

HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *INTERNET ADDICTION* PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Tsania Zelfina¹, Nurmina²

Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail:
tsania.z29@mail.com,
nurminadavy.psi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kesepian dengan adiksi internet pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja pengguna media sosial. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini memakai teknik *purposive sampling* dengan jumlah 272 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala *Internet Addiction Test* yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia serta telah diujikan dari Prasjo, Hasanuddin, dan Maharani (2018) dan *UCLA Loneliness Scale Version 3* dari Russel (1996). Hasil analisis dengan menggunakan analisis data korelasi *pearson product moment* dan didapatkan koefisien yang korelasi (r) = 0,655 dengan nilai signifikan sebesar = .000 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang positif signifikan kesepian dengan adiksi internet pada remaja pengguna media sosial. Kesepian merupakan faktor yang memengaruhi adiksi internet pada pengguna media sosial. Remaja yang merasakan kesepian cenderung mencari interaksi sosial melalui platform online, yaitu hubungan yang bersifat tidak langsung, sebagai upaya dalam mengatasi perasaan kesepian. Kesepian memiliki hubungan yang positif yang signifikan dengan adiksi internet, sehingga semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami oleh remaja pengguna media sosial, maka semakin tinggi tingkat adiksi internet mereka, begitupun sebaliknya.

Kata kunci: *loneliness; internet addiction; remaja*

PENDAHULUAN

Media sosial mempunyai peran sebagai akses dalam penyebaran sebuah informasi yang sangat efektif hal ini karena media sosial memiliki karakteristik yang dapat menyalurkan suatu informasi yang tidak memiliki batasan apapun dan bisa menggapai masyarakat luas pada saat yang bersamaan (Dayuoman, 2022). Adiksi media sosial merupakan satu bentuk dari adiksi internet yang melibatkan individu yang merupakan pengguna dari media sosial dalam tingkatan yang berlebih dan intensif. Hal ini dapat memunculkan perilaku yang bermasalah serta dapat digolongkan sebagai adiksi internet. Individu yang adiksi media sosial dapat dipastikan adiksi terhadap internet karena media sosial terus tersambung dengan internet (Kuss & Griffiths, 2017).

Individu yang memiliki adiksi terhadap internet menjadikan internet sebagai hal utama serta individu yang adiksi terhadap internet lebih mementingkan internet daripada keluarga, teman, serta pekerjaan (Shahnaz & Karim, 2014). Adiksi internet mempunyai dampak buruk bagi individu di antaranya timbulnya masalah keluarga, terganggunya hubungan pertemanan, dan prestasi belajar yang menurun (Young, 1999). Penggunaan internet dapat

berperan menjadi pelarian psikologis untuk pengalihan terhadap perhatian pengguna dari masalah dalam kehidupan nyata. Ketika individu depresi karena pekerjaan, atau stres individu yang memiliki kecenderungan tinggi dalam menggunakan internet memiliki tingkat kesepian, tertekannya suasana hati, dan kompulsif yang tinggi (Young & Abreu, 2011).

Adiksi internet dicirikan sebagai menetapnya individu secara online untuk bersenang senang dengan rata-rata 38 jam, atau lebih dalam satu minggu dengan keperluan bukan untuk akademis atau bukan untuk pekerjaan yang dapat memberikan dampak yang merugikan, seperti hubungan yang buruk pada siswa, perselisihan pasangan, dan penurunan kinerja karyawan (Young & Rogers, 1998).

Individu yang mengalami adiksi internet menggunakan internet lebih sedikit sebagai alat informasi dan lebih banyak tentang menemukan pelarian psikologis untuk mengatasi masalah hidup (Young, 2004). Internet diprediksi akan menyebabkan penggunanya merasa terisolasi dan internet berpartisipasi terhadap kesepian yang dirasakan oleh individu (Farfaglia, Dekkers, Sundararajan, Peters, & Park, 2006). Individu yang kesepian memanfaatkan internet dengan cara yang terlihat memberikan keuntungan bagi mereka, tetapi kenyataannya tidak. Hal ini dapat memberikan dampak negatif karena individu yang menggunakan internet secara obsesif menggunakannya untuk solusi ketika individu tersebut kesepian (Kim, Larose, & Peng, 2009).

Kesepian yang ditandai dengan rendahnya keterampilan sosial dan komunikasi, tercatat sebagai faktor utama pemakaian internet secara berlebihan (Caplan, 2007). Semakin besar tingkat kesepian maka semakin besar kemungkinan seseorang untuk menjadi terlalu tergantung kepada penggunaan *smartphone*, termasuk dalam hal menggunakan aplikasi media sosial (Bian & Leung, 2015). Individu yang mengalami kesepian beranggapan mereka bisa melakukan interaksi dengan individu lainnya serta mengekspresikan diri lebih baik dalam dunia maya daripada secara langsung (McKenna, Green, & Gleason, 2002).

Kesepian telah dikaitkan dengan peningkatan penggunaan internet. Individu yang kesepian mungkin tertarik *online* karena meningkatnya potensi persahabatan, pola interaksi sosial yang berubah secara *online*, dan sebagai cara untuk memodulasi suasana hati negatif yang terkait dengan kesepian. Individu yang merasa kesepian cenderung akan mengalami kecanduan internet (Hardie & Tee, 2007). Individu yang mengalami kesepian mungkin menggunakan lebih banyak waktunya pada media sosial sebagai upaya untuk mengatasi perasaan kesepian, oleh sebab itu, kesepian memiliki kaitan dengan meningkatnya penggunaan internet yang menjadi berlebihan (Latief & Retnowati, 2018).

Pada penelitian Permata & Sumaryanti (2023), *UCLA Loneliness Scale* digunakan sebagai instrumen untuk mengukur variabel kesepian dan untuk mengukur variabel adiksi, digunakan *Bergen Social Media Addiction*. Hasil pada penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dan adiksi media sosial terhadap individu muda dewasa yang menggunakan *Tiktok* di Bandung. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami, semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami adiksi terhadap media sosial. Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang terdahulu di berbagai waktu serta tempat yang berbeda. Maka, peneliti tertarik dalam melakukan penelitian terkait hubungan antara kesepian dengan adiksi internet pada remaja pengguna media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menekankan pada analisis data berupa angka, melibatkan proses pengukuran yang terstruktur, dan menggunakan metode analisis statistik untuk menganalisis data (Azwar, 2017). Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* digunakan karena pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan khusus. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja pengguna media sosial yang menggunakan internet lebih dari 6 jam dalam sehari untuk mengakses media sosial.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala *Internet Addiction Test* yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia serta telah diujikan dari Prasajo, Hasanuddin, dan Maharani (2018) dan *The University of California, Los Angeles, Loneliness Scale-Version 3* dari Russel (1996). Data dikumpulkan dengan cara mendistribusikan survei secara daring menggunakan *Google Form* dan diolah menggunakan korelasi *pearson product moment* dengan bantuan *spss 21.0 for windows*.

HASIL

Responden penelitian ini berjumlah 272 orang yang merupakan remaja pengguna media sosial. Pada penelitian ini responden diberikan dua jenis skala penelitian, yaitu skala loneliness dan skala internet addiction. Deskripsi data penelitian ini akan dilakukan dalam bentuk skor hipotetik dan skor empirik. Skor hipotetik serta skor empirik pada penelitian ini didapatkan dari skala loneliness dan internet addiction. Dalam hal ini untuk mendapatkan skor hipotetik didapatkan secara manual dan untuk mencari skor empirik diperoleh dengan bantuan aplikasi *SPSS 21.0*.

Tabel 1. Skor Hipotetik dan Skor Empirik Skala Kesepian dan Adiksi Internet (N=272)

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kesepian	20	80	50	10	22	80	55.36	11.043
Adiksi Internet	0	95	47.5	15.83	29	93	55.78	17.222

Dari tabel 1. disimpulkan bahwa mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik, artinya bahwa remaja pengguna media sosial mempunyai *loneliness* dan *internet addiction* diatas rata-rata hipotetik.

Tabel 2. Kategori Subjek Berdasarkan Skala Adiksi Internet

Rumus	Skor	Kategorisasi	(F)	%
$X < M - 1.0SD$	$X < 31.67$	Rendah	11	4.0
$M - 1.0SD \leq X < M + 1.0SD$	$31.67 \leq X < 63.3$	Sedang	153	56.3
$M + 1.0SD \leq X$	$63.3 \leq X$	Tinggi	108	39.7
Jumlah			272	100.0

Dari Tabel 4.5 di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkatan adiksi internet yang dapat dikategorikan sebagai sedang, dengan jumlah responden sebanyak 153 orang (56,3%). Sebanyak 108 responden (39,7%) masuk dalam kategori tingkat adiksi internet yang tinggi. Hanya sejumlah kecil responden, yaitu 11 orang (4%), yang berada dalam kategori tingkat adiksi internet yang rendah.

Tabel 3. Kategori Subjek Berdasarkan Skala Kesepian

Rumus	Skor	Kategorisasi	(F)	%
$X < M - 1.0SD$	$X < 40$	Rendah	23	8.5
$M - 1.0SD \leq X < M + 1.0SD$	$40 \leq X < 60$	Sedang	162	59.6
$M + 1.0SD \leq X$	$60 \leq X$	Tinggi	87	32.0
Jumlah			272	100.0

Dari Tabel 4.8 di atas, dapat diamati mayoritas subjek berada pada kategori kesepian yang dapat dikategorikan sebagai sedang, dengan total 162 responden (59.6%). Sebanyak 87 responden (32%) masuk dalam kategori kesepian yang tinggi. Hanya 23 orang responden (8.5%) yang berada dalam kategori kesepian yang rendah.

Uji One Sample Kolmogorof-Smirnov digunakan peneliti dalam melakukan uji normalitas secara simultan. Berdasarkan uji normalitas residual pada skala kesepian dan

adiksi internet diperoleh nilai 0.921. Dari hasil pengujian normalitas ditemukan nilai signifikansi $0.921 > 0.05$ maka diambil kesimpulan nilai residual data penelitian berdistribusi normal. Evaluasi linearitas dalam penelitian ini didasarkan pada nilai *Sig.deviation from linearity*. Dari pengolahan data linearitas pada variabel kesepian terhadap adiksi internet diketahui nilai *Sig.deviation from linearity* adalah 0.879, dimana nilai $0.879 > 0.05$ yang artinya pada data kedua variabel ini terdapat hubungan yang linear pada keduanya. Uji korelasi *product-moment* digunakan dan analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Hasil menunjukkan koefisien korelasi $r = 0.655$ dan nilai $p = .000$. Ini memperlihatkan nilai $p < 0,05$. Dengan demikian, ditarik kesimpulan yaitu variabel kesepian (X) berpengaruh terhadap variabel adiksi internet (Y), yang mempunyai arti hipotesis dalam penelitian ini (H_a) diterima, sementara (H_o) ditolak.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, peneliti mempunyai tujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara kesepian dan adiksi internet pada remaja yang aktif menggunakan media sosial. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan berkorelasi positif pada tingkat kesepian serta tingkat adiksi internet pada remaja pengguna media sosial.

Hasil kategorisasi pada penelitian ini diketahui bahwa tingkatan kesepian terhadap remaja pengguna media sosial berada pada kategori sedang. Kemudian jika dilihat dari aspek-aspek kesepian diketahui bahwa pada aspek *personality*, *social desirability*, dan *depression* dilihat dari jumlah subjek paling dominan berada pada kategori sedang. Hasil rerata hipotetik dan empirik, dimana mean empirik lebih tinggi dari skor mean hipotetik, ini berarti subjek dalam penelitian memiliki kesepian yang cenderung tinggi.

Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat adiksi internet pada remaja pengguna media sosial berada pada kategori sedang. Kemudian jika dilihat dari aspek-aspek adiksi internet diketahui bahwa pada aspek *salience* dan aspek antisipasi dilihat dari jumlah subjek paling dominan berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada aspek penggunaan berlebihan, mengabaikan pekerjaan, kurang kontrol, dan mengabaikan kehidupan sosial dilihat berdasarkan jumlah subjek berada pada kategori sedang. Hasil rerata hipotetik dan empirik, dimana mean empirik lebih tinggi dari skor mean hipotetik, ini berarti subjek dalam penelitian memiliki adiksi internet yang cenderung tinggi.

Jadi, dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kesepian dan adiksi internet. Ini dapat dikatakan bahwa kesepian merupakan

faktor yang memengaruhi adiksi internet pada pengguna media sosial. Remaja yang merasakan kesepian cenderung mencari interaksi sosial melalui platform *online*, yaitu hubungan yang bersifat tidak langsung, sebagai upaya dalam mengatasi perasaan kesepian. Kesepian memiliki hubungan yang positif yang signifikan dengan adiksi internet, sehingga semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami oleh remaja pengguna media sosial, maka semakin tinggi tingkat adiksi internet mereka, begitupun sebaliknya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat ditarik kesimpulan mengenai hubungan antara kesepian dengan adiksi internet pada remaja pengguna media sosial, yaitu *loneliness* atau kesepian pada remaja pengguna media sosial berada pada kategori sedang dan *internet addiction* atau adiksi terhadap internet pada remaja pengguna media sosial berada pada kategori sedang serta terdapat hubungan yang positif signifikan antara kesepian dengan adiksi internet pada remaja pengguna media sosial.

Saran untuk subjek penelitian yaitu bagi remaja diharapkan agar bisa menentukan skala prioritas harian untuk mengatur penggunaan internet agar dapat meminimalisir penggunaan internet yang berlebihan. Remaja yang mengalami kesepian dapat bersosialisasi dengan lingkungan atau melakukan kegiatan positif lainnya untuk mengalihkan fokus dari penggunaan internet secara berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Caplan, S. E. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *Journal Cyberpsychology and Behavior*, 10(2), 234–242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Dayuoman, I. A. N. S. (2022). Aktualisasi Diri Dan Media Sosial (Dramaturgi Kaum Milenial Dalam Media Sosial Tiktok). *Jurnal Widya Duta*, 17(2), 89–98. <https://doi.org/10.25078/wd.v17i2.1655>
- Farfaglia, P. G., Dekkers, A., Sundararajan, B., Peters, L., & Park, S. H. (2006). Multinational Web Uses and Gratifications: Measuring the Social Impact of Online Community Participation Across National Boundaries. *Journal Electronic Commerce Research*, 6(1), 75–101. <https://doi.org/10.1007/s10660-006-5989-6>
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5(1), 34–47. <http://hdl.handle.net/1959.3/5548>

- 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. *Journal Cyberpsychology and Behavior*, 12(4), 451–455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Latief, N. S. A., & Retnowati, E. (2018). Kesepian Dan Harga Diri Sebagai Prediksi Dari Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 5(3). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5593>
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. E. J. (2002). Relationship Formation on the Internet: What's the Big Attraction. *Journal of Social Issues*, 58(1), 9–31.
- Permata, N., & Sumaryanti, I. U. (2023). Hubungan Loneliness dengan Adiksi Media Sosial pada Emerging Adulthood Pengguna Tiktok Kota Bandung. *Journal Psychology Science*, 3(1), 299–306. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5311>
- Prasojo, R. A., Hasanuddin, M. ogin, & Maharani, D. A. (2018). Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia. <https://doi.org/10.31227/osf.io/7ag4w>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014). The Impact of Internet Addiction on Life Satisfaction and Life Engagement in Young Adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9), 273–284. <https://doi.org/10.13189/ujp.2014.020902>
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Evaluation and Treatment. *Journal BMJ*, 17. <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>
- Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *Journal American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The Relationship between Depression and Internet Addiction. *Journal CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25–28.