

Dinamika Kesepian Pada Remaja Pecandu Sosial Media

Dynamics of The Loneliness in Teenagers Addicted to Social Media

Nadia Aderiani^{1*}, Rida Yanna Primanita²

^{1,2} Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: nadiaaderiani18@gmail.com

ABSTRAK

Internet telah menjadi bagian integral dalam kehidupan manusia, termasuk di Indonesia, dengan remaja sebagai salah satu pengguna aktifnya. Remaja menggunakan internet untuk berbagai keperluan seperti belajar, bermain game, dan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika kesepian pada remaja yang kecanduan media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan dua subjek yang merupakan pecandu media sosial. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dengan subjek dan orang terdekat mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek menghabiskan waktu yang signifikan di media sosial, yang mempengaruhi kehidupan sosial dan aktivitas sehari-hari mereka. Kesepian ditemukan sebagai faktor utama yang mendorong penggunaan media sosial secara berlebihan. Kedua subjek merasa kesepian dan menemukan pelarian dalam media sosial. Hubungan keluarga dan lingkungan sosial yang kurang mendukung memperparah kondisi ini. Penelitian ini menyarankan perlunya intervensi untuk mengurangi adiksi media sosial dan meningkatkan kualitas hubungan sosial remaja.

Kata kunci: Adiksi sosial media, kesepian, gaya kelekatan

ABSTRACT

The internet has become an integral part of human life, including in Indonesia, with teenagers as one of its active users. Teenagers use the internet for various purposes such as studying, playing games, and social media. This research aims to describe dynamics of loneliness in adolescents who are addicted to social media. This research uses a qualitative approach with two subjects who are social media addicts. Data was collected through structured interviews with subjects and those closest to them. The results showed that both subjects spent significant time on social media, which affected their social life and daily activities. Loneliness was found to be a major factor driving excessive use of social media. Both subjects felt lonely and found escape in social media. Family relationships and a less supportive social environment exacerbate this condition. This research suggests the need for interventions to reduce social media addiction and improve the quality of adolescents' social relationships.

Keywords: Social media addiction, loneliness, attachment

PENDAHULUAN

Internet sudah menjadi bagian yang melekat pada kehidupan manusia secara global, termasuk di Indonesia. Penggunaan internet meliputi berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, salah satunya kelompok pengguna paling aktif adalah remaja. Remaja menggunakan internet untuk berbagai kebutuhan berupa belajar, bermain game online, chatting, dan membuka akun media sosial. Perkembangan teknologi menjadikan internet semakin mudah di akses, sehingga saat ini kebutuhan sehari-hari dapat terpenuhi, seperti belanja, melalui aplikasi online (Anatasya *et.al* 2024).

Kemajuan media sosial telah menghasilkan berbagai platform dengan fungsi berbeda-beda, seperti TikTok, Instagram, Twitter, Telegram, dan WhatsApp. Dimana media sosial tidak hanya dimanfaatkan untuk sarana interaksi dan komunikasi, namun juga sebagai media promosi produk dan jasa. Bandura 1997 dalam Teori Belajar Sosial menjelaskan bahwa manusia cenderung meniru perilaku orang lain yang dipengaruhi oleh lingkungannya. Ia meyakini bahwa manusia belajar melalui lingkungan mereka, bahkan melalui penguatan tidak langsung atau penguatan pengganti (vicarious reinforcement).

Remaja merupakan individu yang tengah mencari jati diri dan sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Lingkungan yang buruk dan penuh dengan pertikaian ataupun masalah dapat menjadikan remaja mengalami berbagai penyimpangan seperti tingkah laku, kecemasan, dan kebingungan. Hal inilah yang menyebabkan remaja Indonesia mengalami kelainan atau permasalahan tingkah laku, perilaku dan sikap yang membawa bahaya terhadap dirinya sendiri baik sekarang, maupun nanti. Selain itu, pengaruh globalisasi dan *fashion* hidup modern juga berpengaruh terhadap perilaku remaja, yang kerap kali mengarah pada perilaku negatif seperti pergaulan bebas dan kehilangan nilai budaya (Oktawati & Yusuf, 2017). Di sisi lain, media sosial juga dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan produktivitas dan kreativitas apabila digunakan dengan baik dan tepat.

Salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial yang aktif kecanduan. Menurut Young (2017), kecanduan media sosial adalah perilaku yang meliputi masalah kontrol impuls. Andreassen (2015) menambahkan bahwa kecanduan media sosial adalah perilaku yang didorong oleh motivasi kuat untuk terus mengakses jejaring sosial, sehingga mengganggu kegiatan sosial lain seperti belajar, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Lama pemakaian media sosial dapat menjadi indikator apakah individu mengalami kecanduan atau tidak. mengakses media sosial dalam jangka waktu 1-3 jam/hari termasuk dalam recreational user yang berarti penggunaan media sosial sebagai hiburan, berinteraksi dengan orang lain, dan kebutuhan informasi. Sedangkan pada pengguna media sosial yang mengakses selama 4-6 jam/hari termasuk dalam at-risk user atau orang yang beresiko, sedangkan pada pengguna media sosial yang mengakses lebih dari 6 jam/hari termasuk dalam kategori addict.

Berbagai faktor dapat menyebabkan kecanduan media sosial, meliputi faktor psikologis, gender, tujuan, dan waktu penggunaan internet (Young Kimberly, 2010). Menurut Rahimaniar & Nuryono (2021), faktor yang menyebabkan terjadinya kecanduan media sosial yakni faktor gender, faktor sosial, faktor psikologis dan faktor biologis. Faktor sosial dapat menyebabkan individu kecanduan media sosial. Faktor sosial juga dapat menjadikan individu mengalami kecanduan media sosial, dimana mereka yang memiliki masalah sosial dan kesulitan berkomunikasi secara interpersonal cenderung merasa kesepian, yang mana hal tersebut mendorong individu untuk menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial.

Kesepian adalah perasaan tidak menyenangkan yang dialami individu saat jumlah hubungan sosial yang dimiliki seseorang lebih sedikit dari yang diharapkan (Gierverld & Tilburg, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Hombokau & Sarajar (2024) menemukan bahwa semakin semakin tinggi tingkat kesepian maka akan semakin tinggi pula tingkat kecenderungan adiksi media sosial yang dirasakan, begitupun sebaliknya. Kesepian berkontribusi sebesar 72% terhadap kecenderungan seseorang untuk mengalami adiksi media sosial.

Berdasarkan wawancara awal terhadap subjek CAES dan SR menunjukkan bahwa subjek menghabiskan waktu cukup lama untuk bermain media sosial hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Pola ini terjadi secara rutin setiap hari, yang mana subjek masih berstatus sekolah. Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kualitatif mengenai bagaimana dinamika kesepian pada remaja yang kecanduan media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Partisipan penelitian ini yakni pecandu media sosial yang berjumlah 2 orang dengan kriteria penggunaan media sosial telah mengganggu aktivitas sehari-hari dan lama atau durasi penggunaan media sosial lebih

dari 6 jam/hari. Dalam penelitian ini proses pengambilan dan pengumpulan data diperoleh melalui wawancara terstruktur dengan subjek penelitian dan orang terdekat yang berhubungan dengan subjek penelitian. Dimana pertanyaan wawancara peneliti disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Al-Menayes, 2015 yakni *Social Consequences*, *Time Displacement*, *Compulsive feelings*. Pada penelitian ini, validitas data diuji menggunakan triangulasi sumber. Konsep triangulasi bersumber pada asumsi penggunaan beberapa sumber yakni data, metode dan peneliti yang dapat mengurangi bias, penelitian yang mendalam dalam sumber data tertentu, penyidik atau metode (Jick, 1979). Triangulasi sumber melibatkan orang-orang yang memiliki hubungan signifikan dengan responden, seperti orang tua, saudara, dan sepupu. Setiap wawancara dengan *significant others* dilakukan dalam satu kali dengan durasi kurang lebih 30 menit pada setiap responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan sesi tanya jawab dengan kedua subjek, peneliti berhasil mengumpulkan beberapa temuan. Informasi tersebut akan diuraikan dalam bagian ini melalui narasi mengenai pengalaman yang telah diungkapkan oleh masing-masing subjek. Hasil temuan akan disajikan dalam sub-bab latar belakang subjek, deskripsi adiksi, deskripsi dinamika kesepian pada anak pecandu media sosial. Berikut tabel informasi mengenai subjek:

Tabel 1. Informasi subjek

subjek	Jenis kelamin	Usia
CAES	perempuan	15 tahun
SR	Perempuan	17 tahun

Subjek 1: CAES

Latar Belakang Subjek

C merupakan anak keempat dari empat orang bersaudara. C merupakan anak bungsu dalam urutan keluarganya. C memiliki dua orang kakak laki-laki dan satu orang kakak perempuan. C mulai menggunakan media sosial secara rutin pada bulan Desember tahun 2022 karena saat itu ia baru mendapatkan HP pribadi. Alasan awal C mulai suka membuka media sosial adalah karena ia sering melihat kakaknya menggunakan aplikasi tiktok. Hal tersebut membuat C tertarik dan mulai sering menggunakan media sosial tiktok. Awal mula C mengakui hanya bermain sosial media sebanyak 2-3 jam sehari. Hal tersebut terus meningkat, hingga kini setelah 5 bulan berjalan sudah 6-7 jam sehari C menggunakan media sosial seperti tiktok dan youtube. C juga mengatakan bahwa ia juga menggunakan aplikasi Whatsapp tetapi hanya untuk melihat chat grup dan terkadang chat dari temannya.

Dalam keseharian C terlihat manja dibandingkan kakak-kakaknya, memiliki keinginan atau sesuatu yang ingin dicapainya terkadang realistis terkadang tidak, misalnya seperti C ingin menikah setelah lulus SMA sedangkan C masih suka berperilaku seperti kanak-kanak bahkan belum mampu mengontrol emosinya. C selalu mengandalkan sang ibu dalam penyelesaian tugas sekolah. C juga selalu meminta bantuan kepada kakaknya meskipun ia masih bisa melakukan hal tersebut. Di sisi lain C tidak memiliki teman dekat di sekitaran rumah bahkan di sekolah C pernah di jahui oleh teman-temannya.

Deskripsi Adiksi

Adiksi media sosial dijelaskan berdasarkan aspek yang di kemukakan oleh Al-Menayes, 2015 yang pertama aspek *Social Consequences*. C lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain sosial media bahkan C sampai melalaikan tugas rumah yang diberikan ibunya, C juga terlihat lebih asik menggunakan media sosial dibandingkan berkumpul bersama ibu atau saudara. C juga pernah terlibat pertikaian dengan teman sekolahnya perihal sosial media dimana C dijauhi temannya bahkan sampai tidak punya teman di kelas perihal C memberikan saran, dan saran itu tidak diterima

teman C yang akhirnya mereka menjauhi C. Teman C juga mengolok-ngolok C ketika bermain ponsel di jam istirahat kelas, dari kejadian ini C sampai bolos 1 minggu tidak datang kesekolah karena tidak mempunyai teman, bahkan ada juga seorang guru yang menganggap C anak yang tidak baik hal ini dikarenakan teman-teman C yang membicarakan keburukan C kepada gurunya.

Kedua, aspek *Time Displacement* yang terdiri dari 3 indikator yakni Individu tidak memperdulikan hal lain, individu lebih terfokus ke media sosial dan peningkatan waktu dalam mengakses media sosial. Pada indikator yang pertama, C tidak mengalami permasalahan dengan tidurnya seperti begadang karena ia merasa harus tidur sesuai jam tidurnya yaitu jam 10 atau paling lambat jam 12 karena ia harus bersekolah keesokan harinya. C sering sekali menunda waktu makannya atau tidak makan karena bermain sosial media seperti tiktok dan youtube, terkadang C juga bermain game online. C pernah mencoba untuk mengurangi atau mengontrol keinginannya untuk tidak bermain sosial media, C mengatakan pernah mencobanya tetapi tidak berhasil, lalu akhirnya C nyaman-nyaman saja dengan keadaannya sekarang. Lalu C mengatakan ia merasakan dampak negatifnya seperti kepala pusing karena melihat hp terlalu lama, tapi C juga mengatakan ia akan berhenti sebentar lalu akan lanjut kembali bermain sosial media.

Pada indikator yang kedua, C sering menggunakan aplikasi tiktok dan youtube. Dalam kesehariannya C tidak menggunakan media sosial hanya saat tidur dan terkadang saat di sekolah karena di sekolahnya tidak diperbolehkan menggunakan HP saat pembelajaran berlangsung. Pada Indikator yang ketiga, C mulai menggunakan media sosial secara rutin pada bulan Desember tahun 2022. Awal mula C mengakui hanya bermain sosial media sebanyak 2-3 jam sehari. Hal tersebut terus meningkat, hingga kini setelah 5 bulan berjalan sudah 6-7 jam sehari C menggunakan media sosial seperti tiktok dan youtube.

Ketiga, aspek *Compulsive Feelings*, C mengungkapkan bahwa menggunakan media sosial terkadang membuatnya senang, terkadang juga membuatnya bosan sebab melihat konten yang itu-itu saja. C merasa senang saat melihat konten lucu atau konten yang sering ia cari. Media sosial memicu perasaan positif seperti tertawa, terenyum dan senang pada C. semakin lama C menggunakan media sosial, semakin senang yang C rasakan. Selain itu, sosmed menjadi pengalihan masalah bagi C. C mengungkapkan bermain sosmed saat dilanda masalah dapat mengalihkan pikirannya dari masalah tersebut. Ketika jaringan internet bermasalah C merasa sakit hati sebab mengganggu kesenangannya saat bermain sosmed begitupun saat C ditegur oleh orang tuanya. C tidak dapat hidup tanpa sosmed sebab C merasa hidupnya akan hampa tanpa itu semua.

Dinamika kesepian Attachment

Berdasarkan hasil wawancara serta observasi, C memiliki tipe attachment yakni Avoidant Attachment yang memiliki karakteristik susah menjalin hubungan akrab dengan orang lain kemudian keterlibatan emosi rendah. Dalam lingkungan sosial di dekat rumahnya, C tidak memiliki teman dekat sedangkan di lingkungan sekolahnya, C hanya memiliki seorang teman dekat yang berbeda kelas dengannya. Di kelas, C tidak memiliki teman dekat dan terlibat masalah dengan salah satu teman yang membuatnya dijauhi oleh semua teman sekelasnya. C sering memendam permasalahan dan mengalihkan diri dengan bermain media sosial.

Hubungan keluarga, C memiliki tipe secure attachment dengan ibunya dan merasa paling dekat dengannya. Dengan ayah C tidak terlalu dekat karena tidak tinggal bersama. Dengan abang ketiga, C merasa paling dekat sebab abangnya humoris namun jarang bertemu sebab abangnya bersekolah di pondok. Dengan abang yang pertama, C tidak terlalu dekat sebab abangnya merantau. Terakhir, dengan kakaknya C juga merasa tidak terlalu dekat dan sering tidak akur.

Hubungan sosial C yang kurang mendukung baik dengan keluarga maupun dengan lingkungannya membuat C kesepian. Sehingga, ia menemukan kebahagiaan ataupun untuk menghilangkan rasa kesepian dengan bermain media sosial.

Pola Auh

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, pola asuh yang didapatkan C adalah tipe pola asuh neglectful. Dalam gaya pola asuh neglectful orang tua identik dengan tuntutan dan tanggapan yang rendah. Ibu C membiarkan C bermain sosial media meskipun masih ditegur tapi ibu C tidak berharap banyak kepada C mau mendengarkan ucapannya. Ibu C juga menyampaikan

bahwa kalau tidak ada hp mau ngapain lagi C di rumah. Karena tidak ada teman juga di rumah takutnya bosan dan akhirnya ibu subjek membiarkan subjek bermain hp tapi masih mengingatkan subjek untuk melaksanakan kewajibannya seperti shalat, bikin tugas dan melakukan pekerjaan rumah. Meskipun, C melakukan penolakan atau menunda-nunda waktu karena bermain sosial media.

Tipe Kepribadian

Berdasarkan tipe kepribadian yang dikemukakan oleh Millon, C memiliki tipe kepribadian Ambivalent Active dimana seseorang dengan tipe kepribadian ini cenderung terombang ambing di antara berorientasi pada diri sendiri atau dengan orang lain, dimana pada suatu saat mereka patuh terhadap aturan namun di lain waktu mereka juga menyimpang. Secara terbuka mereka mengalami konflik yang tidak henti-hentinya antara kepatuhan pada satu saat dan tindakan agresi maupun menyimpang di lain waktu. Dimana pada kasus yang terjadi pada C ini ia sering terlibat perdebatan dengan ibunya, dikarenakan C selalu bermain handphone hingga berjam-jam padahal sudah dilarang oleh ibu C. Namun di lain waktu ibu C tidak melarang atau memarahi C dalam bermain handphone. Hal ini juga sudah terjadi sejak lama dimana ibu C tidak bisa memberikan instruksi yang jelas kepada C tentang apa yang boleh dan tidak. C juga termasuk anak yang bandel dan keras kepala.

Urutan Kelahiran

Berdasarkan urutan kelahiran individu dapat menimbulkan sifat positif dan sifat negatif yang berbeda. Adler (1931) mengungkapkan bahwa sifat positif pada anak bungsu yaitu mempunyai ambisi yang realistis sedangkan sifat negatif anak bungsu condong manja, suka bergantung pada orang lain dan terkadang ambisi yang tidak realistis. C merupakan anak keempat dari empat orang bersaudara. C merupakan anak bungsu dalam urutan keluarganya. C memiliki dua orang kakak laki-laki dan satu orang kakak perempuan. Dalam keseharian C terlihat manja dibandingkan kakak-kakaknya, memiliki keinginan atau sesuatu yang ingin dicapainya terkadang realistis terkadang tidak, misalnya seperti C ingin menikah setelah lulus SMA sedangkan C masih suka berperilaku seperti kanak-kanak bahkan belum mampu mengontrol emosinya. C selalu mengandalkan sang ibu dalam penyelesaian tugas sekolah. C juga selalu meminta bantuan kepada kakaknya meskipun ia masih bisa melakukan hal tersebut.

Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Choliz (2012) hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan lebih berpotensi untuk mengalami adiksi terhadap smartphone dibanding laki-laki. C pada penelitian ini memiliki jenis kelamin perempuan. Dimana ia mengalami adiksi sosial media yang berawal dari melihat kakaknya yang juga aktif dalam menggunakan sosial media. Kemudian ia mencoba menggunakannya hingga ia merasa ketagihan. Selain itu, rasa bosan yang melanda di tambah tidak memiliki teman di sekitar rumah membuat subjek semakin nyaman dan senang bermain sosial medianya.

Subjek 2: SR

Latar Belakang Subjek

SR merupakan seorang pelajar SMA, berusia 17 Tahun. S merupakan anak kedua dari dua orang bersaudara. Dimana S dilarang untuk sering keluar rumah oleh orang tuanya dan hal ini juga yang menyebabkan S mengalami adiksi media sosial. Orang tua S memfasilitasi S dengan wifi di rumah sehingga S bisa mengakses sosial media sepanjang waktu, selain itu orang tua S juga membiarkan S menghabiskan waktu dengan gadget atau sosial media nya asalkan S tetap berada di rumah. S merupakan salah satu pengagum figur selebritas idola Korea.

Deskripsi Adiksi

Aspek *Social Consequences*, S menggunakan media sosial secara terus menerus dan membuat hal hal penting yang ada disekitarnya terabaikan. Contohnya saja seperti pekerjaan rumah atau PR dari sekolah yang diberikan oleh guru kepada S, S mengaku memerlukan niat yang keras dan sering menunda mengerjakan tugas sekolahnya karena ia sibuk bermain gadget/media sosial. Hal lain juga terjadi disaat S kehilangan teman-teman sebayanya karena ia sibuk dengan dunianya sendiri yaitu bermain media sosial.

Aspek *Time Displacement*, S mengaku mengakses media sosial kurang lebih 8-10 jam perhari maka hal tersebut masuk kedalam addict atau kecanduan. Kemudian aspek *Compulsive feelings*, S menjelaskan bahwa ia memakai media sosial karena merasakan dua hal, yang pertama yaitu karena ia merasa kosong atau bosan. Dan yang kedua dikarenakan S mendapatkan larangan dari orangtuanya untuk tidak keluar rumah atau bermain dengan teman-temannya, hal tersebut membuat subjek jengkel maka dari itu ia lebih tertarik untuk melepaskan kekesalannya dengan cara bermain media sosial.

Dinamika kesepian Attachment

Bentuk attachment dari gaya pengasuhan yang diterima subjek dari kecil adalah secure attachment. Dimana hal tersebut dapat terlihat dari penuturan subjek mengenai pandangan keluarganya yang harmonis, kemudian dia mampu berinteraksi dengan orang disekitarnya dan mudah dekat dengan orang lain yang dapat terlihat ketika peneliti melakukan rapport dengan subjek.

Diketahui bahwa S merupakan salah satu pengagum figur selebritas idol Korea. Keterikatan terhadap figur selebritas idol ini diistilahkan sebagai parasocial attachment yang merupakan hubungan satu arah berupa kedekatan serta intimasi semu yang muncul dari konsumsi media. S aktif menggunakan media sosial twitter untuk mengikuti perkembangan berita idol yang dia sukai. Kekaguman individu terhadap idolanya dapat memunculkan keterikatan berlebihan, dan merupakan awal dari kemunculan celebrity worship atau pemujaan selebritas yang membuat individu memberikan kesetiaan berupa loyalitas dan kerelaan untuk menginvestasikan waktu dan materi kepada figur idola.

S dilarang untuk terlalu sering keluar rumah sehingga membuat S malas untuk melakukan aktivitas di luar rumah sebab S tahu jika orang tuanya tidak akan mengizinkannya. S merasa kesepian hingga akhirnya S bermain media sosial untuk membunuh rasa kesepian tersebut.

Pola Asuh

Orang tua S merupakan orang tua yang sangat protektif terhadap anak-anaknya, melalui pengakuan S diketahui bahwa S dilarang untuk terlalu sering keluar rumah dan memintanya untuk tetap berada di rumah. Orang tua S memberikan fasilitas berupa wifi di rumah sehingga S bisa mengakses sosial media sepanjang waktu, selain itu orang tua S juga membiarkan S menghabiskan waktu dengan gadget atau sosial media nya asalkan S tetap berada di rumah. Kontrol orang tua dalam membatasi perilaku S hanya sebatas teguran kata-kata tanpa adanya konsekuensi lebih lanjut untuk menghentikan perilaku S, sehingga S lebih rentan dalam menambah waktu penggunaan gadget dan sosial media.

Tipe Kepribadian

Kepribadian merupakan penyebab internal yang menjadi penyebab adiksi sosial media (Blackwell, Leaman, Trampusch, Osborne, & Liss, 2017). S menyebutkan dirinya adalah seorang ambivert, dimana sisi ekstrovertnya akan muncul ketika bersama dengan orang yang akrab dengannya dan sisi introvertnya akan muncul pada orang yang tidak akrab dengannya. S juga mengakui bahwa dia kesulitan untuk menyambung topik pembicaraan yang tidak sesuai dengan minatnya yang menyebabkan S lebih sering untuk berdiam diri dan menyibukkan diri dengan gadget miliknya.

Urutan Kelahiran

Hurlock (1978) mengemukakan urutan kelahiran seorang remaja dalam sebuah keluarga dapat berpengaruh terhadap perkembangan remaja dan dapat menjadi pertimbangan dalam menggambarkan perilaku mereka. Adler (1931) mengemukakan sifat positif anak bungsu yang memiliki ambisi yang realistis sedangkan sifat negatifnya cendrung manja dan bergantung pada orang lain. Dalam hal ini S merupakan anak bungsu dari dua bersaudara.

Jenis Kelamin

Penelitian yang dilakukan oleh Ryan et al (2014) menyebutkan bahwa perilaku adiksi sosial media lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Andreassen (2015) dan Griffiths et al. (2014) menyatakan hal yang sebaliknya, dimana

perempuan lebih konsisten dalam menunjukkan perilaku kecanduan sosial media dibandingkan laki-laki, terutama pada aktivitas media sosial yang berhubungan dengan interaksi sosial. S merupakan seorang remaja perempuan yang baru berusia 17 tahun, dia menggunakan sosial media untuk mencari kepuasan pribadi serta hiburan yang mampu mengusir rasa bosannya ketika berada di dalam rumah setiap harinya

KESIMPULAN DAN SARAN

Adiksi media sosial adalah ketertarikan yang berlebihan terhadap media sosial yang mendorong seseorang untuk menggunakannya secara terus menerus yang berdampak terhadap aktivitas sosial, kesehatan, pekerjaan dan lain sebagainya. Faktor penyebab seseorang adiksi media sosial yakni jenis kelamin, kondisi psikologis, dan waktu penggunaan internet serta tujuan pemakaiannya. Berdasarkan hasil pembahasan, adiksi sosial media sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Al-Menayes (2015). Subjek 1 dan 2 dapat dikategorikan kedalam adiksi sosial media, subjek 1 menghabiskan waktu 6-7 jam sehari. Namun, awalnya subjek bermain sosial media sebanyak 2-3 jam sehari. Meningkatnya durasi bermain media sosial untuk menambah kesenangan serta pelarian dari masalah. Subjek mengalami permasalahan dengan lingkungan sosialnya, dimana subjek tidak terlalu dekat baik dengan keluarga maupun dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini membuat subjek merasa kesepian dan dengan bermain media sosial subjek merasa dapat mengobati rasa kesepian yang dialaminya.

Sedangkan, subjek 2 menghabiskan waktu bermain media sosial 8-10 jam setiap harinya. Dimana subjek dilarang oleh orang tuanya untuk terlalu sering keluar rumah sehingga subjek merasa malas untuk melakukan kegiatan di luar rumah sebab orang tuanya tidak mengizinkan. Akibatnya, subjek merasa bosan dan kesepian hingga subjek memilih untuk bermain media sosial untuk mengobati rasa kesepiannya. Di sisi lain, subjek merasa senang saat bermain media sosial yang mana subjek merupakan penggemar idol K-pop. Dengan orang tua yang memfasilitasi subjek di rumah dengan wifi membuat subjek semakin nyaman berlama-lama dengan media sosialnya.

Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut dan lebih mendalam terkait adiksi media sosial dan agar lebih mendalam untuk mengkaji faktor lain yang mempengaruhi individu mengalami adiksi media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28.
- Anatasya, E., Rahmawati, L. C., & Herlambang, Y. T. (2024). Peran Orang Tua Dalam Pengawasan Penggunaan Teknologi Digital Pada Anak. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, pembelajaran dan Ilmu Sosial*, 2(1), 301-314.
- Andreassen, S. C. (2015). Online Social Network Site Addiction : A Comprehensive Review. Springer International Publishing. 2: 175 – 184.
- Bandura, A. (1997). Social Learning Theory. New York: General Learning Press.
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44.
- De Jong-Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on aging*, 28(5), 582-598.

- Hombokau, Z. M., & Sarajar, D. K. (2024). Kesepian dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Penggemar K-pop di Indonesia. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 18071-18079.
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan anak* jilid 2 edisi keenam. Jakarta: Erlangga.
- Jick, T. D. (1979). Mixing qualitative and quantitative methods: Triangulation in action. *Administrative science quarterly*, 24(4), 602-611.
- Oktawati, W., & Yusuf, Y. (2017). *Kenakalan Remaja Di Desa Sungai Paku (Studi Kasus SMP 4 Kampar Kiri Kabupaten Kampar)* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Rahimaniar, I., & Nuryono, W. (2021). Studi Kepustakaan Tentang Faktor Penyebab dan Penanganan Kecanduan Media Sosial. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 185-196.
- Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.
- Young, K. S. (2010). *Internet addivtion: a handbook and guide to evaluationandttreatment*. Canada: John Wiley & Sons, Inc
- Young, Kimberly. S & Abreu, Cristiano. N. D. (2017). *Kecanduan Internet Konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.