

**HUBUNGAN *SELF-ESTEEM* DENGAN KESEPIAN
PADA *EMERGING ADULTHOOD* PENGGUNA MEDIA
SOSIAL**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Disusun Oleh :

**Dweke Kensha Jeniar
NIM: 2210811008**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

29 Juli 2026

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
(NIP. 197505292005012001)

Ria Wiyatfi Linsiya, S.Psi, M.Si, M.Psi, Psikolog
(NPK.1992011812003915)

Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog
(NIP.197303032005012001)

Tanda Tangan

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Dweke Kensha Jeniar

NIM : 2210811008

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 29 Juli 2026

Yang Menyatakan



Dweke Kensha Jeniar

2210811008

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tidak ada kata yang cukup indah untuk melukiskan rasa terima kasih,
oleh sebab itu penulis hadirkan karya ini sebagai tanda cinta dan persembahan
setulus hati kepada:

Kedua orang tua tersayang

Seperti kedua malaikat baik yang turun ke bumi, terimakasih kepada kedua orang
tersayang Bapak Sutono dan Ibu Nuraifah yang senantiasa kebersamai,
memberi sejuta ketulusan, kasih, doa dan perjuangan tanpa pamrih. Apapun yang
telah penulis capai hari ini adalah tanda cinta dan ketulusan hati yang senantiasa
diberikan oleh Ayah dan Umi, tanpa surut.

Nenek tercinta

Meskipun tidak lagi menemani sampai akhir, tapi langkah ini tidak akan berarti
jika tidak dimulai dengan keberanian dari awal. Terimakasih sudah menemani,
memperhatikan dan menjaga cucunya ketika menangis saat awal mengenal
bangku sekolah. Apapun yang penulis bisa capai hari ini dan hari mendatang
adalah berkat kesabaran dan ketelatenan yang diberikan nenek tanpa henti.

MOTTO

Khairunnas anfa'uhum linnas

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya”

(H.R Ahmad)

“Ruang maaf harus seluas ruang mantra. Akan selalu ada hal-hal yang hancur.

Namun, kabar baiknya, sel-sel baru akan selalu tumbuh.”

(-jurnalee)

“Meragukan kemampuan diri sendiri bukan berarti lemah, tapi sadar bahwa setiap yang diusahakan ada batasnya, agar kita tidak bersihkeras memaksa diri sendiri untuk selalu berhasil, selalu simpan ruang ikhlas jika yang diusahakan tidak berjalan lebih mudah.”

(jeni)

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan *Self Esteem* Dengan Kesepian Pada *Emerging Adulthood* Pengguna Media Sosial”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, serta masukan dari berbagai pihak selama penulis menyusun skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus dosen penguji, terimakasih telah mengesahkan skripsi ini, terimakasih atas dorongan, arahan, serta motivasi yang terus ditanamkan pada setiap mahasiswa agar dapat menyelesaikan studi dengan baik.
2. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang dengan sabar, teliti dan penuh semangat membimbing serta mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas motivasi-motivasi yang diberikan sehingga membuat penulis lebih percaya diri dalam pengerjaan skripsi ini.
3. Ibu Ria Wiyatfi Linsiya, S.Psi, M.Si, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II sekaligus kaprodi yang telah memberikan banyak sekali masukan, arahan, serta motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Terimakasih atas segala waktu yang diberikan untuk membantu peneliti memastikan bahwa skripsi yang dikerjakan dapat tersusun dengan sistematis.

4. Ibu Siti Nur'Aini, S.Psi, M.Si, selaku dosen pembimbing akademik yang dengan semangat mengingatkan kepada seluruh siswa/siswi yang dibimbing untuk menuntaskan segala urusan akademik pada setiap kenaikan semester serta terimakasih atas motivasi dan arahan agar kami semua dapat lulus tepat waktu.
5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah berjasa dan berperan aktif dalam menyumbangkan wawasan serta ilmu pengetahuan khususnya pada bidang ilmu psikologi.
6. Seluruh Tendik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang senantiasa membantu dalam keperluan administrasi.
7. Kedua orang tua tersayang, Bapak Sutono dan Ibu Nuraifah yang tidak henti memberikan doa, kasi sayang, serta dukungan. Terimakasih untuk segala kesabaran dan perjuangan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tingkatan demi tingkatan dalam dunia pendidikan, mengingat begitu banyak waktu serta tenaga yang dihabiskan dalam perjalanan ini. Semoga Allah senantiasa meridoi setiap langkah baik yang menjadi harapan kita.
8. Ibu Hotimah (Almh), Bapak Samat (Alm), dan Ibu Supiyah (Almh), meskipun tidak sampai kebersamaan pada tahap ini, tetapi jika bukan karena perjuangan dan kesabaran yang diberikan dalam mengantarkan cucunya pada gerbang awal pendidikan, mungkin penulis tidak cukup hebat untuk sampai

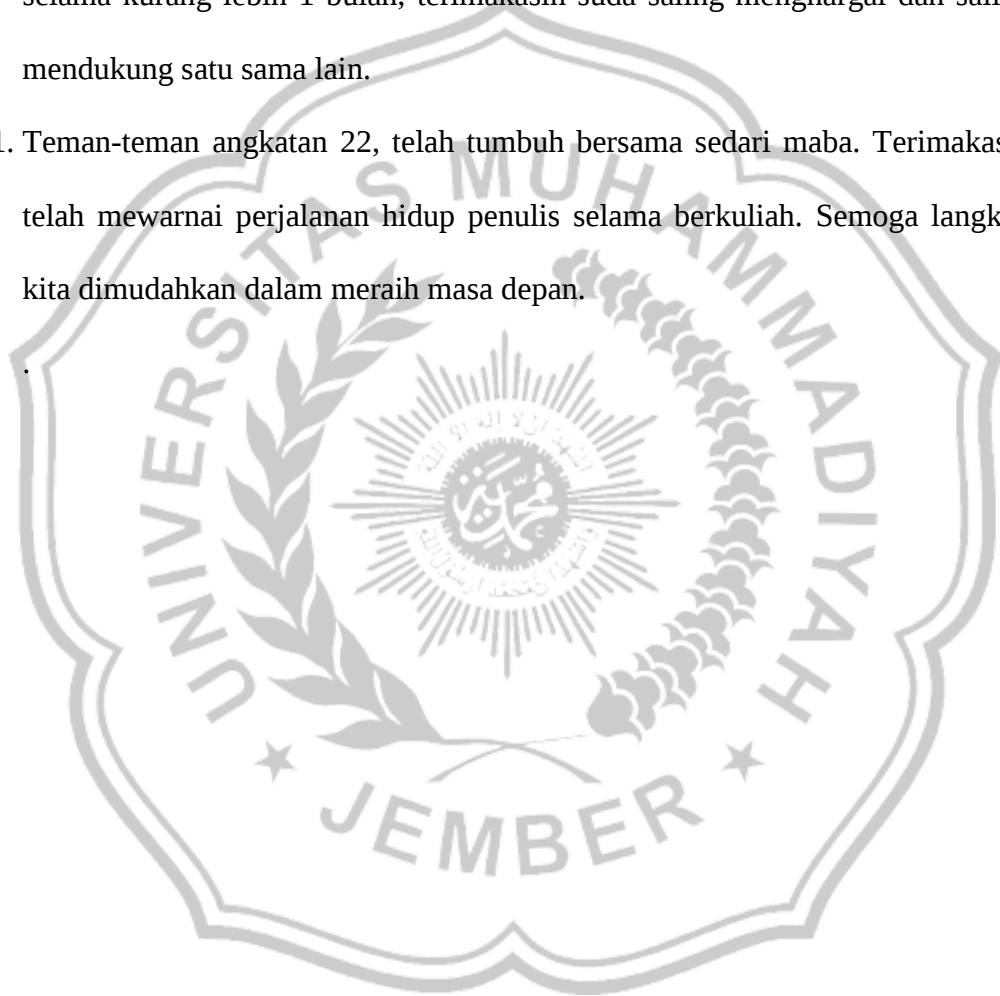
pada titik ini. Semoga mendapat kediaman terbaik disisi Allah dan turut merasakan kebahagiaan ketika cucunya menjadi sarjana.

9. Muhammad Arfathan Faeyza, keponakan penulis yang selalu memberikan warna dan keceriaan dengan tingkah lucu yang diberikan setiap saat. Terimakasih suda menemani dan mengembalikan *inner child* penulis dengan bermain rumah-rumahan, bermain pasir dan membantu untuk berkebun.
10. Anggi Agus Fahariantono dan Firda Ayu Rossalina, terimakasih suda menghadirkan dan melahirkan anak yang ganteng juga lucu sehingga bisa membuat hari-hari penulis menjadi lebih penuh canda tawa.
11. Muhammad Rizki, terimakasih telah hadir dan menemani perjalanan hidup yang tidak selalu indah ini. Terimakasih telah menjadi pendengar terbaik dan terimakasih untuk perhatian dan pengertian yang diberikan selama bersama. Semoga apa yang kita impikan lewat cerita di penghujung malam, dapat dituju dengan kemudahan.
12. Sahabat yang selalu ada Sulfaunsilah, terimakasih untuk waktu yang telah dihabiskan bersama, terimakasih suda mengajak penulis untuk melakukan banyak hal-hal baru dan melakukan banyak kegiatan yang menyenangkan. Semoga senantiasa berjalan seiringan dan diberi kemudahan untuk meraih masa depan.
13. Teman semasa SMA Muhammad Rofiat, Siti Firdaus Maharani, Imel Merinda Imayanti, Ade Eka Oktavia, Ike Nur Hasanah, dan Sri wulan. Terimakasih suda saling mendukung dan mendoakan, semoga pertemanan ini abadi dalam

setiap perjalanan hidup yang dilalui dan semoga langkah kita dimudahkan untuk mencapai segala hal yang kita impikan.

14. Sahabat semasa SMP Siti Rahmawati, meskipun tidak lagi berjalan seiringan, namun senantiasa selalu mendukung dan mendoakan dari kejauhan. Terimakasih untuk dukungan yang diberikan, semoga penulis bisa senantiasa menyertakan Wati pada kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan.
15. Mba Melina, pertemuan yang tiba-tiba tapi membawa hubungan yang lebih bermakna. Terimakasih suda mendukung dan mendoakan setiap langkah dan setiap kegiatan yang penulis lakukan selama berkuliah.
16. Responden penelitian, yang sangat berperan dalam penelitian ini. Terimakasih telah meluangkan waktunya dengan suka rela untuk membantu mengisikan kuisioner yang diberikan melalui media sosial masing-masing.
17. Teman-teman seperjuangan Sofia Anisa, Wafiq Ramadiana Amanda, Isnadiva Hari Nota, Khoirunisa Ziada Zifilian, Elsa Mustika Arifin Putri. Terimakasih suda bersedia memberikan tumpangan kepada mahasiswi pp ini. Terimakasih sudah menjadi teman berkeluh kesah selama berkuliah. Semoga kemanapun langkah kita setelah ini adalah langkah yang baik untuk kedepannya.
18. Kepada 9 orang teman PKL, pertemuan yang singkat namun membuat kita banyak belajar bagaimana seharusnya memanusiakan manusia, senang bisa menjadi bagian dari kelompok ini. Terimakasih suda saling belajar dan saling membantu.

19. Kepada seluruh petugas dan klien dari LIPOSOS DINSOS terimakasih sudah memberi pengalaman yang sangat berharga dan tentunya tidak terlupakan bagi penulis, selama pelaksanaan praktik kerja lapang berlangsung.
20. Kepada 19 anggota kelompok KKN, terimakasih suda berperan sebagai rumah selama kurang lebih 1 bulan, terimakasih suda saling menghargai dan saling mendukung satu sama lain.
21. Teman-teman angkatan 22, telah tumbuh bersama sedari maba. Terimakasih telah mewarnai perjalanan hidup penulis selama berkuliah. Semoga langkah kita dimudahkan dalam meraih masa depan.



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
INTISARI.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis.....	12
E. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
A. Kesenian.....	18
1. Definisi Kesenian	18

2. Aspek-aspek Kesepian	19
3. Faktor Kesepian.....	20
B. <i>Self Esteem</i>	21
1. Pengertian <i>Self Esteem</i>	21
2. Aspek-aspek <i>Self Esteem</i>	22
3. Karakteristik <i>Self Esteem</i>	22
C. <i>Emerging Adulthood</i>	23
1. Pengertian <i>Emerging Adulthood</i>	23
2. Karakteristik <i>Emerging Adulthood</i>	24
D. Media Sosial.....	25
1. Definisi Media Sosial	25
2. Jenis-jenis Media Sosial	26
3. Kelemahan Media Sosial.....	27
4. Kelebihan Media Sosial.....	27
E. Hubungan <i>Self Esteem</i> Dengan Kesepian Pada <i>Emerging Adulthood</i> Pengguna Media Sosial	28
F. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Identifikasi Variabel.....	32
C. Definisi Oprasional	33
D. Populasi dan Sampel	35
E. Metode Pengumpulan Data	37

1. Skala Kesepian	37
2. Skala <i>Self Esteem</i>	38
F. Metode Analisis Data	39
1. Uji Alat Ukur	39
2. Uji Asumsi.....	40
3. Uji Hipotesis.....	41
4. Uji Deskriptif.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Orientasi Kancan.....	44
B. Persiapan Pelaksanaan Penelitian	46
C. Pelaksanaan Penelitian.....	48
D. Hasil Analisis Data.....	49
1. Hasil Uji Coba Data	49
2. Hasil Pengambilan Data	51
3. Uji Asumsi.....	53
4. Uji Hipotesis.....	54
5. Uji Deskriptif.....	55
E. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
1. Bagi dewasa dalam fase <i>emerging adulthood</i> pengguna media sosial... 69	
2. Bagi Penelitian Selanjutnya.....	69

Daftar Pustaka	71
LAMPIRAN.....	75



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Proses pembentukan kesepian.....	28
Tabel 2. Skala Kesepian.....	38
Tabel 3. Skala <i>Self Esteem</i>	38
Tabel 4. Hasil Uji Coba Validitas Skala Kesepian	49
Tabel 5. Hasil Uji Coba Validitas Skala <i>Self Esteem</i>	50
Tabel 6. Hasil Uji Coba Reabilitas.....	50
Tabel 7. Hasil Validitas Uji Sebenarnya Skala Kesepian	51
Tabel 8. Hasil Validitas Uji Sebenarnya Skala <i>Self Esteem</i>	52
Tabel 9. Hasil Reabilitas Uji Sebenarnya.....	52
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas	54
Tabel 12. Hasil Uji Hipotesisi.....	55
Tabel 13. Profil Variabel Kesepian.....	55
Tabel 14. Profil Variabel Kesepian Per Aspek	56
Tabel 15. Profil Variabel <i>Self Esteem</i>	57
Tabel 16. Profil Variabel <i>Self Esteem</i> Per Aspek.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kaji Etik.....	75
Lampiran 2. Alat Ukur Skala Kesepian	76
Lampiran 3. Alat Ukur <i>Self Esteem</i>	78
Lampiran 4. Tabulasi Uji Coba Skor Skala Kesepian.....	79
Lampiran 5. Tabulasi Uji Coba Skor Skala <i>Self Esteem</i>	79
Lampiran 6. Tabulasi Pengambilan Data Skala Kesepian	80
Lampiran 7. Tabulasi Pengambilan Data Skala <i>Self Esteem</i>	92
Lampiran 8. Validitas Uji Coba Skala Kesepian	101
Lampiran 9. Validitas Uji Coba Skala <i>Self Esteem</i>	101
Lampiran 10. Validitas Pengambilan Data Skala Kesepian.....	102
Lampiran 11. Validitas Pengambilan Data Skala <i>Self Esteem</i>	102
Lampiran 12. Reabilitas Uji Coba Skala Kesepian.....	102
Lampiran 13. Reabilitas Uji Coba Skala <i>Self Esteem</i>	103
Lampiran 14. Reabilitas Uji Sebenarnya Kesepian.....	103
Lampiran 15. Reabilitas Uji Sebenarnya <i>Self Esteem</i>	103
Lampiran 16. Hasil Uji Normalitas	103
Lampiran 17. Hasil Uji Linearitas.....	103
Lampiran 18. Hasil Uji Korelasi	104