

## KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL: APAKAH DAMPAK DARI KESEPIAN?

Bobby Krisnadi, Amalia Adhandayani  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No.9 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta Barat – 11510  
[bobby.krisnadi16@student.esaunggul.ac.id](mailto:bobby.krisnadi16@student.esaunggul.ac.id)

### Abstract

*The internet has now become a lifestyle necessity and is seen as an important part of human life, especially in the era of the COVID-19 pandemic that is currently happening all over the world, including in Indonesia. The presence of the internet in modern society has not only positive but also negative impacts. The spread of various online activities through the internet has actually caused social problems such as addiction to social media. Many factors cause addiction to social media, one of which is loneliness. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the effect of loneliness on social media addiction. **Methods:** This research design uses a quantitative approach with a comparative causal design. The sampling technique used non-probability sampling technique with purposive sampling method, and the sample amounted to 230 people who were in the early adult stage. Loneliness measure has ( $\alpha$ ) 0.918 with 28 valid items and social media addiction has ( $\alpha$ ) 0.864 with 20 valid items. **Results:** The results of the linear regression test showed sig. ( $p$ ) = 0.000 ( $p < 0.05$ ), and shows a regression coefficient ( $r$ ) of 0.484 which indicates a positive influence of loneliness on social media addiction in early adulthood. This means that the hypothesis in this study is accepted. The higher the loneliness, the higher the social media addiction in early adulthood. Conversely, the lower the loneliness, the lower the social media addiction in early adulthood. Loneliness contributed 46.8% to the occurrence of social media addiction, while the remaining 53.2% was influenced by other factors not examined in this study.*

**Keywords:** Loneliness, Social media addiction, Early adulthood

### Abstrak

Internet kini telah menjadi kebutuhan gaya hidup dan dipandang sebagai bagian penting dari kehidupan manusia, terutama di era pandemi COVID-19 yang saat ini sedang terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Kehadiran internet di masyarakat modern tidak hanya berdampak positif tetapi juga negatif. Merembaknya berbagai aktivitas *online* melalui internet sebenarnya telah menimbulkan permasalahan sosial seperti kecanduan media sosial. Banyak faktor yang menyebabkan kecanduan media sosial, salah satunya adalah kesepian. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap kecanduan media sosial. **Metode:** Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal komparatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, dan sampel berjumlah 230 orang yang berada pada tahap dewasa awal. Alat ukur kesepian memiliki ( $\alpha$ ) 0,918 dengan 28 aitem valid dan kecanduan media sosial memiliki ( $\alpha$ ) 0,864 dengan 20 aitem valid. **Hasil:** Hasil uji regresi linear menunjukkan sig. ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), dan menunjukkan koefisien regresi ( $r$ ) yaitu 0,484 yang menunjukkan pengaruh kesepian ke arah positif terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal. Artinya adalah hipotesis pada penelitian ini diterima. Semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula kecanduan media sosial pada dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah kesepian, maka semakin rendah pula kecanduan media sosial pada dewasa awal. Kesepian memberikan kontribusi sebesar 46,8% terhadap terjadinya kecanduan media sosial, sedangkan sisanya 53,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: Kesepian, Kecanduan media sosial, Dewasa awal

### Pendahuluan

Di era globalisasi yang semakin berkembang pesat ini, negara-negara di dunia, termasuk Indonesia memasuki tatanan masyarakat modern. Salah satu bentuk modernisasinya adalah kemajuan pada bidang teknologi informasi dan komunikasi.

Data survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, menemukan jumlah pengguna internet di Indonesia sebanyak 196,7 juta jiwa (73,7%) dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 266,72 juta orang. Hal ini menunjukkan bahwa

terjadi pertumbuhan penggunaan internet sebesar 8,9% dibanding tahun 2018, yaitu sebanyak 171,17 juta jiwa (64,8%) dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 262 juta orang. Selain itu, APJII (2020) juga menjelaskan bahwa Pulau Jawa merupakan kontributor terbesar pengguna internet di Indonesia sebanyak 109,6 juta jiwa (56,4%), dimana provinsi DKI Jakarta menempati urutan pertama sebanyak 85,3%, Banten sebanyak 78,5%, Jawa tengah sebanyak 76,8%, Jawa barat sebanyak 71,6%, DI Yogyakarta sebanyak 71,1%, dan Jawa timur sebanyak 66,3%. Lebih lanjut, survei yang dilakukan oleh APJII (2020) mengenai jumlah pengguna internet berdasarkan kelompok usia, ditemukan bahwa sebanyak 16,68% berusia 13-18 tahun, 49,52% berusia 19-34 tahun, 29,54% berusia 35-54 tahun dan 4,24% berusia di atas 54 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa pengguna internet di Indonesia didominasi oleh mereka yang berusia produktif, yaitu berkisar antara 18-40 tahun.

Penggunaan internet yang signifikan tidak terlepas dari kehadiran *Coronavirus Disease* atau Covid-19 yang telah resmi dideklarasikan sebagai pandemi global oleh *World Health Organization*. Kegiatan seperti sekolah, bekerja, ibadah, hingga bersosialisasi mengalami perubahan, dimana umumnya dilakukan secara tatap muka dialihkan secara daring. Sebagaimana yang diketahui, regulasi tersebut dikeluarkan oleh pemerintah sebagai langkah dalam memutus mata rantai dan meminimalisir penyebaran virus tersebut dengan cara mengurangi kontak fisik dan keluar rumah sebagai bentuk perwujudan dari *physical distancing* di era pandemi covid (dalam Siste et al., 2020). Dengan demikian, mengakibatkan penggunaan internet di Indonesia mengalami peningkatan secara drastis.

Lebih lanjut, Survei yang dilakukan *We are Social* pada tahun 2020 menemukan bahwa rata-rata durasi penggunaan internet yang dihabiskan dengan menggunakan perangkat pintar di Indonesia, yakni selama 7 jam 59 menit, dengan alokasi waktu 3 jam 46 menit untuk aktif di media sosial. Dari populasi masyarakat di Indonesia, sekitar 88% mengakses *Youtube*, 84% mengakses *Whatsapp*, 82% mengakses *Facebook*, 79% mengakses *Instagram*, dan 66% mengakses *Twitter*. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata, hampir 80% penggunaan internet di Indonesia digunakan untuk media sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial dikarenakan berbagai ragam fungsi yang tersedia di media sosial dan penggunaannya yang praktis. Dengan demikian, membuat pengguna semakin tertarik menggunakan media sosial setiap saat.

Hurlock menyatakan bahwa individu yang memiliki rentang usia 18-40 tahun berada pada tahap

masa dewasa awal. Dalam teori psikososial, Erikson menjelaskan bahwa masa dewasa awal ditandai dengan tahap hubungan hangat, dekat, dan komunikatif. Praktisnya penggunaan internet mendorong kenyamanan individu dalam menjalin hubungan sosial secara daring, yang ditandai dengan meningkatnya perilaku mereka dalam menghabiskan waktu luang untuk mengakses media sosial. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perkembangan internet yang pesat telah mendorong interaksi sosial melalui daring semakin tinggi di antara orang-orang berusia dewasa awal. Kenyamanan dan kemudahan yang diberikan oleh internet, nyatanya memicu munculnya masalah sosial baru. Individu yang berusia dewasa awal lebih cenderung mengembangkan perilaku repetitif dalam menggunakan internet, cenderung dapat mengakibatkan peningkatan intensitas waktu penggunaan dan mampu mendorong munculnya perilaku kecanduan, salah satunya adalah kecanduan terhadap media sosial. Young (dalam Reynaldo & Sokang, 2016) menyatakan kecanduan media sosial dicirikan sebagai penggunaan internet untuk berbagai aktivitas secara daring, seperti penggunaan media sosial yang dilakukan secara kompulsif dan cenderung menyebabkan hambatan dalam hal kesehatan, baik fisik maupun psikologis, lingkungan sosial, akademik, pekerjaan, dan sebagainya. Senada dengan pendapat Billieux (dalam Fernandes et al., 2019) bahwa kecanduan internet tidak tertuju pada internet itu sendiri, tetapi lebih terkait dengan penggunaan khusus beberapa fitur internet. Dengan kata lain, pengguna tidak kecanduan internet, tetapi ketergantungan pada satu atau beberapa aktivitas daring tertentu, salah satunya adalah menggunakan media sosial.

Chou dan Hsiao (2000) mengungkapkan bahwa individu yang bermasalah dalam mengontrol penggunaan media sosial akan menggunakannya lebih dari 3 sampai 5 jam per hari dan merasa senang saat daring. Tingginya intensitas menggunakan media sosial cenderung membuat penggunanya merasa tidak aman dikarenakan perbandingan antara kondisi dirinya di dunia nyata dan unggahan orang lain di dunia maya. Misalnya, perasaan tidak puas, iri, apatis, dan kesedihan yang mendalam saat melihat unggahan-unggahan yang jauh berbeda dengan kehidupan nyatanya. Senada dengan hasil beberapa penelitian bahwa aktivitas melihat unggahan-unggahan rekan atau orang lain di media sosial untuk dijadikan sarana sebagai perbandingan sosial. (Hamferkamp & Kramer dalam Armalita & Helmi, 2018). Lebih lanjut, media sosial juga cenderung menurunkan relasi sosial di tengah masyarakat, di mana perilaku *phubbing* mulai berkembang. Istilah *phubbing* merujuk pada *phone*

*and snubbing*, di mana terjadi tindakan acuh atau pengabaian individu dalam sebuah lingkungan karena terfokus pada ponsel daripada berinteraksi atau melakukan percakapan. Hal ini dapat merusak kualitas hubungan dan menurunnya komunikasi, baik antar individu maupun kelompok. (Alamudi dalam Aditia, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kim et al (2009) menemukan bahwa faktor psikososial seperti kesepian mampu mendorong penggunaan internet secara berlebihan. Penyebabnya adalah ketika individu yang kesepian gagal dalam interaksi sosial mereka, mereka terus menyalahkan diri sendiri karena keterampilan sosial yang kurang, sehingga memilih untuk berinteraksi dan berekspresi secara daring yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan penggunaan internet bermasalah, salah satunya adalah menggunakan media sosial secara kompulsif. Sependapat dengan pernyataan yang diungkapkan Morahan-Martin dan Schumacher (dalam Zanah & Rahardjo, 2020) menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung lebih memilih komunikasi secara daring, karena merasa nyaman dan menikmati kebebasan anonimitas. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan pada individu yang kesepian ditujukan sebagai sarana dalam pengungkapan diri dan menjadi salah satu cara strategi *coping* dalam mengurangi perasaan kesepian itu sendiri, karena pengungkapan diri yang dilakukan secara daring lebih cepat diterima dibandingkan dengan berinteraksi secara tatap muka. Tidak hanya sebagai strategi *coping*, nyatanya media sosial juga dapat menjadi wadah bagi mereka untuk membentuk intimasi dengan orang lain dan melakukan interaksi secara virtual dalam menghadapi maupun mengurangi perasaan-perasaan negatif, seperti kesepian.

Media sosial memiliki dampak bagi individu, baik positif maupun negatif. Hal positif dari penggunaan media sosial adalah sebagai sarana dalam mempererat tali silaturahmi dimanapun dan kapan pun, sumber dalam mendapatkan informasi, sarana dalam mengembangkan keterampilan, maupun wadah dalam mengembangkan bisnis dengan cara promosi di media-media sosial. Di sisi lain, kecanduan media sosial dapat membuat individu rentan terlibat *cyberbullying*, kualitas interaksi sosial yang menurun, cenderung merasa depresi dan kesepian, mendorong perasaan tidak aman, dan meningkatkan perilaku *phubbing*. Penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa kecanduan media sosial cenderung menurunkan kesejahteraan psikologis pada individu (dalam Fatmawati, 2019). Selain itu, kecanduan media sosial dapat membuat individu mengalami perilaku

disfungsi sosial, kurang peka terhadap lingkungannya, serta memiliki kecenderungan hiperpersonal, di mana anggapan berkomunikasi melalui komputer atau jejaring sosial lebih bersahabat, menyenangkan, dan intim dibandingkan dengan berkomunikasi secara tatap muka. Maka, dapat disimpulkan bahwa penggunaan internet yang dilakukan secara berlebihan dan tidak terkendali tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental.

Keterampilan sosial yang tidak optimal berpotensi memunculkan kecemasan sosial pada dewasa awal. Individu dengan kecemasan sosial memiliki kepercayaan diri yang rendah untuk berinteraksi dengan orang lain dan memilih menarik diri dari pergaulan sosial. Hal ini menyebabkannya memiliki kecenderungan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan (Fernando & Hidayat, 2020) Media sosial dapat menjadi wadah bagi mereka untuk berinteraksi dan *coping* mereka dalam menghadapi maupun mengurangi kesepian. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Azka et al (2018) yang mendapati hasil adanya pengaruh positif yang signifikan antara kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan, diketahui bahwa terdapat beberapa prediktor kecanduan media sosial, salah satunya adalah kesepian. Kesepian merupakan ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang ingin dicapai dan diinginkan, termasuk perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi kekurangan dalam hubungan sosial pada diri seseorang. Dengan Demikian, penting bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih mendalam terkait permasalahan tersebut, yaitu mengetahui pengaruh kesepian terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal guna mengetahui kontribusi kesepian terhadap kecanduan media sosial. Adapun hipotesis dalam penelitian ini ialah terdapat pengaruh secara signifikan kesepian terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal.

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan berupa penelitian kuantitatif kausal komparatif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan sebab akibat antara variabel kesepian terhadap variabel kecanduan media sosial pada dewasa awal. Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal yang berjumlah sebanyak 72,238,211 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini didapatkan sebanyak 230 orang dengan menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 5%.

Teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2017) *purposive*

*sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan atas pertimbangan tertentu, seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri yang sudah diketahui sebelumnya. Adapun karakteristik sampel yang ditentukan adalah:

1. Dewasa awal berumur 18-40 tahun
2. Mempunyai *smartphone*
3. Memiliki akun media sosial (Whatsapp, Twitter, Youtube, Instagram, dan lain-lain).
4. Menggunakan media sosial lebih dari 3 jam perhari atau 20 sampai dengan 25 jam perminggu (Chou & Hsiao, 2000)

Metode pengumpulan data menggunakan angket berbentuk kuesioner dengan model skala likert dengan alternatif pilihan jawaban Tidak Pernah (TP), Kadang-Kadang (KK), Sering (S), dan Selalu (SL). Pernyataan dalam skala ini mengandung pertanyaan *favorable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini antara lain *UCLA Ver 3* yang dikembangkan berdasarkan aspek kesepian yang dikemukakan oleh Russell dengan nilai ( $\alpha$ ) 0,918 yang berisi 28 item dan *Internet Addiction Test* yang dikembangkan berdasarkan aspek kecanduan media sosial yang dikembangkan oleh Young dengan nilai ( $\alpha$ ) 0,864 yang berisi 20 item.

Untuk memastikan data berada pada sebaran normal maka penelitian melakukan uji normalitas data menggunakan *One Sample Kolmogorov – Smirnof Test*. Hasil uji normalitas yang dilakukan pada kedua variabel penelitian, yaitu kesepian dan kecanduan media sosial diperoleh nilai sig. sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa hasil sebaran data berdistribusi normal dan memenuhi syarat uji parametrik.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

#### Gambaran Umum Subjek Penelitian

Gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut.

Tabel 1  
Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Pria	74	32,2%
Wanita	156	67,8%
Total	230	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, gambaran tabel berdasarkan jenis kelamin, mayoritas dalam penelitian ini yakni wanita sebanyak 156 orang dengan persentase sebesar 67,8%, sedangkan pria sebanyak 74 orang dengan persentase sebesar 32,2%.

Tabel 2  
Subjek Berdasarkan Status Pernikahan

Status Pernikahan	Frekuensi	Persentase (%)
Belum Menikah	209	90,9%
Menikah	19	8,3%
Janda / Duda	2	0,9%
Total	230	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, gambaran tabel berdasarkan status mayoritas dalam penelitian ini diisi oleh responden yang belum menikah sebanyak 209 orang dengan persentase sebesar 90,9%, sedangkan untuk minoritas dalam tabel ini diisi oleh responden yang berstatus janda/ duda sebanyak 2 orang dengan persentase sebesar 0,9%.

Tabel 3  
Subjek Berdasarkan Keterangan Tinggal Bersama

Keterangan tinggal bersama	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggal sendiri	45	19,6%
Bersama dengan kedua orang tua	166	72,2%
Bersama dengan keluarga/kerabat	19	8,3%
Total	230	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas, gambaran tabel berdasarkan keterangan tinggal bersama mayoritas dalam penelitian ini diisi oleh responden yang tinggal bersama dengan kedua orang tuanya sebanyak 166 orang dengan persentase sebesar 72,2%, sedangkan minoritas pada tabel ini diisi oleh responden yang tinggal bersama dengan keluarga/ kerabat sebanyak 19 orang dengan persentase sebesar 8,3%.

Tabel 4  
Subjek Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet Perhari

Durasi Penggunaan Internet Perhari	Frekuensi	Persentase (%)
1 - 2 Jam	3	1,3%
2 - 3 Jam	13	5,7%
3 - 5 Jam	62	27,0%
> 5 Jam	152	66,1%
Total	230	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas, gambaran tabel berdasarkan durasi penggunaan internet perhari

mayoritas dalam penelitian ini diisi oleh responden yang memakai internet lebih dari 5 jam yakni sebanyak 152 orang dengan presentase sebesar 66,1%, sedangkan minoritas pada tabel ini diisi oleh responden yang menggunakan internet dengan durasi 1-2 jam yakni sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 1,3%.

Tabel 5  
Subjek Berdasarkan Pola Aktivitas Penggunaan Internet

Pola Aktivitas Penggunaan Internet	Frekuensi	Persentase (%)
Gaming	33	14,3%
Internet Browsing	51	22,2%
Sosial Media	128	55,7%
Telepon / Chat	18	7,8%
Total	230	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas, gambaran tabel berdasarkan pola aktivitas penggunaan internet mayoritas pada penelitian ini diisi oleh responden yang menggunakan sosial media yakni sebanyak 128 orang dengan persentase sebesar 55,7%, sedangkan minoritas pada tabel ini diisi oleh responden yang menggunakan telepon/chatting yakni sebanyak 18 orang dengan persentase sebesar 7,8%.

Tabel 6  
Uji Anova

Anova <sup>a</sup>			
Model	Df	F	Sig.
N		230	230
Regression	1	200,268	,000

Berdasarkan hasil pada tabel 6, Hasil nilai F hitung menunjukkan sebesar 200,268 > 3,88, serta nilai signifikasi ( $p < 0,05$ ), dengan demikian, hal ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh kesepian terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal.

Tabel 7  
Uji Regresi Linear Sederhana

Model	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
(Constant)	13,912	2,333			,000
Kesepian	,484	,034	,684	14,152	,000

Berdasarkan pada tabel 7 di atas, diperoleh signifikasi ,000 atau  $p < (0,05)$  yang menunjukkan hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh kesepian terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal. Nilai koefisien regresi menunjukkan sebesar ,484 yang berarti bahwa

pengaruh kearah positif, dimana setiap kenaikan 1 skor kesepian maka akan menyebabkan peningkatan sebesar 0,484 pada kecanduan media sosial.

Uji Hipotesis juga dapat dilihat dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Berdasarkan pada tabel diatas, hal tersebut menunjukkan bahwa t tabel sebesar 14,152 > 1,970470 yang artinya terdapat pengaruh kesepian terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal.

Tabel 8  
Uji Determinasi

Model	R	R <sup>2</sup>
1	,684	,468

Berdasarkan pada tabel 8 di atas, hasil model summary dapat terlihat nilai R sebesar 0,684 dan nilai R Square 0,468 atau 46,8%. Angka tersebut menunjukkan besar pengaruh kesepian terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal, sedangkan sisanya yakni sebesar 53,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 9  
Kategorisasi Kesepian

Batasan skor	Skor	Kategorisasi	∑	%
$X \geq \mu$	$X \geq 67,06$	Tinggi	120	52,2%
$X < \mu$	$X < 67,06$	Rendah	110	47,8%
Total			230	100%

Berdasarkan hasil dari tabel 9 dapat dilihat bahwa skor kesepian yang dapat dikategorisasikan tinggi memiliki skor total lebih besar atau sama besar dari mean 67,06 dan skor kesepian yang dapat dikategorisasikan rendah memiliki skor yang lebih kecil dari mean 67,06. Dengan demikian, hasil paling banyak ada pada kategorisasi tinggi berjumlah 52,2% dan untuk kategorisasi rendah berjumlah 47,8%.

Tabel 10  
Kategorisasi Kecanduan Media Sosial

Batasan skor	Skor	Kategorisasi	∑	%
$X \geq \mu$	$X \geq 46,4$	Tinggi	119	51,7%
$X < \mu$	$X < 46,4$	Rendah	111	48,3%
Total			230	100%

Berdasarkan hasil dari tabel 10 dapat dilihat bahwa skor kecanduan media sosial yang dapat

dikategorisasikan tinggi memiliki skor total lebih besar atau sama besar dari mean 46,4 dan skor kecanduan media sosial yang dapat dikategorisasikan rendah memiliki skor yang lebih kecil dari mean 46,4. Dengan demikian, hasil paling banyak ada pada kategorisasi tinggi berjumlah 51,7% dan untuk kategorisasi rendah berjumlah 48,3%..

### **Pembahasan**

Berdasarkan dari hasil uji analisis statistik menggunakan analisis regresi linear sederhana diperoleh signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 atau  $p < 0,05$ . Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh kesepian terhadap kecanduan media sosial. Nilai koefisien sebesar 0,484, dimana hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh tersebut kearah positif. Artinya, apabila kesepian tinggi maka semakin tinggi pula kecanduan media sosial pada dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah kesepian, maka semakin rendah pula kecanduan media sosial pada dewasa awal. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kim et al (2009) yang menemukan bahwa faktor psikososial seperti kesepian mampu mendorong penggunaan internet secara berlebihan.

Seperti yang diketahui, bahwa pada penelitian ini mayoritas responden berjenis kelamin wanita sebanyak 156 orang (67,8%) merasakan perasaan kesepian. Menurut Borys & Perlman (dalam Resmadewi, 2019). Hal ini bisa terjadi dikarenakan wanita cenderung lebih bersedia untuk mengeksplorasi, menyatakan, dan mengekspresikan perasaan kesepiannya daripada pria. Sejalan dengan Weiss (dalam Putri & Ningsih, 2020) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian adalah gender/jenis kelamin. Dengan demikian, faktor yang memicu perasaan kesepian tersebut mengarahkan ke penggunaan internet yang tidak terkontrol pada individu, dimana mayoritas responden menggunakan internet lebih dari 5 jam perhari sebanyak 152 orang (66,1%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andreassen et al (2017) bahwa individu yang berusia lebih muda, berstatus lajang, dan berjenis kelamin wanita lebih rentan untuk mengembangkan perilaku kecanduan media sosial.

Selain itu, situasi pandemi covid-19 di Indonesia telah mengubah secara drastis setiap aspek kehidupan, baik perubahan kecil maupun besar. Kegiatan-kegiatan yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka beralih dengan cepat menjadi secara daring atau virtual. Individu yang tidak mampu menyesuaikan dan mengimbangi perubahan kehidupan sosial yang terjadi, berpotensi untuk

menimbulkan perasaan kesepian (dalam Perlman & Peplau, 1981). Hal tersebut dikarenakan kebutuhan sosialnya yang tidak terpenuhi dan mencari cara untuk memenuhi kebutuhannya, salah satunya adalah terhubung di media sosial. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Caplan (dalam Musa, 2015) juga menemukan bahwa individu yang merasakan kesepian mengembangkan preferensinya terhadap interaksi sosial secara virtual, dimana hal tersebut juga dapat menjebak pada perilaku kecanduan. Dampak yang dihasilkan dari kecanduan media sosial membuat seseorang mengalami *withdrawal and social problem, reality substitute*, serta perubahan *time management and performance* (Young dalam Andriyani, 2019). Hipotesis yang terbukti dalam penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Oktapiani, 2019) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara kesepian dengan kecanduan internet. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa kesepian turut berkontribusi mengembangkan kecanduan internet.

Berdasarkan kategorisasi kecanduan media sosial yang dikelompokkan menjadi tinggi dan rendah, hasil menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini memiliki kecenderungan tingkat kecanduan media sosial tinggi, yakni berjumlah 119 orang (51,7%). Penggunaan durasi internet atau media sosial yang tinggi dikalangan dewasa awal cenderung digunakan untuk berbagai aktivitas guna memenuhi kebutuhan sosialnya secara daring, seperti pencarian informasi, berkomunikasi, ataupun membangun relasi dengan cepat dan luas secara virtual. Hal tersebut merupakan bentuk pengalihan secara psikologis terhadap perasaan tidak menyenangkan yang dialaminya, salah satunya adalah kesepian. Hal ini juga didukung data berdasarkan pola aktivitas penggunaan internet, mayoritas responden digunakan untuk media sosial sebanyak 128 orang (55,7%). Internet atau media sosial merupakan salah satu alternatif dalam mengurangi kesepian, meskipun cara ini sendiri dapat dianggap sebagai dua sisi mata koin. Artinya, selain memberikan hal positif, nyatanya media sosial juga dapat memberikan hal negatif apabila dilakukan secara berulang-ulang, salah satunya adalah perilaku kecanduan (McKenna dan Berg dalam (Weiten & Lloyd, 2006).

Erikson mengatakan bahwa masa dewasa awal berada di tahap krisis intimasi vs isolasi. Pada masa ini terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dilalui, ketika individu berhasil melakukan tugas perkembangan di masa dewasa awal, maka ia akan memiliki hubungan keintiman dengan seseorang atau menjalin keterikatan relasi dengan suatu komunitas dengan baik. Apabila

individu tidak dapat memenuhi tugas perkembangan di masa dewasa awal, maka ia akan merasa kesepian dan terisolasi. Baron dan Byrne (dalam Nugroho, 2011) menyatakan bahwa perasaan kesepian memainkan peranan yang penting dalam kehidupan seseorang, dimana individu yang merasa kesepian cenderung tidak bahagia dan tidak puas terhadap diri sendiri, perasaan sia-sia, perasaan putus asa, dan tidak mendengarkan keterbukaan kelekatan dari orang lain sehingga berdampak pada penarikan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan kategorisasi kesepian yang dikelompokkan menjadi tinggi dan rendah, hasil menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini cenderung lebih banyak memiliki tingkat kesepian yang tinggi, yakni 120 orang (52,2%). Terbatasnya kontak sosial secara fisik di masa pandemi membuat individu terpaksa menghabiskan waktunya sepanjang hari didalam rumah, dimana membuat individu kehilangan kebersamaan dengan sahabat, timbulnya rasa bosan, kehilangan semangat dan kegembiraan. Sejalan dengan pertanyaan Rubenstein dan Shaver (dalam Putra, 2012) salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya perasaan kesepian adalah *forced isolation*, seperti terkurung atau terisolasi didalam rumah, tidak dapat berpergian kemana-mana, dan sebagainya. Selain itu, faktor lainnya yang juga turut mempengaruhi perasaan kesepian seseorang adalah status pernikahan. Mayoritas responden pada penelitian ini berstatus lajang sebanyak 209 orang (90,9%). Menurut Perlman, Peplau & Freedman (dalam Brehm, 1992) menyatakan bahwa kesepian lebih sering dirasakan oleh individu yang tidak memiliki keterikatan pasangan dibandingkan individu yang memilikinya, dimana hal ini termasuk kesepian secara emosional. Apabila individu tenggelam dalam kesepian secara terus menerus maka akan berdampak pada kualitas hubungan dan menurunnya komunikasi, baik antar individu dan kelompok sehingga menjadi prediktor dalam menguatkan kecanduan media sosial. (Alamudi dalam Aditia, 2021).

Selain itu, mayoritas responden yang merasakan kesepian justru ditemukan pada responden yang tinggal dengan kedua orang tuanya sebanyak 166 orang (72,2%) dibandingkan dengan tinggal bersama kerabat/teman atau tinggal sendiri. Hal ini karena individu yang berada pada budaya kolektif cenderung memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap ikatan yang terjalin dalam keluarga. Dengan demikian, apabila ekspektasi tersebut tidak terpenuhi maka dapat mengembangkan perasaan kesepian pada individu (Rokach dalam Artiningsih & Savira, 2021) Hal tersebut juga menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya sekadar sesuatu yang dapat diukur dengan jumlah kedekatan secara fisik,

tetapi juga mengenai sejauh mana kualitas hubungan yang diharapkan atau keintiman yang diinginkan terwujud. (Cosan dalam Sagita & Hermawan, 2020).

Penelitian ini justru mengemukakan temuan baru, yakni terdapat pengaruh kesepian terhadap kecanduan sosial media pada dewasa awal. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian pada individu mampu menguatkan intensitas penggunaan media sosial yang mengarah pada perilaku kecanduan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Candra (2017) mengenai kesepian dengan intensitas penggunaan media sosial dengan desain korelasional hanya memperoleh sumbangan efektif pada penelitian tersebut sebesar 22,2%. Namun, penelitian ini menunjukkan nilai *r-square* ( $R^2$ ) yang memperoleh hasil sebesar 0,468. Artinya, besaran pengaruh kesepian terhadap kecanduan media sosial sebesar 46,8%, sedangkan sisanya sebesar 53,2% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian atau tidak ada di penelitian ini, misalnya tipe kepribadian, harga diri yang rendah, dan konformitas teman sebaya. Di sisi lain, Al-Menayes (2016) juga mengungkapkan faktor lain yang berkontribusi dalam mengembangkan perilaku kecanduan media sosial adalah *fear out missing out* (FoMO). Individu yang tidak dapat mengakses internet atau media sosial dapat mengembangkan kebiasaan perilaku impulsif menggunakan gadget yang dapat menyebabkan perilaku kecanduan.

Secara keseluruhan, penelitian ini terdapat beberapa kelemahan penelitian, namun berjalan dengan baik. Adapun kelemahan dalam penelitian ini adalah proses pengambilan data dengan penyebaran kuesioner diambil secara daring tanpa adanya pertemuan secara langsung antara peneliti dengan responden dikarenakan situasi yang tidak memungkinkan. Kelemahan lainnya, peneliti juga hanya berfokus pada dua variabel yang akan diukur sehingga menjadikan peneliti kurang mengetahui faktor-faktor lainnya yang berkontribusi dalam mengembangkan kecanduan media sosial selain kesepian.

## Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa kesepian banyak dialami oleh wanita berusia 20-30 tahun dengan status belum menikah dan masih tinggal bersama orang tuanya serta durasi penggunaan internet lebih dari lima jam per hari dengan penggunaan internet terbanyak digunakan untuk sosial media. Adapun variabel kesepian mayoritas berada di kategori tinggi yakni sebesar 52,2%, diikuti variabel kecanduan media sosial mayoritas juga berada di kategori tinggi yakni sebesar 51,7%. Kesepian dapat dialami oleh siapa saja, tanpa

memilih tempat maupun keadaan. Individu yang merasa kesepian dapat merasa terasing di keramaian, karena persepsi tidak terpenuhinya kebutuhan sosial meskipun dikelilingi banyak orang. Dengan demikian, individu yang mengalami kesepian mengalihkannya dengan menggunakan media sosial guna memberikan perasaan nyaman dan mengatasi kesendirian terhadap kebutuhan sosial yang tidak diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil analisis uji statistik dengan metode regresi linear sederhana, diperoleh signifikansi ( $p$ ) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel kesepian terhadap kecanduan media sosial. Koefisien regresi menunjukkan nilai sebesar 0,484 dimana hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh bersifat positif. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosial. Sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula kecanduan media sosial. Pada penelitian ini, nilai  $R^2$  sebesar 0,468. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian mempengaruhi kecanduan media sosial pada usia dewasa awal sebanyak 46,8%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

#### Daftar Pustaka

- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.24123>. Retrieved From <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/soshum/article/view/4034>
- Al-Menayes, J. (2016). The Fear of Missing out Scale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41–46. <https://doi.org/10.5923>. Retrieved From <https://www.researchgate.net/publication/301620986>
- Andreassen, C., Pallesen, S., & D. Griffiths, M. (2017). Addictive use of social media, narcissism, and self-esteem. *Addictive Behaviors*, 64(1), 287–293. Retrieved From [http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/27358/1/PubSub5118\\_Griffiths](http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/27358/1/PubSub5118_Griffiths)
- Armalita, R., & Helmi, A. F. (2018). Iri di Situs Jejaring Sosial: Studi tentang Teori Deservingness. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 218. <https://doi.org/10.22146>. Retrieved From <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/33313>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). Retrieved From <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575>. Retrieved From <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/3315>
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35(1), 65–80. <https://doi.org/10.1016>. Retrieved From <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131500000191>
- Fatmawati, S. (2019). Hubungan Antara Kesejahteraan psikologis dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa (Skripsi). Universitas Mercubuana.
- Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Internet addiction or problematic internet use? Which term should be used?. *Psicologia USP*, 30(1), 1–8. <https://doi.org/10.1590>. Retrieved From <https://www.semanticscholar.org/paper/Internet-addiction-or-problematic-internet-use-term-Fernandes-Maia>
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. Retrieved From <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
- Kim, J., Larose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(4), 451–455. <https://doi.org/10.1089>. Retrieved From <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19514821/>

- Nugroho, A. (2011). *Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Internet Addiction Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Remaja Pengguna Warung Internet Y! Online* (Skripsi dipublikasikan). Universitas Sebelas Maret. Retrieved From <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/18312/>
- Oktapiani, R. W. (2019). *Hubungan Antara Kesepian dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa* (Skripsi dipublikasikan). Universitas Mercubuana. Retrieved From <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/7248/>
- Perlman, D., & Peplau, L. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3(5), 31–56. Retrieved Form <https://www.researchgate.net/publication/284034168>
- Putri, A., & Ningsih, Y. T. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa yang Bermain Game Online X di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2760–2766. Retrieved From <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/771/690>
- Resmadewi, R. (2019). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal Di Asrama. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 122. <https://doi.org/10.30587>. Retrieved From <http://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/view/764>
- Reynaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107. <https://doi.org/10.22146>. Retrieved From <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/17276>
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(2), 122–130. <https://doi.org/10.32505>. Retrieved From <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/enlighten/article/view/1892>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J., & Suwartono, C. (2020). The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11(9), 1–11. <https://doi.org/10.3389>. Retrieved From <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.580977/full>
- Usia Produktif Mendominasi Pengguna Internet. (2020, November 11). *Katadata.co.id*. Retrieved From <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/02/23/usia-produktif-mendominasi-pengguna-internet>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Weiten, W & Lloyd, L. (2006). *Psychology : Enganging*. United States: Wadsworth.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286–301. <https://doi.org/10.30996>. Retrieved From <https://www.researchgate.net/publication/347991629>