



---

## Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Resiliensi Individu Usia Dewasa Awal

Lisna Rodhatul Jannah<sup>1\*</sup>, Kondang Budiyan<sup>2</sup>

[\\*lisnarj293@gmail.com](mailto:*lisnarj293@gmail.com)

---

### Abstrak

Usia dewasa awal merupakan periode yang kompleks karena terdapat banyak tekanan yang mengarah pada berbagai kesulitan, terutama dalam penyesuaian diri menghadapi masa dewasa. Resiliensi adalah ketahanan yang mewujudkan kualitas pada individu untuk dapat berkembang ketika menghadapi kesulitan. Resiliensi membantu individu untuk beradaptasi dengan lebih baik dalam menghadapi kesulitan di masa transisi dari remaja ke dewasa. Penggunaan media sosial diketahui memberikan berbagai pengaruh pada aspek psikologis, termasuk resiliensi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi pada individu usia dewasa awal. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu usia dewasa awal. Penelitian dilakukan kepada 123 subjek usia 20-34 tahun melalui teknik *purposive sampling*, menggunakan Skala Resiliensi CD-RISC dan Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial. Data dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi produk momen. Hasil analisis yang diperoleh yakni koefisien korelasi sebesar 0,385 dengan signifikansi  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti penggunaan media sosial berhubungan positif dengan resiliensi individu usia dewasa awal. Semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula resiliensi. Koefisien determinasi yang diperoleh adalah sebesar 0,148, yang artinya variabel penggunaan media sosial memberikan sumbangan sebesar 14,8% terhadap resiliensi, sedangkan 85,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci:** dewasa awal, penggunaan media sosial, resiliensi

### Abstract

*Early adulthood is a challenging time due to high levels of stress, which can create a number of issues, particularly in adjusting to maturity. Resilience is the capacity for people to grow in the face of adversity. Resilience enables early-adults to better adjust in the face of a variety of challenges as they make the transition from adolescence to adulthood. Social media usage is known to have a variety of effects on psychological aspects, including individual resilience. The purpose of the study is to determine the relationship between social media usage and resilience in early adult. The proposed hypothesis is that there is a positive link between social media usage and resilience in early adult. The study was conducted on 123 subjects aged 20-34 using purposive sampling technique, and using the CD-RISC Resilience Scale, and the Social Media Usage Integration Scale. Data is analyzed using product moment correlation analysis techniques. The results of the analysis obtained a correlation coefficient of 0,385 with a significance  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). This suggests that social media use is positively linked to individual resilience in early adult. That is, resilience rises with increased use of social media. The determination coefficient obtained was 0.148, meaning that the social media usage variable contributed 14.8% to resilience, while the other 85.2% was influenced by other factors.*

**Keywords:** early adult, resilience, social media use



## PENDAHULUAN

Perkembangan merupakan sebuah proses yang berkesinambungan yang tidak berhenti di masa anak-anak dan remaja saja. Menjadi dewasa juga merupakan bagian dari tahap perkembangan manusia (Desmita, 2017). Menurut ilmu psikologi, masa dewasa dibagi menjadi masa dewasa awal, pertengahan, dan dewasa lanjut (Feldman, 1996, dalam Desmita, 2017). Menurut Hurlock (1980) usia dewasa awal adalah usia 18-40 tahun ketika terjadi perubahan fisik dan psikologis serta berkurangnya kemampuan reproduktif. Menurut teori perkembangan Erikson, konflik psikologis pada masa dewasa awal adalah keintiman vs. isolasi (Berk, 2012). Pada masa dewasa muda, kebanyakan orang sedang menyusun impian terkait dengan kemandirian dalam berkarier maupun berkeluarga (Berk, 2012). Pada masa ini, individu dipenuhi ketegangan emosional, mengalami isolasi, perubahan nilai-nilai, dan penyesuaian diri terhadap pola hidup baru yang berbeda dengan masa remaja (Hurlock, 1980). Periode ini bisa menjadi masa-masa krisis di mana individu akan mempertanyakan makna struktur kehidupannya dan memicu banyak konflik serta ketidakstabilan (Berk, 2012).

Transisi dari usia remaja ke dewasa merupakan salah satu periode paling beresiko terhadap timbulnya masalah kesehatan mental dibanding usia yang lain (Robinson, 2012). Peralihan dari remaja menuju dewasa adalah sebuah transisi yang kompleks karena terdapat banyak tekanan yang mengarah pada berbagai kesulitan. Masa dewasa awal sering disebut sebagai “jam tersibuk” dalam hidup karena pada masa ini individu memulai kehidupan karir dan keluarga secara bersamaan (Engels, dkk., 2021). Hurlock (1980) menjelaskan bahwa penyesuaian diri di masa dewasa awal merupakan sebuah kesulitan besar karena hanya sedikit dari orang muda yang memiliki persiapan untuk menghadapi kesulitan orang dewasa. Selain itu, individu dewasa awal juga akan kesulitan untuk dapat menyesuaikan diri dengan dua peran secara bersamaan. Terlebih lagi, individu bahkan hampir tidak mendapatkan bantuan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut karena dianggap sudah dewasa. Berk (2012) dalam bukunya juga menuturkan bahwa banyak anak muda yang tidak berhasil menjalani masa transisi menuju kedewasaan karena tidak memiliki cukup sumber daya yang mendukung.

Respon individu terhadap kesulitan yang dialami pada masa dewasa awal akan berbeda sesuai dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Keberhasilan individu dalam menghadapi kesulitan ditentukan dari kemampuan beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi (Wilda, Nazriati, & Firdaus, 2016). Untuk menghadapi kondisi kehidupan yang penuh perubahan dan ketidakpastian pada masa awal kedewasaan, sejumlah ahli psikologi memandang perlunya untuk membangun kekuatan individu. Dalam hal ini, resiliensi dipandang sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif untuk membangun kekuatan emosional dan psikologikal seseorang (Desmita, 2017). Resiliensi adalah sebuah fenomena atau proses yang menggambarkan adaptasi yang cenderung positif meski individu mengalami kesulitan dan trauma yang berat (Lewis & Rudolph, 2014). Resiliensi membantu individu untuk melewati masa-masa sulit dan menyelesaikan tugas perkembangan di usia dewasa awal. Individu dengan resiliensi tinggi akan memiliki karakter otonomi yang besar, kemandirian, empati, hubungan baik dengan teman sebaya dan bisa memiliki sistem dukungan sosial serta hubungan keluarga yang baik yang membantu individu untuk beradaptasi dengan lebih baik (Pakdaman, dkk., 2016). Tanpa adanya resiliensi, tidak akan ada keberanian, ketekunan, rasionalitas, dan insight. Individu yang kurang resilien akan sulit untuk beradaptasi secara positif, gagal dalam menilai, mengatasi dan meningkatkan diri untuk bangkit dari kesulitan. (Desmita, 2017).



Berbagai penelitian menunjukkan beberapa manfaat resiliensi seperti mencegah banyak jenis gangguan psikologis (Mujahidah & Listyandini, 2018; Gerino, Rolle, Sechi, & Brustia, 2017), mereduksi efek negatif pengalaman *bullying* (Narayanan & Betts, 2014), meningkatkan kesehatan mental, serta meningkatkan kualitas hidup dan emosi positif (Smith & Zautra, 2008). Namun begitu, hasil penelitian menunjukkan bahwa 50,9% mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan perkuliahan memiliki resiliensi rendah (Azzahra, 2016). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihantono, Sutini, dan Widiarti (2018) menunjukkan bahwa 53,85% mahasiswa memiliki resiliensi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi pada individu usia dewasa awal belum sepenuhnya berada pada tingkat yang tinggi. Resiliensi rendah menurut beberapa penelitian diketahui dapat menimbulkan berbagai kondisi negatif. Semakin rendah resiliensi, makin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan (Sari & Listyandini, 2015), semakin tinggi tingkat stressnya (Septiani & Fitria, 2016), dan semakin tinggi tingkat distres psikologi yang dimiliki (Pidgeon, 2014; Azzahra, 2016). Rendahnya resiliensi juga telah dikaitkan dengan meningkatnya insiden perilaku bunuh diri, perkembangan gangguan kejiwaan, dan status kesehatan umum yang buruk (Sher, 2019).

Penggunaan media sosial adalah derajat sejauh mana media sosial diintegrasikan ke dalam perilaku sosial dan rutinitas sehari-hari penggunaannya serta pentingnya hubungan dengan penggunaan tersebut (Guarnieri, Wright, & Johnson, 2013). Penggunaan media sosial memiliki dampak negatif maupun positif. Dampak negatif secara psikologis dari penggunaan media sosial antara lain adanya citra tubuh yang buruk, ketidakpuasan terhadap fisik diri sendiri, kecemasan sosial, gangguan makan hingga depresi (Shmuck, 2019). Sedangkan dampak positif yang ditimbulkan antara lain mudahnya komunikasi jarak jauh, penghasilan dari bisnis melalui media sosial, hingga meningkatnya resiliensi karena adanya akses yang mudah untuk mengekspresikan diri dan koneksi pertemanan yang meluas.

Penggunaan media sosial terbukti berhubungan positif dengan resiliensi (Sigalit, Sivia, & Michal, 2017; Jurgens & Hesloot, 2017; Mano, 2020; Rosenberg, Ophir, & Asterhan, 2018). Namun, hubungan penggunaan media sosial dengan resiliensi lebih banyak diteliti dalam konteks menghadapi krisis berupa peperangan atau bencana alam. Hanya beberapa penelitian yang membahas penggunaan media sosial dan resiliensi dalam setting umum, terutama pada subjek individu usia dewasa awal. Padahal, masa dewasa awal juga merupakan masa krisis yang dipenuhi dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, komitmen, perubahan nilai serta penyesuaian diri dengan pola hidup baru yang sangat berbeda dengan masa remaja (Hurlock, 1980). Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi pada individu usia dewasa awal. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu pada usia dewasa awal.

Penelitian mengenai resiliensi ini dapat mengembangkan pengetahuan dan melengkapi penelitian terdahulu tentang hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi, sehingga didapatkan pengetahuan yang lebih luas mengenai faktor yang berhubungan dengan resiliensi. Penelitian ini juga dapat memberikan gambaran bagaimana penggunaan media sosial berhubungan dengan resiliensi, sehingga diharapkan pembaca dapat mengembangkan nilai-nilai positif dari penggunaan media sosial.



---

## METODE

Resiliensi adalah suatu ketahanan yang mewujudkan kualitas pada individu untuk dapat berkembang ketika menghadapi kesulitan. Pengukuran resiliensi dilakukan dengan menggunakan Connor & Davidson Resilience Scale (CD-RISC) berisikan 25 aitem pernyataan. Skala disusun berdasarkan lima aspek resiliensi yaitu kompetensi personal, kepercayaan terhadap diri sendiri, adaptasi dan sosialisasi yang positif, pengendalian atau kontrol diri, dan terakhir spiritual. Skor yang diperoleh dari skala CD-RISC menunjukkan tinggi rendahnya resiliensi individu. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi pula resiliensi diri subjek. Begitu juga sebaliknya, apabila skor yang diperoleh subjek rendah, maka hal itu menunjukkan resiliensi diri subjek yang rendah. Uji coba dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur. Berdasarkan hasil uji coba Skala Resiliensi yang berjumlah 25 aitem, didapatkan sebanyak satu aitem gugur sehingga tersisa 24 aitem. Koefisien korelasi aitem pada Skala Resiliensi bergerak dari 0,328 hingga 0,782 dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,925 sehingga alat ukur dinyatakan baik dan reliabel untuk digunakan dalam pengukuran.

Penggunaan media sosial adalah derajat sejauh mana media sosial diintegrasikan ke dalam perilaku sosial dan rutinitas sehari-hari penggunaannya serta pentingnya hubungan emosional dengan penggunaan tersebut. Penggunaan media sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan Social Media Use Integration Scale (SMUIS) yang dipublikasikan oleh Guarnieri, Wright, dan Johnson pada tahun 2013 yang berjumlah 10 aitem. Skala disusun berdasarkan dua aspek penggunaan media sosial yakni integrasi dan hubungan emosional. Skor yang diperoleh dari skala SMUIS ini menunjukkan tinggi rendahnya penggunaan media sosial pada subjek. Apabila subjek memperoleh skor tinggi, hal itu menunjukkan penggunaan media sosial yang tinggi. Artinya, subjek merasakan adanya hubungan emosional pada penggunaan media sosial, serta penggunaan media sosial sangat menyatu dengan perilaku sosial dan aktivitas sehari-hari subjek. Begitu pula sebaliknya, perolehan skor yang rendah menunjukkan rendahnya penggunaan media sosial pada diri subjek. Skala ini dipilih karena pada penelitian terdahulu oleh Ellison, Steinfield, dan Lampe (2007) mengemukakan bahwa pengukuran penggunaan media sosial tidak cukup hanya dengan frekuensi, intensitas, atau lamanya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial. Pengukuran penggunaan media sosial seharusnya menggambarkan integrasi dari penggunaan tersebut dengan kehidupan sehari-hari dan perilaku sosial penggunaannya serta hubungan emosional yang berkembang melalui penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil uji coba Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial yang berjumlah sepuluh aitem, didapatkan sebanyak satu aitem gugur sehingga tersisa sembilan aitem. Koefisien korelasi aitem pada Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial bergerak dari 0,495 dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,850, sehingga alat ukur dinyatakan baik dan reliabel untuk digunakan dalam pengukuran.

Usia dewasa awal berada pada rentang 18-40 tahun (Hurlock, 1980), namun pada penelitian ini subjek yang diambil adalah individu dewasa awal dengan rentang usia 20-34 tahun. Hal ini didasarkan pada hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, di mana pengguna internet terbanyak secara berurutan ada pada rentang usia 20-24 tahun (14,1%), 25-29 tahun (13,1%), dan 30-34 tahun (10,6%). Individu dewasa awal yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah pengguna media sosial seperti Facebook, WhatsApp, Instagram, Tiktok, Twitter, dan atau media sosial lainnya. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yang mana sampel diambil dengan cara menetapkan terlebih dahulu ciri-ciri atau kriteria yang dibutuhkan, sesuai dengan tujuan penelitian.



Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasi product moment untuk menguji hubungan antara variabel prediktor yaitu penggunaan media sosial dengan variabel kriterium yaitu resiliensi. Analisis dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak pengolah data Jamovi. Teknik analisis ini digunakan karena analisis product moment sesuai untuk menguji hipotesis penelitian yaitu hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu dewasa awal.

## HASIL

Berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh, dapat dilakukan pengkategorisasian pada kedua variabel. Hasil kategorisasi resiliensi dan penggunaan media sosial dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Table 1. Kategorisasi Subjek Skala Resiliensi

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 67$	110	89,4%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) < X < (\mu + 1\sigma)$	$43 \leq X \leq 67$	13	10,6
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 43$	0	0%
Total			123	100 %

Table 2. Kategorisasi Subjek Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 27$	42	34,1%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) < X < (\mu + 1\sigma)$	$18 \leq X \leq 27$	77	62,6%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 18$	4	3,3%
Total			123	100 %

Keterangan :

X = Skor Subjek

$\mu$  = Mean atau rerata hipotetik

$\sigma$  = Standart deviasi hipotetik

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah sebaran data yang diukur berada pada distribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas pada skor yang diperoleh dari Skala Resiliensi, didapatkan nilai signifikansi Shapiro Wilk  $p = 0,134$  ( $p > 0,050$ ). Hal ini berarti sebaran data skor resiliensi pada penelitian ini mengikuti distribusi normal. Kemudian hasil uji normalitas pada skor dari Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial diperoleh nilai signifikansi Shapiro Wilk  $p = 0,150$  ( $p > 0,050$ ). Artinya, sebaran data skor penggunaan media sosial pada penelitian mengikuti distribusi normal.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (resiliensi) dengan variabel tergantung (penggunaan media sosial) merupakan hubungan yang linear atau tidak. Berdasarkan uji linearitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai  $F = 21,0$  dengan  $p < 0,001$  ( $p < 0,050$ ), dengan demikian dapat diartikan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan resiliensi merupakan hubungan yang linear.



Setelah uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linearitas terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi product moment yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara dua variabel. Berdasarkan hasil analisis korelasi yang telah dilakukan menggunakan product moment, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,385 dan nilai  $p$  sebesar  $< 0,001$  ( $p < 0,050$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu dewasa awal. Artinya, semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula resiliensi pada individu. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial, resiliensi individu juga semakin rendah. Menurut hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien determinasi  $R^2$  sebesar 0,148 sehingga dapat diartikan bahwa variabel penggunaan media sosial memberikan sumbangan sebesar 14,8%, sedangkan 85,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang berada di luar lingkup penelitian.

## DISKUSI

Menurut hasil analisis yang telah dilakukan menggunakan statistika parametrik korelasi product moment, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,385 dengan nilai  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu yang berada pada usia dewasa awal. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah positif. Artinya, semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula resiliensi individu. Sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial, maka resiliensi individu juga semakin rendah. Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, maka dapat dikatakan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi individu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sigalit, Sivia, dan Michal (2017) bahwa penggunaan media sosial berhubungan secara signifikan dengan resiliensi individu.

Penggunaan media sosial dapat menurunkan kemungkinan isolasi sosial dan meningkatkan keterhubungan serta rasa saling memiliki (Mano, 2020). Hal ini dikarenakan media sosial mampu menyediakan ruang bagi penggunanya untuk saling terhubung dan memperluas jaringan (Hall, Kearney, & Xing, 2018). Melalui penggunaan media sosial, terjadi peningkatan dukungan sosial positif dari keluarga, teman, dan komunitas, yang mana hal ini penting untuk melindungi individu dalam menghadapi tekanan serta memfasilitasi pengembangan resiliensi (Davis, 2012; Dolev-Cohen & Barak, 2013; Reich, Zautra, & Hall, 2010). Selain ruang untuk saling terhubung, penggunaan media sosial juga dapat digunakan sebagai media pengekspresian emosi-emosi negatif yang dirasakan, sehingga orang lain dapat memberikan dukungan emosional secara online (Jurgens & Hesloot, 2017). Penyaluran ekspresi dan adanya dukungan emosional ini penting bagi individu untuk bisa beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapi karena mampu menstabilkan kondisi mental dan membentuk resiliensi diri (Jin, 2010; Yan, 2020; Marzouki, Aldossari, & Veltri, 2021).

Selanjutnya, penggunaan media sosial mampu meningkatkan faktor protektif resiliensi, salah satunya adalah kesadaran tentang adanya dukungan sosial dan tersedianya informasi yang cukup mengenai adanya bantuan (Rosenberg, Ophir, & Asterhan, 2018; Hendriani, 2018). Individu dapat dengan mudah mengakses informasi melalui media sosial, termasuk sumber-sumber pertolongan fisik dan mental untuk menjadi lebih resilien (Jurgens & Hesloot, 2017). Penggunaan media sosial juga mempermudah komunikasi interpersonal yang dapat membantu individu memahami kejadian-



kejadian di sekelilingnya, membangun hubungan lekat dan mendapatkan dukungan sosial yang berperan pada terwujudnya resiliensi diri (Andriani & Listyandini, 2017).

Namun demikian, hasil koefisien korelasi yang diperoleh pada penelitian ini adalah sebesar 0,385 yang mana angka ini termasuk ke dalam angka korelasi yang lemah (Haikal, 2021). Hal ini mungkin dikarenakan penggunaan media sosial merupakan faktor eksternal atau faktor yang bersumber dari luar. Sedangkan resiliensi merupakan sebuah kompetensi yang ada di dalam diri individu sehingga faktor yang memiliki pengaruh lebih besar adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam (faktor internal). Faktor internal resiliensi antara lain regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan reaching out (Reivich & Shatte, 2002).

Menurut hasil kategorisasi skor subjek pada Skala Resiliensi menunjukkan 89,4% berada pada kategori tinggi. Maka, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar individu usia dewasa awal memiliki resiliensi yang tinggi. Artinya, individu dewasa awal memiliki ketahanan yang mewujudkan kualitas diri untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan. Hal ini berbeda dengan asumsi awal penelitian bahwa resiliensi individu dewasa awal belum sepenuhnya berada pada tingkat yang tinggi. Hal ini dapat terjadi karena penelitian-penelitian sebelumnya mengacu pada situasi khusus ketika mengukur resiliensi, seperti proses pengerjaan skripsi dan masa studi profesi. Sedangkan pada penelitian ini, resiliensi diukur secara umum tanpa mengaitkannya dengan kondisi khusus tertentu. Selain itu, sebagian responden didapatkan dengan cara membagikan kuesioner secara langsung dan meminta responden untuk menyelesaikan kuesionernya di waktu yang sama. Sehingga memungkinkan timbulnya social desirability di mana responden cenderung menyamakan responnya dengan karakteristik masyarakat dan menghindari respon yang tidak diharapkan oleh masyarakat (Widhiarso & Suhapti, 2015).

Kemudian untuk kategorisasi pada Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial, 62,6% berada pada kategori sedang. Maka, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar individu usia dewasa awal memiliki tingkat penggunaan media sosial yang sedang. Artinya, media sosial cukup diintegrasikan ke dalam perilaku sosial dan aktivitas sehari-hari individu usia dewasa awal, dan terdapat hubungan emosional dalam penggunaannya.

Hasil analisis korelasi pada penelitian ini memiliki koefisien korelasi ( $R^2$ ) sebesar 0,148 yang artinya variabel penggunaan media sosial memberikan sumbangan sebesar 14,8% terhadap variabel resiliensi, sedangkan 85,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang berada di luar lingkup penelitian. Faktor lain tersebut misalnya regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan reaching out (Reivich & Shatte, 2002). Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap resiliensi adalah berpikir positif dan harga diri (Muslimin, 2021; Lete, Kusuma, & Rusdiana, 2019; Naulha & Sundari, 2021).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu dewasa awal. Hal ini berarti, semakin tinggi penggunaan media sosial pada individu dewasa awal, maka semakin tinggi pula resiliensinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial individu dewasa awal, maka resiliensinya juga semakin rendah. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi. Oleh sebab itu, individu



diharapkan dapat memanfaatkan perkembangan teknologi dan kemudahan akses media sosial untuk lebih banyak mengambil nilai-nilai positif yang dapat menjaga atau meningkatkan resiliensi sehingga individu dapat terus berkembang meskipun menghadapi berbagai kesulitan hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A., Listyandini, R. A. (2017). Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67-90.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. (2020). *Profil Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Azzahra, F. (2016). *Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Berk, L. E. (2012). *Development through the lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD-RISC), *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of Adolescence*, 35. Doi: 10.1016/j.adolescence.2012.02.013
- Desmita (2017). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dolev-Cohen, M. & Barak, A. (2013). Adolescents' use of instant messaging as a means of emotional relief. *Computers in Human Behavior*, 29, 58-63. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.016>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefit of facebook "friends": social capital and college students use of online social network sites. *Journal of Computer Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- Gerino, E., Rolle, L., Sechi, C. & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health and quality of life in old age: A structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 8.
- Guarnieri, M. A. J., Wright, S. L. & Johnson, B. (2013). Development and validation of social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38-50. Doi: 10.1037/a0030277
- Haikal, M. (2021). *Panduan Praktik Analisis Data Kuantitatif dengan Jamovi*.
- Hall, J. A., Kearney, M. W., & Xing, C. (2018). Two tests of social displacement through social media use. *Information, Communication, & Society*. Doi: <https://doi.org/10.1080/1369118X.2018.1430162>
- Hendriani, Wiwin (2018). *Resiliensi psikologis sebuah pengantar*. Jakarta: Kencana.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.





- Jin, Y. (2010). Making sense sensibly in crisis communication: How publics crisis appraisals influence their negative emotions, coping strategy preferences and crisis response acceptance. *Communication Research*, 37(4), 522–552.
- Jurgens, M. & Helsloot, I. (2017). The effect of social media on the dynamics of (self) resilience during disaster: a literature review. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 26, 79-88.
- Lete, G. R., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan antara harga diri dengan resiliensi remaja di panti asuhan bakti luhur malang. *Nursing News*, 4(1), 20-28.
- Lewis, M. & Rudolph, K. D. (2014). *Handbook of developmental psychopathology*. New York. Oxford University Press.
- Mano, Rita (2020). Social media and resilience in the covid-19 crisis. *Advances in Applied Sociology*, 1, 454-464. Doi: 10.4236/ aasoci.2020.1011026
- Marzouki, Y., Aldossari, F. S., & Veltri, G. A. (2021). Understanding the buffering effect of social media use on anxiety during the COVID-19 pandemic lockdown. *Humanities & Social Sciences Communication*. Doi: <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00724-x>
- Mujahidah, E., Listyandini, R. A. (2018). Pengaruh resiliensi dan empati terhadap gejala depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 60-75.
- Muslimin, Zidni I. (2021). Berpikir positif da resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115-131.
- Narayanan, A. & Betts, L. R. (2014) Bullying behaviors and victimization experience among adolescent students: the role of resilience. *The Journal of Genetic Psychology*, 175(2), 134-146.
- Naulha, Firda & Sundari A. R. (2021). Hubungan harga diri dan dukungan sosial keluarga dengan resiliensi pada odha saat pandemi covid-19. *Buku Abstrak Seminar Nasional*.
- Pakdaman, A., Saadat, S. H., Shahyad, S., Ahmadi, K., & Hosseinialhashemi, M. (2016). The role of attachment styles and resilience on loneliners. *International Journal of Medical*.
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B. & Lo, B. C. Y. (2014). Examining characteristic of resilience among uneversity students: AN international study. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 14-22.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). *Handbook of adult resilience*. New York. The Guilford Press.
- Robinson, O. C., Wright G. R. T., & Smith, J., A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27-37. Doi: 10.1007/s10804-013-9153-y
- Rosenberg, H., Ophir, Y. & Asterhan, C. S. C. (2018). A virtual safe zone: Teachers supporting teenage student resilience through social media in times of war. *Teaching and Teacher Education*, 73, 35-42.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding PESAT*, 6.



- Septiani, Tria & Fitria, Nurindah (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi universitas YARSI*, 7(2), 59-76.
- Sher, L. (2019). Resilience as a focus of suicide research and prevention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 140, 169-180. doi: 10.1111/acps.13059
- Sigalit, W., Sivia, B., & Michal, I. (2017). Factors associated with nursing students' resilience: communication skills course, use of social media and satisfaction with clinical placement. *Journal of Professional Nursing*, 33(2), 153–161.
- Smith, B., & Zautra, A. J. (2008). Vulnerability and resilience in women with arthritis: Test of a two factor model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 799–810.
- Widhiarso W. & Suhapti, R. (2015). Eksplorasi karakteristik item skala psikologis yang rentan terhadap tipuan respon. *Jurnal Psikologi*, 36(1), 73-91.
- Willda, T., Nazriati, E., & Firdaus (2016). Hubungan resiliensi diri terhadap tingkat stres pada dokter muda fakultas kedokteran universitas riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 3(1), 1-9.
- Yan, L. (2020). The kindness of commenters: an empirical study of the effectiveness of perceived and received support for weight-loss outcomes. *Production and Operations Management*, 29 (6), 1448-1466. Doi: 10.1111/poms.13171