



## **KONTRIBUSI INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI FAKTOR PROTEKTIF KESEPIAN PADA LANSIA**

**Rahmi Azzahra, Mardianto**

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia

### **Abstrak**

Lanjut usia merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan kemunduran dalam berbagai aspek kehidupan yang dapat menyebabkan lansia merasa kesepian apabila tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang disebabkan oleh kemunduran tersebut. Salah satu faktor protektif (faktor yang melindungi) kesepian pada lansia adalah intensitas penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kontribusi intensitas penggunaan media sosial sebagai faktor protektif kesepian pada lansia. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik nonprobability sampling dengan jenis accidental sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang. Data penelitian diperoleh dengan skala model Likert kemudian dianalisis dengan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial sebagai faktor protektif berkontribusi dalam menurunkan kesepian pada lansia dengan kontribusi sebesar 18.6%.

**Kata Kunci:** Intensitas penggunaan media sosial, kesepian, lansia.

### **PENDAHULUAN**

Periode lanjut usia merupakan periode perkembangan yang dimulai ketika individu memasuki usia 60 tahun (Santrock, 2013). Hurlock (2017) mengungkapkan tugas perkembangan pada dewasa akhir meliputi penyesuaian

diri dalam hal menurunnya kondisi kesehatan dan kekuatan fisik, masa pensiun, dan kematian pasangan, serta menjalin hubungan dengan sesama kelompok lansia. Oleh karena adanya perubahan-perubahan yang terjadi dalam aspek kehidupan lansia, maka lansia perlu untuk menyesuaikan diri

dengan perubahan tersebut agar mampu optimal dalam menjalankan periode perkembangannya yang terakhir. Ketidakmampuan lansia untuk beradaptasi terhadap perubahan dalam aspek kehidupan dapat memicu munculnya fenomena kesepian.

Hasil survei *National Poll on Healthy Aging* (NPHA) pada 2020 oleh University of Michigan di Amerika Serikat terhadap 2.074 orang lansia berusia 50-80 tahun di Amerika Serikat yang menemukan bahwa 41 persen lansia mengalami kesepian pada Maret-Juni 2020 (Gandhawangi, 2020). Penelitian Triwanti et al. (2014) menemukan bahwa lansia rentan mengalami kesepian, terutama ketika ia tidak mendapatkan kesempatan untuk berkomunikasi secara intens dengan keluarga.

Kesepian merupakan wujud ketidakpuasan individu terhadap hubungan sosialnya yang ditandai dengan ketidakpercayaan diri, kepribadian tertutup, ketidaksesuaian antara harapan dan realita akan kehidupan, serta adanya tekanan-tekanan yang mengganggu perasaan (Russell, 2014). Lansia yang mengalami kesepian cenderung merasa sedih, murung, dan kehilangan semangat untuk menjalani hidup (Erfiyanti et al., 2023). Kesepian juga dapat berpengaruh pada menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis lansia (Aryono & Dani, 2019).

Rasa kesepian pada lansia dapat muncul ketika tinggal jauh dan jarang dikunjungi oleh keluarga (Utami, 2018). Hasil penelitian Novitasari dan Aulia (2019) juga menemukan bahwa kesepian cenderung lebih dirasakan oleh lansia yang sudah ditinggal oleh pasangannya. Di samping itu, temuan Teater et al. (2021) telah mengungkapkan bahwa terdapat faktor protektif (faktor yang menghindari) individu terhadap kesepian itu sendiri, salah satunya yaitu adanya pemanfaatan teknologi sosial berupa internet dan

media sosial. Seiring perkembangannya, media sosial dapat dijadikan sebagai alternatif hubungan sosial di dunia nyata.

Berbagai temuan telah mengungkapkan peranan perkembangan media sosial dalam mempengaruhi rasa kesepian pada individu. Hasil penelitian Bonsaksen et al. (2021) telah menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat membantu lansia terhindar dari rasa kesepian. Penelitian Zhang et al. (2020) mengungkapkan bahwa komunikasi melalui media sosial dapat memberikan dukungan dan kontak sosial bagi lansia sehingga dapat menurunkan rasa kesepian. Hasil serupa juga terungkap pada hasil riset Sitorus et al. (2021) bahwa penggunaan media sosial Facebook selain untuk berkomunikasi juga telah terbukti efektif mengurangi rasa kesepian lansia.

Masih minimnya penelitian terkait penggunaan media sosial dengan kesepian pada kelompok lanjut usia khususnya di Indonesia membuat peneliti tertarik untuk mengkaji hal tersebut. Peneliti menetapkan judul penelitian ini berupa "Kontribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial sebagai Faktor Protektif Kesepian Pada Lansia".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 100 orang lansia berumur 60 tahun ke atas yang menggunakan media sosial sebagai respondennya. Sampel dipilih menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *accidental sampling*.

Instrumen dalam penelitian ini adalah skala kesepian UCLA *Loneliness Scale (Version 3)* oleh Russell yang telah diadaptasi oleh Aryono dan Dani (2019) dengan total item valid 18 item dan nilai reliabilitas sebesar 0.893. Skala intensitas menggunakan skala yang

peneliti modifikasi dari Pramesti (2021) berdasarkan aspek-aspek intensitas menurut Ajzen dengan total item valid 17 item dan skor reliabilitas 0.884. Data yang terkumpul dalam penelitian ini dianalisis dengan analisis regresi linear sederhana.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Total subjek dalam penelitian ini adalah 100 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 44%, perempuan sebanyak 56%, dengan berstatus kawin sebanyak 59%, dan berstatus janda/duda sebanyak 41%.

Hasil kategorisasi skor secara keseluruhan mengungkapkan bahwa sebagian besar merasakan kesepian dalam taraf sedang (59%). Hal ini dapat dipengaruhi oleh ketersediaan dukungan dan jaringan sosial yang stabil. Lansia yang terhubung serta mendapatkan perhatian dan dukungan sosial yang stabil dari keluarga atau kerabat lainnya dapat meminimalisir kemungkinan dirinya merasakan kesepian.

Kategorisasi skor untuk ketiga aspek kesepian, yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression* berada dalam taraf sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa ketiga aspek tersebut secara bersama-sama mempengaruhi tingkat kesepian lansia secara keseluruhan, sehingga rata-rata tingkat kesepian lansia juga berada pada kategori sedang.

Kategorisasi skor berdasarkan jenis kelamin memberikan gambaran bahwa laki-laki dan perempuan mengalami kesepian dalam taraf sedang. Temuan ini didukung oleh hasil riset dari Novitasari dan Aulia (2019) yang mengungkapkan bahwa tidak ditemukan perbedaan taraf kesepian antara lansia laki-laki dengan perempuan. Perubahan dalam hubungan sosial dapat menjadi penyebab tidak adanya perbedaan tersebut, diantaranya perpisahan dengan anak yang sudah berkeluarga dan kehilangan pasangan. Setiap lansia baik

laki-laki maupun perempuan tentunya sama-sama

Kategorisasi skor berdasarkan status perkawinan mengungkapkan bahwa lansia dengan status kawin mengalami kesepian dalam taraf sedang cenderung rendah, sedangkan lansia dengan status janda/duda mengalami kesepian dalam taraf sedang cenderung tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa kehilangan pasangan hidup bagi lansia merupakan suatu peristiwa menyakitkan yang membuat lansia kehilangan tempat sandaran dan teman bercerita sehingga meningkatkan risiko kesepian. Sebagaimana yang diungkapkan Hapsari dan Ratriana (2022) dalam penelitiannya bahwa kehilangan pasangan dapat memicu perasaan kesepian.

Selanjutnya, hasil kategorisasi skor untuk intensitas mengungkapkan sebagian besar responden berada dalam taraf sedang (73%). Media sosial sebagai sebuah teknologi baru yang berkembang di era setelah lansia memungkinkan lansia mengalami berbagai hambatan dalam mengadopsi media sosial sebagai salah satu alat komunikasi baru dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan aspek-aspek intensitas, mayoritas subjek berada pada kategori sedang untuk aspek perhatian dan frekuensi, dengan jumlah masing-masingnya yaitu perhatian sebanyak 78% dan frekuensi sebanyak 50%. Sedangkan pada aspek penghayatan dan durasi mayoritas subjek berada pada kategori rendah, yaitu 52% untuk aspek penghayatan dan 75% untuk aspek durasi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa lansia bermain media sosial secara berkali-kali dengan melibatkan perhatian yang cukup ketika mengaksesnya. Namun, waktu yang dihabiskan untuk sekali mengakses media sosial tidak begitu lama serta tidak begitu memahami dan menghayati setiap informasi yang ditemukan di media sosial.

**Tabel 1. Hasil Uji T**

Model	t	Sig.
(Constant)	12.860	.000
Intensitas	-4.738	.000

Pada tabel 1 diketahui nilai t sebesar -4.738 dengan nilai signifikansi sebesar  $.000 < 0.05$ . Perolehan angka ini memberikan gambaran bahwa kontribusi intensitas penggunaan media sosial sebagai faktor protektif bersifat negatif terhadap kesepian pada lansia.

**Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Determinasi**

R	R Square
.432	.186

Tabel 2 menunjukkan nilai R sebesar .432 dengan koefisien determinasi sebesar .186. Hal ini berarti bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi sebesar 18.6% sebagai faktor protektif kesepian pada lansia.

Penelitian ini dimaksudkan untuk menyelidiki kontribusi intensitas penggunaan media sosial sebagai faktor protektif dengan kesepian. Hasil riset ini mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi sebesar 18.6% terhadap kesepian dengan arah hubungan negatif. Adapun setiap intensitas penggunaan media sosial mengalami kenaikan satu satuan, maka kesepian akan menurun sebesar .611. Artinya, semakin sering lansia menggunakan media sosial maka akan menurunkan rasa kesepian pada lansia bersangkutan. Begitu pun sebaliknya, semakin jarang lansia menggunakan media sosial maka semakin memungkinkan untuk lansia merasa kesepian. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Bonsaksen et al. (2021) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial sebagai alternatif untuk terus terkoneksi dengan orang lain di tengah masa-masa pensiun atau masalah kesehatan dan lainnya dapat

mendatangkan kebahagiaan dan mengurangi rasa kesepian pada lansia.

## SIMPULAN

Berdasarkan temuan yang telah dijabarkan di atas, maka kesimpulan riset ini telah membuktikan bahwa terdapat kontribusi intensitas penggunaan media sosial sebagai faktor protektif kesepian pada lansia dengan bentuk hubungan negatif. Hasil penelitian ini memberikan implikasi berupa penawar kesepian bagi lansia berupa penggunaan media sosial. Artinya, semakin sering lansia menggunakan media sosial, maka semakin kecil kemungkinan lansia merasakan kesepian. Dalam konteks ini, media sosial berperan sebagai faktor protektif (faktor yang menghindari) lansia dari rasa kesepian, dimana penggunaan media sosial ini memungkinkan lansia untuk tetap terhubung dengan keluarga dan kerabat lainnya. Melalui penggunaan media sosial ini lansia dapat mengatasi masalah geografis dan hambatan fisik sehingga tetap memperoleh dukungan sosial dan emosional untuk mengurangi risiko perasaan terisolasi dan kesepian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Kesepian dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih melajang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 14(2), 162-171.
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Leung, J., Price, D., Thygesen, H., Schoultz, M., & Geirdal, A. S. (2021). Loneliness and its association with social media use during the covid-19 outbreak. *Social Media and Society*, 7(3), 1-10. <https://doi.org/10.1177/205630512111033821>
- Erfiyanti., Cahyati, T. N., Putri, R. W., Noveli, A. T., Aldellisa, L., & Hikmah, S. (2023). Analisis *loneliness* pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 167-175.
- Gandhawangi, S. (2020). Lansia merasa terisolasi selama pandemi. *Kompas.com*.

<https://www.kompas.id/baca/kesehatan/2020/09/15/lansia-merasa-terisolasi-selama-pandemi/>

<https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jiituj.v2i2.5986>

Hapsari, S., & Ratriana, Y. E. K. (2022). Hubungan antara *psychological well-being* dan kesepian pada lansia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(2), 1-9. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38721>

Zhang, K., Kim, K., Silverstein, N. M., Song, Q., & Burr J. A. (2020). Social media communication and loneliness among older adults: The mediating roles of social support and social contact. *The Gerontologist*, 61(6), 888-896. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa197>

Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga.

Novitasari, R., & Aulia, D. (2019). Kebersyukuran dan kesepian pada lansia yang menjadi janda/duda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 146-157. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8951>

Pramesti, D. R. (2021). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa UNIKA Soegijapranata Semarang*. [Skripsi]. Universitas Katolik Soegijapranata

Russell, D. W. (2014). Loneliness and social neuroscience. *World Psychiatry*, 13(2), 150. <https://doi.org/10.1002/wps.20126>

Santrock, J. W. (2013). *Life-span development* (14<sup>th</sup> ed). New York: McGraw-Hill.

Sitorus, M. D., Mandang, J. H., & Kapahang, G. L. (2021). Analisis pengaruh media sosial Facebook terhadap kebahagiaan pada lansia di Kelurahan Matani Kota Tomohon. *Psikopedia*, 2(4), 245-250. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i4.3550>

Teater, B., Chonody, J. M., & Davis, N. (2021). Risk and protective factors of loneliness among older adults: the significance of social isolation and quality and type of contact. *Social Work in Public Health*, 36(2), 128-141. <https://doi.org/10.1080/19371918.2020.1866140>

Triwanti, S. P., Ishartono, & Gutama, A. S. (2014). Peran panti sosial tresna werdha dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lansia. *Share: Social Work Journal*, 4(2), 129-136.

Utami, R. J. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness* pada para lanjut usia di Wisma Cinta Kasih Padang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 2(2), 121-127.