

Hubungan Loneliness dengan Adiksi Media Sosial pada Emerging Adulthood Pengguna Tiktok Kota Bandung

Namira Permata Dharma Putri, Indri Utami Sumaryanti

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*namirapermata2000@gmail.com, indri.sumaryanti@gmail.com

Abstract. *The tiktok platform is a social media application that is widely used, excessive use of social media can have a negative impact on its users, one of the negative impacts is the emergence of social media addiction. Excessive use of social media can increase addictive behavior, a factor of excessive use of social media is loneliness. The purpose of this study was to see how closely the relationship between loneliness and social media addiction of tiktok users was by obtaining 302 tiktok user respondents in the city of Bandung. This research is quantitative research. The measuring instrument used for variable 1 Loneliness is UCLA Loneliness Scale compiled by [1] and variable 2 Social Media Addiction is using Bergen Social Media Addiction compiled by [2]. This study uses the Pearson correlation method. The data was processed using the SPSS application, and obtained a p-value (Sig.) $0.000 < = 0.005$. It can be concluded that there is a close relationship between loneliness and social media addiction. The correlation value is 0.571, the relationship between the two variables is positive or positive correlation, which means it is increasing.*

Keywords : *Loneliness, Addiction, Emerging Adulthood, Tiktok*

Abstrak Platform tiktok adalah sebuah aplikasi media sosial yang banyak digunakan, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada penggunaannya, salah satu dampak negatifnya adalah timbulnya *Adiksi media sosial*. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan perilaku adiksi, faktor dari penggunaan media sosial yang berlebihan yaitu kesepian. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat seberapa erat hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pengguna tiktok dengan memperoleh 302 responden pengguna tiktok di kota Bandung. Penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Alat ukur yang digunakan untuk variabel 1 *Loneliness* yaitu *UCLA Loneliness Scale* disusun oleh [1] dan variabel 2 *Adiksi Media Sosial* yaitu menggunakan *Bergen Social Media Addiction* yang disusun oleh [2]. Penelitian ini menggunakan metode korelasi *pearson*. Data diolah dengan menggunakan aplikasi SPSS, dan diperoleh nilai p-value (Sig.) $0.000 < \alpha = 0.005$ dapat disimpulkan terdapat hubungan erat antara kesepian dengan adiksi media sosial. Nilai korelasinya adalah 0,571, hubungan antara kedua variabel tersebut adalah bersifat positif atau korelasi positif, yang artinya semakin meningkat.

Keywords : *Kesepian, Adiksi, Dewasa awal, Tiktok*

A. Pendahuluan

Penggunaan internet pada saat ini adalah hal yang utama dan sangat penting bagi kehidupan manusia. Teknologi saat ini menjadikan komunikasi antar masyarakat menjadi lebih mudah, jangkauannya semakin luas, dan semakin canggih. Dimasa Pandemi covid 19, terutama bagi dewasa awal dituntut untuk belajar melalui daring, para dewasa awal akan lebih sering untuk mengakses pembelajarannya menggunakan internet terutama pada media sosial. Menurut informasi dari Kominfo saat ini pengguna internet di Indonesia berjumlah 73,7%, naik dari 64,8% dimulai dari tahun 2018 [3]. Hal ini disebabkan karena adanya covid 19 kemudian seluruh pendidikan melakukan home schooling [3]. Jawa barat menduduki posisi ke 3 dalam penggunaan media sosial tiktok terbanyak di indonesia yaitu sebesar 13% pada tahun 2021-2022 [4]. Menurut laporan “Digital 2019” yang dikemukakan oleh we Usia terbanyak dalam menggunakan media sosial tiktok di indonesia yaitu di usia 18-34 tahun sebanyak 40% [4].

Penggunaan internet memiliki dampak yaitu positif dan negatif, dampak positif dari penggunaan internet adalah membuat penggunaannya menjadi lebih luas untuk mengakses informasi dan dampak negatifnya adalah adiksi internet yang termasuk pada gangguan psikofisiologis seperti withdrawal symptoms yang dapat menimbulkan kecemasan, tremor, perubahan mood kemudian depresi, dan terganggunya aktifitas sosial.

Platform tiktok dikenal dengan platform lipsync yang menyediakan banyak musik didalamnya, selain musik tiktok juga menyediakan banyak informasi melalui unggahan video. Dimasa pandemi covid masyarakat khususnya pada dewasa awal lebih banyak menghabiskan waktunya di dalam rumah, yang mengakibatkan kurangnya pergaulan dengan orang lain, hal tersebut adalah ciri dari kesepian [8].

Loneliness yaitu adanya kesenjangan dalam berhubungan dengan sosial yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan individu baik secara kualitasnya maupun secara kuantitasnya yang akan mengakibatkan emosi negatif [9]. Menurut [10] Perasaan kesepian termasuk pada gangguan kepribadian dan psikosis, adanya penurunan performa yang ada di otak atau penyakit kognitif yang meningkatkan kemungkinan adanya penyakit penurunan daya ingat, yang akan menghilangkan kontrol pada otak, dan akan memunculkan gejala depresi, dimasa pandemi covid 19 ini mereka yang kesepian akan mencari kebahagiaan dengan menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan akan berdampak negatif bagi penggunaannya, yaitu akan mengalami adiksi atau kecanduan media sosial.

Kecanduan Media sosial yaitu individu tersebut menghabiskan waktu yang banyak untuk menggunakan media sosial dan individu yang mempunyai keinginan kuat untuk mengetahui apa saja yang ada di media sosial dengan segera akan menyebabkan toleransi, komunikasi, dan masalah virtual pada diri individu [11]. Kecanduan media sosial sama halnya dengan kecanduan internet [12] yang akan mempengaruhi kegiatan dewasa awal sehari hari dan secara tidak langsung akan menyebabkan gangguan pada psikologis seperti cemas, depresi, stress atau merasa kesepian [13].

Adiksi Media Sosial terbagi menjadi 6 aspek yaitu : (1) *Salience* Individu menggunakan internet sebagai aktivitas yang paling utama dalam kehidupannya, internet dapat mempengaruhi pikirannya, perasaan individu dan tingkah laku individu. Seperti perasaan sangat membutuhkan internet dan terganggunya aktivitas sosial. Dengan begitu individu tersebut tidak akan bisa melupakan media sosial dan akan terus menerus memikirkannya meskipun sedang tidak menggunakan internet. (2) *Mood Modification* Individu yang memiliki pengalaman dalam menggunakan internet, yang akan menjadi hasil dapat dilihat dari strategi coping individu pada internet. (3) *Tolerance* Terdapat peningkatan dalam penggunaan internet pada individu untuk mendapatkan perubahan dari mood yang individu rasakan. (4) *Withdrawal Symptoms* Perasaan tidak yang tidak menyenangkan bagi individu, hal ini terjadi dikarenakan penggunaan internet individu tersebut dikurangi atau tidak dilanjutkan yang akan mengakibatkan individu merasa mudah marah, cemas atau tubuh bergoyang. (5) *Conflict* Individu yang kecanduan internet akan mengalami atau merasakan adanya konflik yang terjadi antara lingkungan sosial pada individu dengan individu menggunakan media sosial, adanya konflik pekerjaan, dalam mengerjakan tugas, kehidupan dalam bersosial, atau hobi individu atau konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri yaitu konflik intrafisik, hal ini disebabkan karena menghabiskan waktunya untuk

bermain dan menggunakan internet dan (6) *Relaps* yaitu Perilaku berulang, atau kembalinya pola penggunaan internet setelah adanya kontrol [15].

Loneliness terbagi menjadi 3 aspek yaitu : (1) *Trait Loneliness* Sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan cara berpikir individu. Individu yang mengalami kesepian disebabkan oleh kepribadian individu tersebut atau adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang berubah dalam situasi tertentu. (2) *Social Desirability* Adanya kehidupan sosial yang tidak seimbang yaitu adanya perbedaan antara apa yang diinginkan dan apa yang ada pada kehidupan lingkungannya akan mengakibatkan kesepian. Hal ini disebabkan oleh keinginan individu untuk membentuk kehidupan sosial yang individu sukai pada kehidupan individu. (3) *Depression* Individu yang memiliki perasaan yang sedih, tidak mempunyai semangat dalam dirinya, murung, merasa dirinya tidak berguna, tidak ada orang yang dapat menjadi pelampiasan dan merasa gagal, adalah hal yang dialami orang yang merasa kesepian [5].

Dalam penelitian [14] skripsi Hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet pada remaja menghasilkan rendahnya tingkat kesepian dan tingginya tingkat kecanduan internet pada remaja. Substance Abuse and Mental Health Administration pada tahun 2020 menyatakan bahwa penggunaan media sosial dan akses internet terbanyak memiliki peringkat tertinggi adalah dewasa awal.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, peneliti merumuskan masalah penelitian, yaitu :

1. Seberapa erat hubungan loneliness dengan adiksi media sosial pada emerging adulthood pengguna tiktok?
2. Bagaimana gambaran Loneliness pada emerging adulthood pengguna tiktok?
3. Bagaimana gambaran Adiksi media sosial pada emerging adulthood pengguna tiktok?

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis korelasional *person* agar dapat menentukan apakah ada hubungan positif atau negatif, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah Emerging Adulthood Kota Bandung.

Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *convenience sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 302 responden yang merupakan usia dewasa awal atau *Emerging Adulthood*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berisikan kuesioner yang dilakukan secara *online*. Dari 302 responden akan dianalisis kembali data menggunakan *SPSS*. Alat ukur yang digunakan untuk Loneliness adalah *UCLA Loneliness Scale* disusun oleh [1] dan variabel 2 Adiksi Media Sosial yaitu menggunakan *Bergen Social Media Addiction* yang disusun oleh [2].

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji Hipotesis / Uji Korelasi

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi menggunakan metode korelasi *Person*, karena dapat memudahkan untuk mengolah data dari skala likert.

Hipotesis Uji :

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial

H_1 : Terdapat hubungan erat antara kesepian dengan adiksi media sosial

Kriteria Uji : Tolak H_0 apabila $p\text{-value (sig.)} < \alpha = 0,05$

Tabel 1. Uji Hipotesis / Uji Korelasi

Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.571**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	302	302
Y	Pearson Correlation	.571**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	302	302

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan yang sudah diolah diatas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 Karena nilai tersebut lebih kecil dibanding alpha sebesar 0,05, maka tolak H_0 apabila $p\text{-value (sig.)} < \alpha = 0,05$. Suatu variabel dikatakan terdapat sebuah hubungan atau berkorelasi jika nilai signifikan lebih kecil dibandingkan nilai alpha. Maka, $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat korelasi atau hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat seberapa erat hubungan tersebut berdasarkan kriteria hasil perhitungan statistik :

- Nilai koefisien korelasi $0,00 =$ tidak ada korelasi antara dua variabel
- Nilai koefisien korelasi $>0 - 0,25 =$ Korelasi sangat lemah
- Nilai koefisien korelasi $>0,26 - 0,50 =$ korelasi cukup
- Nilai koefisien korelasi $>0,51 - 0,75 =$ korelasi kuat
- Nilai koefisien korelasi $>0,76 - 0,99 =$ korelasi sangat kuat
- Nilai koefisien korelasi $1,00 =$ hubungan sempurna positif

Didapatkan nilai korelasi coefficient sebesar 0, 571 yang mana nilai ini akan menjadi nilai r hitung. Nilai r hitung ini selanjutnya akan dibandingkan dengan nilai r tabel. Dengan jumlah sample sebanyak 302 dan alpha sebesar 5%, maka didapat nilai r tabel sebesar 0,112518. Maka, $0, 571 > 0,112518$ yang artinya antara kesepian dan adiksi media sosial memiliki sebuah hubungan kuat atau saling berkorelasi.

Hubungan antara kedua variabel tersebut adalah bersifat positif atau korelasi positif, yang artinya semakin meningkat Kesepian maka akan didukung dengan semakin meningkat juga adiksi media sosial.

Gambaran Kesepian (*Loneliness*)

Berdasarkan hasil pengolahan data dari 302 dewasa awal pengguna tiktok kota bandung, memperoleh hasil :

Tabel 2. Gambaran Tingkat kesepian

Tingkat Kesepian			
No	Kategori	Jumlah	Presentasi
1	Tinggi	302	100%
2	Rendah	0	0%

Untuk menentukan kategori tinggi dan rendah kesepian dilakukan dengan menggunakan rentang kelas berdasarkan nilai terendah (min) yaitu 20 untuk skor terendah dan nilai tertinggi (max) yaitu 80 untuk skor tertinggi dengan rentang kelas 50.

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 302 responden dewasa awal atau 100% responden memiliki tingkat kesepian yang tinggi dimasa pandemi covid 19. Dewasa awal yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi termasuk dalam ke tiga aspek kesepian yaitu *Trait Loneliness, Social Desirability dan Depression* [5], dimasa pandemi covid 19 dewasa awal menghabiskan banyak waktunya di dalam rumah, semua kegiatan pendidikan maupun pekerjaan dilakukan secara daring, yang akan menyebabkan dewasa awal tidak bisa berinteraksi secara fisik dengan teman, kerabat maupun saudaranya. Kesepian pada dewasa awal dapat menimbulkan depresi memiliki perasaan sedih, murung, merasa tidak berguna dan merasa gagal [5].

Gambaran Adiksi Media Sosial

Berdasarkan hasil pengolahan data dari 302 dewasa awal pengguna tiktok kota bandung, memperoleh hasil :

Tabel 3. Gambaran Tingkat Adiksi Media Sosial pengguna Tiktok

Tingkat Adiksi Media Sosial			
No	Kategori	Jumlah	Presentasi
1	Ya	185	61%
2	Tidak	117	39%

Pada tingkat Adiksi Media Sosial digunakan dua kategori Ya dan Tidak. Untuk menentukan responden yang mengalami adiksi media sosial (Ya) atau tidak mengalami adiksi media sosial (Tidak), ditentukan dengan menggunakan Skor (max) yaitu 19 dan Skor (min) yaitu 6 dan menggunakan rentang skor 12.

Dari tabel diatas diketahui responden yang mengalami Adiksi Media Sosial pengguna tiktok yaitu 185 responden atau 61% dari 302 responden. Terdapat 6 aspek adiksi media sosial

menurut [6] yaitu *Saliency, Mood modification, Toleranc, Withdrawal Symphoms, Conflict* dan *Relapse*, responden yang mengalami adiksi media sosial memiliki skor tinggi dari ke enam aspek diatas, adanya pandemi covid 19 meningkatkan kecanduan dalam menggunakan internet, terutama kecanduan media sosial tiktok. Saat ini platform *tiktok* banyak digunakan oleh masyarakat terutama pada usia dewasa awal, karena media sosial *tiktok* ini sebagai penghibur bagi masyarakat.

Untuk responden yang tidak mengalami Adiksi Media Sosial terdapat 117 responden atau 39% dari 302 responden, artinya dewasa awal yang tidak mengalami Adiksi Media Sosial ini dapat mengendalikan penggunaan media sosialnya terutama pada platform *tiktok*.

Hubungan Loneliness dengan Adiksi Media Sosial

Berdasarkan hasil pengolahan data dari 302 dewasa awal pengguna tiktok kota bandung, memperoleh hasil :

Tabel 4. Hubungan Loneliness dengan Adiksi Media Sosial

Hubungan	Hasil Perhitungan	Kesimpulan
Loneliness dengan Adiksi Media Sosial	Korelasi 0,57, rtabel= 0,112518 p-value (Sig.) 0.000 < α = 0.005	Terdapat hubungan Positif, korelasi kuat

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh nilai korelasi menggunakan *person* untuk mengindikasikan hubungan antara Loneliness dengan Adiksi Media Sosial yaitu nilai korelasi 0,571 dengan r tabel 0,112518 dan diperoleh nilai p-value (Sig.) 0,000 < α = 0.005, artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan positif dikarenakan nilai korelasi positif 0,571 > rtabel 0,112518 dan tingkat kekuatan korelasi antara dua variabel sangat kuat atau saling berkorelasi.

Semakin tinggi tingkat *loneliness* semakin banyak yang mengalami *adiksi media sosial* pada Emerging Adulthood pengguna Tiktok di kota Bandung, pada dewasa awal yang tidak mengalami adiksi media sosial, mereka dapat mengontrol atau membatasi dalam menggunakan media sosial platform tiktok tersebut dan merasa dirinya bahagia, dewasa awal yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi mereka cenderung merasa tidak bahagia yang berujung dengan memperoleh kebahagiaan dengan mencari hiburan di platform media sosial tiktok. Menurut [7] Ciri dari kesepian adalah ketika individu merasa tidak ada seorang pun yang memahaminya dengan baik, merasa terisolasi, dan tidak memiliki seorang untuk dijadikan pelarian, pelampiasan, saat dibutuhkan atau saat stress. Penelitian ini sejalan dengan penelitian [8] yang menyatakan bahwa rasa kesepian pada usia dewasa awal yaitu 18 – 21 tahun memiliki korelasi dengan penggunaan internet yang tidak sesuai.

Tabulasi Silang Antara Loneliness dan Adiksi Media Sosial

Tabel 5. Tabulasi silang Loneliness dan Adiksi Media Sosial

Variabel		Adiksi				total
		Tidak		Ya		
Kesepian	Rendah	0	0%	0	0%	0
	Tinggi	116	38%	186	62%	302
total		116	38%	186	62%	302

Berdasarkan data yang sudah diolah diatas, terdapat 116 responden (38%) dari 302 respond dengan tingkat kesepian yang tinngi dan dari 302 responden diperoleh sebanyak 186 responden (62%) dengan tingkat adiksi media sosial yang tinngi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut: (1) Hubungan Loneliness dengan Adiksi media sosial pada Emerging Adulthood pengguna tiktok Kota Bandung diperoleh nilai korelasi coeficient sebesar $0,571 > 0,112518$ r- tabel yang artinya antara kesepian dan adiksi media sosial memiliki sebuah hubungan yang Kuat. (2) Tingkat Kesepian emerging adulthood pengguna tiktok di Kota Bandung diperoleh tingkat kesepian tinggi sebanyak 302 (100%) responden. (3) Tingkat Adiksi Media Sosial emerging adulthood pengguna tiktok di Kota Bandung diproleh sebanyak 185 (61%) responden yang mengalami adiksi media sosial.

Acknowledge

Terimakasih kepada pembimbing Ibu Indri Utami Sumaryanti, S.Psi., M.Psi.,Psikolog., orang tua, responden, rekan serta semua pihak yang telah membantu, memberikan support, arahan dan motivasi kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini hingga selesai.

Daftar Pustaka

- [1] Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). *Developing a Measure of Loneliness. Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294. doi:10.1207/s15327752jpa4203_11
- [2] Sumaryanti, I. U., Azizah, S., Diantina, F. P., & Nawangsih, E. (2020, March). Personality and social media addiction among college students. In *2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019)* (pp. 376-379). Atlantis Press.
- [3] Kominfo, 2020. [Online]. Available: https://www.kominfo.go.id/content/detail/30653/dirjen-ppi-survei-penetrasi-penggunainternet-di-indonesia-bagian-penting-dari-transformasi-digital/0/berita_satker
- [4] Ginee, 2021. [Online]. Available: <https://ginee.com/id/insights/pengguna-tiktok/>
- [5] Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- [6] Pontes, H. M., Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2015). The impact of Internet-based specific activities on the perceptions of Internet addiction, quality of life, and excessive usage cross-sectional study. *Addictive Behaviors Reports*, 1, 19–25. doi:10.1016/j.abrep.2015.03.002
- [7] Santrock, J. W. (2002). *Live span development*. Jakarta: Erlangga
- [8] Agusti, R. D. C. W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan Antara Kesepian dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 04(1), 9–13.
- [9] Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- [10] Hawkley, 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>
- [11] Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: Thereliability and validity study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*. 17(1), 169-182.
- [12] Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H. M. (2016). *The evolution of Internet addiction: A global perspective. Addictive Behaviors*, 53, 193– 195. doi:10.1016/j.addbeh.2015.11.001
- [13] Kircaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as

- Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72.
- [14] Griffiths, M. D., Pontes, H. M., & Kuss, D. J. (2016). Online addictions: conceptualizations, debates, and controversies. *Addicta: the turkish journal on addictions*, 3(2), 1-14.
- [15] Griffiths, M. D., Pontes, H. M., & Kuss, D. J. (2016). Online addictions: conceptualizations, debates, and controversies. *Addicta: the turkish journal on addictions*, 3(2), 1-14.
- [16] Muliati, Mely, Aiyuda, Nurul, Nasution, Itto Nesyia (2022). Loneliness but Narcissistic!. *Jurnal Riset Psikologi* 2(2). 79-84.