

## Pengaruh Kesepian (*Loneliness*) Terhadap Kecanduan Media Sosial Facebook Pada Ibu Bhayangkari

Putri Okta Jonisa<sup>1\*</sup>, Free Dirga Dwatra<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negri Padang

E-mail: [putrioktanisa3010@gmail.com](mailto:putrioktanisa3010@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kesepian (*loneliness*) terhadap kecanduan media sosial Facebook pada populasi Ibu Bhayangkari. Latar belakang masalah didasari pada tuntutan peran Ibu Bhayangkari yang unik dan mobilitas tinggi, yang berpotensi memicu rasa kesepian, dan kecenderungan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan sebagai mekanisme kompensasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Skala kecanduan media sosial digunakannya skala yang dikembangkan oleh Menayes. Sedangkan skala kesepian menggunakan alat ukur dari *De Jong Gieviold Loneliness Scale*. Hasil menunjukkan bahwa besarnya pengaruh kesepian (*loneliness*) terhadap kecanduan media sosial facebook pada ibu bhayangkari brimob polda sumbar yaitu 55,9% dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 ( $<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima sedangkan  $H_o$  ditolak berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian (*loneliness*) dengan kecanduan media sosial facebook pada ibu bhayangkari brimob polda Sumbar.

**Kata kunci:** Kecanduan media sosial, facebook, loneliness, bhayangkari

### ABSTRACT

*This study aims to examine the effect of loneliness on Facebook social media addiction among Bhayangkari mothers. The background of this issue is based on the unique role demands and high mobility of Bhayangkari mothers, which have the potential to trigger feelings of loneliness and a tendency to overuse social media as a coping mechanism. The sampling technique used in this study was nonprobability sampling with purposive sampling. The social media addiction scale used was developed by Menayes. Meanwhile, the loneliness scale used was the De Jong Gieviold Loneliness Scale. The results show that the magnitude of the influence of loneliness on Facebook social media addiction among Brimob police wives in West Sumatra is 55.9% with a significance value of 0.00 ( $<0.05$ ). This indicates that  $H_a$  is accepted while  $H_o$  is rejected, meaning that there is a significant influence between loneliness and Facebook social media addiction among the wives of Brimob police officers in West Sumatra.*

**Kata kunci:** Social media addiction, Facebook, loneliness, Bhayangkari

### PENDAHULUAN

Jaringan telekomunikasi mengalami perkembangan yang sangat pesat terutama media sosial. Menurut Rafiq, A (2020) Perkembangan jaringan telekomunikasi yang pesat ini mendorong perubahan teknologi komunikasi dari konvensional menjadi serba digital. Media sosial adalah media di internet yang memungkinkan penggunaanya mengekspresikan diri dan berinteraksi, berkolaborasi, berbagi, dan berkomunikasi dengan orang lain untuk membentuk ikatan sosial virtual (Rafiq A, 2020). Penelitian Christina, dkk (2019) menyebutkan bahwa sebanyak 130 juta jiwa atau sekitar 49% dari total penduduk Indonesia adalah pengguna aktif media sosial. Yang artinya hampir sebagian besar penduduk Indonesia merupakan pengguna dari media sosial aktif. Salah satu media sosial dengan pengguna terbanyak di Indonesia dalam mendapatkan informasi serta sebagai media komunikasi dan berinteraksi adalah facebook.

Facebook merupakan aplikasi media sosial yang memungkinkan pengguna untuk mendapatkan informasi, berinteraksi satu sama lain dengan berbagai macam fitur yang membuat facebook semakin digemari dalam penggunaan media sosial (Baroqah, dkk 2021). Dalam penelitian Kartini (2022) menjelaskan bahwa Facebook memiliki banyak fitur untuk penggunaannya antara lain yaitu ada umpan berita, teman, dinding facebook, linimasa, fitur suka/tanggapan, dan fitur pesan. Selain sebagai media komunikasi dan berinteraksi dengan pengguna lain di media sosial, facebook

juga digunakan untuk berdagang atau melakukan bisnis secara *online* dan inilah salah satu hal ini membuat *facebook* menjadi media sosial yang membuat seseorang lupa waktu saat menggunakannya. Dengan fitur lengkap eksistensi *facebook* tersebut tetap bersinar ditengah kemajuan media sosial lainnya.

Berdasarkan survey dari APJII (2024) ibu rumah tangga mendapat persentase sebesar 84,61% sebagai pengguna aktif media sosial (Hermawansyah A, 2022). Yang artinya kelompok usia dewasa awal dengan status ibu rumah tangga memiliki kecenderungan yang tinggi dalam mengakses media sosial. Penggunaan media sosial *facebook* pada ibu rumah tangga menjadi hal yang tidak baru lagi karena kebutuhan akan sosialisasi dengan kemajuan digital membuat ibu rumah tangga dengan status bekerja atau tidak bekerja tetap menjadikan *facebook* sebagai kebutuhan dalam masa kini.

Dalam menjalankan peran sebagai seorang ibu rumah tangga dengan tuntutan dan realita kehidupan yang semakin kompleks, tentu individu butuh hiburan atau sekedar untuk mengalihkan pikiran dari tuntutan kehidupan yang berat. Salah satunya dengan mengakses media sosial. Dalam databoks (2023) pengguna *facebook* di dominasi oleh usia 18-24 tahun sebesar 31,1% dan usia 25-34 tahun sebesar 30,9%. Artinya di usia tersebut adalah usia dewasa awal yang sedang produktif dalam menjalankan kehidupan baik sudah menikah ataupun belum menikah dan sudah bekerja ataupun tidak bekerja.

Ibu bhayangkari adalah perkumpulan istri-istri polisidari berbagai golongan jabatan yang ada pada institusi Polri.. Bhayangkari adalah suatu organisasi yang mana mereka merupakan isteri dari aparat Negara terkhususnya Polri (Setiawati, dkk., 2022). Bhayangkari juga aktif dalam beberapa kegiatan baik itu kegiatan sosial ataupun kegiatan keagamaan. Mereka membentuk suatu grup dalam berbagai bidang sehingga memungkinkan mereka terhubung satu sama lain. Bhayangkari sebenarnya memiliki tugas utama yakni mendampingi suami dalam bekerja. Banyak dari mereka juga memilih untuk tidak bekerja dan menjadi ibu rumah tangga saja. Bhayangkari juga tidak semua yang aktif dalam keikutsertaannya dengan kegiatan-kegiatan bhayangkari, tak sedikit juga yang pasif dan memilih untuk tidak ikut kegiatan dan hanya mendampingi dan menjaga nama baik suami.

Sebagai seorang istri dari abdi negara, bhayangkari harus siap dengan tugas-tugas yang diberikan negara untuk suaminya baik didalam kota ataupun luar kota. Bhayangkari harus siap ditinggal tugas oleh suaminya kemanapun, kapan dan dimanapun. Sebagai bhayangkari muda yang baru menikah di rentang usia sekitar 19-34 tahun masuk kategori golongan dewasa awal tentu juga menggunakan media sosial dalam berkegiatan sebagai bhayangkari ataupun hanya untuk sekedar menemani rasa kosong atau sepi. Hal tersebut dilakukan agar selalu terhubung dengan dunia luar dan salah satunya adalah penggunaan *facebook*. Aisafitri (2021) mengungkapkan bahwa pengguna mengakses media sosial *facebook* membuat individu tidak bisa lepas dari *facebook* itu sendiri setelah memulai membuka linimasa atau melihat aktivitas didalamnya, bahkan individu tersebut tanpa sadar mengakses *facebook* lebih dari 3 jam hal ini memungkinkan individu mengalami kecenderungan untuk kecanduan terhadap aplikasi *facebook*. Kecanduan diartikan sebagai gangguan yang bersifat kronis ditandai munculnya sifat kompulsif yang berulang kali dilakukan untuk mendapat kepuasan pada aktivitas tertentu. Salah satu bentuk dari kecanduan *non physical addicton* yaitu kecanduan media sosial.

Pendapat Gunawan, dkk (2021) menyebutkan bahwa kecanduan media sosial adalah kondisi dimana individu tidak mampu mengontrol serta mengurangi intensitas penggunaan media sosial sehingga merugikan dirinya sendiri sendiri. Menurut Hastuti milasari, dkk (2022) beberapa perilaku yang berubah akibat penggunaan media sosial adalah perubahan dan hilangnya proses interaksi secara langsung karena mereka menganggap bahwa menggunakan media sosial lebih efektif daripada harus berinteraksi secara langsung. Beberapa individu memilih media sosial untuk mengalihkan pikiran dan perasaan kosong dihidupnya (Sagita & Hermawan, 2020). Simanjuntak, dkk. (2021) Kesepian (*loneliness*) diartikan sebagai rasa kosong atau tidak adanya hubungan relasi yang baik dengan lingkungan secara langsung. Perasaan ini timbul akibat adanya rasa tidak nyaman yang dihasilkan dari lingkungan individu berada seperti penolakan atau terkucilkan. Kesepian (*loneliness*) membuat individu menjadi rendah diri dan tidak kompeten yang membuat individu kurang nyaman untuk bersosialisasi dan miliki relasi dengan lingkungannya secara langsung (Lebho,dkk., 2020).

Berdasarkan paparan wawancara bahwa rasa kesepian (*loneliness*) memiliki hubungan yang kuat dengan penggunaan media sosial karena individu yang merasa kesepian (*loneliness*) yang

cenderung tinggi akan mengalihkannya dengan menggunakan media sosial sehingga individu merasa tidak sendiri (Lubus, 2020). Beberapa penelitian sebelumnya juga mengangkat tema mengenai rasa sepi (*loneliness*) dengan kecenderungan untuk menjadi adiksi dalam media sosial dan hasilnya individu yang merasa kesepian (*loneliness*) berkorelasi positif terhadap kecanduan media sosial pada seseorang. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih dalam lagi mengenai pengaruh rasa kesepian (*loneliness*) dengan kecanduan media sosial *facebook* pada bhayangkari dengan rentang usia dewasa awal.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memahami bagaimana (*loneliness*) kesepian berhubungan dengan kecanduan media sosial (*facebook*) pada bhayangkari. Dengan memahami antara kedua variabel ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kesepian dalam menghubungkan kecanduan pada media sosial (*facebook*) pada bhayangkari.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan pendekatan kuantitatif. Sedangkan untuk metode yang akan digunakan, penelitian ini menggunakan metode korelasional. Metode korelasional digunakan untuk melihat sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Muin, 2023).

Populasi pada penelitian ini terdiri dari subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti guna dipelajari dan selanjutnya ditarik kesimpulan. Sampel penelitian ini bagian dari jumlah dan karakteristik populasi yaitu bhayangkari 19-34 tahun yang di Brimob Polda Sumbar. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan Teknik purposive sampling dengan kriteria: (a) bhayangkari berusia 19-34 tahun, (b) bhayangkari sat Brimob Polda Sumbar, (c) Mengakses media sosial *facebook* +3 jam dalam sehari.

Penelitian ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan, untuk skala kecanduan media sosial menggunakan skala yang dikembangkan oleh Menayes (2016) yaitu SMAS (*Social Media Addiction Scale*) adaptasi dari IAT yang dikembangkan Young (1996) dan sudah di sesuaikan dengan konteks kecanduan media sosial. Skala terdiri dari 14 item yang disusun berdasarkan tiga aspek yaitu konsekuensi sosial, pengalihan waktu, dan perasaan kompulsif. Dari 14 item, peneliti memodifikasi alat ukur dengan menambahkan beberapa item untuk mengantisipasi item yang gugur. Terdapat 7 aitem yang telah ditambahkan sehingga berjumlah 21 aitem. Sedangkan skala kesepian (*loneliness*) pada penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh De Jong Giervied *Loneliness Scale* (2006) yang terdiri dari 11 item yang terdiri dari 2 dimesi yaitu kesepian sosial dan kesepian emosional.

Hasil validitas skala kecanduan media sosial dari penelitian (Amelia, 2022) dengan hasil validitas  $r < 0,30$ . Sedangkan skala kesepian (*loneliness*) dengan hasil validitas  $r < 0,30$ . Untuk uji reliabilitas Untuk skala kecanduan media sosial menggunakan skala pada penelitian (Amelia, 2022) didapatkan bahwa reliabilitas pada skala tersebut adalah 0,843 sedangkan untuk skala kesepian (*loneliness*) berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan kepada 35 sampel penelitian didapatkan nilai alpha sebesar 0,878. Yang artinya masing-masing skala dikatakan reliabel karena nilai alpha lebih besar dari 0,60. Analisis data penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis untuk melihat pengaruh dari variabel yang diteliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian kali ini bertujuan untuk melihat pengaruh kesepian (*loneliness*) terhadap kecanduan media sosial *facebook* pada ibu bhayangkari. Subjek penelitian berjumlah 81 ibu bhayangkari polda sumbar dengan usia 25- 34 tahun. Setiap sampel pada penelitian ini diambil berdasarkan kriteria yang sebelumnya telah ditentukan oleh peneliti. Seluruh sampel dalam penelitian ini diminta untuk mengisi kuesioner melalui *google form* yang berisi kesepian (*loneliness*) dan kecanduan media sosial *facebook*.

**Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Kesepian (Loneliness) Berdasarkan Aspek**

| Aspek              | Skor Hipotetik |     |      |     | Skor Empirik |     |      |     |
|--------------------|----------------|-----|------|-----|--------------|-----|------|-----|
|                    | Min            | Max | Mean | SD  | Min          | Max | Mean | SD  |
| Kesepian Emosional | 5              | 20  | 12,5 | 2,5 | 9            | 20  | 14,5 | 1,8 |
| Kesepian Sosial    | 6              | 24  | 15   | 3   | 12           | 24  | 18   | 2   |

Berdasarkan tabel 1 diatas bahwa aspek pertama yaitu kesepian sosial memiliki skor mean empirik lebih besar dari hipotetik ( $14,5 > 12,5$ ), begitup dengan aspek kesepian sosial mendapat skor mean empirik lebih besar daripada skor mean hipotetik ( $18 > 15$ ). Selanjutnya untuk kategorisasi kesepian (loneliness) berdasarkan aspek akan dijelaskan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 2. Kategorisasi Responden Berdasarkan Aspek Kesepian (Loneliness)**

| Aspek              | Skor             | Kategorisasi | F         | (%)         |
|--------------------|------------------|--------------|-----------|-------------|
| Kesepian Emosional | $X < 13$         | Rendah       | 35        | 43%         |
|                    | $13 \leq X < 16$ | Sedang       | 40        | 49%         |
|                    | $16 \leq X$      | Tinggi       | 5         | 8%          |
|                    | <b>TOTAL</b>     |              | <b>81</b> | <b>100%</b> |
| Kesepian Sosial    | $X < 16$         | Rendah       | 18        | 22%         |
|                    | $16 \leq X < 20$ | Sedang       | 62        | 76%         |
|                    | $20 \leq X$      | Tinggi       | 1         | 2%          |
|                    | <b>TOTAL</b>     |              | <b>81</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan kategori responden berdasarkan aspek kesepian (loneliness). Berdasarkan hasil tersebut responden banyak mengalami kesepian berdasarkan aspek pada kategori sedang.

Pada penelitian ini untuk menguji hipotesis digunakan analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan program statistik SPSS 21.

**Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana**

| Variabel              | Korelasi R-Square | Koefisien Regresi | P Signifikansi |
|-----------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| Kesepian (Loneliness) | 0,626             | 0,559             | 0,638          |

Pada penelitian ini didapatkan perhitungan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,638 dengan nilai p sebesar 0,000 ( $P < 0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kesepian (loneliness) dengan kecanduan media sosial tiktok pada ibu bhayangkari. Dengan demikian maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Untuk mengetahui seberapa besar variabel X terhadap variabel Y yaitu  $Y = 29,472 + 0,638X$  hal ini berarti nilai konsisten variabel partisipan adalah sebesar 29,472 dan koefisien regresi X sebesar 0,638 hal ini berarti setiap penambahan 1% nilai Trust maka nilai partisipasi bertambah sebesar 0,638. Hal ini menunjukkan koefisien regresi bernilai positif, pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah positif. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian (loneliness) ibu bhayangkari maka akan semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosial (facebook) pada ibu bhayangkari tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Krisnadi (2022) mengenai kesepian (Loneliness) dengan kecanduan media sosial menunjukkan pengaruh kesepian kearah positif terhadap media sosial yang mana menunjukkan kedua variabel ini berhubungan positif.

Kesepian (loneliness) merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya kecanduan media social (facebook) karena saat individu mengalami kesepian maka individu akan mencari cara dalam mengalihkan rasa sepi (loneliness) tersebut dengan mengakses media social tanpa memperdulikan waktu penggunaan media sosial tersebut. Bersamaan dengan penelitian ini

menunjukkan hasil bahwa kesepian (*loneliness*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecanduan media sosial (*facebook*) pada ibu bhayangkari sebesar 55,9% dengan nilai signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ) yang didapatkan dari nilai R-Square pada hasil analisis regresi sederhana.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis kedua variabel mengenai pengaruh kesepian (*loneliness*) dengan kecanduan media sosial pada ibu bhayangkari diperoleh kesimpulan sebagai berikut :Secara umum tingkat kecanduan media sosial facebook pada subjek penelitian ini berada dikategori sedang, Secara umum didapatkan pula bahwa tingkat kesepian (*loneliness*) pada subjek penelitian juga berada di kategori sedang, Terdapat pengaruh kesepian (*loneliness*) dengan kecanduan media sosial pada ibu bhayangkari sebesar 55,9%.

Saran bagi subjek penelitian Ibu bhayangkari harus lebih sadar lagi akan pengaruh buruk dari penggunaan media sosial *facebook* yang berlebihan. Rasa sepi (*loneliness*) dapat dialihkan dengan berinteraksi bersama orang lain secara langsung. Melakukan kegiatan-kegiatan secara langsung jauh lebih membawa dampak positif daripada mengalihkan rasa sepi (*loneliness*) dengan sosial media. Media sosial facebook juga tidak selamanya buruk, maka dari itu individu diharapkan dapat memanfaatkan sosial media dengan baik dan melakukan pembatasan penggunaan supaya tidak mengalami kecenderungan untuk kecanduan media sosial (*facebook*).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMO) PadaGenerasi Milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106.
- Amelia, D.T. (2022). Peran fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal. *Skripsi*. Universitas Negeri Padang.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). Penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia 2017.
- Astuti, S. W., & Yenny, Y. (2021). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesepian dan perilaku perbandingan sosial. *Jurnal Psikohumanika*, 13(1), 68-81.
- Aurrelia, S. N. (2024). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Kecenderungan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*).
- Austin, B. A. (1983). Factorial structure of the UCLA Loneliness Scale. *Psychological Reports*, 53(3), 883-889.
- Barokah, S., Wulandari, O. A. D., Sari, M. T., & Yuditama, I. F. (2021). Optimalisasi digital marketing melalui Facebook ads di Kelurahan Purwanegara. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 17-22.
- Bhirawa, W.T. (2020). Proses pengolahan data dari model persamaan regresi dengan menggunakan statisticalproduct and service solution (SPSS). *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(1).
- Caisaria, R., & Rosyid, A. (2023). Persepsi mahasiswa tentang pembelajaran daring pada masa pandemi covid 19. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 8(1), 53-63.
- De Jong-Gierveld, J., & Kamphuis, F. (2006). De Jong-Gierveld Loneliness Scale. *European Journal of Ageing*.
- Hermawansyah, A. (2022). Analisis Profil Dan Karakteristik Pengguna Media Sosial Di Indonesia.
- Irham, S. S., Fakhri, N., Ridfah, A., Psikologi, F., & Indonesia, M. (2022). Hubungan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau universitas negeri makassar. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318- 332.
- Jamaludin, J., Syarifah, A., & Karyadi, K. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 6(2), 138-155.
- Kartini, K., Ningrum, I. M., Sari, J. E., & Khoirunnisa, K. (2022). Penelitian tentang Facebook. *JURNAL EDUKASI NONFORMAL*, 3(2), 146-153.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah

- Dampak Dari Kesepian?. *JCA of Psychology*, 3(01).
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. (2020). Perilaku kecanduan game online ditinjau dari kesepian dan kebutuhan berafiliasi pada remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202-212. da remaja. *Journal of Health and Behavioral science*, 2(3), 202-2.
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetyo, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological well-being sebagai prediktor tingkat kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.