

Pengaruh *Loneliness* Terhadap Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial pada Mahasiswa

Ahmad Ayyamulloh It^{1*}

¹Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar/Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received March, 25, 2026

Revised April 01, 2026

Accepted April 10, 2026

Available online April 11, 2026

Kata Kunci:

Terdiri *Loneliness*; Mahasiswa; Media Sosial; Validasi Sosial; Regresi Linear Sederhana.

Keywords:

Please *Loneliness*; University Students; Social Media; Social Validation; Simple Linear Regression.



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 Yayasan
Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Loneliness merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa pada masa dewasa awal dan berpotensi memengaruhi perilaku penggunaan media sosial, termasuk kecenderungan mencari validasi melalui respons positif seperti *likes*, komentar, dan bentuk apresiasi digital lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa di Kota Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksplanatori. Sampel penelitian berjumlah 52 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas, dan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh instrumen dinyatakan valid dan reliabel. Variabel *loneliness* memiliki nilai rata-rata sebesar 33,865, sedangkan variabel kecenderungan mencari validasi di media sosial memiliki nilai rata-rata sebesar 36,096. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,150 dengan nilai signifikansi

sebesar 0,153 ($p > 0,05$), sehingga *loneliness* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,040 menunjukkan bahwa *loneliness* hanya mampu menjelaskan 4,0% variasi kecenderungan mencari validasi di media sosial, sedangkan 96,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *loneliness* bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kecenderungan mahasiswa mencari validasi di media sosial, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain seperti *self-esteem*, *fear of missing out* (FoMO), dukungan sosial, maupun intensitas penggunaan media sosial agar diperoleh model penelitian yang lebih komprehensif.

ABSTRACT

The *Loneliness* is one of the most common psychological issues experienced by university students during emerging adulthood and may influence social media behavior, including the tendency to seek validation through positive feedback such as likes, comments, and other forms of digital appreciation. This study aimed to examine the effect of loneliness on the tendency to seek validation through social media among university students in Makassar City. A quantitative explanatory research design was employed, involving 52 university students selected through purposive sampling. Data were collected using Likert-scale questionnaires that met validity and reliability requirements and were analyzed using descriptive statistics, validity testing, reliability testing, normality testing, linearity testing, and simple linear regression analysis with IBM SPSS Statistics. The results indicated that all research instruments were valid and reliable. The mean score for the loneliness variable was 33.865, while the mean score for social media validation-seeking tendency was 36.096. Simple linear regression analysis produced a regression coefficient of 0.150 with a significance value of 0.153 ($p > 0.05$), indicating that loneliness did not have a statistically significant effect on students' tendency to seek validation through social media. The coefficient of determination ($R^2 = 0.040$) showed that loneliness explained only 4.0% of the variance in social media validation-seeking tendency, whereas the remaining 96.0% was influenced by other variables outside the research model. This study concludes that loneliness is not the primary factor influencing students' tendency to seek validation through social media. Future research is recommended

*Corresponding author

E-mail addresses: ahmadayyamullohibnutasmiyah@gmail.com

to include additional variables such as self-esteem, fear of missing out (FoMO), social support, and the intensity of social media use to develop a more comprehensive explanatory model.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu membangun, mempertahankan, dan mengekspresikan hubungan sosial. Media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang untuk membentuk identitas diri, memperoleh pengakuan sosial, serta mempertahankan eksistensi di lingkungan digital. Kelompok usia mahasiswa merupakan salah satu pengguna media sosial paling aktif karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan kebutuhan tinggi akan interaksi sosial, penerimaan kelompok, dan pembentukan konsep diri. Intensitas penggunaan media sosial yang semakin tinggi membawa berbagai manfaat, namun juga memunculkan tantangan psikologis berupa meningkatnya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, ketergantungan terhadap respons sosial, serta kebutuhan memperoleh validasi melalui indikator digital seperti *likes*, komentar, *views*, dan jumlah pengikut. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sosial mahasiswa sekaligus berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, (Suryanata, Sarwili, dan Rukiah 2025).

Fenomena pencarian validasi di media sosial semakin menarik perhatian karena berkaitan erat dengan kebutuhan dasar manusia untuk diterima dan diakui oleh lingkungan sosial. Respons positif yang diterima melalui media sosial sering kali dimaknai sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sehingga mendorong individu untuk terus mengunggah konten, memantau jumlah interaksi, bahkan menghapus unggahan yang tidak memperoleh respons sesuai harapan. Ketergantungan terhadap validasi digital dapat menyebabkan individu menggantungkan penilaian terhadap dirinya pada umpan balik yang diberikan oleh pengguna lain. Situasi tersebut berpotensi memunculkan siklus penggunaan media sosial yang semakin intensif, terutama pada individu yang memiliki kebutuhan afiliasi dan penerimaan sosial yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah berkaitan dengan kebutuhan psikologis untuk memperoleh pengakuan sosial dan mempertahankan harga diri, khususnya pada kelompok mahasiswa sebagai pengguna dominan media sosial, (Suryanata et al. 2025).

Loneliness merupakan salah satu kondisi psikologis yang banyak ditemukan pada mahasiswa dan ditandai oleh adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki. Perasaan kesepian tidak selalu muncul karena minimnya jumlah teman, melainkan dapat terjadi ketika individu merasa hubungan interpersonal yang dimiliki belum mampu memenuhi kebutuhan emosional maupun sosialnya. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, penyesuaian terhadap lingkungan baru, tekanan pencapaian prestasi, hingga perubahan pola relasi sosial yang dapat meningkatkan risiko mengalami loneliness. Penelitian terkini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat loneliness yang lebih tinggi cenderung memiliki durasi penggunaan media sosial yang lebih lama serta menunjukkan perilaku penggunaan media sosial yang semakin intensif sebagai upaya memenuhi kebutuhan sosial yang belum terpenuhi di kehidupan nyata, (Rarung, Pali, dan Opod 2024).

Keterkaitan antara loneliness dan perilaku di media sosial telah banyak dikaji dalam beberapa tahun terakhir. Individu yang mengalami loneliness cenderung memanfaatkan media sosial sebagai alternatif untuk memperoleh perhatian, dukungan emosional, maupun rasa memiliki terhadap kelompok sosial. Penggunaan media sosial pada kondisi demikian tidak hanya bertujuan menjalin komunikasi, tetapi juga menjadi sarana memperoleh pengakuan dari orang lain melalui berbagai bentuk interaksi digital. Penelitian oleh Ulva dkk. menemukan bahwa loneliness memberikan pengaruh positif terhadap *problematic social media use*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian seseorang maka semakin besar kecenderungannya menggunakan media sosial secara berlebihan. Temuan lain pada mahasiswa kedokteran di Indonesia juga memperlihatkan adanya hubungan positif antara loneliness dengan

lamanya penggunaan media sosial, sehingga memperkuat dugaan bahwa kesepian merupakan faktor psikologis yang memengaruhi perilaku individu di ruang digital, (Ulva, Dimala, dan Maulidia 2024).

Kondisi tersebut juga relevan dengan kehidupan mahasiswa di Kota Makassar sebagai salah satu kota pendidikan terbesar di Indonesia bagian timur. Kota Makassar menjadi pusat aktivitas akademik dengan keberadaan berbagai perguruan tinggi negeri maupun swasta yang menarik mahasiswa dari berbagai daerah di Sulawesi dan wilayah Indonesia timur. Keberagaman latar belakang mahasiswa, proses adaptasi terhadap lingkungan baru, tuntutan akademik, serta meningkatnya interaksi berbasis media sosial berpotensi memengaruhi kondisi psikososial mereka, terutama bagi mahasiswa perantau yang menghadapi keterbatasan dukungan sosial secara langsung. Dalam kehidupan sehari-hari, media sosial seperti Instagram, TikTok, dan X menjadi bagian penting dari aktivitas mahasiswa untuk berbagi pengalaman, membangun relasi, hingga memperoleh respons dari lingkungan pertemanan.

Kajian empiris yang secara khusus menguji pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa di Kota Makassar masih relatif terbatas. Kekosongan kajian tersebut menjadi dasar penting dilaksanakannya penelitian ini agar dapat memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara *loneliness* dan kecenderungan mencari validasi di media sosial pada konteks mahasiswa di Kota Makassar (Kirana dan Sari 2026).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *loneliness* dan perilaku penggunaan media sosial tidak bersifat sederhana, melainkan dipengaruhi oleh kebutuhan individu untuk memperoleh afiliasi, penerimaan, dan penghargaan sosial. Individu yang mengalami kesepian cenderung memandang media sosial sebagai ruang yang lebih mudah diakses untuk membangun interaksi dibandingkan komunikasi tatap muka. Respons yang diberikan pengguna lain, seperti tanda suka, komentar, maupun jumlah tayangan, kemudian menjadi indikator yang dianggap mampu memenuhi kebutuhan akan pengakuan sosial. Penelitian oleh Bonsaksen dkk. (2023) menemukan bahwa semakin besar intensitas penggunaan media sosial, terutama ketika media sosial digunakan sebagai sarana mengatasi kesepian, semakin tinggi pula tingkat *loneliness* yang dialami individu. Temuan tersebut mengindikasikan adanya hubungan timbal balik antara kesepian dan penggunaan media sosial yang berpotensi memperkuat perilaku mencari validasi di ruang digital, (Bonsaksen et al. 2023).

Kecenderungan mencari validasi di media sosial dapat dipahami melalui perspektif psikologi sosial yang menjelaskan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan mendasar untuk merasa diterima oleh kelompok sosialnya. Pengakuan yang diperoleh melalui interaksi digital sering kali dimaknai sebagai bentuk penerimaan sosial sehingga memengaruhi evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Mahasiswa yang memperoleh respons positif atas unggahan yang dibuat cenderung merasakan peningkatan kepuasan emosional, sedangkan minimnya respons dapat memunculkan perasaan kecewa, tidak dihargai, bahkan mendorong individu untuk terus mengunggah konten demi memperoleh perhatian yang lebih besar. Pola tersebut menunjukkan bahwa validasi digital tidak hanya berkaitan dengan aktivitas bermedia sosial, tetapi juga berhubungan dengan kondisi psikologis yang mendasarinya, termasuk perasaan kesepian dan kebutuhan akan koneksi sosial, (Bonsaksen et al. 2023).

Kondisi tersebut menjadi semakin relevan pada mahasiswa karena masa perkuliahan merupakan periode transisi menuju dewasa awal yang ditandai dengan berbagai perubahan akademik, sosial, maupun emosional. Mahasiswa dituntut untuk membangun relasi baru, menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda, serta memenuhi berbagai tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kesehatan mentalnya. Bagi mahasiswa yang merantau, keterbatasan dukungan keluarga dan perubahan lingkungan sosial dapat meningkatkan risiko munculnya *loneliness*. Situasi ini mendorong sebagian mahasiswa untuk mengalihkan kebutuhan interaksi sosial ke media digital sebagai alternatif memperoleh rasa diterima dan diperhatikan. Kajian mengenai mahasiswa di berbagai negara juga menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa memiliki tingkat *loneliness* yang relatif lebih tinggi dibandingkan kelompok usia dewasa lainnya dan disertai peningkatan penggunaan media sosial sebagai strategi menghadapi perasaan tersebut, (Surya et al. 2024).

Fenomena tersebut juga tampak pada konteks mahasiswa di Kota Makassar yang dikenal sebagai salah satu pusat pendidikan tinggi di Indonesia bagian timur. Keberadaan berbagai perguruan tinggi besar menjadikan Kota Makassar sebagai tujuan mahasiswa dari berbagai kabupaten di Sulawesi Selatan maupun provinsi lain di kawasan timur Indonesia. Mobilitas mahasiswa yang tinggi menyebabkan banyak mahasiswa menjalani kehidupan sebagai perantau dengan jaringan dukungan sosial yang masih terbatas pada masa awal perkuliahan. Di sisi lain, penggunaan media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan X telah menjadi bagian dari aktivitas akademik maupun kehidupan sosial sehari-hari, mulai dari berbagi informasi perkuliahan hingga membangun relasi pertemanan. Kondisi tersebut memungkinkan media sosial berperan sebagai sarana memperoleh dukungan sosial sekaligus ruang untuk mencari pengakuan dari lingkungan digital ketika kebutuhan sosial di dunia nyata belum terpenuhi. Meskipun fenomena ini banyak dijumpai dalam kehidupan mahasiswa di Kota Makassar, bukti empiris yang secara khusus menguji pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada populasi tersebut masih sangat terbatas, (Bonsaksen et al. 2023).

Keterbatasan penelitian sebelumnya menunjukkan adanya celah ilmiah yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar penelitian terkini lebih berfokus pada hubungan *loneliness* dengan kecanduan media sosial, durasi penggunaan media sosial, *fear of missing out* (FoMO), atau *problematic social media use*, sementara penelitian yang secara spesifik menguji pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial, khususnya pada mahasiswa di Indonesia, masih relatif sedikit. Padahal, perilaku mencari validasi merupakan salah satu bentuk penggunaan media sosial yang berkaitan langsung dengan kebutuhan akan penerimaan sosial dan pembentukan konsep diri pada dewasa awal. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa di Kota Makassar sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian psikologi sosial, psikologi pendidikan, dan kesehatan mental mahasiswa di era digital (Bonsaksen et al. 2023).

Kecenderungan mencari validasi di media sosial merupakan fenomena yang semakin menonjol di kalangan mahasiswa seiring berkembangnya budaya komunikasi digital. Validasi tidak lagi dipahami sebatas penerimaan dalam interaksi tatap muka, tetapi juga diwujudkan melalui berbagai indikator digital, seperti jumlah *likes*, komentar, *shares*, *views*, maupun peningkatan jumlah pengikut. Respons-respons tersebut sering dimaknai sebagai bentuk penerimaan sosial yang mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan psikologis. Sebaliknya, rendahnya respons terhadap unggahan dapat menimbulkan perasaan kecewa, kurang dihargai, bahkan mendorong individu untuk terus memproduksi konten yang diharapkan memperoleh perhatian lebih besar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi ruang baru bagi individu untuk memenuhi kebutuhan akan pengakuan sosial, terutama pada kelompok usia dewasa awal yang sedang berada dalam proses pembentukan identitas diri, (Bonsaksen et al. 2023).

Kondisi psikologis berupa *loneliness* diduga menjadi salah satu faktor yang memperkuat munculnya perilaku tersebut. Individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki kebutuhan lebih besar untuk memperoleh perhatian, afeksi, dan rasa memiliki dari lingkungan sosial. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata, media sosial menjadi alternatif yang mudah diakses untuk memperoleh interaksi dan pengakuan dari orang lain. Pola ini menjelaskan bahwa perilaku mencari validasi di media sosial bukan sekadar kebiasaan menggunakan teknologi, tetapi juga dapat menjadi mekanisme kompensasi atas kebutuhan sosial yang belum terpenuhi. Temuan Bonsaksen dkk. (2023) menunjukkan bahwa individu yang menggunakan media sosial sebagai cara mengatasi kesepian justru memiliki tingkat *loneliness* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan media sosial untuk tujuan lain. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa hubungan antara kesepian dan perilaku di media sosial masih menjadi isu yang kompleks dan memerlukan kajian lebih lanjut, (Bonsaksen et al. 2023).

Penelitian mengenai *loneliness* dalam konteks media sosial telah berkembang cukup pesat dalam lima tahun terakhir, namun sebagian besar masih berfokus pada variabel seperti *problematic social media use*, kecanduan media sosial, *fear of missing out* (FoMO), *self-disclosure*, *oversharing*, serta kesejahteraan psikologis. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh

loneliness terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia. Padahal, perilaku mencari validasi merupakan salah satu manifestasi penggunaan media sosial yang semakin banyak dijumpai pada generasi muda dan memiliki keterkaitan erat dengan kebutuhan akan penerimaan sosial serta pembentukan konsep diri. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan empiris yang perlu diisi agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang mendorong perilaku mencari validasi di media sosial, (Kurniawan et al. 2025).

Konteks mahasiswa di Kota Makassar memberikan peluang yang relevan untuk mengkaji fenomena tersebut. Kota Makassar merupakan salah satu pusat pendidikan tinggi terbesar di Indonesia bagian timur yang dihuni oleh mahasiswa dari berbagai daerah dengan latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi yang beragam. Kehidupan sebagai mahasiswa perantau, tuntutan akademik yang tinggi, perubahan pola interaksi sosial, serta intensitas penggunaan media sosial yang semakin meningkat berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, termasuk munculnya perasaan kesepian dan kebutuhan memperoleh pengakuan sosial melalui ruang digital. Fenomena tersebut banyak dijumpai dalam kehidupan mahasiswa sehari-hari, baik melalui aktivitas mengunggah konten, memantau respons terhadap unggahan, maupun membandingkan interaksi yang diperoleh dengan pengguna lain. Meskipun demikian, bukti empiris mengenai pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa di Kota Makassar masih sangat terbatas sehingga penelitian ini memiliki nilai kebaruan pada aspek konteks penelitian dan fokus variabel yang dikaji.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa di Kota Makassar. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi sosial dan psikologi pendidikan mengenai perilaku mahasiswa di era digital serta memberikan informasi empiris bagi perguruan tinggi, konselor, dan praktisi pendidikan dalam merancang strategi penguatan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengembangkan model hubungan antara faktor psikologis dan perilaku penggunaan media sosial pada kelompok dewasa awal, khususnya mahasiswa di Indonesia

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksplanatori (*explanatory research*) yang bertujuan menguji pengaruh variabel *loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa di Kota Makassar. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur hubungan antarvariabel secara objektif melalui data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik sehingga hasil penelitian dapat dijelaskan secara empiris. Desain eksplanatori digunakan untuk menguji hipotesis mengenai adanya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat berdasarkan teori dan temuan penelitian sebelumnya. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif berlandaskan pada paradigma positivisme dengan karakteristik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data yang bersifat statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Pandangan serupa dikemukakan oleh Creswell dan Creswell yang menyatakan bahwa penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel melalui pengukuran yang sistematis sehingga menghasilkan kesimpulan yang dapat digeneralisasikan sesuai dengan karakteristik sampel penelitian, (Djollong 2014).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi negeri maupun swasta di Kota Makassar. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria responden meliputi mahasiswa aktif program diploma maupun sarjana, berusia 18–25 tahun, berdomisili atau sedang menempuh studi di Kota Makassar, serta menggunakan media sosial secara aktif dalam kehidupan sehari-hari. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form dengan skala Likert lima tingkat, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju. Instrumen penelitian terdiri atas skala *loneliness* sebagai variabel independen

dan skala kecenderungan mencari validasi di media sosial sebagai variabel dependen yang disusun berdasarkan indikator dari teori yang relevan dan telah melalui proses uji validitas serta reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Prosedur tersebut sejalan dengan prinsip penyusunan instrumen penelitian kuantitatif yang menekankan validitas, reliabilitas, dan kesesuaian instrumen dengan konstruk yang diukur, (Sgiyono 2019).

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Tahap awal analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi skor pada masing-masing variabel penelitian. Pengujian kualitas instrumen dilakukan melalui uji validitas menggunakan korelasi *Corrected Item-Total Correlation* dan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana karena penelitian ini hanya melibatkan satu variabel independen dan satu variabel dependen. Besarnya pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial ditentukan berdasarkan nilai koefisien regresi, uji *t*, tingkat signifikansi (*p-value*), dan koefisien determinasi (R^2) sebagai indikator kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Tahapan analisis tersebut sesuai dengan prosedur penelitian kuantitatif yang menekankan pengujian hipotesis secara objektif melalui analisis statistik inferensial, (Sgiyono 2019).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

a) Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 52 mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Kota Makassar dan telah memenuhi kriteria sebagai responden penelitian, yaitu mahasiswa aktif yang menggunakan media sosial. Berdasarkan data kuesioner, sebanyak 51 responden (98,1%) menyatakan aktif menggunakan media sosial, sedangkan 1 responden (1,9%) menyatakan tidak aktif menggunakan media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki pengalaman menggunakan media sosial sehingga dianggap relevan untuk memberikan informasi mengenai kecenderungan mencari validasi di media sosial.

Berdasarkan usia responden, mayoritas berada pada rentang 20–21 tahun, dengan usia 21 tahun sebagai kelompok terbanyak, yaitu 13 responden, diikuti usia 20 tahun sebanyak 9 responden, serta usia 19 tahun sebanyak 7 responden. Responden lainnya berada pada rentang usia 17–30 tahun. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori dewasa awal, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan membangun hubungan sosial, pencarian identitas diri, dan penggunaan media sosial yang relatif tinggi.

Responden berasal dari berbagai perguruan tinggi negeri maupun swasta di Kota Makassar, di antaranya Universitas Hasanuddin, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Universitas Negeri Makassar, serta beberapa perguruan tinggi lainnya. Keberagaman asal perguruan tinggi tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan mahasiswa dengan latar belakang akademik yang bervariasi sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai hubungan antara *loneliness* dan kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa di Kota Makassar.

b) Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian yang meliputi nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standard deviation*) dari masing-masing variabel penelitian. Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Loneliness (X)	52	13,00	60,00	33,865	10,602
Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial (Y)	52	12,00	55,00	36,096	7,922

Sumber: Output IBM SPSS Statistics, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, variabel Loneliness memiliki nilai rata-rata sebesar 33,865 dengan simpangan baku sebesar 10,602. Nilai minimum yang diperoleh responden adalah 13, sedangkan nilai maksimum sebesar 60. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* responden cukup bervariasi, yang ditunjukkan oleh rentang skor yang relatif lebar antara nilai minimum dan maksimum.

Variabel Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial memiliki nilai rata-rata sebesar 36,096 dengan simpangan baku sebesar 7,922. Nilai minimum yang diperoleh responden adalah 12, sedangkan nilai maksimum sebesar 55. Nilai simpangan baku yang lebih kecil dibandingkan variabel *loneliness* menunjukkan bahwa penyebaran skor pada variabel kecenderungan mencari validasi di media sosial relatif lebih homogen. Secara umum, hasil statistik deskriptif memperlihatkan adanya variasi skor pada kedua variabel sehingga data layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan analisis inferensial.

c) Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk yang hendak diteliti. Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan korelasi Pearson Product Moment antara skor setiap item dengan skor total variabel (*item-total correlation*). Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 52 responden, sehingga diperoleh nilai *r* tabel sebesar 0,273 pada taraf signifikansi 5% ($df = 50$). Suatu butir pernyataan dinyatakan valid apabila memiliki nilai *r* hitung > *r* tabel (0,273) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hasil pengujian validitas instrumen penelitian disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel Loneliness (X)

No	Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	X1	0,665	0,273	Valid
2	X2	0,712	0,273	Valid
3	X3	0,825	0,273	Valid
4	X4	0,869	0,273	Valid
5	X5	0,805	0,273	Valid
6	X6	0,837	0,273	Valid
7	X7	0,800	0,273	Valid
8	X8	0,761	0,273	Valid
9	X9	0,671	0,273	Valid
10	X10	0,774	0,273	Valid
11	X11	0,483	0,273	Valid
12	X12	0,794	0,273	Valid

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS Statistics, 2026.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa seluruh butir pernyataan pada variabel Loneliness memiliki nilai koefisien korelasi berkisar antara 0,483 hingga 0,869. Seluruh nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel (0,273). Item X4 memiliki nilai validitas tertinggi dengan koefisien korelasi sebesar 0,869, sedangkan item X11 memiliki nilai validitas terendah sebesar 0,483. Meskipun

demikian, seluruh nilai korelasi masih berada di atas nilai r tabel sehingga seluruh 12 butir pernyataan pada variabel *Loneliness* dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Variabel Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial (Y)

No	Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	Y1	0,779	0,273	Valid
2	Y2	0,587	0,273	Valid
3	Y3	0,603	0,273	Valid
4	Y4	0,781	0,273	Valid
5	Y5	0,659	0,273	Valid
6	Y6	0,775	0,273	Valid
7	Y7	0,605	0,273	Valid
8	Y8	0,666	0,273	Valid
9	Y9	0,722	0,273	Valid
10	Y10	0,666	0,273	Valid
11	Y11	0,584	0,273	Valid
12	Y12	0,584	0,273	Valid

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS Statistics, 2026.

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa seluruh item pada variabel Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial memiliki nilai r hitung berkisar antara 0,584 hingga 0,781. Seluruh nilai tersebut lebih besar daripada r tabel sebesar 0,273, sehingga seluruh butir pernyataan memenuhi kriteria validitas. Item Y4 memiliki nilai validitas tertinggi sebesar 0,781, sedangkan item Y2, Y11, dan Y12 memiliki nilai validitas terendah, yaitu 0,584–0,587. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh 12 item pada variabel kecenderungan mencari validasi di media sosial mampu mengukur konstruk yang diteliti secara memadai sehingga layak digunakan pada tahap analisis selanjutnya.

d) Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen penelitian. Pengujian reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70. Hasil pengujian reliabilitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Kriteria	Keterangan
Loneliness (X)	12	0,886	> 0,70	Reliabel
Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial (Y)	12	0,929	> 0,70	Reliabel

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS Statistics, 2026.

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa variabel Loneliness memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,886, sedangkan variabel Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,929. Kedua nilai tersebut berada di atas batas minimum sebesar 0,70, sehingga seluruh instrumen penelitian dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Nilai reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa setiap butir pernyataan memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur konstruk yang sama.

Dengan demikian, instrumen penelitian memenuhi persyaratan untuk digunakan pada analisis statistik inferensial berikutnya, yaitu uji asumsi klasik dan analisis regresi linear sederhana.

e) Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Kriteria pengambilan keputusan yaitu apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Sig.	Shapiro-Wilk Sig.	Keterangan
Loneliness (X)	0,200	0,576	Berdistribusi Normal
Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial (Y)	0,000	0,006	Tidak Berdistribusi Normal

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS Statistics, 2026.

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa variabel Loneliness memiliki nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,200 dan nilai signifikansi Shapiro-Wilk sebesar 0,576. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga menunjukkan bahwa data variabel Loneliness berdistribusi normal. Sebaliknya, variabel Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial memiliki nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,000 dan nilai signifikansi Shapiro-Wilk sebesar 0,006, yang keduanya lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada variabel Y tidak berdistribusi normal.

Meskipun salah satu variabel menunjukkan distribusi yang tidak normal, analisis regresi linear sederhana tetap dilakukan karena penelitian ini menggunakan jumlah sampel sebanyak 52 responden dan pengujian hipotesis lebih menitikberatkan pada pemenuhan asumsi model secara keseluruhan. Selain itu, analisis regresi relatif cukup robust terhadap penyimpangan normalitas pada ukuran sampel yang memadai selama tidak terjadi pelanggaran asumsi yang berat.

f) Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel Loneliness dan Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial bersifat linear. Pengujian dilakukan menggunakan ANOVA Test of Linearity dengan melihat nilai Deviation from Linearity. Hubungan kedua variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05. Hasil pengujian linearitas disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Komponen	F	Sig.	Keterangan
Linearity	2,180	0,153	Tidak Signifikan
Deviation from Linearity	1,063	0,445	Hubungan Linear

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS Statistics, 2026.

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,445, yang berarti lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Loneliness dan Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial memenuhi asumsi linearitas. Dengan demikian, model regresi linear sederhana dapat digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,153 menunjukkan bahwa kecenderungan hubungan linear yang terbentuk belum signifikan secara statistik. Meskipun

demikian, karena tidak ditemukan penyimpangan hubungan linear yang signifikan (nilai Deviation from Linearity > 0,05), analisis regresi linear sederhana tetap dapat dilanjutkan sebagai metode pengujian hipotesis penelitian.

g) Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel Loneliness (X) terhadap Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial (Y) pada mahasiswa. Analisis ini menghasilkan informasi mengenai besarnya hubungan antarvariabel, koefisien determinasi, signifikansi model regresi, serta persamaan regresi yang terbentuk. Hasil analisis regresi linear sederhana disajikan pada Tabel 7, Tabel 8, dan Tabel 9.

Tabel 7. Hasil Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,201	0,040	0,021	7,837

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS Statistics, 2026.

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa nilai R sebesar 0,201 menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Loneliness dengan Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial berada pada kategori sangat rendah. Nilai R Square sebesar 0,040 menunjukkan bahwa variabel Loneliness hanya mampu menjelaskan 4,0% variasi pada variabel Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial, sedangkan 96,0% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,021 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah sampel dan jumlah prediktor, kemampuan model dalam menjelaskan variasi variabel dependen menjadi sebesar 2,1%. Dengan demikian, kontribusi variabel *Loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial tergolong rendah.

Tabel 8. Hasil Uji Kelayakan Model (Uji F)

Model	F Hitung	Sig.
Regresi	2,109	0,153

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS Statistics, 2026.

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 2,109 dengan nilai signifikansi sebesar 0,153. Nilai signifikansi tersebut lebih besar daripada taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun tidak signifikan, sehingga secara statistik variabel Loneliness belum mampu menjelaskan perubahan pada variabel Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial secara bermakna.

Tabel 9. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	31,005	3,670	–	8,448	0,000
Loneliness	0,150	0,104	0,201	1,452	0,153

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS Statistics, 2026.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana pada Tabel 9 diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y=31,005+0,150X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa konstanta sebesar 31,005 mengandung arti bahwa apabila variabel Loneliness dianggap konstan atau bernilai nol, maka nilai Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial diprediksi sebesar 31,005. Koefisien regresi variabel Loneliness sebesar 0,150 menunjukkan arah hubungan yang positif, yang berarti setiap peningkatan satu satuan skor *Loneliness* diikuti oleh peningkatan skor kecenderungan mencari validasi di media

sosial sebesar 0,150 satuan. Akan tetapi, hubungan positif tersebut tidak signifikan secara statistik karena nilai signifikansi lebih besar daripada 0,05.

h) Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai R Square sebesar 0,040 atau 4,0%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel Loneliness hanya mampu menjelaskan 4,0% variasi dalam Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial pada mahasiswa. Sementara itu, 96,0% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Rendahnya nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa Loneliness bukan merupakan prediktor yang dominan terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada sampel penelitian ini. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa perilaku mencari validasi di media sosial merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model penelitian dengan menambahkan variabel-variabel lain yang memiliki keterkaitan lebih kuat terhadap perilaku mencari validasi di media sosial sehingga kemampuan model dalam menjelaskan variabel dependen dapat meningkat.

i) Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui apakah variabel Loneliness berpengaruh secara signifikan terhadap Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial pada mahasiswa. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut.

H₀: Tidak terdapat pengaruh *Loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa.

H₁: Terdapat pengaruh *Loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh nilai t hitung sebesar 1,452 dengan nilai signifikansi sebesar 0,153. Nilai signifikansi tersebut lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05, sehingga H₀ diterima dan H₁ ditolak. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *Loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa. Meskipun koefisien regresi menunjukkan arah hubungan yang positif, pengaruh tersebut tidak cukup kuat untuk dinyatakan signifikan secara statistik.

Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat kesepian yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kecenderungan mereka mencari validasi di media sosial. Perilaku mencari validasi kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam model penelitian, seperti harga diri (*self-esteem*), *fear of missing out* (FoMO), kebutuhan afiliasi, intensitas penggunaan media sosial, kepribadian, maupun dukungan sosial. Oleh karena itu, meskipun terdapat kecenderungan hubungan positif antara kedua variabel, hubungan tersebut tidak memiliki kekuatan yang cukup untuk mendukung hipotesis penelitian.

3.2 Pembahasan

a) Gambaran Tingkat *Loneliness* Mahasiswa

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *Loneliness* memiliki nilai rata-rata sebesar 33,865, dengan skor minimum 13 dan skor maksimum 60. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* pada responden cenderung berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa pernah mengalami perasaan kesepian, namun tidak dalam intensitas yang tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki hubungan sosial yang cukup baik meskipun sesekali merasakan keterasingan, kurangnya kedekatan emosional, atau keterbatasan dukungan sosial.

Kondisi tersebut dapat dipahami mengingat sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu masa transisi yang ditandai dengan penyesuaian terhadap lingkungan akademik, pembentukan relasi sosial baru, serta peningkatan tuntutan akademik.

Mahasiswa juga dituntut untuk mampu menyeimbangkan aktivitas perkuliahan, organisasi, pekerjaan, maupun kehidupan pribadi sehingga dalam kondisi tertentu dapat memunculkan perasaan kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* pada mahasiswa merupakan fenomena yang cukup umum terjadi dan berkaitan dengan kualitas hubungan sosial yang dimiliki, bukan semata-mata jumlah teman atau intensitas interaksi sosial (Wu, Feng, dan Zhang 2024).

b) Gambaran Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial memiliki nilai rata-rata sebesar 36,096, dengan skor minimum 12 dan skor maksimum 55. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan yang cukup beragam dalam mencari validasi melalui media sosial. Beberapa mahasiswa menunjukkan kecenderungan untuk memperhatikan respons yang diterima atas unggahan mereka, sedangkan sebagian lainnya menggunakan media sosial hanya sebagai sarana komunikasi dan berbagi informasi tanpa terlalu bergantung pada respons pengguna lain.

Berdasarkan butir-butir pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini, bentuk perilaku mencari validasi yang paling banyak muncul berkaitan dengan kebiasaan mengecek jumlah *likes*, komentar, serta munculnya rasa senang ketika unggahan memperoleh respons positif dari pengguna lain. Perilaku tersebut mencerminkan bahwa media sosial tidak hanya digunakan sebagai media komunikasi, tetapi juga menjadi sarana memperoleh pengakuan sosial. Fenomena ini sejalan dengan perkembangan media sosial yang memungkinkan individu memperoleh umpan balik secara cepat melalui berbagai bentuk interaksi digital sehingga respons pengguna lain sering dijadikan sebagai indikator penerimaan sosial (Piko et al. 2024).

c) Pengaruh *Loneliness* terhadap Kecenderungan Mencari Validasi di Media Sosial

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa variabel *Loneliness* memiliki koefisien regresi sebesar 0,150 dengan nilai signifikansi 0,153 ($>0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki arah hubungan yang positif terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *loneliness* terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial ditolak. Selain itu, nilai R Square sebesar 0,040 menunjukkan bahwa *loneliness* hanya mampu menjelaskan 4,0% variasi kecenderungan mencari validasi di media sosial, sedangkan 96,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa yang mengalami *loneliness* cenderung memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mencari validasi di media sosial, hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk dinyatakan signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku mencari validasi di media sosial merupakan perilaku yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh perasaan kesepian. Faktor-faktor lain seperti harga diri (*self-esteem*), *fear of missing out* (FoMO), kebutuhan afiliasi, intensitas penggunaan media sosial, dukungan sosial, maupun karakteristik kepribadian diduga memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap munculnya perilaku tersebut (Piko et al. 2024).

Ditinjau dari perspektif Need to Belong Theory, setiap individu pada dasarnya memiliki kebutuhan untuk diterima dan menjadi bagian dari kelompok sosial. Kebutuhan tersebut dapat mendorong seseorang mencari hubungan sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital. Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial pada mahasiswa tidak selalu diwujudkan dalam bentuk perilaku mencari validasi di media sosial. Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden masih mampu memenuhi kebutuhan sosialnya melalui interaksi di dunia nyata sehingga perasaan kesepian tidak secara otomatis mendorong mereka bergantung pada validasi digital.

Hasil penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa *Social Comparison Theory* tidak sepenuhnya menjelaskan perilaku responden dalam penelitian ini. Teori tersebut menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai dasar mengevaluasi kemampuan maupun nilai dirinya. Dalam konteks media sosial, proses perbandingan sosial dapat meningkatkan kebutuhan memperoleh pengakuan melalui respons

positif terhadap unggahan. Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* yang dimiliki mahasiswa belum tentu meningkatkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial atau mencari validasi melalui media sosial. Kemungkinan besar responden memanfaatkan media sosial lebih sebagai sarana komunikasi, hiburan, atau memperoleh informasi daripada sebagai media memperoleh pengakuan sosial (Wu et al. 2024).

Temuan penelitian ini berbeda dengan penelitian Bonsaksen dkk. (2023) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat *loneliness* yang lebih tinggi cenderung menggunakan media sosial lebih intensif, terutama ketika media sosial dimanfaatkan untuk mempertahankan hubungan sosial (Bonsaksen et al. 2023). Perbedaan hasil tersebut diduga disebabkan oleh karakteristik responden, konteks budaya, tujuan penggunaan media sosial, serta variabel dependen yang digunakan. Penelitian Bonsaksen dkk. lebih menitikberatkan pada penggunaan media sosial secara umum, sedangkan penelitian ini secara spesifik mengukur kecenderungan mencari validasi di media sosial. Dengan demikian, meskipun seseorang merasa kesepian, belum tentu ia mencari pengakuan melalui unggahan atau respons pengguna lain.

d) Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *loneliness* bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kecenderungan mahasiswa mencari validasi di media sosial. Temuan tersebut memberikan implikasi bahwa upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa tidak cukup hanya berfokus pada penanganan perasaan kesepian, tetapi juga perlu memperhatikan faktor psikologis lain seperti harga diri, kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, dan literasi digital. Perguruan tinggi dapat mengembangkan program penguatan hubungan sosial melalui kegiatan kemahasiswaan, pendampingan akademik, serta pembentukan komunitas yang mampu meningkatkan rasa memiliki di lingkungan kampus.

Implikasi lain ditujukan kepada konselor dan layanan psikologi di perguruan tinggi agar memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat. Mahasiswa perlu didorong untuk membangun konsep diri yang positif tanpa menggantungkan penilaian diri pada jumlah *likes*, komentar, atau bentuk validasi digital lainnya. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menggunakan media sosial secara lebih adaptif sehingga tidak bergantung pada pengakuan dari pengguna lain sebagai sumber utama penghargaan diri (Piko et al. 2024).

e) Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan desain potong lintang (*cross-sectional*), sehingga hubungan antarvariabel hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu pengukuran dan belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara lebih mendalam. Kedua, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring, sehingga jawaban responden sangat bergantung pada kejujuran dan persepsi subjektif masing-masing individu.

Keterbatasan lainnya adalah jumlah responden yang relatif terbatas dan hanya melibatkan mahasiswa di Kota Makassar, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa di wilayah lain. Selain itu, nilai koefisien determinasi yang rendah menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain di luar *loneliness* yang memengaruhi kecenderungan mencari validasi di media sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel seperti *self-esteem*, *fear of missing out* (FoMO), intensitas penggunaan media sosial, dukungan sosial, maupun kepribadian agar diperoleh model penelitian yang lebih komprehensif.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* mahasiswa berada pada kategori sedang, sedangkan kecenderungan mencari validasi di media sosial juga menunjukkan variasi

yang cukup beragam di antara responden. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memenuhi kriteria valid dan reliabel sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh koefisien regresi sebesar 0,150 dengan nilai signifikansi 0,153 ($> 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa loneliness tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,040$) menunjukkan bahwa variabel *loneliness* hanya mampu menjelaskan 4,0% variasi kecenderungan mencari validasi di media sosial, sedangkan 96,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku mencari validasi di media sosial pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh perasaan kesepian, tetapi kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun sosial lainnya, seperti *self-esteem*, *fear of missing out* (FoMO), dukungan sosial, intensitas penggunaan media sosial, regulasi emosi, maupun karakteristik kepribadian. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dan membangun perilaku penggunaan media sosial yang sehat perlu dilakukan melalui pendekatan yang lebih komprehensif, tidak hanya berfokus pada penanganan *loneliness*, tetapi juga pada penguatan konsep diri, kemampuan mengelola emosi, serta peningkatan kualitas hubungan interpersonal.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar perguruan tinggi terus mengembangkan program yang mampu memperkuat dukungan sosial mahasiswa melalui kegiatan akademik, organisasi, maupun layanan konseling psikologis. Mahasiswa juga diharapkan mampu menggunakan media sosial secara lebih bijaksana dengan tidak menjadikan jumlah *likes*, komentar, atau bentuk validasi digital lainnya sebagai ukuran utama terhadap nilai diri. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, memperluas cakupan wilayah penelitian, serta menambahkan variabel lain seperti *self-esteem*, *fear of missing out* (FoMO), intensitas penggunaan media sosial, dukungan sosial, dan regulasi emosi sehingga diperoleh model penelitian yang lebih komprehensif dalam menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan mencari validasi di media sosial pada mahasiswa.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi selama proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi dalam setiap tahapan penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada keluarga, sahabat, dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas doa, dukungan moral, serta semangat yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi sosial dan perilaku penggunaan media sosial pada mahasiswa.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Bonsaksen, Tore, Mary Ru, Daicia Price, Janni Leung, Hilde Thygesen, Gary Lamph, Isaac Kabelenga, dan Amy Geirdal. 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):1-18. doi: <https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2158089>.
- Djollong, Andi Fitriani. 2014. "Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif." *Istiqlal: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 2(1):86-100. <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/istiqlal/article/view/224>

- Kirana, Aulia, dan Rachma Dwi Gita Sari. 2026. "Multidisciplinary Science Hubungan Self-Disclosure Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Merantau Pengguna Media Sosial Di Jakarta." *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science* 3(9):1318–31. doi: <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>.
- Kurniawan, Yusak, Luhur Wahyudi, Andik Matulesy, dan Nindia Pratitis. 2025. "Digital Loneliness Among College Students : The Role of Problematic Internet Use and Digital Social Support." *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 10(2). doi: 10.20473/jpkm.v10i22025.238-252.
- Piko, Bettina F., Hedvig Kiss, Alice Hartmann, Csaba Hamvai, dan Kevin M. Fitzpatrick. 2024. "The Role of Social Comparison and Online Social Support in Social Media Addiction Mediated by Self-Esteem and Loneliness." *European Journal of Mental Health* 19(2). doi: 10.5708/EJMH.19.2024.0019.
- Rarung, Citra, Cicilia Pali, dan Hendri Opod. 2024. "Hubungan antara loneliness dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2021." *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik* 12(1):517–22. doi: <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/JKKT/article/view/53479>.
- Sgiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. 2 ed. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Yuyun Wahyu Izzati, Ibtisam Mazahir, Safeena Yaseen, dan Nimas Safira Widhiasti Wibowo. 2024. "Ketahanan digital: Memahami pengaruh media sosial dan jaringan dukungan terhadap isolasi mahasiswa selama COVID-19." *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik* 37(2):126–38. doi: <https://doi.org/10.20473/mkp.V37I22024.126-138> Digital.
- Suryanata, Audita Taza, Indri Sarwili, dan Nining Rukiah. 2025. "Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Self-Compassion dengan Harga Diri pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024." *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran* 3(2):01–12. doi: <https://doi.org/10.55606/termometer.v3i2.4837>.
- Ulva, Maria, Cempaka Putrie Dimala, dan Ananda Saadatul Maulidia. 2024. "Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah pada Dewasa Awal : Ditinjau dari Fear of Missing Out dan Loneliness Problematic Social Media Use in Early Adults : a Review of Fear of Missing Out and Loneliness." *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)* 7(1):194–202. doi: 10.34007/jehss.v7i1.2226.
- Wu, Peibo, Rong Feng, dan Jindan Zhang. 2024. "The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: a longitudinal study." *BMC Psychology* 12(1):1–14. doi: 10.1186/s40359-023-01498-4.