

**HUBUNGAN *LONELINESS* DENGAN KECENDERUNGAN
SOCIAL MEDIA ADDICTION PADA MAHASISWA
DI MASA PANDEMI COVID-19**

Widya Angelicha Siregar¹, Maria Nugraheni Mardi Rahayu²
Universitas Kristen Satya Wacana

e-mail:
widyaangelichasiregar22@gmail.com¹, nugraheni.maria@uksw.edu²

Abstract

The high use of social media in students during the COVID-19 pandemic will have an impact on the emergence problems in daily life, one of the factors causing it is loneliness, which is a situation that arises when expectations are not in accordance with the reality that occurs. Therefore, this study aims to examine the relationship between loneliness and the tendency of social media addiction in students during the COVID-19 pandemic. Participants in this study were obtained using incidental sampling method, as much as 281 students aged 18-25 years and currently living in Central Java. The measuring instrument used refers to 6-Items Cross Cultural Social Isolation and SMAS-SF. Statistical analysis technique used IBM SPSS program version 16.00 with a correlation value of 0,356 and a significance value of 0,000 ($P < 0,05$) which means that the higher the loneliness, the higher the tendency of social media addiction in students, thus it can be concluded from the results of this study that there is a significant positive relationship between loneliness and the tendency to social media addiction in students.

Keywords: *Social Media Addiction Tendency; Loneliness; Students*

Abstrak

Tingginya penggunaan media sosial pada mahasiswa di masa pandemi COVID -19 akan berdampak pada munculnya permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, salah satu faktor penyebabnya adalah kesepian yaitu situasi yang muncul ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Maka dari itu, dalam penelitian ini bertujuan menguji hubungan *loneliness* dengan kecenderungan *social media addiction* pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Partisipan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode *sampling incidental* yaitu sebanyak 281 mahasiswa yang berusia 18-25 tahun dan saat ini tinggal di Provinsi Jawa Tengah. Alat ukur yang digunakan mengacu pada *6-Items Cross Cultural Social Isolation Scaledan SMAS-SF*. Teknik analisis statistik menggunakan bantuan program IBM SPSS versi 16.00 dengan nilai korelasi yang diperoleh sebesar 0,356 dan memiliki nilai signifikansi 0,000 ($P < 0,05$) yang berarti semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Kecenderungan Adiksi Media Sosial; Kesepian; Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menjadikan segala aktivitas dilakukan secara daring dengan tujuan mengurangi penyebaran virus corona, tuntutan ini menjadikan jaringan internet sebagai salah satu kebutuhan yang tidak bisa terlepas dari kehidupan. Hal ini meningkatkan penggunaan internet, data survei APJII (2020) melaporkan situasi Pandemi COVID-19 menyebabkan peningkatan pengguna internet menjadi 73,7% dari populasi dengan intensitas penggunaan lebih dari 8 jam dalam sehari, terutama Provinsi Jawa Tengah yang mengalami peningkatan penggunaan internet menjadi 26,5 juta pengguna sehingga menjadi provinsi pengguna internet terbesar nomor 2 se-Jawa.

Pengguna internet didominasi oleh pengguna media sosial sebesar 53% dari populasi global dengan mayoritas pengguna kalangan usia 18-34 tahun atau sebesar 64,8% (Hootsuite, 2021). Selain itu penelitian dalam Saputra (2019) menyebutkan bahwa sebesar 97% mahasiswa aktif menggunakan media sosial. Kehadiran berbagai *platform* media sosial dari masa ke masa menyajikan fitur-fitur yang semakin kompleks (Singh, Singh, Kharya, Shukla, Singh & Singh,

2019; Fajarina, Firmansyah, Siregar & Yustiawati, 2021). Hal ini mengarah pada permasalahan dan pemanfaatan yang seragam mulai dari membantu pekerjaan, transaksi *online*, berbagi informasi dan pandangan dengan mudah dan cepat (Latief & Retnowati, 2018; Baltaci, 2019; Fajarina, dkk, 2021). Namun pemanfaatan media sosial yang memberikan kenyamanan dapat menjadi suatu permasalahan apabila tidak adanya kontrol yang baik yaitu munculnya kecenderungan adiksi media sosial terutama pada mahasiswa. Sesuai pernyataan Kandell (1998) mahasiswa lebih rentan mengalami ketergantungan media social (dalam Soliha, 2015).

Data penelitian Rismala, Novamizanti, Ramadhani, Rohmah, Parjuangan dan Mahayan (2021) menyebutkan peluang kecenderungan adiksi media sosial terbesar terjadi pada kelompok usia mahasiswa (20,2%) dengan durasi pemakaian >8 jam/hari. Data dari Gomez dan Galan (2020) juga memperoleh hasil sebesar 21,9% mahasiswa mengalami adiksi media sosial, selain itu penelitian Gunawan, Aulia, Supeno, Wijanarko, Uwiringiyimana dan Mahayana (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa menjadi

bagian dari kelompok yang mengalami adiksi media sosial sebesar 75%.

Menurut Sahin (2018) kecenderungan adiksi media sosial (*social media addiction*) merupakan bentuk perilaku individu yang memusatkan perhatian pada media sosial dengan intensitas waktu penggunaan yang berlebihan. Variabel kecenderungan adiksi media sosial terdiri dari 4 aspek yang terdiri dari *virtual tolerance* yaitu kebutuhan untuk selalu berupaya terhubung dengan media sosial guna mencapai kepuasan, *virtual communication* yaitu komunikasi melalui media sosial lebih disukai dibandingkan komunikasi secara tatap muka dengan orang lain, *virtual problem* yaitu munculnya berbagai masalah yang mengakibatkan pada pelarian dari kondisi nyata dengan mengakses media sosial secara terus menerus untuk memunculkan perasaan bahagia, dan *virtual information* yaitu keinginan untuk selalu mendapatkan berita atau informasi yang terbaru (Sahin, 2018).

Perilaku kecenderungan adiksi media sosial akan memunculkan berbagai permasalahan mulai dari terganggunya kegiatan sehari-hari, relasi sosial, kehilangan kendali, permasalahan

kesehatan fisik dan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak dari kecenderungan adiksi media sosial adalah kemunculan depresi, rasa cemas, stress, gangguan harga diri, kontrol diri yang rendah, mengganggu aktivitas sehari-hari dan kerusakan dalam relasi interpersonal serta menimbulkan beberapa masalah kesehatan (Morahan-Martin & Schumacher, 2003; Bnirostam & Saberi, 2017; Budury, Fitriasaki & Khamida, 2019; Fernandes, Biswas, Tan-Mansukhani, Vallejo & Essau, 2020; Fajarina, dkk, 2021).

Untuk memahami fenomena, peneliti melakukan wawancara awal dengan sepuluh mahasiswa pengguna aktif media sosial yang tinggal di Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 21 dan 30 September 2021. Hasil wawancara menyebutkan bahwa delapan subjek menghabiskan lebih dari 6 jam untuk mengakses media sosial dalam satu hari mulai dari aplikasi WhatsApp, Instagram, YouTube, Twitter, TikTok dan Telegram. Tujuh subjek menyampaikan bahwa mereka mengakses internet sebagai bentuk strategi pelarian diri dari masalah, kebutuhan untuk berkomunikasi dan memperoleh informasi atau berita terbaru. Delapan subjek mengaku telah mengabaikan pekerjaan

rumah, tugas sekolah dan merasa terganggu aktivitas kesehariannya akibat dari penggunaan media sosial, seperti pola tidur yang berantakan.

Hasil wawancara ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa individu yang mengalami kecenderungan adiksi media sosial akan melakukan tindakan berupa menghabiskan terlalu banyak waktu selama 21,2 jam perminggu di media sosial (Yang & Tung, 2007). Penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa individu yang mengalami kecenderungan adiksi media sosial memiliki keinginan untuk segera memperoleh informasi terbaru, menjalin komunikasi, media pelarian dari masalah, ingin selalu terhubung dalam media sosial, dan berdampak pada perilaku kurang memprioritaskan tugas dan kewajiban yang mengarah pada terganggunya pola tidur (Sahin, 2018; Andreassen, 2012).

Mahasiswa yang sedang berada dalam fase *emerging adulthood* akan menggunakan media sosial sebagai pemenuhan kebutuhan perkembangan. Dalam fase *emerging adulthood* mahasiswa menjalani tugas perkembangan sosio-emosional yang ditandai dengan munculnya konflik psikologis *intimacy* yaitu kondisi kesepian terutama bagi

individu lajang (Berk, 2012). Kehadiran dari produk media sosial dapat mempermudah pemenuhan akan kebutuhan individual maupun interpersonal sesuai dengan pernyataan Papalia, Old dan Feldman (2011) bahwa media sosial menjadi wadah dalam pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional dengan tujuan terhindar dan mengurangi kondisi kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian merupakan salah satu penyebab dari munculnya kecenderungan adiksi media sosial, sejalan dengan hasil penelitian Caplan (2003) menyebutkan bahwa kesepian memprediksi perilaku kecenderungan adiksi media sosial.

Kesepian merupakan suatu kondisi perasaan yang tidak baik akibat dari ketidakseimbangan antara kehidupan sosial yang diharapkan dengan kenyataannya (Russel, 1996). Terdapat 3 aspek dari variabel kesepian yaitu *trait loneliness* yaitu kepribadian individu berupa ketidakpercayaan dan ketakutan pada orang lain yang berdampak pada munculnya kondisi kesepian, *social desirability loneliness* yaitu kesenjangan antara harapan situasi sosial dengan kenyataan sebenarnya yang berdampak pada munculnya kondisi kesepian,

depression loneliness yaitu perasaan sedih, tidak memiliki semangat merasa gagal, dan tidak berharga (Russel, 1996).

Masa usia mahasiswa sangat rentan mengalami kondisi kesepian, sesuai dengan pernyataan Berk (2012) individu yang memasuki masa dewasa akan mengalami peningkatan kondisi kesepian dan akan menurun stabil saat usia 70-an. Mahasiswa yang mengalami kondisi kesepian cenderung melibatkan hubungan secara virtual di masa pandemi COVID-19 dengan tujuan memfasilitasi perasaan kesepian sehingga mereduksi hubungan dalam ruang lingkup dunia nyata. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fernandes, dkk (2020) pada mahasiswa di beberapa negara dengan hasil, terjadi peningkatan skor pada kondisi kesepian saat situasi pandemi COVID-19. Penelitian dari Primack, Shensa, Sidani, Whaite, Lin, Rosen, Colditz, Radovic dan Miller (2017) yang dilakukan pada individu berusia 19-32 tahun di U.S. juga mengungkapkan bahwa individu yang mengalami perasaan terisolasi secara fisik akan cenderung mengakses media sosial. Selain itu survei yang dilakukan oleh change.org Indonesia menunjukkan bahwa semua partisipan merasa kesepian saat pandemi COVID-19 dengan

persentase sebesar 98% dan mayoritas partisipan berada di tahap usia dewasa serta berdomisili di pulau Jawa salah satunya provinsi Jawa Tengah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnomo, Dwijayanti dan Sabtana (2020) yang menyebutkan gambaran kondisi kesepian dari beberapa universitas salah satunya dari Provinsi Jawa Tengah dengan hasil keseluruhan dari partisipan mengalami kondisi kesepian tinggi (33%).

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Bnirostam dan Saberi (2017) menunjukkan bahwa individu yang memiliki rasa kesepian tinggi akan mengandalkan dunia maya sebagai tempat untuk mengekspresikan diri guna menghindari lingkup sosial dunia nyata. Hasil penelitian lainnya juga menunjukan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi internet (Bozoglan, Sahin & Demirer, 2013; Kim & Cha, 2016; Latief & Retnowati, 2018). Namun dalam penelitian Baker dan Oswald (2010) mengindikasikan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial, sehingga perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Berdasarkan uraian di atas hipotesis yang diajukan dalam

penelitian adalah terdapat hubungan positif signifikan antara kesepiandan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional pada dua variabel yaitu kesepian sebagai variabel bebas dan kecenderungan adiksi media sosial sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna aktif media sosial yang tinggal di Provinsi Jawa Tengah dengan karakteristik berusia 18-25 tahun, berstatus lajang, dan mengakses media sosial lebih dari 3 jam dalam satu hari (selama Pandemi COVID-19). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling incidental*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *6-items cross cultural social isolation scale* oleh Hudiyana, dkk (2021). Skala ini terdiri dari 6 butir item (“Saya mempunyai sedikit sahabat”). Sedangkan skala dari variabel kecenderungan adiksi media sosial menggunakan *social media addiction scale-student form (SMAS-SF)* oleh Sahin (2018). Skala ini terdiri dari 26

butir item (“Saya selalu terdorong untuk membuka media sosial”). Kedua skala ini menggunakan skala Likert untuk skala kesepian 4 pilihan jawaban yaitu: tidak pernah, jarang, biasanya dan sering. Sedangkan untuk skala kecenderungan adiksi media sosial menggunakan 5 pilihan jawaban yaitu: sangat tidak sesuai, tidak sesuai, agak sesuai, sesuai, sangat sesuai.

Analisis item pada kedua skala penelitian ini menggunakan uji diskriminasi item dengan koefisien korelasi item sebesar 0,30 (Azwar, 2012). Dari hasil pengujian validitas *6-items cross cultural social isolation scale* dari 6 butir pertanyaan diperoleh skor item 0,317-0,669 dan *SMAS-SF* dari 26 butir pertanyaan diperoleh skor item 0,385-0,703, setiap butir pertanyaan dari kedua skala memiliki skor item sebesar $> 0,30$, sehingga dapat dinyatakan valid dan dapat dilanjutkan dengan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas dari *6-items cross cultural social isolation scale* yaitu 0,780 dan *SMAS-SF* sebesar 0,930 sehingga dapat disimpulkan kedua alat ukur bersifat konsisten dan dapat digunakan. Peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi setelah dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

Semua hasil perhitungan diperoleh dengan bantuan SPSS 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebesar 281 partisipan mengisi survei online yang disebar mulai dari 21 Januari hingga 25 Februari 2022. Sebesar 190 partisipan (67,6%) berjeniskelamin perempuan dan sebesar 91 (32,4%) partisipan berjenis kelamin laki-laki. Pada Tabel 1 diketahui partisipan memiliki persentase kesepian sebesar 19% untuk kategori tinggi, 51% untuk kategori sedang dan sebesar 30% untuk kategori rendah. Pada kecenderungan adiksi media sosial diketahui sebesar 17% partisipan berada pada kategori tinggi, 69% untuk kategori sedang dan sebesar 14% untuk kategori rendah.

Tabel 1. Kategorisasi Kesepian dan Kecenderungan Adiksi Media Sosial

No	Kategori	Kesepian		Kecenderungan Adiksi Media Sosial	
		N	%	N	%
1	Tinggi	54	19%	48	17%
2	Sedang	142	51%	193	69%
3	Rendah	85	30%	40	14%
Jumlah		281	100%	281	100%

Perhitungan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas akan dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Peneliti melakukan uji normalitas dengan

menggunakan Kolmogorov Smirnov Test dan diperoleh nilai signifikansi berdistribusi normal karena $P > 0,05$. Variabel kesepian memiliki nilai signifikansi sebesar 0.070 dan variabel kecenderungan adiksi media sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0.719. Setelah uji normalitas peneliti melakukan perhitungan uji linieritas. Dari hasil uji linieritas, diperoleh hasil kedua variabel linier dengan nilai signifikansi *deviations from linearity* sebesar 0.268 ($P > 0,05$)

Tabel 2. Uji Korelasi

		Kesepian	Kecenderungan
Kesepian	Pearson	1	.356**
	Correlati on		
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	281	281
Kecenderungan Adiksi Media Sosial	Pearson	.356**	1
	Correlati on		
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	281	281

Pada Tabel 2 hasil analisis uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial ($r = 0,356$, $p < 0,05$) dan hipotesis diterima. Hasil analisis data hipotesis yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya yaitu terdapat hubungan positif antara kesepian

dengan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa lajang yang tinggal di Jawa Tengah diterima. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil uji hipotesis dengan hasil korelasi sebesar 0.356 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil hipotesis dari penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya Caplan (2003); Bozoglan, dkk (2013); Kim dan Cha (2016); Latief dan Retnowati (2018) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa. Hasil tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungan adiksi media sosial dan sebaliknya semakin rendah tingkat kesepian maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan adiksi media sosial.

Individu dengan kondisi kesepian memiliki permasalahan relasi sosial dan lebih cenderung mengembangkan relasi sosial melalui media sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bnirostam dan Saberi (2017) individu dengan kondisi kesepian cenderung menghindari komunikasi secara tatap muka dengan individu lain, melainkan menggunakan media sosial sebagai media

untuk berekspresi dan berelasi dengan individu yang lainnya.

Russel (1996) menyatakan terdapat aspek-aspek dari kesepian meliputi *trait loneliness*. Kepribadian individu yang kesepian berupa tidak percaya diri cenderung tidak percaya diri di tengah lingkungan sosial, dan lebih percaya diri serta memilih untuk berinteraksi melalui media sosial. Dalam penelitian Morahan-Martin dan Schumacher (2003) individu yang kesepian lebih nyaman apabila menjalin relasi sosial secara online dibandingkan secara tatap muka. Terdapat juga aspek *social desirability loneliness* (Russel, 1996) yaitu kesenjangan antara harapan dan kenyataan kehidupan sosial yang dimiliki oleh individu yang mengalami kesepian. Untuk memenuhi hal tersebut individu yang kesepian akan memanfaatkan media sosial sebagai sarana pemenuhan kebutuhan emosional dan sosial. Penelitian Morahan-Martin dan Schumacher (2003) yang menyatakan bahwa individu yang kesepian cenderung menggunakan media sosial guna memenuhi kebutuhan dukungan emosi yang diperoleh dari orang lain.

Aspek *depression loneliness* (Russel, 1996) yaitu perasaan negatif mulai dari perasaan sedih, tidak berharga,

dan tidak bersemangat. Untuk memfasilitasi perasaan negatif tersebut individu yang mengalami kondisi kesepian akan menggunakan media sosial untuk mencari hiburan. Penelitian Booth (2000) menyebutkan bahwa individu yang kesepian mencari pelarian dari dunia nyata dengan mencari hiburan melalui media sosial guna mengurangi perasaan negatif (dalam Morahan-Martin & Schumacher, 2003).

Selain itu, kelompok yang rentan mengalami peningkatan kondisi kesepian adalah kelompok mahasiswa yang sedang berada di fase *emerging adulthood*. Fase ini ditandai dengan munculnya permasalahan dalam hubungan interpersonal, emosional dan kurang stabil. Terutama bagi mahasiswa dengan status lajang akan merasa lebih kesepian dan mencari pemenuhan kebutuhan sosial dari pertemanan (Hartup & Stevens, 1999). Mahasiswa akan menggunakan media sosial untuk mengatasi permasalahan perkembangannya, sesuai dengan pernyataan dari Boyd dan Ellison (2007) media sosial adalah sarana yang digunakan oleh mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan perkembangannya. Apabila hal ini tidak dikontrol dengan baik akan mengarah pada munculnya

perilaku kecenderungan adiksi media sosial.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh juga besaran kontribusi yang dihasilkan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial sebesar 12,6% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Dalam penelitian Baltaci (2019); Savci dan Aysan (2018); Latief dan Retnowati (2018) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecenderungan adiksi media sosial tidak hanya kesepian tetapi terdapat juga faktor kecemasan sosial, kebahagiaan, keterampilan interpersonal, ketakutan akan evaluasi negatif dan harga diri.

Hasil analisis deskriptif menemukan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini mengalami tingkat kecenderungan adiksi media sosial sedang (61%) yang berarti partisipan penelitian ini berada di kondisi tingkat sedang dalam penggunaan media sosial yang berlebih mulai dari mencari informasi, menjalin komunikasi, dan mencari hiburan yang mengarah pada terganggunya aktivitas sehari-hari. Selain itu beberapa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kecenderungan adiksi media sosial tingkat tinggi (14%) yang artinya partisipan dalam penelitian ini

memiliki perilaku penggunaan media sosial berlebihan pada tingkat tinggi dan mengakibatkan pada terganggunya aktivitas sehari-hari.

Sedangkan pada variabel kesepian diperoleh hasil analisis deskriptif partisipan penelitian ini berada dalam tingkat sedang (59%) hal ini mengartikan bahwa subjek penelitian ini mengalami kesenjangan tingkat sedang antara kondisi yang diharapkan dengan kondisi yang sedang terjadi mencakup kepribadian, perasaan takut dan perasaan negatif lainnya ketika berinteraksi dengan orang lain. Perlu diperhatikan juga bahwa dalam penelitian ini terdapat partisipan yang mengalami kesepian dengan tingkat tinggi (30%) yang artinya sedang mengalami kesenjangan tingkat tinggi akan kehidupan sosial yang diharapkan dengan kehidupan sosial yang terjadi.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa hal ini mengandung implikasi bagi semua kalangan terutama bagi mahasiswa agar kedepannya dapat membenahi diri guna mempersiapkan diri menjalani tahap perkembangannya. Diharapkan melalui hasil penelitian ini juga, banyak pihak yang melihat lebih

luas lagi permasalahan yang ada dalam lingkungan sosial dan mengetahui cara terbaik untuk mengurangi kesepian sehingga tidak menimbulkan kecenderungan adiksi media sosial.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kesepian memiliki kontribusi sebesar 12,6% terhadap kecenderungan adiksi media sosial dan terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa sehingga hipotesis diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi juga kecenderungan adiksi media sosial seorang individu. Dari hasil analisis deskriptif mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat kecenderungan adiksi media sosial sedang (61%) dan tingkat kesepian yang sedang (59%).

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk lebih merata dalam mengambil partisipan karena dalam penelitian ini lebih didominasi oleh partisipan yang berasal dari daerah Salatiga dan Surakarta saja. Peneliti

selanjutnya dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan menambah variabel yang terkait dengan kecenderungan adiksi media sosial mengingat faktor yang mempengaruhi kecenderungan adiksi media sosial tidak hanya kesepian. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian berupa eksperimen untuk mengurangi kondisi kesepian dan menurunkan tingkat kecenderungan adiksi media sosial. Saran untuk pihak-pihak lainnya terkhususnya mahasiswa diharapkan untuk mengurangi kondisi kesepian agar tidak muncul perilaku kecenderungan adiksi media sosial, hal-hal yang dapat dilakukan mulai dari menyibukkan diri dengan kegiatan yang positif dan disenangi, memulai serta meningkatkan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar.

Implikasi bagi bidang ilmu dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa ataupun peneliti lainnya mengenai hubungan *loneliness* dengan kecenderungan *social media addiction* sehingga kedepannya dapat menjadi langkah awal dalam mencegah ataupun menyelesaikan permasalahan yang terjadi di lingkungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110, 501-517.
<http://dx.doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). Laporan survei internet APJII 2019-2020 (Q2).
<https://apjii.or.id/survei2019x/download/r74sOjPqQ1iVxIdM0Jg6l85mwkEubF>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Baker, L., & Oswald, D. L. (2010). Shyness and online social networking services. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 1-21.
<https://doi.org/10.1177/0265407510375261>
- Baltaci, O. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, kesepian, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82.
<https://doi.org/10.29329/IJPE.2019.203.6>
- Berk, L. E. (2012). *Development through the lifespan dari dewasa awal sampai menjelang ajal*. Pustaka Belajar.
- Bnirostan, T., & Saberi, H. (2017). Study of kesepian and identity styles among internet addicted students in faculty of engineering, islamic azad university, central

- tehran branch. *Italian Journal of Science & Engineering*, 1(2), 82-88.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), hal 210-230.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bozoglan, B., Sahin, I., & Demirer, V. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of internet addiction: a cross-sectional study among turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), hal 313-319.
<https://doi.org/10.1111/sjop.12049>
- Budury, S., Fitriyani, A., & Khamida. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stress pada mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205-208.
<https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial wellbeing. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
<https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Change.org Indonesia. (2021). Banyak yang sedang kesepian dan berpikiran menyakiti diri sendiri cek hasil survei kita yuk.
<https://www.change.org/1/id/survei/apakabarmu>
- Fajarina, Firmansyah, A., Siregar, B., Yustiawati. (2021). Fenomena adiksi penggunaan media sosial youtube pada remaja usia 15-19 tahun: studi fenomenologi di rw 18 dasana indah tangerang. *Forum Ilmiah*, 18(1), 41-54.
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2020). The impact of covid-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicologia Clinica con Ninos y Adolescentes*, 7(3), 59-65.
<https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Pierre, U., & Mahayana, D. (2020). Adiksi media sosial dan gadget bagi pengguna internet di indonesia. *Jurnal Techno-Socio Ekonomina*, 14(1), 1-14.
- Gomez, G.G., Lopez, J. A. M., Perez, C. L., & Serrano, J. L. S. S. (2020). Social networks consumption and addiction in college students during the covid-19 pandemic: educational approach to responsible use. *Sustainability*, 12(7737), 1-16.
<https://doi.org/10.3390/su12187737>
- Hudiyana, J., Lincoln, T. M., Hartanto, S., Shadiqi, M. A., Milla, M. N., Muluk, H., & Jaya, E. S. (2021). How universal is a construct of loneliness? measurement invariance of the ucla loneliness scale in indonesia, germany, and the united states. *SAGE Journals*, 1-11.

- <https://doi.org/10.1177/10731911211034564>
- Hootsuite. (2021). Digital 2021. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>
- Kim, K., & Cha, H. (2016). Factors influencing on SNS addiction tendency of university students. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(43), 1-7. <https://doi.org/10.17485/ijst/2016/v9i43/105035>
- Latief, N. S. A., & Retnowati, E. (2018). kesepian dan harga diri sebagai prediksi dari kecanduan internet remaja. *Jurnal Ecopsy*, 5(3), 130-137.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). kesepian and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human development (psikologi perkembangan)*. Kencana.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Rismala, R., Novamizanti, L., Ranadhani, K. N., Rohmah, Y. S., Parjuangan, S., Mahayana, D. (2021). Kajian ilmiah dan deteksi adiksi internet dan media sosial di indonesia menggunakan xgboost. *Jurnal Edukasi dan Penelitian Informatika*, 7(1), 1-11.
- Russel, D. W. (1996). UCLA kesepian scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: the reliability and validity study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169-182.
- Saputra, A. (2019). Survei penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa kota padang menggunakan teori uses and gratifications. *Jurnal Dokumentasi dan Informasi*, 40(2), 207-216. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>.
- Savci, M., & Aysan, F. (2018). Interpersonal competence, kesepian, fear of negative evaluation, and reward and punishment as predictors of social media addiction and their accuracy in classifying adolescent social media users and non-users. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 27-41. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.3.0032>.
- Singh, N., Singh, N. P., Kharya, P., Shukla, S., Singh, V., Singh, D. R. (2019). Whatsapp addiction: assessing pattern of whatsapp usage and its impact on medical students at U.P.U.M.S. Saifai, Etawah, India. *International Journal of Community Medicine*

Widya Angelicha Siregar¹, Maria Nugraheni Mardi Rahayu²

ISSN: [2615-3297](#) (Online) & [2548-6500](#) (Print)

and Public Health, 2(6), 2505-2509.

Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 4(1), 1-10.