinggal di indekos, kehilangan akses terhadap dukungan sosial tatap muka dari keluarga, ruang digital menjadi pelarian utama. Fenomena ini selaras dengan temuan Taylor et al. (2023) yang menjelaskan bahwa individu dengan masalah psikososial cenderung memilih interaksi *online* karena media tersebut menawarkan rasa aman, mengurangi kecemasan dalam komunikasi langsung, serta memberikan kontrol penuh atas interaksi yang dilakukan, sehingga menjadi mekanisme koping yang efektif.

Berbeda dengan variabel kesepian, penelitian ini menemukan fakta menarik bahwa kebutuhan afiliasi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap intensitas interaksi sosial *online* ($p > 0,05$). Secara teoritis, kebutuhan afiliasi merupakan dorongan fundamental manusia untuk bersosialisasi dan membangun hubungan interpersonal yang erat. Namun, temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial arus utama seperti Instagram atau WhatsApp mungkin tidak memadai untuk memuaskan kebutuhan akan kedalaman hubungan tersebut. Interaksi yang terjadi di *platform* ini sering kali bersifat superfisial, terbatas pada pemberian *likes*, komentar singkat, atau sekadar membagikan konten tanpa adanya pertukaran emosional yang mendalam. Akibatnya, mahasiswa dengan kebutuhan afiliasi yang tinggi mungkin tidak melampiaskannya melalui peningkatan frekuensi *online*, melainkan lebih memilih jalur konvensional seperti bergabung dalam organisasi kampus atau komunitas nyata. Hal ini menjelaskan mengapa dorongan untuk berafiliasi tidak serta-merta meningkatkan durasi seseorang berselancar di dunia maya, karena kualitas interaksi yang ditawarkan oleh *platform* digital tersebut tidak sebanding dengan kepuasan psikologis yang dicari melalui tatap muka langsung.

Diskrepansi hasil mengenai kebutuhan afiliasi ini menjadi lebih jelas ketika disandingkan dengan penelitian lain yang memiliki fokus *platform* berbeda. Temuan dalam studi ini berbeda dengan penelitian Laras (2024) yang menemukan hubungan positif antara kebutuhan afiliasi dengan penggunaan *dating apps*. Perbedaan ini sangat logis mengingat karakteristik dan tujuan penggunaan aplikasi kencan memang didesain spesifik untuk membangun koneksi interpersonal yang intim dan mendalam, sehingga relevan dengan motif afiliasi. Sebaliknya, media sosial umum yang menjadi fokus dalam penelitian ini lebih sering digunakan untuk hiburan atau pemantauan sosial pasif yang tidak selalu berorientasi pada pembentukan relasi yang kuat. Oleh karena itu, implikasi dari temuan ini menegaskan bahwa jenis *platform* digital, fitur yang tersedia, serta persepsi pengguna terhadap kualitas interaksi sangat menentukan apakah kebutuhan afiliasi akan memprediksi perilaku *online* atau tidak. Ini menunjukkan bahwa perilaku digital mahasiswa tidak homogen, melainkan sangat bergantung pada konteks medium yang digunakan.

Meskipun secara parsial kebutuhan afiliasi tidak signifikan, analisis simultan menunjukkan bahwa ketika digabungkan dengan rasa kesepian, kedua variabel ini secara bersama-sama memengaruhi pola interaksi sosial *online* mahasiswa. Hal ini memperkuat

asumsi dasar dari *belonginess hypothesis* yang dikutip dalam Andini dan Maryam (2025), bahwa manusia memiliki kebutuhan instingtif untuk merasa terhubung dan menjadi bagian dari kelompok sosial demi ketenangan batin. Namun, dominasi variabel kesepian dalam penelitian ini memberikan wawasan krusial bahwa dalam konteks mahasiswa Indonesia, pendorong perilaku digital lebih didominasi oleh faktor emosional negatif (menghindari rasa sakit akibat isolasi) dibandingkan motivasi sosial positif (mencari kebersamaan). Media sosial dalam konteks ini lebih berfungsi sebagai "obat pereda nyeri" bagi kesepian daripada sebagai sarana utama untuk memupuk persahabatan yang bermakna. Mahasiswa menggunakan teknologi sebagai strategi kompensasi untuk mengisi kekosongan emosional yang mereka rasakan di dunia nyata, menjadikan interaksi *online* sebagai substitusi sementara atas ketidakhadiran dukungan sosial fisik.

Konsistensi temuan mengenai peran kesepian dalam penelitian ini sejalan dengan sejumlah literatur terdahulu yang mapan. Hasil yang diperoleh mendukung kesimpulan dari studi Caplan (2002), Gao et al. (2018), serta Hidayat (2020), yang secara konsisten menunjukkan korelasi erat antara tingkat kesepian dengan penggunaan internet atau media sosial yang intensif. Kesamaan pola ini mengonfirmasi validitas gagasan bahwa media sosial sering kali dijadikan sarana kompensasi sosial bagi individu yang merasa teralienasi dari lingkungannya. Ketika akses terhadap interaksi tatap muka terbatas atau dirasa mengancam, dunia maya menawarkan alternatif yang lebih mudah diakses untuk meredakan perasaan terisolasi. Hal ini memperkuat posisi teoretis bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali merupakan gejala dari masalah psikososial yang mendasarinya, bukan sekadar kebiasaan mengisi waktu luang. Fenomena ini menjadi sangat relevan di kalangan mahasiswa yang sedang berada dalam fase transisi kehidupan dan rentan mengalami guncangan emosional akibat perubahan lingkungan sosial.

Di sisi lain, terdapat perbedaan hasil yang signifikan terkait variabel kebutuhan afiliasi jika dibandingkan dengan studi terdahulu seperti Hidayat (2020) yang menemukan hubungan positif. Perbedaan ini kemungkinan besar disebabkan oleh spesifikasi metodologi dan fokus *platform* yang digunakan dalam penelitian saat ini. Penelitian ini mungkin lebih menitikberatkan pada frekuensi interaksi di media sosial populer berbasis konten visual seperti TikTok atau Instagram, sementara penelitian sebelumnya mungkin mencakup spektrum komunikasi digital yang lebih luas atau berbeda era. Selain itu, pendekatan kuantitatif yang lebih spesifik dalam mengukur frekuensi interaksi sosial *online* dalam studi ini memberikan data yang lebih granular, yang mungkin tidak tertangkap dalam studi sebelumnya. Variabilitas hasil ini justru memperkaya literatur dengan menunjukkan bahwa hubungan antara motivasi sosial dan perilaku digital sangat dinamis dan dipengaruhi oleh perkembangan fitur teknologi itu sendiri serta perubahan pola perilaku pengguna seiring berjalannya waktu.

Secara keseluruhan, implikasi praktis dan teoretis dari penelitian ini sangat penting bagi institusi pendidikan tinggi. Dengan kontribusi pengaruh simultan sebesar 38,4 persen, jelas bahwa faktor psikososial, terutama kesepian, adalah prediktor utama aktivitas *online* mahasiswa. Fakta bahwa kesepian lebih dominan daripada kebutuhan afiliasi menuntut perhatian khusus dari pihak universitas. Institusi pendidikan disarankan untuk tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga proaktif menyediakan wadah interaksi tatap muka yang bermakna, seperti kegiatan ekstrakurikuler yang inklusif, komunitas berbasis minat, atau program *mentoring* sebaya. Kegiatan-kegiatan ini dapat membantu mahasiswa memenuhi kebutuhan afiliasi mereka secara nyata sekaligus mereduksi rasa kesepian tanpa harus bergantung sepenuhnya pada media sosial. Selain itu, optimalisasi layanan konseling kampus menjadi krusial untuk mendeteksi dan menangani mahasiswa dengan tingkat kesepian tinggi,

mencegah mereka terjebak dalam penggunaan media sosial yang eksekutif sebagai satu-satunya mekanisme pertahanan diri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap interaksi sosial online mahasiswa, sedangkan kebutuhan afiliasi tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Meskipun demikian, secara simultan kesepian dan kebutuhan afiliasi berkontribusi terhadap intensitas interaksi sosial online dengan nilai determinasi sebesar 38,4%. Hasil ini menegaskan bahwa faktor negatif berupa kesepian lebih dominan dalam mendorong penggunaan media sosial dibandingkan faktor positif berupa kebutuhan afiliasi. Dengan demikian, media sosial, khususnya Instagram, lebih banyak digunakan mahasiswa sebagai sarana kompensasi untuk mengurangi perasaan terasing daripada sebagai media utama untuk memenuhi kebutuhan afiliasi yang mendalam.

Disarankan juga agar mahasiswa lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan menjaga keseimbangan antara interaksi online dan offline. Media sosial hendaknya dimanfaatkan untuk memperluas jaringan sosial dan memperoleh informasi, tetapi tidak sepenuhnya menggantikan interaksi tatap muka yang lebih mendalam dan berkualitas. Pihak kampus diharapkan dapat menyediakan program yang mendorong penguatan hubungan sosial antar mahasiswa melalui kegiatan akademik kolaboratif, organisasi, pelatihan soft skills, maupun komunitas minat yang dapat menumbuhkan rasa kebersamaan. Selain itu, praktisi psikologi atau konselor pendidikan dapat menjadikan temuan ini sebagai dasar untuk mengembangkan layanan konseling yang berfokus pada isu kesepian mahasiswa, dengan membantu mereka membangun keterampilan relasional sehingga media sosial digunakan secara adaptif, bukan hanya sebagai kompensasi atas kesepian. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, self-esteem, atau intensi penggunaan media digital, serta memperluas subjek penelitian ke jenjang pendidikan atau budaya yang berbeda dengan pendekatan campuran (*mixed methods*) agar pemahaman mengenai faktor psikososial dalam interaksi sosial online menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldila, N. (2024, 8 Juli). *Instagram masih jadi media sosial favorit Gen Z, ini buktinya*. Bisnis.com. <https://teknologi.bisnis.com/read/20240708/84/1780282/instagram-masih-jadi-media-sosial-favorit-gen-z-ini-buktinya>
- Andini, K. D., & Maryam, E. W. (2024). Hubungan kebutuhan afiliasi dengan loneliness dan fear of missing out (FOMO) pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(3), 435–445. <https://doi.org/10.4236/jpc.2024.23033>
- Azzaakiyyah, H. K. (2023). The impact of social media use on social interaction in contemporary society. *TACIT: Transformation of Communication and Islamic Thought*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.61100/tacit.v1i1.33>
- Gao, F., Guo, Z., Tian, Y., Si, Y., & Wang, P. (2018). Relationship between shyness and generalized pathological internet use among Chinese school students: The serial mediating roles of loneliness, depression, and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 9, 1822. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01822>
- Harahap, H. R., Turmuzi, A., Manik, C. R., Hafiz, M., & Purba, D. Z. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap interaksi sosial kalangan mahasiswa. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah*, 15(1), 24–33. <https://doi.org/10.32505/hikmah.v15i1.8908>
- Hidayat, P. (2020). Interaksi sosial online dan kecemasan sosial sebagai prediktor kecanduan

- internet pada remaja. *Jurnal Studia Insania*, 8(1), 1–16. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i1.3503>
- Hunsaker, A., Hargittai, E., & Piper, A. M. (2020). Online social connectedness and anxiety among older adults. *International Journal of Communication*, 14, 697–725. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/13057>
- Kemp, S. (2024, 21 Februari). *Digital 2024: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Laras, T., & Maryam, E. W. (2024). Hubungan kebutuhan afiliasi dengan loneliness pada mahasiswa pengguna aplikasi dating online. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(3), 566–573. <https://doi.org/10.4236/jpc.2024.23042>
- Li, H., Li, H., Zhou, X., Kuang, Y., & Liu, F. (2025). The impact of online social interaction on urban community cohesion and group differences: Evidence from China. *BMC Public Health*, 25, 137. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22680-w>
- Maes, M., Vanhalst, J., & Qualter, P. (2020). Evolutionary theory of loneliness. Dalam *The Wiley Encyclopedia of Child and Adolescent Development*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad158>
- Meehan, D. E., Grunseit, A., Condie, J., Hagani, N., & Merom, D. (2023). Social-ecological factors influencing loneliness and social isolation in older people: A scoping review. *BMC Geriatrics*, 23, 615. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04418-8>
- Nurdiani, A. F. (2019). Uji validitas konstruk UCLA Loneliness Scale Version 3. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 9(2), 499–504. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.15243>
- Rahmawati, D. (2023). Hubungan antara kebutuhan afiliasi dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram. *Jurnal Impresi Indonesia*, 2(11), 1066–1076. <https://doi.org/10.58344/jii.v2i11.3796>
- Reissmann, A., Hausen, J., Kaunzinger, I., & Lange, W. (2021). The role of state feelings of loneliness in the situational regulation of social affiliative behavior: Exploring the regulatory relations within a multilevel framework. *PLOS ONE*, 16(6), e0252775. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252775>
- Santoso, I. S., & Nofiaturrehman, F. (2020). Manajemen pembelajaran berbasis green school untuk meningkatkan religiusitas santri Pondok Nun Tanjung Karang Kudus. *Quality*, 8(1), 112–130. <https://doi.org/10.21043/quality.v8i1.7493>
- Taylor, H. O., Cudjoe, T. K. M., Bu, F., & Lim, M. H. (2023). The state of loneliness and social isolation research: Current knowledge and future directions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58, 1–3. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02403-y>¹
- Tian, Y., Qin, N., Cao, S., & Gao, F. (2021). Reciprocal associations between shyness, self-esteem, loneliness, depression and Internet addiction in Chinese adolescents. *Addiction Research & Theory*, 29(2), 98–110. <https://doi.org/10.1080/16066359.2020.1755657>
- Zahra, S. F., & Kustanti, E. R. (2023). Hubungan antara kebutuhan afiliasi dengan pengungkapan diri melalui media sosial pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 12(2), 112–120. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.28671>