

Perbedaan *Loneliness* dan *Self-esteem* Pada Laki-laki dan Perempuan Dewasa Muda Pengguna Media Sosial

Muhammad Fachrezy¹

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus
mfachrezy21@gmail.com

Mary Angelie S. Cabacungan²

Department of Education, College of Education, Nueva Ecija University of Science and Technology
maryangeliesc@neust.edu.ph

Fajar Kawuryan³

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus
fajar.kawuryan@umk.ac.id

Abstract

*The emergence of social media in the modern digital era has changed how individuals interact with one another, particularly how they communicate with those close to them. A wide range of application platforms has been created by developers to allow people to communicate with one another, particularly young adults, who make up the greatest segment of social media users. However, there is a connection between social media use and psychological well-being, which has been shown to increase loneliness and low self-esteem in people. This study employed a quantitative descriptive methodology to obtain thorough information on the differences in loneliness and self-esteem between young adult men and women who use social media. The research sample was selected through purposive sampling. 100 men and 100 women between the ages of 18 and 29 made up the 200 subjects in this study. The degree of difference between loneliness and self-esteem was assessed using *t*-test. The findings indicated that young adult men and women who used social media experienced different levels of loneliness and self-esteem. Men had higher levels of loneliness and lower levels of self-esteem than women, as shown by the value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$), which shows that there is a very significant difference between the two.*

Keywords: loneliness, self-esteem, young adult, social media

Abstrak

Kehadiran media sosial di era digital saat ini sudah merubah cara seseorang dalam bersosialisasi terutama cara mereka berkomunikasi dengan orang disekitarnya. Berbagai macam platform aplikasi diciptakan oleh para developer untuk memudahkan orang-orang terutama individu usia dewasa muda sebagai demografi pengguna media sosial tertinggi dalam berkomunikasi. Namun, penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis dan di asosiasikan dengan rendahnya *self-esteem* dan tingginya *loneliness* pada individu. Studi ini menggunakan metode kuantitatif-deskriptif untuk memperoleh data secara menyeluruh mengenai perbedaan *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan usia dewasa muda yang menggunakan media sosial. *Purposive sampling* digunakan untuk memilih sampel penelitian. 200 subjek yang terdiri dari 100 laki-laki dan 100 perempuan berusia 18-29 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. analisis *t*-test dilakukan untuk mengetahui tingkat

perbedaan *loneliness* dan *self-esteem*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan usia dewasa muda yang menggunakan media sosial. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.01$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan *loneliness* dan *self-esteem* yang sangat signifikan diantara laki-laki dan perempuan dimana laki-laki memiliki tingkat *loneliness* yang lebih tinggi dan *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan.

Kata kunci: *loneliness*, *self-esteem*, dewasa muda, media sosial

Pendahuluan

Kehadiran sosial media di tengah kehidupan modern saat ini telah mengubah cara setiap orang terutama dalam berkomunikasi dengan sekitar. Perkembangan sosial media yang cepat selama dua dekade terakhir telah menghasilkan berbagai macam jenis *website* atau aplikasi yang dapat digunakan oleh semua orang di seluruh dunia (O'day & Heimberg, 2021). Ellison & Boyd (2013) mendefinisikan sosial media sebagai sebuah platform komunikasi yang terdiri dari tiga jenis fitur yang berbeda; pertama : fitur yang dapat membuat profil dan konten yang unik untuk dibagikan ke semua orang, kedua : menyediakan koneksi yang mudah bagi antar pengguna media sosial agar dapat dengan mudah ditemukan oleh pengguna lain, dan ketiga : fitur yang dapat memudahkan pengguna media sosial untuk mengakses dan menerima informasi serta dapat berinteraksi secara langsung dengan pengguna lain sambil mencari informasi.

Sosial media juga dapat digunakan untuk berbagai keperluan, seperti untuk berhubungan dengan teman, terhubung dengan orang lain dengan ketertarikan atau hobi yang sama, untuk mendapatkan info dari selebriti yang disukai, atau membagikan berita baik maupun buruk (Smith, 2011). Smith & Anderson (2018) menyatakan bahwa Facebook merupakan *platform* sosial media yang terpopuler di dunia. Namun, Instagram, Snapchat, dan WhatsApp juga tidak kalah populer terutama di kalangan muda. Sekitar 71% orang dengan kategori dewasa muda (usia 18-24) menggunakan Instagram dan 85,17% menggunakan WhatsApp dan diakses setidaknya beberapa kali dalam sehari (Seufert, Hosfeld, Schwind, Burger, & Tran-Gia, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Smith (2015) mendapati 88% orang dengan kategori memasuki usia dewasa muda (18-29 tahun) cenderung sering menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Verduyn, Ybarra, Rosibois, Jonides, & Kross (2017) menjelaskan bahwa generasi muda mengakses berbagai jenis *platform* media sosial dalam sehari dan menghabiskan banyak waktu dalam *platform* tersebut sehingga akan berdampak pada kesejahteraan yang dimiliki. Lebih lanjut, Valenzuela, Park, & Kee (2009) menyatakan bahwa penggunaan sosial media memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis dan diasosiasikan dengan rendahnya *self-esteem* dan tingginya tingkat *loneliness* pada seseorang (Vogel, Rose, Lindsay, Eckles, 2014; Song, Zmyslinski-Sellig, Kim, Drent, Victor, & Omori, 2014).

Hunt, Marx, Lipson, & Young (2018) menyatakan bahwa media sosial memiliki dampak secara tidak langsung terhadap tingkat *loneliness* pada individu. Penggunaan media sosial yang berlebihan membuat individu tidak memiliki fokus terhadap tujuan yang dimiliki dan cenderung menimbulkan perilaku membandingkan diri dengan orang lain yang dapat

memicu munculnya gejala depresif yang dialami oleh subjek akibat merasa kesepian. Perilaku membandingkan diri pada pengguna media sosial juga memiliki hubungan terhadap *self-esteem* individu. Jan, Soomro, & Ahmad (2017) menjelaskan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat menyebabkan turunnya *self-esteem*. Semakin lama individu menghabiskan waktunya di media sosial, kecenderungan untuk melihat *profile* pengguna lain dan mulai merasa iri kepada pengguna/individu lain yang lebih superior dibanding mereka, sehingga menimbulkan perasaan inferior, dan merasa kekurangan. Perasaan negatif ini memberikan dampak langsung kepada tingkat *self-esteem* pada individu (Tandoc, Ferruci, & Duffy, 2015).

Savci & Aysan (2016) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang mengakibatkan individu menjadi lebih terbawa kepada dunia virtual dan menarik diri dari dunia nyata memiliki hubungan pada tingkat *loneliness* pada individu. Vogel, Rose, Lindsay, Eckles (2014) menyatakan bahwa rendahnya tingkat *self-esteem* pada pengguna media sosial diakibatkan oleh eksposur dari selebriti, teman dekat, kerabat dan lain-lain sehingga menyebabkan munculnya perbandingan sosial yang dialami oleh individu dan mempengaruhi *self-esteem*.

Selain penggunaan media sosial didominasi oleh kategori usia dewasa muda, tingkat *loneliness* yang lebih tinggi juga ditemukan pada kategori usia dewasa muda. McQuaid, Cox, Ogunlana, & Jaworska (2021) menjelaskan 70% responden usia dewasa muda berusia 18-29 tahun memiliki tingkat *loneliness* yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden dengan kategori usia yang lebih tua. Sedangkan tingkat *self-esteem* pada individu cenderung lebih tinggi saat masa kanak-kanak, lalu perlahan menurun saat memasuki usia dewasa muda, kemudian perlahan naik saat dewasa, dan menurun saat memasuki usia tua (Orth & Robins, 2014).

Luhmann & Hawkey (2016) juga menjelaskan bahwa tingkat *loneliness* pada individu akan mencapai puncaknya ketika memasuki usia dewasa muda. Hal ini disebabkan oleh fokus individu dewasa muda yaitu membangun koneksi sosial, karir, dan mencari pendamping hidup. Resiko dari *loneliness* lebih akan jelas dirasakan oleh dewasa muda apabila mereka tidak memiliki teman, pekerjaan, dan pasangan.

Loneliness yang dialami oleh seseorang dapat memiliki dampak secara fisik dan mental seperti stress, depresi (Ladd & Ettetal, 2013; Mushtaq, Shoib, Shah, & Mushtaq, 2014), kecemasan (Kara, Baytemir, & Inceman-Kara, 2019), fobia sosial (Schinka, Dulmen, Mata, Bossarte, & Swahn, 2013), kecenderungan untuk bunuh diri (Dulmen & Goossens, 2013), dan juga rendahnya tingkat kepuasan hidup (Gan, Ong, Lee, & Lin, 2020). Matthews, Danese, Caspi, Fisher, Goldman-Mellor, Kopa, Moffit, Odgers, & Arsenaault (2019) memaparkan bahwa individu yang kesepian dan memasuki usia dewasa muda memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah, terdapat indikasi pemakaian *gadget* dan sosial media yang berlebihan, serta cenderung menggunakan cara yang negatif untuk mengatasi stress yang dialami seperti memisahkan diri dan terbenam dalam masalah yang dialami daripada mencari pertolongan atau memakai cara praktis lainnya untuk menyelesaikan permasalahan. Pada masa perkembangannya, individu yang telah memasuki masa usia dewasa muda memiliki tugas perkembangan yang perlu dipenuhi. Hurlock (Putri, 2019) menjelaskan tugas perkembangan usia dewasa muda yaitu: memperoleh pekerjaan, mencari pasangan,

menciptakan sebuah keluarga bersama pasangan hidup, merawat anak, mengatur rumah tangga, melakukan kewajiban sebagai warga negara, dan berpartisipasi dengan aktif dalam kegiatan sosial. Berdasarkan tugas-tugas perkembangan yang telah disebutkan, Qualter, Vanhalst, Harris, Van Roekel, Lodder, Bangee, Maes, & Verhagen (2015) menjelaskan bahwa perasaan kesepian rentan dialami oleh individu dengan usia dewasa muda akibat dari tugas perkembangan yang perlu diselesaikan dan menimbulkan ketidakstabilan hubungan sosial serta hambatan dalam menemukan jati diri.

Loneliness yang dialami oleh individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Vangelisti & Perlman (2018) menjelaskan 4 faktor yang mempengaruhi tingkat *loneliness* pada seseorang yang diantaranya merupakan karakter pribadi yang berhubungan dengan kemampuan bersosialisasi, tingkat kecemasan, pemalu, dan tingkat *self-esteem* yang berasal dari *personal inadequacies* sehingga sulit untuk percaya dengan orang lain, takut untuk memulai hubungan, dan merasa sulit untuk bersosialisasi.

Rasa kesepian yang dialami oleh tiap individu dapat berbeda-beda tergantung jenis kelamin yang dimiliki. Al Khatib (2012) menjelaskan bahwa perempuan lebih merasa kesepian dibandingkan dengan laki-laki. Hasil yang sama juga disampaikan oleh Sun, Fu, & Zheng (2020) dimana perempuan cenderung merasa kesepian dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh tingkat *self-esteem* pada laki-laki yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Selain itu, tingginya perasaan kesepian yang dialami oleh perempuan dan rendahnya tingkat *self-esteem* juga sangat dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan, sosial dan budaya pada individu yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam memulai serta mengembangkan hubungan dengan orang lain. Apabila kemampuan ini tidak biasa digunakan, rasa malu akan timbul dan menghambat individu untuk bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya (Zhao, Kong, & Wang, 2012).

Tingginya tingkat *loneliness* pada masing-masing jenis kelamin disebabkan oleh faktor yang berbeda. Adamczyk (2016) menjelaskan tingginya tingkat *loneliness* pada perempuan disebabkan oleh tingginya ketertarikan perempuan terhadap hubungan interpersonal; melibatkan 2 orang dibandingkan laki-laki yang cenderung lebih memilih untuk berkelompok. Sehingga, apabila kebutuhan hubungan interpersonal pada perempuan tidak dapat terpenuhi, maka tingkat *loneliness* akan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Mckenzie, Collings, Jenkin, & River (2018) menjelaskan bahwa pengaruh tingkat *loneliness* pada laki-laki disebabkan oleh peran *gender* maskulin dimana laki-laki perlu bersikap maskulin dan mengandalkan diri sendiri dalam menghadapi situasi apapun mulai dari masalah pribadi, hingga mempertahankan relasi sosial dengan orang lain. Sehingga, akibat dari peran *gender* maskulin tersebut, laki-laki tidak tahu dan cenderung malu dalam mengutarakan perasaan dan keresahan pada orang lain.

Selain itu, *self-esteem* juga sangat penting dimiliki oleh setiap individu. Mruk (2013) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi cenderung merasa cukup mampu dalam menghadapi segala tantangan dan mengambil resiko demi mencapai kesuksesan karena merasa dirinya layak meskipun akan mengalami kegagalan. Selain itu, orang dengan *self-esteem* yang tinggi juga cenderung memasang target yang tinggi pada segala sesuatu dan memberikan usaha yang lebih demi tercapainya tujuan yang ingin dicapai. Sedangkan seseorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung

menghindari segala hal yang menurutnya beresiko dalam menurunkan harga diri yang dimiliki.

Mruk (2013) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem* pada individu yang diantaranya adalah *gender* atau jenis kelamin. Sifat independen dan kemampuan untuk tidak mudah terpengaruh dengan lingkungan sekitar cenderung banyak dimiliki oleh laki-laki sehingga membuat tingkat *self-esteem* laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Stanford & Donovan (Mruk, 2013) juga menjelaskan bahwa rendahnya tingkat *self-esteem* pada perempuan juga disebabkan oleh diskriminasi yang didapat melalui lingkungan sosial dimana perempuan cenderung tidak memiliki “suara”, dan tekanan sosial lainnya.

Terdapat perbedaan *self-esteem* pada masing-masing gender. Sprecher, Brooks, & Avogo (2013) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan dimana laki-laki memiliki *self-esteem* yang tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hal yang sama dikemukakan oleh Triwahyuningsih (2017) yang menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan hasil persepsi pribadi terhadap diri sendiri dan dimanifestasikan melalui perilaku positif atau negatif yang akan berdampak pada kehidupan sehari-hari yang dijalani oleh individu. Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki kepuasan dan taraf hidup yang baik, sedangkan individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah sehingga muncul perasaan tidak aman, merasa sendirian, cemas yang berlebihan, dan suka menyalahkan keadaan. Sehingga, *self-esteem* pada diri individu memiliki pengaruh terhadap kecenderungan mengalami gangguan psikologis dan *psychological wellbeing* (Steinberg, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai perbedaan tingkat *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan pengguna media sosial dengan hipotesis mayor yaitu ada perbedaan tingkat *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan dewasa muda pengguna media sosial, dan hipotesis minor yaitu ada perbedaan tingkat *loneliness* pada laki-laki dan perempuan pengguna media sosial dimana laki-laki memiliki tingkat *loneliness* yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan serta ada perbedaan tingkat *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan pengguna media sosial dimana laki-laki memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan melibatkan subjek sebanyak 200 orang yang terdiri dari 100 orang laki-laki dan 100 orang perempuan yang dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria subjek yaitu perempuan dan laki-laki berusia 18-29 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan berdomisili di Kabupaten Kudus. Uji-t digunakan pada penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan tingkat *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan dewasa muda pengguna media sosial.

Hasil dan Pembahasan

Untuk mendapatkan hasil dari sebuah penelitian, analisis data perlu dilakukan. Pada penelitian ini, uji asumsi yang meliputi uji normalitas, homogenitas, dan uji beda dilakukan untuk mendapatkan hasil. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *One-Sample*

Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil uji tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.

Hasil Uji Normalitas Sebaran

No.	Variabel	K-SZ	p	Keterangan
1	a. <i>Loneliness</i> laki-laki	0.063	0.200	Distribusi Normal
	b. <i>Loneliness</i> perempuan	0.074	0.196	Distribusi Normal
2	a. <i>Self-esteem</i> laki-laki	0.048	0.200	Distribusi Normal
	b. <i>Self-esteem</i> perempuan	0.079	0.126	Distribusi Normal

Hasil uji normalitas diperoleh nilai p sebesar 0.200 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sebesar 0.063 pada variabel *loneliness* laki-laki, sedangkan hasil uji normalitas pada variabel *loneliness* perempuan diperoleh taraf signifikansi sebesar 0.196 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sebesar 0.074. Hasil uji normalitas pada variabel *self-esteem* laki-laki diperoleh taraf signifikansi p sebesar 0.200 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sebesar 0.048, sedangkan hasil uji normalitas pada variabel *self-esteem* perempuan diperoleh taraf signifikansi sebesar 0.126 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sebesar 0.079.

Tabel 2.

Hasil Uji Homogenitas Sebaran

Group	F	Sig.
<i>Loneliness</i>	0.569	0.451
<i>Self-esteem</i>	0.183	0.669

Hasil uji homogenitas pada tabel diatas menunjukkan bahwa data bersifat homogen. Hal ini ditunjukkan dengan nilai p pada variabel *loneliness* sebesar 0.451 ($p > 0.05$) dengan F linier sebesar 0.569 dan nilai p pada variabel *self-esteem* sebesar 0.699 ($p > 0.05$) dengan F linier sebesar 0.183.

Tabel 3.

Hasil Uji Hipotesis Mayor *Loneliness* dan *Self-esteem* pada Laki-laki dan Perempuan

		t	Sig. (2-tailed)	Mean
<i>Loneliness</i>	Laki-laki	-20.170	0.000**	59.83
	Perempuan	-24.071	0.000**	57.07
<i>Self-esteem</i>	Laki-laki	-20.170	0.000**	95.67
	Perempuan	-24.071	0.000**	99.69

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan tingkat *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan, hal ini dapat dibuktikan dengan diperolehnya data $p < 0.01$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan dewasa muda yang menggunakan media sosial dimana laki-laki memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih rendah dan memiliki

tingkat *loneliness* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Sehingga, hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan dewasa muda yang menggunakan media sosial diterima.

Tabel 4.

Hasil Uji Hipotesis Minor *Loneliness* Pada Laki-laki dan Perempuan

	t	Sig. (2-tailed)	Mean
<i>Loneliness</i> laki-laki	1.045	0.163	59.83
<i>Loneliness</i> perempuan	1.145	0.255	57.07

Hasil pada tabel menunjukkan bahwa uji t (*t-test*) dari variabel *loneliness* diperoleh Mean pada laki-laki sebesar 59.83 dan nilai t sebesar 1.045. Sedangkan Mean pada perempuan sebesar 57.07 dengan nilai t sebesar 1.145. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat *loneliness* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hasil ini berbeda dengan hipotesis minor yang diajukan, yaitu terdapat perbedaan tingkat *loneliness* antara laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki memiliki tingkat *loneliness* yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan. Sehingga, hipotesis ini ditolak.

Tabel 5.

Hasil Uji Hipotesis Minor *Self-esteem* Pada Laki-laki dan Perempuan

	t	Sig. (2-tailed)	Mean
<i>Self-esteem</i> laki-laki	-1.672	0.098	95.67
<i>Self-esteem</i> perempuan	-0.647	0.519	99.69

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas menunjukkan bahwa uji t (*t-test*) variabel *self-esteem* diperoleh hasil t sebesar -1.672 pada laki-laki dengan mean sebesar 95.67. Sedangkan hasil t variabel *self-esteem* pada perempuan adalah -0.647 dengan mean sebesar 99.69. Hasil ini menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan yang memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih tinggi. Berdasarkan hipotesis yang diajukan yaitu ada perbedaan tingkat *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan dimana laki-laki memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih tinggi, hasil yang berbeda pada penelitian ini menyimpulkan bahwa hipotesis ini ditolak.

Berdasarkan hasil analisis *t-test* diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan usia dewasa muda yang menggunakan media sosial dimana laki-laki memiliki tingkat *loneliness* yang lebih tinggi diikuti dengan tingkat *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan. Hal ini dapat dilihat pada signifikansi hasil penelitian dengan koefisien sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Dengan demikian, hasil ini sejalan dengan hipotesis mayor yang diajukan, yaitu terdapat perbedaan tingkat *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan yang menggunakan media sosial.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barreto, Victor, Hammond, Eccles, Richins, & Qualter (2020), tingginya *loneliness* pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan disebabkan oleh beberapa alasan, salah satunya adalah para laki-laki umumnya

membutuhkan sedikit waktu dan cenderung kesulitan untuk menceritakan kondisi yang dialaminya.

Maes, Qualter, Vanhalst, Noortgate, & Goosens (2020) juga menyatakan bahwa tingginya *loneliness* pada laki-laki disebabkan oleh rendahnya frekuensi mereka bertemu dengan orang lain; atau meskipun berkumpul dengan orang lain, ketidaksesuaian situasi yang diinginkan dan sebenarnya juga seringkali dihadapi oleh laki-laki. Berbeda dengan perempuan yang memiliki frekuensi bertemu secara tatap muka dengan orang lain serta cenderung meluapkan apa yang mereka rasakan ketika berkumpul.

Perbedaan tingkat *loneliness* dan *self-esteem* antara laki-laki dan perempuan juga tidak lepas dari perilaku dan motif mereka dalam menggunakan media sosial. Haferkamp, Eimler, Papadakis, & Kruck (2012) menjelaskan bahwa di dalam media sosial, perempuan cenderung bersifat “aktif” dalam bermedia sosial. Hal ini dapat dilihat pada orientasi mereka pada interpersonal seperti membangun komunikasi dengan banyak orang, dan membangun “persona” dengan tujuan untuk membangun ikatan dengan orang lain. Sedangkan laki-laki cenderung “pasif” yang ditandai dengan menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi.

Seidler, Wilson, Rice, Keali, Oliffe, & Ogroniczuk (2020) menjelaskan bahwa tingginya tingkat *loneliness* pada laki-laki dewasa muda pengguna media sosial disebabkan oleh tingginya durasi mereka dalam menggunakan media sosial, namun cenderung pasif dalam menggunakannya. Para laki-laki cenderung banyak menyimak konten dari pengguna lain tanpa terlibat langsung dalam interaksi dan membuat hubungan yang bermakna melalui interaksi yang dilakukan.

Keles, McCrae, & Grealish (2020) menjelaskan bahwa “aktif” bermedia sosial terdiri dari tingginya intensitas komunikasi dengan orang lain, sedangkan “pasif” di media sosial ditandai dengan tingginya intensitas *stalking* dan *scrolling* unggahan pengguna lain dan juga pada linimasa. Escobar-Viera, Shensa, Bowman, Sidani, Knight, James, & Primack (2018) menjelaskan bahwa aktif bermedia sosial berdampak dalam menurunkan gejala depresif pada individu dan juga menurunkan tingkat *loneliness* (Lin, Liu, Niu, & Longobardi, 2020).

Verduyn, Ybarra, Rosibois, Jonides, & Kross (2017) menjelaskan bahwa terdapat hubungan pada sifat penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada usia dewasa muda, dimana penggunaan media sosial yang bersifat “aktif” berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang positif. Berbeda dengan penggunaan media sosial yang “pasif”, yang cenderung memberikan dampak yang negatif pada kesejahteraan psikologis termasuk *self-esteem* individu.

Hipotesis minor pertama menunjukkan hasil *t-test* atau uji-t variabel *loneliness* dengan nilai signifikansi sebesar 0.163 ($p > 0.05$) dengan mean laki-laki sebesar 59.83 dan nilai t sebesar 1,045. Sedangkan hasil *t-test* pada perempuan menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.255 ($p > 0.05$) dengan mean sebesar 57.07 dengan nilai t sebesar 1.145. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat *loneliness* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Sehingga, hipotesis minor pertama yang mengatakan bahwa ada perbedaan tingkat *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan yang menggunakan media sosial dimana laki-laki memiliki tingkat *loneliness* yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan ditolak.

Demirli & Demir (2014) menjelaskan bahwa perbedaan tingkat *loneliness* pada laki-laki dan perempuan disebabkan oleh rendahnya kemampuan laki-laki dalam membangun hubungan serta terdapat hubungan terhadap budaya masing-masing tiap daerah dalam membangun hubungan. Di Indonesia sendiri, perempuan lebih mudah dalam membangun sebuah hubungan keakraban dibandingkan dengan laki-laki, membangun hubungan yang bersifat tahan lama dan mendalam. Selain itu, hubungan persahabatan yang dijalin oleh perempuan juga bersifat saling bergantung antara satu sama lain, dan juga keterbukaan (Febrieta, 2016). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Crespo-Sanmiguel, Zapater-Fajari, Garrido-Chaves, Hidalgo, & Salvador (2022) yang menyatakan bahwa perbedaan tingkat *loneliness* pada laki-laki dan perempuan sangat bergantung pada 'setting' mereka dalam memperoleh sebuah hubungan keakraban. Umumnya, laki-laki memperoleh kontak sosial melalui kegiatan-kegiatan publik seperti bersama dengan orang satu hobi, dan berada di dalam sebuah organisasi. Sehingga, sangat sulit bagi mereka untuk menceritakan keluhan pribadi kepada orang lain. Berbeda dengan perempuan yang condong membangun hubungan secara intim dan tidak melibatkan banyak orang, sehingga mereka dapat lebih mudah menceritakan keluhan pribadi, dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Ketiadaan tempat untuk berbagi keluh-kesah juga berkontribusi terhadap tingginya tingkat *loneliness* pada laki-laki. Kesulitan laki-laki untuk membagikan keluhan berhubungan dengan stereotip maskulin; dimana laki-laki perlu menjalani kehidupan sebagai pribadi yang sulit untuk berekspresi, dan menyelesaikan masalah sendiri untuk hidup sebagai pria (Wide, Mok, McKenna, & Ogrodniczuk, 2011; Roy, Tremblay, Robertson, & Houle, 2017).

Hasil yang senada juga dikemukakan oleh Mumang, Syamsuddin, Maria, & Yusuf (2021) yang menyatakan bahwa pria lebih kesepian dibandingkan dengan perempuan diakibatkan oleh peran *gender* tradisional yang memaksa laki-laki untuk menunjukkan sisi feminim; menunjukkan kelemahan (menangis & kesulitan untuk memutuskan sesuatu) dibandingkan dengan perempuan, serta lebih berfokus kepada diri sendiri sehingga perempuan memiliki hubungan sosial yang lebih kohesif dan intim dibandingkan dengan laki-laki (Ang, 2016).

Hipotesis minor kedua menunjukkan hasil *t-test* atau uji-t variabel *self-esteem* dengan nilai signifikansi sebesar 0.098 ($p > 0.05$) dengan mean laki-laki sebesar 95.67 dan nilai t sebesar -1.672. Sedangkan hasil *t-test* pada perempuan menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.519 ($p > 0.05$) dengan mean sebesar 99.69 dan nilai t sebesar -0.647. Hasil ini menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan. Sehingga, hipotesis minor kedua yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan dimana laki-laki memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan ditolak.

Tingginya tingkat *self-esteem* pada perempuan pengguna media sosial dapat disebabkan oleh motivasi dari masing-masing kelompok *gender* dalam menggunakan media sosial. Wang, Jackson, Zhang, & Su (2012) menjelaskan bahwa laki-laki lebih banyak memiliki banyak teman di sosial media, namun lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online*. Lee, Moore, Park, & Park (2012) dalam risetnya menjelaskan bahwa jumlah teman di media sosial berhubungan dengan tingkat *self-esteem*; individu yang memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih rendah cenderung memiliki banyak teman di media sosial, terutama berteman dengan orang asing.

Berbeda dengan perempuan yang memanfaatkan media sosial untuk berinteraksi dan cenderung terlibat dalam perilaku yang dapat memperkuat hubungan interpersonal, sedangkan laki-laki yang banyak menghabiskan waktu di media sosial untuk melakukan aktivitas yang mengharuskan untuk berfokus pada masalah. Selain itu, jenis interaksi yang didapatkan melalui fitur *comment* dan *like* di dalam media sosial juga dapat meningkatkan *self-esteem* pada individu; terutama perempuan (Van Deursen, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015; Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017).

Wang, Nie, Li, & Zhou (2018) menjelaskan bahwa umpan balik positif salah satunya *like* dapat menjadi salah satu langkah untuk meningkatkan *self-esteem* pada individu yang menerimanya. Fitur *like* di media sosial juga dapat membuat individu mendapatkan penerimaan sosial secara tidak langsung, dibutuhkan, dan bahkan merasa populer di kalangan/teman seusianya (Reitz, Motti-Stefanidi, Asendorpf, 2015).

Tazghini & Siedlecki (2013) menjelaskan bahwa perbedaan perilaku bermedia sosial antara individu yang memiliki *self-esteem* tinggi dan rendah adalah aktifitas ketika mereka sedang *online*. Individu yang memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi cenderung aktif dalam laman media sosialnya. Hal ini ditunjukkan dengan unggahan baik status maupun foto yang selalu *ter-update* secara berkala. Sedangkan individu yang memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih rendah cenderung merasa tidak nyaman untuk membagikan informasi apapun mengenai dirinya pada media sosial.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan dewasa muda pengguna media sosial. Hal ini dapat dilihat melalui koefisien *t-test* sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *loneliness* dan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan yang sangat signifikan, dimana laki-laki memiliki tingkat *loneliness* yang lebih tinggi, dan tingkat *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan.

Melihat dari hasil penelitian yang didapatkan diharapkan menjadi masukan baru terutama pada remaja dan individu usia dewasa muda untuk meningkatkan kesadaran mengenai bahaya *loneliness* di masa digital dengan selalu berusaha untuk meningkatkan *self-esteem*, melalui mencari bantuan/pertolongan kepada teman terdekat atau mengisi waktu luang dengan kegiatan-kegiatan positif di luar ruang sesuai dengan minat masing-masing, mengingat bahwa *self-esteem* pada diri tidak hanya memiliki pengaruh pada tingkat *loneliness* pada individu, melainkan juga sangat berpengaruh pada aspek-aspek lain di kehidupan sehari-hari. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberi *insight* pada orang tua untuk menyesuaikan teknik *parenting* terutama pada anak mereka yang berusia remaja dan dewasa muda dengan fokus untuk mengatasi *loneliness* dan meningkatkan *self-esteem* melalui kegiatan diluar media sosial.

Kemudian, pendalaman lebih lanjut mengenai masing-masing variabel terutama *loneliness* sangat dibutuhkan. Tidak hanya pada pengguna media sosial, melainkan juga pada sampel kelompok lain. Penelitian dengan metode kualitatif yang berhubungan dengan *loneliness* juga dibutuhkan untuk mendapatkan fenomena lebih mendalam dan memahami dinamika

psikologi didalamnya terutama pada subjek usia dewasa muda.

Daftar Pustaka

- Abugaza, A. (2013). *Social media politica*. PT. Tali Writing & Publishing House.
- Adamczyk, K. (2017). Voluntary and involuntary singlehood and young adults' mental health: An investigation of mediating role of romantic loneliness. *Current Psychology*, 36(4), 888-904.
- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159-181.
- Alberti, F. B. (2019). *A biography of loneliness: the history of an emotion*. Oxford University Press, USA.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Andromeda, N., & Kristant, E. P. (2017). Hubungan antara loneliness dan perceived social support dan intensitas penggunaan social media pada mahasiswa. *PSIKOVIDYA*, 21(2).
- Ang, C. S. (2016). Types of social connectedness and loneliness: The joint moderating effects of age and gender. *Applied Research in Quality of Life*, 11(4), 1173-1187.
- Asmarany, A. I., & Syahlaa, N. S. (2019). Hubungan Loneliness dan Problematic Internet Use Remaja Pengguna Sosial Media. *Sebatik*, 23(2), 387-391.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandari, R., Khankeh, H. R., Shahboulaghi, F. M., Ebadi, A., Keshtkar, A. A., & Montazeri, A. (2019). Defining loneliness in older adults: protocol for a systematic review. *Systematic reviews*, 8(1), 1-6.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of personality and social psychology*, 111(3), 396.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157.
- Choo, P. Y., & Marszalek, J. M. (2019). Self-compassion: A potential shield against extreme self-reliance?. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 971-994.
- Coşan, D. (2014). An evaluation of loneliness. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 1, 103-110.
- Crespo-Sanmiguel, I., Zapater-Fajari, M., Garrido-Chaves, R., Hidalgo, V., & Salvador, A. (2022). Loneliness and Health Indicators in Middle-Aged and Older Females and Males. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16.
- Daniel, K. (2013). Loneliness and depression among university students in Kenya. *Global Journal of Human-Social Science Research*, 13(4), 11-18.

- Demirli, A., & Demir, A. (2014). The role of gender, attachment dimensions, and family environment on loneliness among Turkish university students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 24*(1), 62-75.
- Diseth, Å., Meland, E., & Breidablik, H. J. (2014). Self-beliefs among students: Grade level and gender differences in self-esteem, self-efficacy and implicit theories of intelligence. *Learning and Individual Differences, 35*, 1-8.
- Drescher, A., & Schultheiss, O. C. (2016). Meta-analytic evidence for higher implicit affiliation and intimacy motivation scores in women, compared to men. *Journal of Research in Personality, 64*, 1-10.
- Dulmen, M. H. M., & Goossens, L. (2013). Loneliness trajectories. *Journal of Adolescence, 36*(6), 1247-1249.
- Ellison, N. B., & Boyd, D. (2013). Sociality through social network sites. In W. H. Dutton (Ed.), *The Oxford handbook of internet studies*, 151–172. Oxford: Oxford University Press.
- Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Bowman, N. D., Sidani, J. E., Knight, J., James, A. E., & Primack, B. A. (2018). Passive and active social media use and depressive symptoms among United States adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21*(7), 437-443.
- Febrieta, D. (2016). Relasi persahabatan. *Jurnal Karya Ilmiah, 16*(2), 152-158.
- Gan, S. W., Ong, L. S., Lee, C. H., & Lin, Y. S. (2020). Perceived social support and life satisfaction of Malaysian Chinese young adults: the mediating effect of loneliness. *The Journal of Genetic Psychology, 181*(6), 458-469.
- Gowen, K., Deschaine, M., Gruttadara, D., & Markey, D. (2012). Young adults with mental health conditions and social networking websites: seeking tools to build community. *Psychiatric rehabilitation journal, 35*(3), 245.
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A. M., & Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(2), 91-98.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 37*(10), 751-768.
- Jan, M., Soomro, S., & Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal, 13*(23), 329-341.
- Kapoor, T. (2018). Kapoor KK, Tamilmani K., Rana NP, Patil P., Dwivedi YK, Nerur S. *Advances in social media research: Past, present and future, Information Systems Frontiers, 20*(3), 531-558.
- Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2021). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology, 40*(1), 85-98.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79-93.
- Ladd, G. W., & Ettekal, I. (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence:

- normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of adolescence*, 36(6), 1269-1282.
- Lee, C. Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter?. *Journal of youth and adolescence*, 45(3), 568-580.
- Lee, J. E. R., Moore, D. C., Park, E. A., & Park, S. G. (2012). Who wants to be “friend-rich”? Social compensatory friending on Facebook and the moderating role of public self-consciousness. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 1036-1043.
- Lin, S., Liu, D., Niu, G., & Longobardi, C. (2020). Active social network sites use and loneliness: the mediating role of social support and self-esteem. *Current Psychology*, 1-8.
- Losada, A., Márquez-González, M., García-Ortiz, L., Gómez-Marcos, M. A., Fernández-Fernández, V., & Rodríguez-Sánchez, E. (2012). Loneliness and mental health in a representative sample of community-dwelling Spanish older adults. *The Journal of psychology*, 146(3), 277-292.
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental psychology*, 52(6), 943.
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2012). Individual differences in self-esteem.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642-654.
- Manasijević, D., Živković, D., Arsić, S., & Milošević, I. (2016). Exploring students’ purposes of usage and educational usage of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 60, 441-450.
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kopa, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychological medicine*, 49(2), 268- 277.
- McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, social connectedness, and mental health: Men’s diverse patterns of practice. *American journal of men's health*, 12(5), 1247-1261.
- McQuaid, R. J., Cox, S. M., Ogunlana, A., & Jaworska, N. (2021). The burden of loneliness: Implications of the social determinants of health during COVID-19. *Psychiatry research*, 296, 113648.
- Mruk, C. J. (2013). *Self-esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice*. 4th Edition. New York: Springer Publishing Company.
- Mumang, A. A., Syamsuddin, S., Maria, I. L., & Yusuf, I. (2021). Gender differences in depression in the general population of Indonesia: confounding effects. *Depression research and treatment*, 2021.
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health ? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 8(9), WE01–WE04.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Nie, R., Li, Z., & Zhou, N. (2018). WeChat Moments use and self-esteem among Chinese

- adults: The mediating roles of personal power and social acceptance and the moderating roles of gender and age. *Personality and Individual Differences*, 131, 31-37.
- Nurhidayati, N., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self esteem pada penyalahguna narkoba yang direhabilitasi. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 3(03), 52-59.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2019). Development of self-esteem across the lifespan. dalam D. P. McAdams, R. L. Shiner, & J. L. Tackett (Eds.), *Handbook of personality development*, 328-344. New York, NY: Guilford Press
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 102(6), 1271.
- Panayiotou, G., Panteli, M., & Theodorou, M. (2016). Predictors of loneliness in a sample of college men and women in cyprus: The role of anxiety and social skills. *Psychology, Community & Health*, 5(1).
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Edisi ke-1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16-22.
- Reitz, A. K., Asendorpf, J. B., & Motti-Stefanidi, F. (2015). When do immigrant adolescents feel personally discriminated against? Longitudinal effects of peer preference. *International Journal of Behavioral Development*, 39(3), 197-209.
- Roy, P., Tremblay, G., Robertson, S., & Houle, J. (2017). "Do it all by myself": A salutogenic approach of masculine health practice among farming men coping with stress. *American journal of men's health*, 11(5), 1536-1546.
- Savci, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106.
- Schinka, K. C., Dulmen, M. H., Mata, A. D., Bossarte, R., & Swahn, M. (2013). Psychosocial predictors and outcomes of loneliness trajectories from childhood to early adolescence. *Journal of adolescence*, 36(6), 1251-1260.
- Seidler, Z. E., Wilson, M. J., Rice, S. M., Kealy, D., Oliffe, J. L., & Ogrodniczuk, J. S. (2022).

- Virtual connection, real support? A study of loneliness, time on social media and psychological distress among men. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(2), 288-293.
- Seufert, M., Hoßfeld, T., Schwind, A., Burger, V., & Tran-Gia, P. (2016). Group-based communication in WhatsApp. *2016 IFIP networking conference (IFIP networking) and workshops*, 536-541.
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in human Behavior*, 58, 89-97.
- Smith, A. (2011). Why Americans use social media friends. <http://www.pewinternet.org/2011/11/15/why-americans-use-social-media/>.
- Smith, A. (2015). U.S. Smartphone use in 2015. Pew research center. http://www.pewinternet.org/files/2015/03/PI_Smartphones_0401151.pdf.
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social media use in 2018. Pew research center. <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>.
- Sønderby, L. C., & Wagoner, B. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., et al. (2014). Does Facebook make you lonely? A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446–452.
- Sprecher, S., Brooks, J. E., & Avogo, W. (2013). Self-esteem among young adults: Differences and similarities based on gender, race, and cohort (1990–2012). *Sex roles*, 69(5), 264-275.
- Steinberg, L. (2013). *Adolescence*. Edisi Ke-6. New York: McGraw-Hill.
- Sun, L., Fu, Z., & Zheng, Y. (2021). Shyness and loneliness in Chinese young adults: Roles of aggression and gender. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 30(1), 43-53.
- Tandoc Jr, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing?. *Computers in human behavior*, 43, 139-146.
- Tazghini, S., & Siedlecki, K. L. (2013). A mixed method approach to examining Facebook use and its relationship to self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 827-832.
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26-35.
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 875–901.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*, 45, 411-420.
- Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (Eds.). (2018). *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge University Press.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2014). Experiencing loneliness in adolescence: A

- matter of individual characteristics, negative peer experiences, or both?. *Social Development*, 23(1), 100-118.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Resibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11, 274–302.
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 85-104.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of popular media culture*, 3(4), 206.
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Zhang, D. J., & Su, Z. Q. (2012). The relationships among the Big Five Personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2313-2319.
- Wide, J., Mok, H., McKenna, M., & Ogrodniczuk, J. S. (2011). Effect of gender socialization on the presentation of depression among men: A pilot study. *Canadian Family Physician*, 57(2), e74-e78.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2015). Two traditions of research on gender identity. *Sex Roles*, 73(11), 461-473.
- Yavich, R., Davidovitch, N., & Frenkel, Z. (2019). Social Media and Loneliness--Forever Connected?. *Higher Education Studies*, 9(2), 10-21.
- Zeigler-Hill, V., & Myers, E. M. (2012). A review of gender differences in self-esteem.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 686-690.