



Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi Media Sosial Pada Dewasa Awal

The Relationship Between Loneliness and Social Media Addiction in Early Adulthood

Adinda Nurul Azizah*, Widyastuti

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: adindanrl@gmail.com

ABSTRAK

Adiksi media sosial merupakan penggunaan media sosial secara berlebihan dan tak terkendali. Penggunaan normal ke adiksi media sosial merupakan mekanisme untuk mengurangi stres, kesepian, dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden dalam penelitian ini sebanyak 439 dewasa awal. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Alat ukur adiksi media sosial adalah Social Networking Addiction Scale yang dikembangkan oleh Shahnawaz dan Rehman, sedangkan alat ukur kesepian adalah Loneliness Scale yang dikembangkan oleh Gierveld. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji spearman rho dengan hasil $r=0,158$ dengan $p=0,001$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal.

Kata kunci: Adiksi Media Sosial; Dewasa Awal; Kesepian

ABSTRACT

Social media addiction is the excessive and uncontrollable use of social media. Normal use to social media addiction is a mechanism for reducing stress, loneliness, and depression. This study aims to determine the relationship between loneliness and social media addiction in early adulthood. This study uses quantitative methods. Respondents in this study were 439 early adults. Sampling technique used was accidental sampling. The social media addiction measuring tool is the Social Networking Addiction Scale developed by Shahnawaz and Rehman, while the loneliness measurement tool is the Loneliness Scale developed by Gierveld. The results of hypothesis testing in this study using the Spearman Rho with the results of $r=0.158$ with $p=0.001$. These results show that there is a significant positive relationship between loneliness and social media addiction in early adulthood.

Keywords: Early adulthood, Loneliness, Social Media Addiction

1. PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial dengan porsi berlebihan dan tidak terkontrol akan mempengaruhi kehidupan individu yang merujuk pada adiksi media sosial (Kreya & Wok, 2020). Salah satu kelompok yang dilaporkan memiliki tingkat adiksi media sosial adalah dewasa awal (Majorsy dkk, 2013). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tang, Koh, dan, Gan (2017) melibatkan 1035 dewasa awal menunjukkan bahwa 44,5% dari mereka mengalami kecenderungan adiksi media sosial. Di Indonesia sendiri, dari tahun ke tahun tingkat pengguna internet terus mengalami peningkatan berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (Warouw, 2020). Dilaporkan pada tahun 2019, jumlah pengguna internet menunjukkan peningkatan dari 54,6% pada tahun 2017 menjadi 64,8% atau setara dengan 171,17 juta jiwa. Pada tahun 2020 angka pengguna aktif media sosial kembali mengalami kenaikan 6,3% dari total penduduk Indonesia atau sebanyak 10 juta jiwa (Harahap & Miftahurrahmah, 2020).

Kenaikan jumlah pengguna internet di Indonesia dari tahun ke tahun merupakan mayoritas pengguna yang berada pada rentang usia 18-34 tahun yang merupakan masa dewasa awal. Laporan We Are Sosial dan Hootsuite menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia menggunakan media sosial selama 3 jam 14 menit per hari untuk mengakses media sosial saja. Situasi ini menggambarkan bahwa masyarakat Indonesia berada di atas rata-rata penggunaan media sosial secara global, yaitu selama 2 jam 24 menit per hari Kemp (Zanah & Rahardjo, 2020). The Graphic, Visualization & Usability Center the Georgia Institute of Technology (Putri, 2018) mengemukakan bahwa individu dapat dikatakan adiksi jika menggunakan internet selama 6 jam per hari.

Jumlah pengguna adiksi media sosial cenderung mengalami kenaikan. Hal ini diperkuat dengan temuan yang dilakukan Putri (2018) dalam penelitiannya yang melibatkan 210 orang dengan kriteria usia dewasa awal.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 51,4% responden berada pada tingkat adiksi media sosial. Penelitian oleh Harahap dan Miftahurrahmah (2020) yang melibatkan responden berusia 18 – 25 tahun menunjukkan bahwa sebanyak 62,7% responden mengalami adiksi media sosial taraf sedang.

(Sahin, 2018) mengemukakan bahwa perubahan dari penggunaan normal ke adiksi media sosial merupakan mekanisme individu untuk mengurangi stres, kesepian, dan depresi. Andreassen dan Pallesen (2015) mengemukakan bahwa adiksi media sosial adalah ketertarikan berlebihan yang dirasakan individu terhadap media sosial sehingga menimbulkan perilaku adiksi atau penggunaan secara terus-menerus dan mengganggu aktivitas sosial lain. Nursikuwagus, Hikmawati, Wisesty, Munggana dan Mahayana (2020) mengemukakan bahwa adiksi media sosial termasuk dalam *behavioral addiction*. Adiksi media sosial ditandai individu kehilangan kontrol dalam mengatur perilaku untuk mengakses media sosial secara berlebihan yang mengakibatkan terganggunya produktivitas individu. Alasan peneliti memilih adiksi media pada dewasa awal karena meningkatnya penggunaan media sosial dan dampak yang ditimbulkan. Wang dkk (Putri & Romli, 2021) mengemukakan bahwa adiksi media sosial memiliki pengaruh buruk terhadap kesehatan fisik dan psikis seperti penyimpangan perilaku, kecemasan, mania, dan depresi. Warouw (2020) menunjukkan bahwa dampak adiksi media sosial pada perempuan adalah penurunan harga diri. Purnama dkk (2021) menemukan bahwa dari 340 responden sebanyak 57,1% memiliki harga diri rendah. Sedangkan dampak yang terjadi pada laki-laki adalah menurunnya kinerja akademik. Dampak negatif lain yang muncul akibat adiksi media sosial yaitu pola tidur tidak teratur, memiliki perasaan buruk bila tidak menggunakan media sosial dan mengalami konflik dengan keluarga mengenai penggunaan media sosial.

Youssef dkk (2021) mengemukakan bahwa kesepian

adalah keadaan emosional yang ditandai dengan ketidakpuasan dimana terdapat inkonsisten dalam perasaan dan keinginan individu. Kesepian ditandai dengan perasaan hampa, perasaan tidak menyenangkan akibat hilangnya keintiman, dan kehilangan hubungan interpersonal (Banerjee & Rai, 2020; Dill & Anderson, 2004; Perlman & Peplau, 1982). Greenberg dkk (Subagio & Hidayati, 2017) mengemukakan bahwa kesepian adalah pengalaman tidak menyenangkan terkait relasi sosial yang memicu individu stres, penyalahgunaan zat, tidak fokus, dan kematian. Dewasa awal merupakan usia transisi dari masa remaja. Pada usia ini individu penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Hurlock, 2012). Ostrov dan Offer (Brehm, 1992) mengemukakan bahwa masa remaja dan dewasa adalah usia individu paling rentan mengalami kesepian.

Bozoglan, Demirer, dan Sahin (2013) mengemukakan bahwa kesepian adalah faktor utama terkait adiksi media sosial. Warouw (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa responden penelitian yang mengalami adiksi media sosial dipengaruhi oleh faktor kesepian dan kepuasan hidup yang rendah baik laki-laki maupun perempuan. Hawkley & Cacioppo (2010) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kesepian merasakan *social pain*. Untuk mengurangi perasaan ini individu termotivasi untuk kembali dengan orang lain. Ketika individu tidak bisa atau tidak mampu memenuhi relasi sosial di dunia nyata, individu mencari di dunia maya (Majorsy et al., 2013). (Bonsaksen et al., 2021) mengemukakan bahwa media sosial merupakan platform yang menyediakan sumber hubungan sosial. Menggunakan media sosial dapat mengatasi kesepian yang dirasakan individu. (Zanah & Rahardjo, 2020) mengemukakan bahwa individu yang merasa kesepian memiliki tendensi untuk terlibat dalam adiksi media sosial karena mereka menggunakan media

sosial sebagai tempat mengurangi kesepian dengan terlibat dengan individu lain melalui daring dan mengakibatkan meningkatnya intensitas menggunakan media sosial.

Penelitian yang dilaksanakan oleh (Andromeda & Kristanti, 2017) menunjukkan bahwa individu lebih sering mengakses media sosial karena merasa bisa terhubung dengan orang lain untuk mengurangi perasaan kesepian walaupun hanya melalui tatap maya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Putri, 2020) menjelaskan bahwa semakin tinggi perasaan kesepian yang dialami individu maka semakin tinggi pula risiko munculnya adiksi media sosial, sebaliknya semakin rendah perasaan kesepian yang dialami individu semakin rendah pula adiksi media sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab adiksi media sosial pada dewasa awal adalah kesepian. Penelitian ini ingin mengungkap hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal. Kesepian pada penelitian ini dibagi menjadi dua jenis yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*.

Gierveld dan Tilburg (2006) mengemukakan bahwa *emotional loneliness* dirasakan individu akibat dari tidak adanya hubungan intim atau ketertarikan emosional yang lekat dengan individu lain. Kesepian emosional muncul ketika terjadi putus hubungan dan ditandai dengan perasaan hampa, pengabaian, dan keterpurukan. Kesepian ini hanya bisa diatasi dengan hubungan yang bermakna. Sedangkan, *social loneliness* berasal dari tidak adanya relasi hubungan sosial yang luas atau menarik. Jenis kesepian sosial ini berhubungan dengan tidak adanya hubungan pertemanan yang memiliki minat yang sama. Kesepian ini dirasakan individu akibat tidak adanya kelompok yang dapat diajak bersosialisasi untuk mengisi kekosongan. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kesepian dengan adiksi

media sosial pada dewasa awal.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Uji hipotesis yang digunakan adalah *spearman rho*. (Sugiyono, 2012) mengemukakan bahwa uji korelasi Spearman Rho digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif atau hubungan. Keseluruhan analisis data menggunakan aplikasi SPSS 25 for Windows. Pada penelitian ini, kesepian diartikan sebagai perasaan negatif yang dirasakan individu akibat tidak terpenuhinya hubungan sosial yang diharapkan atau ketidakhadiran individu yang diharapkan ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan, dan hampa. Aspek kesepian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *social loneliness* dan *emotional loneliness*. 2. Adiksi media sosial adalah keinginan individu untuk terus menerus menggunakan atau mengakses media sosial ditandai dengan dorongan tak terkendali dan menghabiskan waktu 6 jam perhari untuk aktivitas media sosial. Aspek adiksi media sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*.

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal usia 18-40 tahun; menggunakan media sosial Whatsapp, Instagram, atau Tiktok selama 6 jam perhari. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Sugiyono (2012) *accidental sampling* yaitu teknik penetapan sampel berdasarkan kebetulan, individu yang bertemu dengan peneliti dan memenuhi kriteria dapat menjadi sumber data. Responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 439 responden. Pengambilan data dilakukan menggunakan skala. Skala kesepian yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek dan skala kesepian yang dikemukakan oleh Gierveld (2006). Sedangkan, Skala adiksi media sosial yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada skala milik Shahnawaz & Rehman (2020). Aspek skala media sosial menggunakan teori milik Griffiths dkk

(2014). Kedua skala telah melewati tahap uji coba. Daya diskriminasi item skala kesepian bergerak dari 0,326 – 0,708. Sedangkan skala adiksi media sosial bergerak dari 0,301 – 0,970.

Analisis validitas faktorial juga dilakukan oleh peneliti menggunakan JASP dengan teknik *conformatory factor analysis* (CFA). Hasil analisis CFA skala kesepian menunjukkan item memiliki loadings factor dari 0,482 – 0,850. Pada skala adiksi media sosial aitem memiliki *loadings factor* dari 0,426 – 0,958. Uji reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Chronbach's Alpha*. Reliabilitas skala kesepian menunjukkan koefisien sebesar 0,831 dengan kategori bagus. Sedangkan, skala adiksi media sosial menunjukkan koefisien sebesar 0,909 dengan kategori sangat bagus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

1) Analisis Deskriptif

Penelitian ini melibatkan 439 responden yang berusia 18-40 tahun. Responden yang terlibat sesuai dengan kriteria penelitian yaitu pengguna media sosial Instagram, Whatsapp, atau Tiktok selama >6jam perhari. Responden jenis kelamin laki – laki sebanyak 64 orang (15%) dan perempuan sebanyak 375 orang 85%). Responden paling banyak berusia 18 tahun (17,31%).

2) Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian disajikan berdasarkan hasil skor hipotetik yang digunakan dalam penelitian. Deskripsi tersebut meliputi skor minimal (*min*), maksimal (*max*), rata-rata (*mean*), dan skor deviasi (*SD*).

Tabel 1. Deskripsi Skor Hipotetik Variabel Penelitian

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Kesepian	11	55	33	7
Adiksi Media Sosial	18	90	54	12

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai rata-rata setiap variabel penelitian yang diperoleh. Data di atas kemudian digunakan untuk melakukan kategorisasi data variabel penelitian yang terdiri dari tinggi, sedang, dan rendah untuk setiap variabel.

Tabel 2. Persentase skor kategorisasi kesepian

Rumus	Interval	Kategori	f	%
$x < (\mu - 1,0\sigma)$	$82 \leq X$	Tinggi	5	1
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$20 \leq X < 82$	Sedang	415	95
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$X < 20$	Rendah	19	4
Total			439	100%

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 5 responden berada pada kesepian taraf tinggi (1%), 415 responden berada pada taraf kesepian sedang (95%), dan 19 responden berada pada taraf kesepian rendah (4%). Hasil pengolahan data pada skala kesepian menunjukkan bahwa dewasa awal di Kota Makassar cenderung mengalami kesepian taraf sedang.

Tabel 3. Persentase skor kategorisasi adiksi media sosial

Rumus	Interval	Kategori	f	%
$x < (\mu - 1,0\sigma)$	$67 \leq X$	Tinggi	173	39
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$42 \leq X < 66$	Sedang	249	57
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$X < 41$	Rendah	17	4
Total			439	100%

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat bahwa sebanyak 173 responden berada pada adiksi media sosial taraf tinggi (39%), 249 responden berada pada adiksi media sosial taraf sedang (57%), dan 17 responden berada pada adiksi media sosial taraf rendah (4%). Hasil pengolahan data pada skala adiksi media sosial menunjukkan bahwa dewasa awal di Kota Makassar cenderung mengalami adiksi media sosial taraf sedang.

3) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis spearman rho dengan bantuan software SPSS versi 25 for Windows. Analisis spearman rho digunakan

untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel melalui distribusi non-parametrik. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal, terdapat hubungan antara emotional loneliness dengan adiksi media sosial, dan terdapat hubungan antara social loneliness dengan adiksi media sosial. Berikut hasil uji coba hipotesis yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil uji hipotesis satu (spearman rho)

Variabel	R	p-value	Keterangan
Kesepian	0.158**	0.001**	Signifikan
Adiksi Media Sosial			

Tabel 4. +di atas menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis $p = 0,001$ ($p < 0,005$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal. Tabel di atas menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.158, sehingga korelasi antara kedua variabel memiliki hubungan positif. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin tinggi tingkat adiksi media sosial.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis dua (spearman rho)

Variabel	R	p-value	Keterangan
Emotional loneliness	0.233**	0.000**	Signifikan
Adiksi Media Sosial			

Tabel 5. di atas menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis $p = 0,000$ ($p < 0,001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima. Tabel di atas menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.233, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *emotional loneliness* dengan adiksi media sosial. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *emotional loneliness*, maka semakin tinggi tingkat adiksi media sosial.

Tabel 6. Hasil uji hipotesis tiga (spearman rho)

Variabel	R	p-value	Keterangan
<i>Social loneliness</i>	-0.087	0.068**	Tidak Signifikan
Adiksi Media Sosial			

Tabel 6. di atas menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis $p = 0,068$ ($p > 0,001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga ditolak. Tabel di atas menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.087, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *social loneliness* dengan adiksi media sosial pada dewasa awal.

3.2. Pembahasan

Data pada hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari 439 responden yang terlibat dalam penelitian, sebanyak 19 responden (4%) berada pada kategori kesepian rendah, 415 responden (95%) berada pada kategori kesepian sedang, dan 5 responden (1%) berada pada kategori kesepian tinggi. Sehingga, dapat disimpulkan dari hasil analisis deskriptif bahwa kebanyakan dewasa awal pada penelitian ini mengalami kesepian pada kategori sedang. Russel, Peplau, dan Cutrona (1980) mengemukakan bahwa kesepian adalah pengalaman spesifik individu yang bersifat tidak menyenangkan, yang disebabkan karena terdapat kekurangan pada hubungan sosial individu serta memahami perasaan kesepian sebagai kontradiksi antara hubungan sosial yang diinginkan dan nyata. Pada masa dewasa awal individu mengalami tahap perkembangan intimacy vs isolation, ketika intimacy tidak terpenuhi individu dewasa awal akan mengalami perasaan isolasi dan merujuk pada kesepian (Sari & Listiyandini, 2015). Weiss (Resmadewi, 2018) mengemukakan bahwa hambatan atau kegagalan individu dalam membangun relasi sosial mengakibatkan individu merasa terisolasi dan berujung pada kesepian. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini sebanyak 415 responden (95%) usia dewasa awal mengalami kesepian kategori sedang.

Data pada hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari 439 responden yang terlibat dalam penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 17 responden (4%) berada pada adiksi media sosial kategori rendah, 249 responden (57%) berada pada adiksi media sosial kategori sedang, dan 173 responden (39%) berada pada adiksi media sosial kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas dewasa awal dalam penelitian ini mengalami adiksi media sosial. Green Crescent (Sümen & Evgin, 2021) mengemukakan kriteria individu yang adiksi media sosial yaitu ketika media sosial adalah pilihan pertama yang terlintas dalam pikiran ketika bosan, mementingkan media sosial daripada aktivitas lain, mengganggu tanggung jawab kehidupan sehari – hari. Rahman & Razak (2019) mengemukakan bahwa individu dewasa awal menggunakan media sosial secara berlebihan karena ketakutan tidak mendapatkan penerimaan hubungan sosial dan tekanan serta kebutuhan emosi untuk memenuhi hubungan sosial. Media sosial juga menjadi wadah individu dewasa awal melarikan diri dari tekanan emosional, menyebabkan individu mengalihkan perhatian dan waktu ke media sosial. Penggunaan yang berlebihan merujuk pada adiksi media sosial. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 249 responden dewasa awal (57%) mengalami adiksi media sosial kategori sedang dan 173 responden (39%) mengalami adiksi media sosial kategori tinggi.

Nilai koefisien menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial, sedangkan nilai signifikansi menunjukkan arah hubungan positif. Dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi tingkat adiksi media sosial pada dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian maka semakin rendah tingkat adiksi media sosial pada dewasa awal. Hasil uji analisis spearman rho pada hipotesis kedua menunjukkan nilai koefisien korelasi antara emotional loneliness dengan adiksi

media sosial sebesar 0,233 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa, hipotesis kedua yaitu ada hubungan antara emotional loneliness dengan adiksi media sosial diterima. Sedangkan, pada hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan nilai koefisien korelasi antara social loneliness dengan adiksi media sosial sebesar -0,087. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis ditolak, maka tidak ada hubungan antara social loneliness dengan adiksi media sosial.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan emotional loneliness dengan adiksi media sosial dan tidak ada hubungan social loneliness dengan adiksi media sosial. Untuk menghadapi isolasi emosional yang dirasakan, individu menggunakan media sosial untuk mendapatkan ilusi kelekatan dan kedekatan yang kurang dari kehidupan nyata (Hardie & Tee, 2007). Individu yang mengalami adiksi media sosial juga menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial sehingga memiliki lebih sedikit waktu untuk terlibat dalam hubungan tatap muka yang menyebabkan emotional loneliness yang tinggi. Social loneliness tidak dapat teratasi dengan media sosial, hal ini disebabkan karena kualitas hubungan pada media sosial lebih rendah sehingga individu lebih memilih untuk mencari hubungan tatap muka dan tidak menggunakan media sosial secara berlebihan untuk mengatasi kesepian (Moody, 2001). (Perlman & Peplau, 1982) mengemukakan bahwa individu yang merasa kesepian mengalami pengalaman kurang menyenangkan yang menimbulkan perasaan marah, sedih, dan depresi yang menyebabkan menghindari kontak sosial dengan orang lain. Individu yang mengalami kesepian bisa sengaja menghindari kontak sosial bahkan media sosial.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan

adiksi media sosial pada dewasa awal. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin tinggi tingkat adiksi media sosial. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian maka semakin rendah tingkat adiksi media sosial. Temuan lain dalam penelitian ini adalah emotional loneliness secara signifikan berhubungan dengan adiksi media sosial, sedangkan social loneliness tidak signifikan berhubungan dengan adiksi media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Andromeda, N., & Kristanti, P. (2017). Hubungan Antara Loneliness Dan Perceived Social Support Dan Intensitas Penggunaan Social Media Pada Mahasiswa. *Psikovidya*, 21(2), 1–15. <http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/download/84/63>
- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), 525–527. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Leung, J., Price, D., Thygesen, H., Schoultz, M., & Geirdal, A. Ø. (2021). *Loneliness and Its Association With Social Media Use During the COVID-19 Outbreak*. <https://doi.org/10.1177/20563051211033821>
- Dill, J. C., & Anderson, C. A. (2004). Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living. *The Interactional Nature of Depression: Advances in Interpersonal Approaches*, November, 93–125. <https://doi.org/10.1037/10311-004>
- Harahap, F., & Miftahurrahmah, H. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2, 153–160.
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). *Excessive Internet Use : The Role of Personality , Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction*. 5(1), 34–47.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of

- consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Kreya, M., & Wok, S. (2020). Social Media Addiction and Its Influence on Mental Health Among University Students In Cambodia : Beyond The Cultivation Theory. *2nd Kuala Lumpur International Multidisciplinary Academic Conference, May*, 109–122.
- Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial pada Masa Dewasa Awal. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 5, 78–84. <https://media.neliti.com/media/publications/172566-ID-hubungan-antara-keterampilan-sosial-dan.pdf>
- Moody, E. J. (2001). *LONELINESS AND HIGH INTERNET USE*. 4(3).
- Nursikuwagus, A., Hikmawati, E., Wisesty, U. N., Munggana, W., & Mahayana, D. (2020). Kajian Saintifik Fenomena Adiksi Gadget dan Media Sosial di Indonesia. *Jurnal Teknologi Dan Informasi*, 10(1), 25–39. <https://doi.org/10.34010/jati.v10i1.2589>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. John Wiley & Sons, Inc.
- Purnama, H., Darmawati, I., & Mulyatin, W. (2021). Social Media Addiction and the Association with Self-Esteem among Adolescents in Rural Areas of Indonesia. *KnE Life Sciences*, 2021, 671–679. <https://doi.org/10.18502/cls.v6i1.8741>
- Putri, M. A. (2020). KESEPIAN DAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(1), 5–7. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65%0Ahttp://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76>
- Putri, M. D. N. (2018). *HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA USIA DEWASA AWAL Studi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta* (Vol. 000).
- Putri, N. B., & Romli, N. A. (2021). Analisis Dampak Adiksi Internet Pada Media Sosial Twitter Di Indonesia Dengan Pendekatan Teori Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 7(1), 582. <https://doi.org/10.52434/jk.v7i1.905>
- Sahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The Reliability and Validity Study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182. <https://doi.org/10.1007/BF01895851>
- Subagio, A., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi Smartphone Pada Siswa Sma Negeri 2 Bekasi. *Empati*, 6(1), 27–33.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tang, C. S. K., Koh, Y. W., & Gan, Y. Q. (2017). Addiction to Internet Use, Online Gaming, and Online Social Networking Among Young Adults in China, Singapore, and the United States. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 29(8), 673–682. <https://doi.org/10.1177/1010539517739558>
- Warouw, G. M. (2020). *Gambaran adiksi media sosial pada remaja*. Universitas Indonesia.
- Youssef, L., Hallit, R., Akel, M., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2021). Social media use disorder and alexithymia: Any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 20–26. <https://doi.org/10.1111/ppc.12506>