

Keterlibatan Media Sosial dan Kesepian: Peran Mediasi Kebutuhan Validasi Sosial pada Emerging Adults Indonesia

Natasha Gandhi*, Pranedia Nilamsari

Bina Nusantara University, Indonesia

Email: natasha.gandhi@binus.ac.id, pranedia.nilamsari@binus.ac.id

Keywords:

social media engagement;
social validation; loneliness;
emerging adults; Generation
Z.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by
Riviera Publishing

Kata Kunci:

keterlibatan media sosial;
validasi sosial; kesepian;
emerging adults; Generasi Z.

Abstract

This study examined the relationship between social media engagement and loneliness and the mediating role of social validation needs in Indonesian emerging adults. The study used a correlational cross-sectional quantitative design. A total of 52 active social media users aged 17-20 years were recruited through purposive sampling. All instruments had good to very good internal consistency (Cronbach's alpha = 0.815-0.902). Since social media engagement scores were not normally distributed ($W = 0.945$; $p = 0.018$), correlations were tested using Spearman's rho. Social media engagement was positively correlated with social validation needs ($\rho = 0.634$; $p < 0.001$) and loneliness ($\rho = 0.325$; $p = 0.019$), whereas social validation needs were not significantly correlated with loneliness ($\rho = 0.233$; $p = 0.096$). The total effect of social media engagement on loneliness was significant ($\beta = 0.258$; $p = 0.004$), but the indirect effects through social validation needs were not significant ($\beta = 0.128$; $p = 0.214$; 95% CI [-0.086, 0.315]). Thus, social validation needs have not been shown to mediate such relationships. Social media usage patterns and qualities are likely to be more relevant than validation needs alone. Findings need to be interpreted with caution due to small sample sizes and cross-sectional designs.

Abstrak

Penelitian ini menguji hubungan keterlibatan media sosial dengan kesepian dan peran mediasi kebutuhan validasi sosial pada emerging adults Indonesia. Penelitian menggunakan desain kuantitatif cross-sectional korelasional. Sebanyak 52 pengguna aktif media sosial berusia 17-20 tahun direkrut melalui purposive sampling. Seluruh instrumen memiliki konsistensi internal yang baik hingga sangat baik (Cronbach's alpha = 0,815-0,902). Karena skor keterlibatan media sosial tidak berdistribusi normal ($W = 0,945$; $p = 0,018$), korelasi diuji menggunakan Spearman's rho. Keterlibatan media sosial berkorelasi positif dengan kebutuhan validasi sosial ($\rho = 0,634$; $p < 0,001$) dan kesepian ($\rho = 0,325$; $p = 0,019$), sedangkan kebutuhan validasi sosial tidak berkorelasi signifikan dengan kesepian ($\rho = 0,233$; $p = 0,096$). Efek total keterlibatan media sosial terhadap kesepian signifikan ($\beta = 0,258$; $p = 0,004$), tetapi efek tidak langsung melalui kebutuhan validasi sosial tidak signifikan ($\beta = 0,128$; $p = 0,214$; 95% CI [-0,086, 0,315]). Dengan demikian, kebutuhan validasi sosial belum terbukti memediasi hubungan tersebut. Pola dan kualitas penggunaan media sosial kemungkinan lebih relevan daripada kebutuhan validasi semata. Temuan perlu ditafsirkan secara hati-hati karena ukuran sampel kecil dan desain cross-sectional.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu membangun,

mempertahankan, dan menampilkan hubungan sosial. Media sosial memungkinkan komunikasi berlangsung cepat tanpa batas geografis, sekaligus menjadi bagian penting dari kehidupan Generasi Z yang tumbuh bersama teknologi digital. Di Indonesia, intensitas penggunaan media sosial tergolong tinggi. Laporan yang dirangkum GoodStats menunjukkan rata-rata penggunaan media sosial mencapai 3 jam 11 menit per hari pada 2024, sementara laporan 2025 mencatat sekitar 529 menit per minggu (Rafli, 2024; Yonatan, 2025). Perbedaan satuan pelaporan tersebut tetap menggambarkan besarnya keterlibatan masyarakat Indonesia dalam ruang sosial digital.

Kemudahan membangun koneksi digital tidak selalu diikuti oleh kedekatan emosional. Individu dapat memiliki jaringan daring yang luas, tetapi tetap merasa terisolasi atau tidak memiliki hubungan bermakna. Studi pada remaja dan mahasiswa menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan kesepian dan insecurity (Abidah & Maryam, 2024; Ramadhan & Maryam, 2024). Namun, hubungan media sosial dan kesepian tidak bersifat sederhana. Motif penggunaan, kualitas interaksi, serta pola penggunaan aktif dan pasif dapat menghasilkan konsekuensi psikologis yang berbeda (Bonsaksen et al., 2023; Käcko et al., 2024; Mao et al., 2023).

Salah satu mekanisme yang mungkin menjelaskan hubungan tersebut adalah kebutuhan validasi sosial. Fitur likes, comments, views, dan shares menyediakan umpan balik sosial yang cepat dan terukur. Umpan balik tersebut dapat memperkuat perilaku presentasi diri serta menjadikan evaluasi sosial daring sebagai sumber penerimaan eksternal (Ballara, 2023; Duradoni et al., 2023). Validasi dapat memberi pengalaman diterima, tetapi ketergantungan pada respons eksternal juga dapat membuat penilaian diri menjadi rapuh ketika ekspektasi sosial tidak terpenuhi. Standar hidup ideal yang ditampilkan di media sosial juga dapat mendorong perbandingan sosial, insecurity, dan kebutuhan akan pengakuan berulang (Akther et al., 2025; Kretzler et al., 2023; Servidio et al., 2024, 2025).

Secara psikologis, kebutuhan validasi sosial berkaitan dengan keinginan memperoleh penerimaan, persetujuan, dan pengakuan dari orang lain. Pada media sosial, indikator penerimaan menjadi lebih eksplisit karena ditampilkan dalam bentuk angka dan respons yang dapat dipantau. Kondisi tersebut memungkinkan pengguna mengevaluasi apakah unggahan dirinya diterima, diabaikan, atau dibandingkan dengan unggahan pengguna lain. Ketika evaluasi diri semakin bergantung pada umpan balik tersebut, penggunaan media sosial dapat berubah dari sarana komunikasi menjadi proses pemantauan sosial yang berlangsung berulang. Meskipun demikian, kebutuhan validasi tidak selalu bersifat maladaptif. Pengakuan sosial dapat mendukung rasa memiliki apabila diperoleh dalam relasi yang aman dan bermakna. Konsekuensi psikologisnya ditentukan oleh intensitas ketergantungan, kualitas hubungan, dan kemampuan individu mempertahankan penilaian diri yang stabil (Chusjairi & Sudarmanti, 2024; Kılınçel et al., 2025; Michaelson et al., 2024; Octaviane & Roswiyani, 2024; Peni & Mundzir, 2024).

Kesepian juga perlu dibedakan dari kondisi sendirian secara objektif. Kesepian merupakan pengalaman subjektif ketika kualitas atau kuantitas hubungan yang dimiliki tidak sesuai dengan hubungan yang diharapkan. Karena bersifat subjektif, banyaknya teman atau tingginya frekuensi interaksi daring belum tentu menghilangkan kesepian. Interaksi digital yang dangkal, dominasi pengamatan pasif, atau paparan terhadap representasi kehidupan ideal dapat memperbesar kesenjangan antara hubungan aktual dan hubungan yang diinginkan. Sebaliknya, komunikasi yang responsif dan suportif dapat membantu mempertahankan koneksi. Oleh sebab itu, keterlibatan media sosial perlu dipahami bukan hanya sebagai durasi penggunaan, tetapi sebagai kumpulan perilaku, motif, dan kualitas pengalaman sosial.

Konteks budaya penting untuk diperhitungkan. Budaya kolektivistik Indonesia menempatkan kebersamaan, kedekatan emosional, dan relasi langsung sebagai sumber dukungan. Ketika kebutuhan keterhubungan lebih banyak dipenuhi melalui interaksi digital,

kualitas hubungan yang dirasakan mungkin tidak selalu setara dengan interaksi tatap muka. Pada saat yang sama, komunitas, religiositas, dan spiritualitas dapat menjadi sumber makna serta keterhubungan di luar media sosial (Cucchi & Qoronfleh, 2025; Moreira-Almeida et al., 2021). Oleh karena itu, kebutuhan validasi sosial dapat beroperasi bersama sumber-sumber validasi lain dan bukan menjadi satu-satunya jalur menuju kesepian.

Penelitian terdahulu mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesepian telah dilakukan di berbagai konteks. Studi pada remaja dan mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan kesepian dan insecurity. Studi lintas negara menunjukkan bahwa motif penggunaan media sosial memengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesepian. Studi lain menemukan bahwa media sosial dapat menjadi pedang bermata dua, di mana penggunaan aktif dapat mengurangi kesepian melalui kepuasan interpersonal, sementara penggunaan pasif dapat memperburuk kesepian karena fear of missing out. Namun, penelitian yang secara khusus menguji peran mediasi kebutuhan validasi sosial dalam hubungan antara keterlibatan media sosial dan kesepian pada emerging adults Indonesia masih terbatas.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian peran mediasi kebutuhan validasi sosial dalam hubungan antara keterlibatan media sosial dan kesepian pada emerging adults Indonesia, yang belum banyak dikaji dalam konteks budaya kolektivistik. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara keterlibatan media sosial, kebutuhan validasi sosial, dan kesepian pada emerging adults Indonesia berusia 17-20 tahun. Secara khusus, penelitian menguji apakah kebutuhan validasi sosial memediasi hubungan antara keterlibatan media sosial dan kesepian. Hipotesis penelitian adalah: H1, keterlibatan media sosial berhubungan positif dengan kebutuhan validasi sosial; H2, kebutuhan validasi sosial berhubungan positif dengan kesepian; dan H3, kebutuhan validasi sosial memediasi hubungan antara keterlibatan media sosial dan kesepian. Manfaat teoretis penelitian ini adalah memperkaya literatur psikologi media sosial dan kesepian dalam konteks budaya Indonesia, sedangkan manfaat praktisnya adalah memberikan rekomendasi bagi intervensi literasi digital dan layanan pendampingan psikologis.

METODE PENELITIAN

Desain dan Partisipan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional korelasional dan pengujian model mediasi. Partisipan berjumlah 52 orang yang direkrut menggunakan purposive sampling, dengan kriteria berusia 17-20 tahun dan merupakan pengguna aktif media sosial. Sampel terdiri atas 28 laki-laki (53,8%) dan 24 perempuan (46,2%). Berdasarkan usia, terdapat 3 partisipan berusia 17 tahun (5,8%), 9 partisipan berusia 18 tahun (17,3%), 33 partisipan berusia 19 tahun (63,5%), dan 7 partisipan berusia 20 tahun (13,5%).

Instrumen Penelitian

Keterlibatan media sosial diukur menggunakan alat ukur adaptasi *Social Media Engagement* yang terdiri atas skala likert 11 item. Kebutuhan validasi sosial diukur menggunakan skala adaptasi *Social Validation Needs* yang terdiri atas skala likert 5 item, sedangkan kesepian diukur menggunakan skala *likert* 26 item. Konsistensi internal setiap skala dievaluasi menggunakan *Cronbach's alpha*. Struktur item tersebut mengikuti informasi yang konsisten pada tabel statistik dokumen sumber dan perlu dikonfirmasi kembali dengan blueprint instrumen sebelum submission.

Definisi Operasional Variabel

Keterlibatan media sosial didefinisikan sebagai tingkat partisipasi individu dalam aktivitas media sosial yang tercermin melalui perhatian, frekuensi interaksi, dan keterikatan terhadap penggunaan platform. Skor total yang lebih tinggi menunjukkan keterlibatan yang lebih besar. Kebutuhan validasi sosial didefinisikan sebagai kecenderungan individu mencari

penerimaan, pengakuan, atau peneguhan dari respons sosial. Dalam konteks digital, kebutuhan tersebut dapat diwujudkan melalui perhatian terhadap likes, comments, views, dan bentuk umpan balik lain. Kesepian didefinisikan sebagai pengalaman subjektif mengenai ketidakcukupan hubungan sosial dibandingkan dengan hubungan yang diharapkan. Skor kesepian yang lebih tinggi menunjukkan pengalaman kesepian yang lebih kuat.

Ketiga variabel diperlakukan sebagai skor total kontinu dalam analisis. Keterlibatan media sosial berfungsi sebagai variabel prediktor, kebutuhan validasi sosial sebagai variabel mediator, dan kesepian sebagai variabel outcome. Model mediasi menguji apakah keterlibatan media sosial berhubungan dengan peningkatan kebutuhan validasi sosial, yang selanjutnya berhubungan dengan kesepian. Karena desain penelitian bersifat cross-sectional, istilah prediktor dan mediator digunakan dalam pengertian statistik serta tidak menunjukkan urutan waktu atau hubungan sebab-akibat.

Prosedur dan Etika Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara potong lintang kepada partisipan yang memenuhi kriteria inklusi. Bagian ini perlu dilengkapi sebelum submission dengan media rekrutmen, periode dan lokasi pengumpulan data, mekanisme informed consent, jaminan kerahasiaan data, kompensasi partisipan jika ada, serta nomor persetujuan etik atau penjelasan status kaji etik.

Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan menggunakan JASP. Konsistensi internal instrumen diuji dengan Cronbach's alpha, sedangkan normalitas skor total diuji menggunakan Shapiro-Wilk. Karena skor keterlibatan media sosial tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), hubungan bivariat diuji menggunakan Spearman's rho. Model mediasi dianalisis melalui path analysis atau structural equation modeling dengan estimator maximum likelihood untuk mengestimasi efek langsung, tidak langsung, dan total. Interpretasi efek mediasi didasarkan pada estimasi terstandar, nilai p , dan interval kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Partisipan

Sebagian besar partisipan berusia 19 tahun (63,5%), sedangkan kelompok usia 17 tahun memiliki proporsi paling kecil (5,8%). Komposisi jenis kelamin relatif seimbang, meskipun partisipan laki-laki sedikit lebih banyak daripada perempuan. Distribusi ini menunjukkan bahwa hasil penelitian terutama merepresentasikan pengalaman pengguna media sosial pada fase akhir remaja dan awal emerging adulthood, khususnya individu berusia 19 tahun.

Tabel 1 *Karakteristik demografis partisipan*

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	28	53,8
	Perempuan	24	46,2
Usia	17 tahun	3	5,8
	18 tahun	9	17,3
	19 tahun	33	63,5
	20 tahun	7	13,5

Statistik Deskriptif, Normalitas, dan Reliabilitas

Skor keterlibatan media sosial memiliki rerata 37,08 ($SD = 7,35$), sedangkan kebutuhan validasi sosial memiliki rerata 17,52 ($SD = 4,08$). Nilai deskriptif kesepian masih memerlukan verifikasi karena dua tabel pada dokumen sumber memuat nilai yang berbeda. Uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa kebutuhan validasi sosial dan kesepian berdistribusi normal, tetapi

keterlibatan media sosial tidak berdistribusi normal ($W = 0,945$; $p = 0,018$). Seluruh skala menunjukkan konsistensi internal yang baik hingga sangat baik.

Tabel 2 Statistik deskriptif, normalitas, dan reliabilitas variabel penelitian

Variabel	M	SD	W	p	alpha
Kebutuhan validasi sosial	17,52	4,08	0,973	0,284	0,815
Keterlibatan media sosial	37,08	7,35	0,945	0,018	0,849
Kesepian	[verifikasi]	[verifikasi]	0,976	0,363	0,902

Korelasi Antarvariabel

Keterlibatan media sosial berkorelasi positif dan kuat dengan kebutuhan validasi sosial ($\rho = 0,634$; $p < 0,001$), sehingga H1 didukung. Keterlibatan media sosial juga berkorelasi positif dengan kesepian ($\rho = 0,325$; $p = 0,019$). Sebaliknya, hubungan kebutuhan validasi sosial dengan kesepian tidak signifikan ($\rho = 0,233$; $p = 0,096$), sehingga H2 tidak didukung.

Tabel 3 Korelasi Spearman antarvariabel

Pasangan variabel	rho	p
Validasi sosial - keterlibatan media sosial	0,634	< 0,001
Validasi sosial - kesepian	0,233	0,096
Keterlibatan media sosial - kesepian	0,325	0,019

Analisis Mediasi

Jalur keterlibatan media sosial menuju kebutuhan validasi sosial signifikan ($\beta = 0,576$; $p < 0,001$). Jalur kebutuhan validasi sosial menuju kesepian tidak signifikan ($\beta = 0,222$; $p = 0,203$). Efek langsung keterlibatan media sosial terhadap kesepian setelah mediator dimasukkan juga tidak signifikan ($\beta = 0,130$; $p = 0,342$). Meskipun efek total signifikan ($\beta = 0,258$; $p = 0,004$), efek tidak langsung melalui kebutuhan validasi sosial tidak signifikan dan interval kepercayaannya mencakup nol ($\beta = 0,128$; $p = 0,214$; 95% CI [-0,086, 0,315]). Dengan demikian, H3 tidak didukung.

Tabel 4 Estimasi model mediasi

Efek/jalur	beta	SE	z	p	95% CI
SME -> SVN	0,576	0,077	7,454	< 0,001	[0,400; 0,711]
SVN -> LON	0,222	0,174	1,274	0,203	[-0,140; 0,523]
Efek langsung SME -> LON	0,130	0,137	0,951	0,342	[-0,122; 0,398]
Efek tidak langsung	0,128	0,103	1,242	0,214	[-0,086; 0,315]
Efek total	0,258	0,089	2,882	0,004	[0,084; 0,428]

Model menjelaskan 31,9% varians kebutuhan validasi sosial ($R\text{-squared} = 0,319$) dan 8,2% varians kesepian ($R\text{-squared} = 0,082$).

Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan media sosial, semakin tinggi pula kebutuhan validasi sosial. Temuan ini mendukung H1 dan sejalan dengan karakteristik platform digital yang menyediakan penguatan ekstrinsik melalui likes, comments, dan bentuk approval lain. Kuatnya korelasi antara keterlibatan media sosial dan kebutuhan validasi menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya medium komunikasi, tetapi juga arena

evaluasi sosial tempat pengguna memonitor penerimaan terhadap presentasi dirinya. Mekanisme ini konsisten dengan literatur mengenai kebutuhan umpan balik sosial daring dan approval-seeking.

Berbeda dari hipotesis, kebutuhan validasi sosial tidak berhubungan signifikan dengan kesepian. Justru keterlibatan media sosial menunjukkan hubungan bivariat yang lebih konsisten dengan kesepian. Pola tersebut mengindikasikan bahwa kebutuhan validasi belum cukup untuk menjelaskan mengapa individu yang lebih terlibat di media sosial melaporkan kesepian lebih tinggi. Jenis penggunaan, kualitas interaksi, kecenderungan membandingkan diri, fear of missing out, serta perbedaan penggunaan aktif dan pasif mungkin menjadi mekanisme yang lebih dekat dengan pengalaman kesepian.

Temuan korelasional tersebut juga menunjukkan pentingnya membedakan keterlibatan tinggi dari penggunaan yang bermasalah. Seseorang dapat aktif bermedia sosial untuk mempertahankan relasi, memperoleh informasi, atau berpartisipasi dalam komunitas tanpa mengalami konsekuensi negatif yang sama. Sebaliknya, penggunaan yang didominasi pemantauan pasif, perbandingan sosial, dan pemeriksaan umpan balik secara kompulsif dapat menghasilkan pengalaman yang berbeda. Skor keterlibatan total dalam penelitian ini belum menangkap keragaman pola tersebut. Hal ini mungkin menjelaskan mengapa varians kesepian yang dijelaskan model relatif kecil, yaitu 8,2%. Sebagian besar variasi kesepian tampaknya berasal dari faktor lain yang tidak tercakup dalam model.

Analisis mediasi tidak mendukung peran kebutuhan validasi sosial sebagai mediator. Efek total keterlibatan media sosial terhadap kesepian signifikan, tetapi efek tidak langsung melalui kebutuhan validasi sosial tidak signifikan. Temuan ini perlu dibaca bersama keterbatasan daya statistik. Dengan $N = 52$, penelitian mungkin tidak memiliki kekuatan yang memadai untuk mendeteksi efek tidak langsung yang kecil hingga sedang. Selain itu, estimator maximum likelihood mengasumsikan normalitas multivariat, sedangkan skor keterlibatan media sosial menyimpang dari normalitas. Pengujian ulang menggunakan bootstrap confidence intervals atau estimator robust maximum likelihood pada sampel yang lebih besar akan memberikan estimasi yang lebih stabil.

Dari sudut pandang lintas budaya, tidak signifikannya hubungan kebutuhan validasi sosial dengan kesepian dapat mengindikasikan bahwa validasi sosial bagi emerging adults Indonesia tidak hanya diperoleh dari media sosial. Relasi keluarga, komunitas, serta keterlibatan religius dan spiritual berpotensi menyediakan rasa diterima dan bermakna. Penjelasan ini masih bersifat teoretis karena variabel tersebut tidak diukur. Penelitian selanjutnya dapat menguji spiritualitas, religiositas, dan kualitas dukungan sosial luring sebagai moderator atau faktor protektif dalam hubungan media sosial dengan kesepian.

Konteks perkembangan partisipan juga relevan. Usia 17-20 tahun merupakan masa transisi ketika individu menghadapi perubahan identitas, pendidikan, relasi pertemanan, dan kebutuhan untuk diterima kelompok. Media sosial dapat menyediakan ruang eksplorasi identitas sekaligus memperluas paparan terhadap penilaian sosial. Dominasi partisipan berusia 19 tahun membuat temuan penelitian lebih tepat dipahami sebagai gambaran awal pada fase transisi tersebut, bukan sebagai representasi seluruh Generasi Z. Replikasi dengan distribusi usia yang lebih seimbang dapat menguji apakah pola hubungan berubah pada kelompok remaja akhir dan emerging adults yang lebih tua.

Secara praktis, hasil penelitian mengarahkan intervensi literasi digital agar tidak hanya berfokus pada pembatasan durasi penggunaan. Edukasi perlu membantu emerging adults mengenali motif penggunaan, pola memeriksa umpan balik, dampak penggunaan pasif, kualitas relasi yang dibangun, dan kecenderungan menggantungkan evaluasi diri pada respons daring. Program pendampingan dapat mengintegrasikan latihan self-compassion, mindfulness, dan penguatan koneksi sosial luring. Meskipun demikian, efektivitas pendekatan tersebut perlu diuji secara empiris dan tidak dapat disimpulkan langsung dari desain korelasional penelitian

ini.

Bagi layanan pendampingan mahasiswa dan psikologis, asesmen dapat diarahkan pada pengalaman penggunaan, bukan hanya jumlah jam akses. Pertanyaan mengenai perasaan setelah menggunakan media sosial, jenis konten yang paling sering dilihat, motif mengunggah konten, respons terhadap rendahnya umpan balik, dan kualitas hubungan luring dapat membantu mengidentifikasi pola risiko. Temuan bahwa kebutuhan validasi tidak menjadi mediator juga mengingatkan agar intervensi tidak menyederhanakan kesepian sebagai akibat pencarian likes semata. Kesepian perlu dinilai bersama dukungan sosial, transisi kehidupan, kesehatan mental, kualitas tidur, dan keberfungsian akademik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Ukuran sampel relatif kecil dan didominasi partisipan berusia 19 tahun sehingga generalisasi hasil terbatas. Desain cross-sectional tidak memungkinkan kesimpulan sebab-akibat atau arah hubungan. Seluruh variabel diukur dengan self-report sehingga rentan terhadap bias respons. Penelitian juga tidak membedakan penggunaan aktif dan pasif, jenis platform, motif penggunaan, ataupun kualitas interaksi. Analisis mediasi menggunakan estimator maximum likelihood meskipun salah satu variabel tidak normal. Selain itu, detail validitas instrumen, prosedur pengumpulan data, dan etik penelitian belum tersedia lengkap dalam dokumen sumber.

KESIMPULAN

Keterlibatan media sosial berhubungan positif dengan kebutuhan validasi sosial dan kesepian pada emerging adults Indonesia berusia 17-20 tahun. Namun, kebutuhan validasi sosial tidak berhubungan signifikan dengan kesepian dan tidak terbukti memediasi hubungan antara keterlibatan media sosial dan kesepian. Dengan demikian, keterlibatan media sosial tampak lebih konsisten berkaitan dengan kesepian daripada kebutuhan validasi semata. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan sampel yang lebih besar, desain longitudinal, metode mediasi yang robust, serta membedakan pola penggunaan media sosial aktif dan pasif. Integrasi variabel kualitas relasi luring, dukungan komunitas, spiritualitas, dan religiositas juga dapat memperkaya penjelasan mengenai kesepian digital dalam konteks Indonesia.

PENDANAAN

Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga pemerintah, komersial, maupun organisasi nirlaba mana pun.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan maupun penulisan penelitian ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Penulis bertanggung jawab penuh terhadap keseluruhan proses penelitian, meliputi perancangan studi kasus, pelaksanaan asesmen psikologis, analisis data, formulasi kasus, penelusuran literatur pendukung, perancangan intervensi, serta penyusunan naskah laporan.

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN ARTIFISIAL GENERATIF

Penulis menyatakan bahwa kecerdasan artifisial (AI) generatif digunakan dalam penyusunan manuskrip ini. Penulis mengakui penggunaan AI generatif untuk membantu meningkatkan kejelasan bahasa dan memperbaiki struktur tata bahasa manuskrip. Penggunaan tersebut dilakukan dengan mematuhi pedoman etika yang berlaku mengenai penggunaan dan pengungkapan AI generatif dalam penelitian ilmiah. Setiap penulis telah memberikan kontribusi intelektual yang substansial terhadap karya ini. Seluruh isi manuskrip telah ditelaah secara cermat untuk memastikan keakuratannya, dan penulis bertanggung jawab sepenuhnya

atas integritas serta isi akhir manuskrip

REFERENSI

- Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas penggunaan media sosial, loneliness, dan insecure pada remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193–210. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4911>
- Akther, A., Landry, B., Elton-Marshall, T., & Colman, I. (2025). Religion/spirituality, perceived need for care, and treatment-seeking behaviour in a sample of distressed Canadians. *Journal of Affective Disorders*, 381, 183–189. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.203>
- Ballara, N. B. (2023). The power of social validation: A literature review on how likes, comments, and shares shape user behavior on social media. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(7), 3355–3367.
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Price, D., Leung, J., Thygesen, H., Lamph, G., Kabelenga, I., & Geirdal, A. Ø. (2023). Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: Do motives for social media use matter? *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1), 2158089. <https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2158089>
- Chusjairi, J. A., & Sudarmanti, R. (2024). Does social media usage reduce the level of religiosity? *Jurnal The Messenger*, 16(1), 47–61. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v16i1.8915>
- Cucchi, A., & Qoronfle, M. W. (2025). Cultural perspective on religion, spirituality and mental health. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568861>
- Duradoni, M., Spadoni, V., Gursesli, M. C., & Guazzini, A. (2023). Development and validation of the Need for Online Social Feedback (NfOSF) scale. *Human Behavior and Emerging Technologies*. <https://doi.org/10.1155/2023/5581492>
- Käcko, E., Hemberg, J., & Nyman-Kurkiala, P. (2024). The double-sided coin of loneliness and social media: Young adults' experiences and perceptions. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2306889. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2306889>
- Kılınçel, Ş., Kariveliparambil Mohammed Ashraf, A., Elkin, N., Kılınçel, O., Bulat, B., Krishnaraj, R., & Çakmak Tanrıver, S. (2025). Social media addiction, loneliness, and fear of missing out: A meta-analysis and directions for future research. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 36(1), 93–103. <https://doi.org/10.5152/pcp.2025.251152>
- Kretzler, B., König, H.-H., & Hajek, A. (2023). Utilization of internet for religious purposes and psychosocial outcomes during the COVID-19 pandemic. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 108, 104900. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104900>
- Mao, J., Fu, G., & Huang, J. (2023). The double-edged sword effects of active social media use on loneliness: The roles of interpersonal satisfaction and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108467>
- Michaelson, V., King, N., Šmigelskas, K., Dackevičienė, A. S., Malinowska-Cieślak, M., Patte, K., Gardner, P., Inchley, J., & Pickett, W. (2024). Establishing spirituality as an intermediary determinant of health among 42,843 children from eight countries. *Preventive Medicine*, 179, 107846. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.107846>
- Moreira-Almeida, A., Mosqueiro, B. P., & Bhugra, D. (Eds.). (2021). *Spirituality and mental health across cultures*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780198846833.001.0001>
- Octaviane, R., & Roswiyani, R. (2024). The role of perceived social support on loneliness in predicting the level of depression in social media users. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 8(2), 168–184. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v8i2.10660>
- Peni, W. N., & Mundzir, I. (2024). Hubungan religiositas dengan social media addictions pada

- mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 6(1), 38–45. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v6i1.4188>
- Rafli, M. (2024). Indonesia masuk 10 besar negara dengan durasi bermedia sosial terlama 2024. In *GoodStats Data*. GoodStats. <https://data.goodstats.id/statistic/indonesia-masuk-10-besar-negara-dengan-durasi-bermedia-sosial-terlama-2024-9x18E>
- Ramadhan, D. A. C., & Maryam, E. W. (2024). Intensity of social media use and loneliness in university students. In *Proceedings of the 6th International Seminar on Psychology (ISPsy 2023)*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2023.2343808>
- Servidio, R., Craig, F., Soraci, P., Boca, S., Pisanti, R., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2025). Loneliness moderates the predictive effect of the trait-state FoMO pathway on problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports*, 21, 100612. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100612>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Yonatan, A. Z. (2025). Publik RI habiskan lebih dari 8 jam per minggu akses media sosial. In *GoodStats*. GoodStats. <https://goodstats.id/article/publik-ri-habiskan-lebih-dari-8-jam-per-minggu-akses-media-sosial-zxJCx>