

The Relation Behaviour the Use of Gadgets When Pandemic with Loneliness in Early Adulthood in Bali

Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget di saat Pandemi dengan Loneliness pada Dewasa Awal di Bali

**Rafly Madia Waskita Tambunan¹, Agnes Utari Hanum Ayuningtias^{2*},
Yashinta Levy Septiarly³**

^{1,2,3}Prodi Psikologi, Universitas Dhyana Pura, Bali, Indonesia

(*) Corresponding Author: agnesutari@undhirabali.ac.id

Article info

Keywords: Gadget use behavior, loneliness, early adulthood	Abstract <i>The study aims to know relation behaviour the use of the gadgets with loneliness in early adulthood in Bali. Previous study found that the early adulthood susceptible experienced lonely when pandemics caused as social isolation or quarantine. Pandemic was also force the whole job activities and learning process conducted by gadgets and this things impacted to the behaviour the use of gadget done too much. This study measured behaviour of the use of gadget by using instrument that has been made by researcher and loneliness measurements use UCLA Loneliness Scale which has been adapted into Bahasa Indonesia. Sample in this study was 111 participants who were on early adulthood and used gadget. The result showed that there was no relation between use gadget and behaviour the use of gadget and loneliness ($\text{sig}=0.777>0.05$). Researcher assume that there was no variable cause of other factors that was no searched in this study that could be loneliness on participants.</i>
Kata kunci: Perilaku penggunaan gadget, dewasa awal, loneliness	Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku penggunaan gadget dengan loneliness pada dewasa awal di Bali. Penelitian terdahulu ditemukan bahwa masa dewasa awal rentan mengalami kesepian disaat pandemi yang disebabkan karena adanya isolasi sosial atau karantina. Pandemi juga memaksa seluruh kegiatan pekerjaan dan pembelajaran dilakukan dengan menggunakan gadget hal tersebut dapat memberikan dampak kepada perilaku penggunaan gadget mereka yang dilakukan secara berlebihan. Penelitian ini mengukur perilaku penggunaan gadget dengan menggunakan alat ukur yang telah dibuat oleh peneliti dan pengukuran loneliness menggunakan alat ukur UCLA Loneliness Scale yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 111 partisipan yang dalam masa dewasa awal dan menggunakan gadget. Hasil analisa penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antar perilaku penggunaan gadget dengan loneliness ($\text{sig}=0.777>0.05$). Peneliti berasumsi bahwa tidak adanya hubungan antar variabel disebabkan karena adanya faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang dapat berhubungan dengan terjadinya loneliness di kalangan partisipan.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang terjadi membuat banyaknya perubahan di berbagai aspek kehidupan terutama di dalam dunia pendidikan dan dunia pekerjaan. Seluruh kegiatan diwajibkan untuk dilakukan dengan cara daring atau Work from Home (WFH) sejak bulan Maret 2020, berdasarkan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 terkait pembelajaran secara daring dan bekerja di rumah dalam rangka pencegahan Coronavirus Disease (Covid-19). Sampai awal tahun 2022 dunia telah melakukan kegiatan pembelajaran dan pekerjaan secara daring melalui gadget lebih dari satu tahun tanpa adanya pertemuan tatap muka.

Pandemi menyebabkan ketidaknyamanan psikologis karena adanya perubahan terhadap pekerjaan seseorang. Peraturan Work from Home (WFH) memberikan perubahan terhadap kondisi, tuntutan, serta cara penanganan pekerjaan yang menggunakan teknologi informasi dan komunikasi atau ICT dalam menyelesaikan tugasnya. Perubahan tersebut menyebabkan banyak pekerjaan dan tugas yang sebelumnya dikerjakan bersama tim berubah menjadi pekerjaan individu. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa para pekerja mengalami loneliness karena hasil dari isolasi akibat pandemi yang menyebabkan berkurangnya kedekatan para pekerja dengan rekannya secara emosional dan sosial (Trisnasari & Wicaksono, 2021).

Perubahan tersebut tidak hanya dialami oleh pekerja atau pegawai namun juga dirasakan oleh pelajar. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rinaldi pada tahun 2021, menunjukkan bahwa hampir sebagian besar mahasiswa mengalami loneliness dalam tingkat ringan ke tingkat sedang di saat pandemi ini (Rinaldi, 2021). Rinaldi menyatakan bahwa dari jumlah responden diperoleh sebanyak 236 mahasiswa dan ditemukan bahwa sebanyak 66,95% dari mahasiswa mengalami loneliness ringan, 19,91% dari mahasiswa mengalami loneliness sedang, dan sebanyak 13,13% mahasiswa tidak mengalami loneliness. Penelitian lain menyatakan hal yang serupa, berdasarkan penelitian Artiningsih dan Savira (2021) yang dilakukan pada partisipan dewasa awal dan ditemukan bahwa dari 330 partisipan sebanyak 71% mengalami tingkat loneliness yang sedang, 15% mengalami loneliness yang tinggi, dan 14% mengalami loneliness yang rendah. Penelitian tersebut menyatakan tidak ada perbedaan loneliness yang signifikan berdasarkan status tempat tinggal individu yang tinggal bersama teman, tinggal bersama keluarga dan tinggal bersama keluarga. Loneliness yang dirasakan oleh partisipan dalam penelitian ini berupa loneliness emotional dan social.

Loneliness adalah keadaan tanpa adanya interaksi dengan seseorang atau terisolasi dari komunitas atau masyarakat (Banerjee & Rai, 2020). Berdasarkan tipologi Weiss terdapat dua jenis loneliness yaitu secara emosional dan sosial. Loneliness emosional yaitu perasaan kesepian yang ditimbulkan karena kurangnya hubungan yang intim dengan orang lain, sedangkan loneliness sosial disebabkan karena hilang atau kurangnya rasa integrasi dan komunikasi dengan sesuatu kelompok (Russel et al., 1984).

Dengan interaksi dan komunikasi yang tidak sesuai akan menimbulkan loneliness kepada individu. Interaksi yang paling sesuai dilakukan yaitu dengan cara tatap muka, dengan interaksi tatap muka komunikasi akan bersifat lebih aktif serta adanya timbal balik langsung dengan satu sama lain (Misnah, Abidin, & Mubarak, 2020). Meskipun interaksi sosial secara daring dapat berperan sebagai solusi sementara untuk tetap berkomunikasi dengan orang lain di saat pandemi namun dalam jangka panjang interaksi sosial secara daring tidak dapat menggantikan interaksi tatap muka terutama dalam mengurangi loneliness (Boursier, Gioia, Musetti, & Schimmenti, 2020).

Dampak buruk yang disebabkan oleh loneliness yaitu, Loneliness dapat berkontribusi pada perubahan fungsi seluler, peningkatan resistensi pembuluh darah dan

peningkatan kejadian penyakit tertentu seperti depresi, penurunan kognitif dan perkembangan penyakit Alzheimer, obesitas, stroke dan hipertensi, banyak di antaranya dimediasi oleh perubahan resistensi vaskular, peningkatan aktivitas simpatik-adrenergik yang dirangsang oleh peningkatan aktivitas sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), karena perubahan imun dan peningkatan aktivitas inflamasi yang dimediasi oleh aksi glukokortikoid dan faktor proinflamasi yang meningkatkan aktivitas leukosit dan limfosit (Yanguas, Henandis, & Santabalbina, 2018).

Mengikuti hasil temuan pada penelitian sebelumnya peneliti melihat adanya kesamaan antara fenomena loneliness pada pelajar, pegawai dan pada dewasa awal yaitu penggunaan teknologi sebagai sarana melakukan pekerjaan atau pembelajaran daring di saat pandemi. Peneliti melakukan preliminary study melalui Google Form yang telah diisi oleh sebanyak 24 orang di Bali dengan rentang usia 19 tahun sampai 37 tahun. Preliminary study dilakukan oleh peneliti guna untuk mengetahui durasi penggunaan gadget di saat pandemi Covid-19 serta menemukan yang dirasakan oleh responden ketika mereka menggunakan gadget untuk kesehariannya. Setelah dilakukan analisis terhadap hasil dari preliminary study tersebut dapat disimpulkan bahwa 100% responden menggunakan gadget lebih dari 1-2 jam per harinya. Selain itu ditemukan bahwa kebanyakan individu yang menggunakan gadget mengalami turunnya kualitas hubungan sosial dengan orang lain ataupun tidak menghabiskan waktu dengan orang lain seperti teman, orang tua, dan lain-lain yang disebabkan karena terlalu sering menggunakan gadget. Berlandaskan hal tersebut penggunaan gadget secara tidak langsung dapat menyebabkan rentannya untuk terjadinya loneliness pada individu karena hubungan sosial merupakan kebutuhan. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan adanya keterbatasan interaksi sosial dengan orang lain karena pengguna akan lebih fokus dengan apa yang ada pada perangkatnya. Dengan adanya keterbatasan interaksi sosial akan menimbulkan loneliness pada individu.

Gadget yang dikategorikan sebagai mobile media merupakan salah satu media massa yang dapat digunakan sebagai social utility atau alat berkomunikasi dengan orang lain (Dominick, 2012). Namun disisi lain berdasarkan hasil preliminary study yang dilakukan oleh peneliti, juga penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Rinaldi (2021) pada mahasiswa, serta penelitian yang dilakukan oleh Trisnasari dan Wicaksono (2021) kepada pekerja, menunjukkan bahwa sebagian besar dari individu dewasa mengalami loneliness akibat pandemi, sedangkan mereka terhubung secara daring dengan rekan kerja dan juga dengan orang lain melalui gadget mereka.

Menurut Farida, Salsabila, Hayati, Ramadhani, dan Saputri (2021) gadget adalah sebuah perangkat yang memiliki fungsi yang berkaitan dengan perkembangan teknologi seiring perkembangan jaman, ada beberapa jenis gadget yaitu smartphone, tablet, laptop, kamera, dan juga komputer. Penggunaan gadget dapat memberikan dampak positif dan juga negatif kepada para pengguna. Dampak positif yang diberikan oleh penggunaan gadget yaitu mempermudah pencarian informasi tanpa adanya batas wilayah, mempermudah pencarian informasi yang dibutuhkan, dan mempermudah dalam hal pekerjaan dan adanya proses belajar mengajar yang didukung dengan adanya aplikasi canggih di dalam gadget seperti internet, media sosial, permainan, dan lain-lain. Selain penggunaan gadget yang digunakan untuk mendukung sarana pembelajaran dan bekerja gadget juga digunakan untuk banyak hal seperti bermain game, berselancar di internet, mendengarkan musik, bermain media sosial, bahkan untuk bersosialisasi dengan satu sama lain. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Simon Kemp (Datareportal.com, 2022) dari total populasi masyarakat Indonesia yang kurang lebih berjumlah 277,7 juta jiwa, sebesar 41,6% berada pada masa dewasa awalyaitu dengan rentang 18-44 tahun. Jenis gadget yang digunakan populasi masyarakat Indonesia sebesar 96% memiliki smartphone, 68,7%

memiliki komputer atau laptop, dan 18% memiliki perangkat tablet dengan rata-rata penggunaan hariannya yaitu 8 jam 36 menit untuk menjelajahi internet, 3 jam 17 menit untuk bersosial media, 1 jam 40 menit untuk mendengar layanan streaming musik, dan 55 menit untuk mendengarkan podcast. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan perubahan perilaku maupun sifat, kesehatan, dan dapat mengakibatkan pemborosan karena perubahan gaya hidup terhadap pengguna gadget (Susanti, Hasyim, & Nurmalisa, 2018), dan bahkan pemakaian gadget yang berlebih dapat memberikan dampak yang tidak baik kepada seseorang bahkan dapat menimbulkan ketergantungan akan penggunaan gadget (Maria & Novianti, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan perilaku penggunaan gadget terhadap loneliness individu dewasa awal. Menurut Santrok (2018) dewasa awal atau early adulthood dimulai dari umur 18 – 40 tahun, pada masa ini individu mengalami perubahan yang signifikan terhadap hidupnya. Perubahan dari masa kanak-kanak ke dewasa, perubahan kognitif dan emosi, gaya hidup, mengenal pernikahan, dan lain lain. Pada masa dewasa awal seseorang akan menghabiskan satu pertiga dari waktunya untuk bekerja, dari hasil survei dinyatakan bahwa rata-rata seseorang bekerja selama 47 jam setiap minggunya (Santrok, 2018). Pada masa ini seharusnya individu menghabiskan banyak waktunya untuk bersosialisasi dengan orang lain demi memenuhi kebutuhan perkembangannya seperti untuk mencari pasangan, dalam pekerjaan, menempuh pendidikan, dan lain lain. Sehingga kemunculan pandemi dan peraturan work from home (WFH) yang menyebabkan isolasi dan keterbatasan sosial pada individu dapat menghalangi tugas perkembangan pada masa dewasa awal tersebut.

METODE

Dalam penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang menggunakan filsafat positifisme, guna untuk meneliti populasi atau sampel tertentu yang pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan menguji hipotesis dari peneliti. Tipe penelitian yang akan digunakan adalah tipe korelasional. Peneliti menggunakan uji korelasi statistik untuk menggambarkan dan mengukur derajat asosiasi (atau hubungan) antara dua atau lebih variabel atau rangkaian evaluasi. Dalam desain ini, peneliti tidak mencoba mengontrol atau memanipulasi variabel seperti yang mereka lakukan dalam eksperimen. Sebaliknya, gunakan statistik korelasi untuk mengkorelasikan dua atau lebih nilai untuk setiap orang (Creswell, 2012). Karena melalui metode dan tipe pendekatan tersebut penulis dapat melihat hubungan dari intensitas penggunaan gadget dan tingkat loneliness pada dewasa awal.

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat Bali pada rentang usia dewasa awal (18-40 tahun) yang menggunakan gadget. Sampel dalam penelitian ini meliputi individu yang berada pada usia dewasa awal, menggunakan atau pernah menggunakan gadget (seperti laptop, smartphone, komputer, ataupun tablet). Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Hal tersebut dikarenakan purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel yang memiliki pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2015). Layaknya dalam penelitian ini, sampel memiliki kriteria inklusi tertentu seperti: berusia 18-40 tahun, memiliki gadget, dan dapat berbahasa Indonesia. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu: memiliki gadget namun dalam pemakaiannya digunakan bersama-sama (sharing) dengan anggota keluarga lainnya. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus sampel Lemeshow. Berdasarkan rumus Lemeshow, dengan margin

sampel error yang dimiliki oleh rumus Lemeshow berjumlah 10%, sehingga minimal jumlah sampel yang diperlukan berjumlah 96 responden, namun untuk meningkatkan kualitas data penelitian ini peneliti membulatkan jumlah sampel menjadi 100 responden.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner atau angket dengan skala Likert. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur The Revised UCLA Loneliness Scale yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia pada tesis Ayuningtias (2013) yang terbukti valid dan reliabel untuk mengukur tingkat loneliness individu. Serta alat ukur kedua yang dirancang oleh peneliti untuk mengukur perilaku penggunaan gadget dari individu. Adapun Kuesioner ini dikemas menggunakan Google form beserta inform consent yang akan dibagikan kepada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden yang mengikuti penelitian ini berjumlah 111 responden yang merupakan individu dewasa awal berusia 18-37 tahun dan pengguna gadget aktif. mayoritas responden dimiliki oleh jenis kelamin perempuan dengan presentase 68,5% dengan jumlah sebanyak 76 responden. Selain itu rentang usia paling banyak dimiliki oleh rentang 21-30 tahun sebanyak 95 (85,6%) responden dan rentang usia paling sedikit yaitu 30-40 tahun sejumlah 6 (5,4%) responden. Mayoritas responden berstatus lajang dengan presentase 64,9% sejumlah 72 responden. Jika ditinjau dari status tempat tinggal presentase terbanyak dimiliki oleh responden yang tinggal bersama keluarga inti (ayah, ibu, adek, kakak) yaitu sebanyak 75 responden atau 67,6%, responden yang tinggal sendiri sebanyak 18%, tinggal bersama keluarga besar (kakek, nenek, om, tante, dll) sebanyak 10,8%, tinggal bersama pasangan (suami atau istri) sejumlah 3,6% dan tidak ada partisipan yang tinggal bersama teman. Dari 111 responden sebanyak 84 orang atau 75,7% dari responden menggunakan WI-FI pada tempat tinggal mereka, dan sisanya tidak menggunakan WI-FI. partisipan yang mengisi kuesioner berada dari kabupaten Badung berjumlah 34,2%, kota Denpasar sebanyak 27%, dan sebanyak 28,8% menjawab domisili di Bali tetapi tidak menyertakan lokasi kabupaten sehingga dikategorikan sebagai lain-lain.

Sebanyak 100 partisipan lebih sering menggunakan smartphone, 8 partisipan lebih sering menggunakan laptop, sebanyak 2 partisipan lebih sering menggunakan komputer untuk kesehariannya. dan 1 partisipan lebih sering menggunakan tablet daripada jenis gadget lainnya. bahwa kegiatan penggunaan gadget yang paling sering digunakan yaitu untuk berkomunikasi melalui media teks dengan orang lain (Whatsapp, line, telegram, email, dll) yaitu sejumlah 98 partisipan dan kegiatan kedua yang paling banyak digunakan yaitu bermain sosial media berjumlah 94 partisipan. distribusi kategori durasi penggunaan gadget oleh partisipan terkategori sebanyak 64% partisipan menggunakan gadget dengan rentang waktu 1,7-18,5 jam perharinya yang masuk kedalam kategori penggunaan gadget sedang, sebanyak 20,7% masuk kedalam kategori penggunaan yang tinggi, dan sisanya masuk kedalam kategori penggunaan rendah.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Perilaku Penggunaan <i>Gadget</i>	<i>Loneliness</i>
N	111	111
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000 ^c	.053 ^c

Berdasarkan tabel di atas, variabel perilaku penggunaan gadget memiliki nilai signifikansi 0.000 dan pada variabel loneliness 0.053. Berdasar dari uji normalitas Kolmogorov-Smirnov jika hasil signifikan dari variabel bernilai > 0.05 dapat dinyatakan variabel terdistribusi secara normal. Dari hal tersebut dapat dinyatakan bahwa data variabel perilaku penggunaan gadget pada tabel diatas tidak terdistribusi normal dan variabel loneliness terdistribusi secara normal. Dikarenakan variabel perilaku penggunaan gadget tidak terdistribusi secara normal sehingga penelitian dilakukan secara nonparametrik.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Deviation from Linearity Sig.
Perilaku Penggunaan <i>gadget</i>	
<i>Loneliness</i>	0.325

Berdasarkan uji linearitas kedua variabel nilai Deviation from Linearity variabel memiliki nilai 0.325 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel perilaku penggunaan gadget dan variabel loneliness memiliki hubungan yang linear karena memiliki nilai > 0.05 .

Tabel 3. Uji Hipotesis Kendall's Tau

	Perilaku penggunaan <i>gadget</i>
<i>Loneliness</i>	
Correlation Coefficient	-.019
Sig. (2-tailed)	.777

Tabel diatas menunjukkan bahwa variabel perilaku penggunaan gadget dan loneliness memiliki nilai signifikansi 0.777. Berdasarkan pada korelasional Kendall's Tau jika nilai signifikansi < 0.05 data dapat dinyatakan ada korelasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada tabel diatas tidak memiliki korelasi yang signifikan. Hal tersebut didukung oleh koefisien korelasi antar variabel yaitu -0.019, sehingga dapat diartikan bahwa nilai keeratan korelasi antar variabel sangat lemah atau tidak ada. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 dalam penelitian ini ditolak dan H0 diterima. Dengan demikian tidak terdapat hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan loneliness.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perilaku penggunaan gadget, mengetahui tingkat loneliness, serta melihat hubungan dari variabel perilaku penggunaan gadget dan variabel loneliness. Dalam penggunaannya ditemukan bahwa partisipan penelitian menggunakan gadget paling banyak digunakan untuk berkomunikasi melalui

media teks dengan orang lain (Whatsapp, Line, Telegram, Email, dll) dan rata-rata durasi penggunaan gadget oleh partisipan yaitu 10,1 jam.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, ditemukan bahwa nilai signifikansi antar variabel sebesar 0.777 yang diartikan bahwa tidak adanya hubungan antara variabel perilaku penggunaan gadget dengan variabel loneliness dan juga diketahui dari koefisien korelasi, arah korelasinya bergerak berlawanan. Peneliti berasumsi bahwa tidak adanya hubungan antar variabel disebabkan karena adanya faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang dapat berhubungan dengan terjadinya loneliness di kalangan partisipan.

Salah satu faktor yang dikatakan berhubungan dengan kesepian adalah adanya isolasi sosial dari orang lain disekitarnya. Pada penelitian Rinaldi (2021) serta Trisnasari dan Wicaksono (2021) kesepian disebabkan oleh isolasi sosial akibat karantina sebagai upaya pembatasan interaksi sosial dengan teman kerja ataupun teman kuliah untuk mengurangi penyebaran pandemi Covid-19, sama seperti dengan penelitian ini yang masih dalam situasi pandemi Covid-19. Akan tetapi dalam penelitian ini ditemukan bahwa isolasi sosial yang dialami individu hanya dengan teman ataupun orang lain namun bukan dengan keluarganya. Sebanyak 78,4% dari partisipan tinggal bersama keluarga baik itu keluarga inti maupun keluarga besar. Dengan tinggal bersama keluarga, secara langsung atau tidak langsung keluarga dapat memberikan dukungan sosial berupa lingkungan yang supportive komunikasi tiap harinya, dan lain-lain. Menurut Agriyanti dan Rahmasari (2021) efektivitas komunikasi orang tua dan anak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian seseorang.

Dukungan dari orang atau komunitas terdekat seperti keluarga sangat berpengaruh dengan tingkat kesepian seseorang. Dalam penelitian Lee dan Goldstein (2015) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan dari keluarga, teman dan orang signifikan lainnya maka semakin rendah kesepian yang dialaminya. Serta adanya dukungan dari keluarga dapat menurunkan kesepian dan dapat meningkatkan well-being individu (Mendieta & Martin, 2012). Sehingga kesepian akan berada pada tingkatan rendah karena adanya faktor dukungan dari keluarga.

Selain adanya peran keluarga dalam menghadapi loneliness, menurut Phillips et al. (2022) tiap orang memiliki cara yang berbeda untuk menghadapi dan melakukan mitigasi terhadap loneliness yang terjadi di masa pandemi. Berdasarkan kegunaan dari gadget, salah satu fungsi penting yaitu gadget digunakan sebagai alat komunikasi dengan orang lain. Penggunaan media sosial pada gadget menjadi respon umum untuk tetap terhubung dengan orang lain, sehingga ada kemungkinan individu akan lebih terlibat menggunakan gadget untuk bersosial media sebagai usaha menghadapi isolasi pada masa pandemi yang mereka hadapi (Boursier, Gioia, Musetti, & Schimmenti, 2020).

Hasil data terkait dengan kegiatan penggunaan gadget oleh partisipan, ditemukan bahwa kegiatan berkomunikasi menggunakan gadget telah menjadi kegiatan yang sering dilakukan oleh partisipan. Kegiatan berkomunikasi dengan gadget tidak hanya untuk kebutuhan pribadi namun juga karena tuntutan pekerjaan. Kondisi pandemi ini menyebabkan banyak kegiatan yang dilakukan secara daring. Termasuk juga koordinasi pekerjaan atau tugas pembelajaran yang dilakukan dengan media Whatsapp, Line, Telegram, dan lain-lain. selain berkomunikasi gadget juga digunakan untuk menonton video, mendengarkan musik, dan mengabadikan momen (Simamora, Suntoro, & Nurmalisa, 2016).

Hal ini juga dinyatakan oleh partisipan penelitian dalam kuesioner penelitian mengenai kegiatan lain yang dilakukan menggunakan gadget selain dari yang disebutkan sebelumnya. Partisipan menyatakan bahwa penggunaan gadget dilakukan untuk koordinasi terkait dengan pekerjaan yang akan dikerjakan esok hari seperti membuka aplikasi dan

website perusahaan serta untuk mempromosikan usaha. Sehingga penggunaan gadget tidak berhubungan dengan loneliness.

Hasil dari penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui tidak adanya hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan pola interaksi sosial sehingga tidak dapat memengaruhi tingkat loneliness individu. Menurut Misnah, Abidin, dan Mubarak (2020) menemukan bahwa tidak adanya hubungan dari intensitas penggunaan gadget dengan interaksi sosial dari individu. Hal tersebut tidak akan menimbulkan permasalahan jika gadget digunakan dengan cara dan tujuan yang tepat. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh Dayapoğlu, Kavurmaci, dan Karaman (2016) yang menyatakan bahwa problematic gadget use dapat meningkatkan loneliness, menurunkan performa akademik, dan menurunkan kepuasan hidup. Problematic gadget use yang dimaksud adalah penggunaan gadget yang dilakukan secara berlebihan yang dapat menyebabkan adiksi gadget dan menyebabkan gangguan psikologis lainnya.

SIMPULAN

Pada penelitian ini peneliti memiliki hipotesis awal yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara diantara variabel perilaku penggunaan gadget dengan variabel loneliness. Namun berdasarkan analisis data, hipotesis awal yang menjadi asumsi penelitian ditolak. Hal tersebut dikarenakan variabel perilaku penggunaan gadget dan loneliness memiliki nilai signifikansi $0.777 > 0.05$. Sehingga dari hasil analisis data tersebut menyatakan bahwa tidak adanya hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan tingkat loneliness pada dewasa awal.

Peneliti memiliki asumsi bahwa tidak adanya hubungan variabel perilaku penggunaan gadget dengan loneliness disebabkan oleh faktor status tempat tinggal dengan keluarga yang memengaruhi tingkat kesepian seseorang, cara coping dari individu ketika menghadapi kesepian, kegunaan gawai yang juga untuk bekerja dan tidak adanya hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan interaksi sosial. Oleh karena itu peneliti menyatakan bahwa durasi penggunaan gadget yang tinggi tidak dapat memengaruhi loneliness dari seseorang selama perilaku penggunaan gadget tersebut dilakukan dengan tujuan dan tidak mengganggu kehidupan seseorang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada sejumlah pihak terkait yang telah terlibat dalam membimbing serta membantu penulis dalam menyelesaikan artikel ini. Maka dari itu, dengan ketulusan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Listiyani Dewi Hartika, M. Psi., Psikolog sebagai ketua Program Studi Program Studi Universitas Dhyana Pura.
2. Agnes Utari Hanum Ayuningtias, M. Psi., Psikolog sebagai pembimbing 1.
3. Yashinta Levy Septiarly S. Psi., M. A sebagai pembimbing 2.
4. Romian Tambunan dan Dian Ratih sebagai Orang tua yang telah memberikan support secara mental dan finansial.
5. Semua teman dan responden yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis selama melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agriyanti, S. M., & Rahmasari, D. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian pada Siswa Kelas X dan XI Ditinjau dari Efektivitas Komunikasi Orangtua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 181-188.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Artiningsih, R. A., & Savira, S.I. (2021). Hubungan *loneliness* dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5)
- Ayuningtias, A. U. H. (2013). Cognitive Behaviour Therapy (CBT) for Reducing Loneliness among Older Adults with Hypertension in Depok. DOI:10.13140/RG.2.2.15400.06406
- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in COVID-19 The Impact of Loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66, 525-527. <https://doi.org/10.1177%2F0020764020922269>
- Baron, R.A., Byrne, D., & Branscombe, N.R. (2007). *Mastering Social Psychology*. United States of America: Pearson Education, Inc.
- Boursier, Gioia, Musetti, & Schimmenti, (2020). Facing *Loneliness* and Anxiety During the COVID-19 Isolation: The Role of Excessive Social Media Use in a Sample of Italian Adults. *Front. Psychiatry*. DOI:10.3389/fpsyt.2020.586222
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.)*. Boston, MA: Pearson. ISBN : 0-13-136739-0. DOI: 10.1007/s10964-015-0395-9
- Dayapoğlu, Nuray & Kavurmaci, Mehtap & Karaman, Seda. (2021). The Relationship between the Problematic Mobile Phone Use and Life Satisfaction, Loneliness, and Academic Performance in Nursing Students. *International Journal of Caring Sciences*, 9(2).
- Dominick, J. R. (2012). *The dynamics of mass communication*. New York :McGraw-Hill,
- Farida, A., Salsabila, U.H., Hayati, L.L.N., Ramadhani, J., & Saputri, Y. (2021). Optimasi gawai dan implikasinya terhadap pola asuh anak. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(8). ISSN : 2722-9467.
- Gierveld, D.D.J., & Tilburg, T.V. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social *loneliness*: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European journal of ageing*, 7(2), 121–130. <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>
- Himpis. (2010). Kode Etik Psikologi Indonesia. Jakarta. Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Horrigan, J.B. (2002). New Internet Users: What They Do Online, What They Don't, and Implications for the „Net“'s Future. *Pew Internet and American Life Project*.
- KBBI, (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [Online] Available at: <http://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/intensitas>, [Diakses 5 Januari 2022].
- KBBI, (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [Online] Available at: <http://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/gawai>, [Diakses 5 Januari 2022].
- Kemp, S. (2022). Digital 2022: Indonesia. Kepios. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Lee, C.S., & Goldstein, S. E. (2015). *Loneliness*, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter?. *J Youth Adolescence*
- Levy, P.S. & Lemeshow, S. (2008). *Sampling of Populations: Methods and Applications* (4th ed.). John Wiley & Sons, Hoboken. <http://dx.doi.org/10.1002/9780470374597>

- Maria, I. and Novianti, R. (2020). Efek Penggunaan *Gadget* pada Masa Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Anak. *Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.32505/atfaluna.v3i2.1966>
- Mendieta, I. H., Martin, M. A. G., Jacinto, L.G. (2012). The Relationship Between Social Support, *Loneliness*, and Subjective Well Being in a Spanish sample From a Multidimensional Perspective. *Springer Science+ Business Media Dordrecht*.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Surat edaran nomor 36962/MPK.A/HK/2020: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka pencegahan penyebaran Corona Virus Disease*. Jakarta. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Miller, C.A. (2012). *Nursing for Wellness in Older Adults*. 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Misnah, S., Abidin, M., & Mubarak, M. (2020). Intensitas Penggunaan *Gadget* Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Psikologi Islam Uin Antasari Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 1(3).
- Nurlayli, R. K., & Hidayati, D. S. (2014). Kesepian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1). <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1767>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: John Wiley & Sons.
- Phillips, R., Seaborne, K., Goldsmith, A., Curtis, N., Davies, A., Haynes, W., McEnroe, R., Murphy, N., O'Niell, L., Pacey, C., Walker, E., & Wordley, E. (2022). Student *loneliness* through the pandemic: How, why and where?. *Royal Geographical Society*. Wiley. DOI: 10.1111/geoj.12438
- Rinaldi, M. R. (2021). Kesepian pada Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 11(3). <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p267-277>
- Rosiyanti, H., & Muthmainnah, R.N. (2018). Penggunaan *gadget* sebagai sumber belajar memengaruhi hasil belajar pada mata kuliah matematika dasar. *Fibonacci: Jurnal Pendidikan Matematika dan Matematika*, 4(1). DOI: <https://doi.org/10.24853/fbc.4.1.25-36>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development*. McGraw-Hill Higher Education. ISBN :1260166325, 9781260166323
- Setyadharma, A., (2010), Uji Asumsi Klasik dengan SPSS 16.00, Makalah, Universitas Negeri Semarang.
- Simamora, A.S.M.T., Suntoro, I., & Nurmalisa, Y. (2016). Persepsi orangtua terhadap dampak penggunaan *gadget* pada anak usia pendidikan dasar. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 4(6).

- Sudarmanto R. G., (2005), Analisis Regresi Linier Ganda dengan SPSS, Edisi Pertama, Penerbit Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung, Alfabeta. ISBN: 979-8433-64-0.
- Susanti, A.D., Hasyim, A., & Nurmalisa, Y. (2018). Pengaruh pemanfaatan gawai dalam aktivitas belajar untuk meningkatkan hasil belajar PPKN. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 5(10).
- Syifah, L., Setianingsih, E.S., & Sulianto, J. (2019). Dampak penggunaan gawai terhadap perkembangan psikologi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4). ISSN: 2549-6174
- Trisnasari S.A., Wicaksono, D. A. (2021). Pengaruh *loneliness* terhadap job stress pekerja work from home (WFH) pada masa pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. 1(2). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28444>
- Walther, C.C. (2021). *Technology, Social Change and Human Behavior: Influence for Impact*. Palgrave Macmillan. ISBN-13: 978-3030700010
- Yanguas, J., Henandis, S. P., & Santabalbina, F. J. T. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomed*, 89(2). DOI: 10.23750/abm.v89i2.7404
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). *Loneliness*, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007>.



Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)

Vol. 1, No.2 Desember 2022

Available online at <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index>

Research Article

e-ISSN: 2963-0940