

Pengaruh *Loneliness* dan *Self-Control* terhadap Instagram *Social Media Disorder* pada *Emerging Adulthood*

Putri Rossya Ardelia Hasanah*, Lilim Halimah

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

*putrirossya03@gmail.com, aumisyanida@gmail.com

Abstract. *Improper utilization of Instagram social media and access continuously can have a negative impact. For individuals in the emerging adulthood phase who experience loneliness and low self-control, these conditions may cause social media disorder. This study aims to obtain empirical data on the effect of loneliness and self-control on Instagram social media disorder in emerging adulthood in Bandung Raya. This quantitative research used a causality research design with research subjects of 385 people. The measuring instruments used were the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale by Gierveld and Tilburg (2006), the Brief Self-Control Scale by Tangney, et al., (2004), and the Social Media Disorder Scale by Van den Eijnden, et al., (2016). The analysis technique used was the Multiple Linear Regression Test. This study found that loneliness and self-control significantly affect Instagram social media disorder in emerging adulthood in Bandung Raya, contributing 41.7%. Then partial loneliness significantly affects Instagram social media disorder in emerging adulthood in Bandung Raya with a contribution of 18.5%, and self-control significantly affects Instagram social media disorder in emerging adulthood in Bandung Raya with a contribution of 23.2%.*

Keywords: *Loneliness, Self-control, Instagram Social Media Disorder, Emerging adulthood.*

Abstrak. Pemanfaatan media sosial Instagram yang tidak tepat dan diakses secara terus menerus dapat memberikan dampak negatif. Bagi individu yang berada dalam fase *emerging adulthood* yang mengalami *loneliness* dan *self-control* yang rendah kondisi tersebut dapat berpotensi menyebabkan *social media disorder*. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris tentang pengaruh *loneliness* dan *self-control* terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian kausalitas dengan jumlah subjek penelitian 385 orang. Alat ukur yang digunakan *The 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale* oleh Gierveld dan Tilburg (2006), *Brief Self-Control Scale* oleh Tangney, et al., (2004), dan *Social Media Disorder Scale* oleh Van den Eijnden, et al., (2016). Teknik analisis menggunakan Uji Regresi Linear Berganda. Hasil penelitian ini menemukan bahwa *loneliness* dan *self-control* secara signifikan mempengaruhi Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya dengan kontribusi pengaruhnya sebesar 41.7%. Kemudian secara parsial ditemukan *loneliness* secara signifikan mempengaruhi Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya dengan pengaruhnya sebesar 18.5% dan *self-control* secara signifikan mempengaruhi Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya dengan kontribusi pengaruhnya sebesar 23.2%.

Kata Kunci: *Loneliness, Self-control, Instagram Social Media Disorder, Emerging adulthood.*

A. Pendahuluan

Media sosial merupakan komunitas virtual di mana pengguna bisa untuk membuat profil publik individu, berinteraksi dengan teman – teman baik itu di dunia nyata dan dunia maya, dan juga dapat bertemu orang – orang dengan minat yang sama. (Kuss & Griffiths, 2011). Dari beragam jenis media sosial, yang paling digemari oleh generasi muda di Indonesia salah satunya adalah Instagram (We Are Social dan Hootsoute, 2022). Menurut NapoleonCat (2022), jumlah pengguna Instagram di Indonesia untuk Januari 2022 sekitar 104.175.200, dengan mayoritas pengguna berusia antara 18 tahun hingga 24 tahun, yang terdiri dari 46% laki – laki dan 54% perempuan.

Instagram merupakan jejaring sosial yang dibuat oleh Burbn, sebuah perusahaan yang didirikan pada 6 Oktober 2010 oleh Mike Krieger dan Kevin Systrom. Situs ini memungkinkan pengguna untuk memposting foto yang dapat diedit, dan juga memiliki banyak fitur lain yang terkait dengan Instagram. Semakin berkembangnya zaman, pengguna Instagram sekarang menjadi sangat aktif dalam berbagi informasi tentang kehidupan pribadinya, seperti foto, video, dan lain sebagainya. Isi konten yang dibagikan adalah cara mereka menyampaikan curahan hati atau hanya untuk menghabiskan waktu ketika mereka bosan. Dengan menggunakan media sosial Instagram memberikan dampak positif bagi penggunanya, seperti memudahkan untuk berkomunikasi antar saudara, sahabat, teman dari belahan dunia mana pun pada waktu yang diinginkan termasuk dapat berkomunikasi dengan orang – orang yang belum pernah bertemu dan memperoleh informasi yang diperlukan, serta mempermudah dalam berbelanja. Namun juga terdapat dampak negatif salah satunya adalah *social media disorder*.

Social media disorder atau kecanduan media sosial merupakan individu yang memiliki kecenderungan yang sangat kuat untuk lebih banyak terlibat dalam aktivitas di media sosial sambil membatasi aktivitas sosial mereka di dunia nyata (Young, 2010). Instagram *social media disorder* termasuk ke dalam kecanduan internet pada situs pertemanan dunia maya (*Cyber Relational Addiction*) yang menyebabkan pengaruh atau dampak Instagram yang sangat buruk terhadap bidang pendidikan, yakni penurunan minat atau prestasi belajar yang terganggu akibat dari kecanduan (Young, 2010).

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2020), provinsi Jawa Barat ini memiliki pengguna internet terbanyak di Indonesia, dengan 35.1 juta pengguna. Sebagian besar pengguna internet di Jawa Barat lebih sering menggunakan media sosial, dengan Bandung memiliki pengguna media sosial terbanyak (APJII, 2020). Generasi muda atau kaum milenial yang berusia 18 tahun hingga 24 tahun berkontribusi 88.5% dari seluruh populasi pengguna media sosial (APJII, 2020). Individu berusia 18 tahun hingga 24 tahun berada dalam fase *emerging adulthood*, yang merupakan periode transisi antara masa remaja dan dewasa, di mana mereka merasa independen dari orang tua mereka, berusaha untuk menjadi lebih mandiri, serta mengeksplorasi berbagai pilihan dalam hidup mereka (Arnett, 2018). Berdasarkan penelitian Aryati (2021) memperoleh data yang menunjukkan bahwa *emerging adulthood* di Bandung mengalami Instagram *social media disorder* yang cukup tinggi, di mana *emerging adulthood* merasakan dorongan untuk terus mengakses media sosial Instagram (*persistence*), merasa mudah terganggu sehingga jika mendapat notifikasi dari media sosial Instagram langsung memiliki keinginan membukanya (*preoccupation*), menggunakan media sosial Instagram untuk meningkatkan mood (*escape*), banyak waktu yang dihabiskan menggunakan media sosial Instagram demi kepuasan diri sendiri (*tolerance*), dan mengabaikan pekerjaan saat menggunakan media sosial Instagram (*displacement*). Demikian pula, penelitian Sumaryanti, et al., (2020) menemukan adanya kecenderungan yang tinggi terhadap perilaku kecanduan media sosial atau *social media disorder* pada *emerging adulthood* khususnya kalangan mahasiswa di Kota Bandung.

Menurut survei yang telah dilakukan di Jabodetabek dan Bandung pada tahun 2021, lebih dari 20% *emerging adulthood* mengalami peningkatan dalam gejala depresi, kesepian, dan kecemasan (MetroTV, 2021). Kesepian ini dipicu oleh tidak terpenuhinya kebutuhan sosial disebabkan dari pembatasan kegiatan, dan hal ini dialami oleh *emerging adulthood* karena mereka sedang dalam tahap perkembangan dewasa muda dengan tugas utamanya yaitu membangun kedekatan (MetroTV, 2021). Di mana salah satu cara agar *emerging adulthood*

mengatasi *loneliness* dan membentuk kedekatan pada saat ini adalah dengan penggunaan sosial media.

Ketika *emerging adulthood* yang melakukan eksplorasi dalam menemukan kejelasan tentang identitas diri mampu membangun hubungan yang intim serta membuat komitmen dengan orang lain, dapat dikatakan berhasil mencapai tujuan dari tahap perkembangan pada periode *emerging adulthood* (Papalia & Feldman, 2017). Sebaliknya, jika hal tersebut tidak dapat terpenuhi maka akan mengalami keterasingan sosial (Papalia & Feldman, 2017). Adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang dimiliki dan hubungan sosial diinginkan dapat menyebabkan mengalami *loneliness* (Berk, 2012). Puncak *loneliness* terjadi di akhir usia belasan dan awal dua puluhan (Berk, 2012). *Loneliness* bukanlah sesuatu yang dapat diukur dengan jumlah hubungan atau kedekatan secara fisik. Seseorang bisa merasakan *loneliness* bahkan ketika mereka berada di tengah keramaian dan tidak merasa *loneliness* walaupun sendirian. Akan tetapi, *loneliness* terjadi saat seseorang menghadapi situasi kontradiksi dimana jumlah hubungan yang ada lebih kecil dari yang diharapkan dan keintiman yang diinginkan tidak terpenuhi (Gierveld, et al., 2006; Sønderby & Wagoner, 2013; Cosan, 2014). Baron & Branscombe (2017) *loneliness* adalah kondisi emosional dan kognitif yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh keinginan untuk menjalin hubungan dekat tetapi tidak dapat mencapainya.

Lemmens (2009) bahwa salah satu cara mengurangi *loneliness* adalah menggunakan media sosial. *Loneliness* memiliki pengaruh yang lemah hingga sedang terhadap *social media disorder* (Van den Eijnden, et al., 2016). Dari beberapa penelitian yang dilakukan dapat dikatakan salah satu penyebab *social media disorder* adalah *loneliness*. Menurut penelitian Rachubiska, Cybulska, dan Grochans (2021), *loneliness* adalah variabel psikologis yang mempengaruhi kecanduan internet dan *social media addiction*. Haand & Shuwang (2020) menemukan ada hubungan antara kecanduan media sosial dengan salah satu masalah kesehatan mental yaitu *loneliness*. Namun dalam penelitian Destiyani (2020) menyatakan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh yang lemah untuk terjadinya adiksi media sosial, yang artinya *loneliness* bukan faktor utama mengalami adiksi media sosial. Pada penelitian Baltaci (2019) juga menemukan bahwa ditemukan bahwa kesepian memberikan pengaruh yang rendah pada kecanduan media sosial, dan kesepian tidak signifikan dalam memprediksi kecanduan media sosial pada penelitian ini. Pada penelitian Sam et al., (2022) juga menemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan *social media disorder*.

Loneliness yang dirasakan oleh individu merupakan faktor yang mampu menyebabkan *social media disorder* jika individu dengan kontrol diri yang rendah, namun pada individu dengan memiliki kontrol diri yang baik walaupun *loneliness* maka tidak akan mengalami *social media disorder* (Asfaruddin et al., 2019). Hal ini relevan dengan Özdemir, et al., (2014) yang mengatakan bahwa *loneliness* sangat terkait dengan kecanduan internet media sosial tetapi *self-control* juga memiliki peran yang penting. Young (1996) mengidentifikasi banyak penyebab kecanduan internet atau *social media disorder* salah satunya adalah kurangnya kontrol diri, di mana individu sering gagal dalam mengontrol atau menghentikan penggunaan internet menyebabkan melebihi dari waktu yang telah ditargetkan.

Self-control merupakan kemampuan individu untuk membimbing perilakunya sendiri dengan kata lain kemampuan untuk menahan atau menekan perilaku impulsif (Chaplin, 2011). Seseorang tidak hidup sendiri melainkan bagian dari kelompok masyarakat, oleh karena itu mengembangkan *self-control* sangat penting. Setiap individu memiliki *self-control* yang berbeda-beda. Ada individu memiliki *self-control* yang tinggi dan ada individu memiliki *self-control* yang rendah. Pengguna media sosial yang memiliki *self-control* tinggi akan dapat mengelola, mengarahkan dan mengatur aktivitas online serta dapat mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka untuk dapat meminimalkan dampak negatif yang tidak diinginkan. Sedangkan pada pengguna media sosial dengan *self-control* rendah kurang mampu dalam mengontrol perilaku dan akan mudah mengalami *social media disorder*.

Hasil dari penelitian yang dilakukan menemukan bahwa *emerging adulthood* di Bandung kebanyakan memiliki *self-control* yang rendah (Ghaffara, 2022; Lestari, 2019). Hal tersebut didukung dari beberapa penelitian yang dilakukan, dalam penelitian Pata, Aspin, & Pambudhi (2021) menyatakan bahwa *self-control* secara signifikan berperan dalam kecanduan

media sosial dan memberikan sumbangan efektif pada kecanduan media sosial. Dalam Penelitian Shindia, Mamesha, & Djunaedi (2014) menemukan bahwa *self-control* memiliki pengaruh yang signifikan kecanduan media sosial. Secara umum, penelitian – penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa semakin rendah *self-control* seseorang, semakin besar kemungkinan mengalami kecanduan internet termasuk *social media disorder*.

Dari penelitian terdahulu yang meneliti dengan mengaitkan *loneliness* dan *self-control* terhadap *behavioral addiction* seperti adiksi internet (Hasanah, 2021), adiksi Online Games (Haryono, Yuliadi, & Setyanto, 2022), dan adiksi smartphone (Anggraeni & Meiyuntariningsih, 2021; Rucita & Rahmasari, 2022) menemukan bahwa *loneliness* dan *self-control* memberikan pengaruh terhadap *behavioral addiction*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh *loneliness* terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya ?
2. Seberapa besar pengaruh *self-control* terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya ?
3. Seberapa besar pengaruh *loneliness* dan *self-control* terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya ?

B. Metodologi Penelitian

Instagram *social media disorder* adalah seberapa sering *emerging adulthood* menggunakan media sosial Instagram secara berlebihan dan terus menerus yang mengakibatkan masalah sosial atau emosional dengan memenuhi setidaknya 5 kriteria yang telah ditetapkan. Kriteria Instagram *social media disorder* yaitu *preoccupation*, *tolerance*, *persistence*, *withdrawal*, *escape*, *problems*, *displacement*, *deception*, dan *conflict*.

Loneliness adalah seberapa sering *emerging adulthood* merasakan hal yang tidak menyenangkan dan tidak diinginkan dalam berhubungan karena kurangnya kualitas pada hubungan tersebut. Aspek *loneliness* yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*.

Self-control adalah seberapa mampu *emerging adulthood* mengatur dan mengarahkan diri untuk mencegah tingkah laku yang menimbulkan hal – hal negatif. Aspek - aspek *self-control* yakni *self discipline*, *non impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian hubungan kausalitas. Sugiyono (2015) mendefinisikan penelitian hubungan kausalitas sebagai penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel independen dan variabel dependen. Di mana tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *loneliness* dan *self-control* sebagai variabel independen (mempengaruhi) terhadap Instagram *social media disorder* sebagai variabel dependen (dipengaruhi) pada *emerging adulthood*.

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah alat ukur *Social Media Disorder* (SMD) untuk mengukur Instagram *social media disorder* yang dikembangkan oleh Van den Eijnden, et al., (2016) dan telah diadaptasi oleh Putri (2019) ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur ini terdiri atas terdiri atas 27 aitem pernyataan, dan alat ukur ini di nyatakan valid dan memiliki reliabilitas sebesar 0.830. Alat ukur kedua menggunakan *The 11–aitem De Jong Gierveld Loneliness Scale* untuk mengukur *loneliness* yang dikembangkan oleh Gierveld dan Tilburg (2006) dan telah diadaptasi oleh Zanah dan Rahardjo (2020) ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur ini terdiri atas terdiri dari 11 aitem pernyataan, termasuk 6 aitem untuk *emotional loneliness* dan 5 aitem untuk *social loneliness*. Alat ukur ini di nyatakan valid setelah melakukan uji daya diskriminasi dan memiliki reliabilitas sebesar 0,83. Alat ukur terakhir menggunakan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) untuk mengukur *self-control* yang dikembangkan oleh Tangney, et al., (2004) dan telah diadaptasi oleh Arifin & Milla (2020) ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur ini ini terdiri atas terdiri dari 13 aitem pernyataan, dan alat ukur ini di nyatakan valid dan memiliki reliabilitas sebesar 0,80.

Populasi dalam penelitian ini yakni *emerging adulthood* yang berdomisili di Bandung Raya yang telah menggunakan Instagram dalam 12 bulan terakhir secara aktif dan

menghabiskan lebih dari 4 jam per hari untuk terus menerus menggunakan media sosial Instagram. Dengan karakteristik sampel dalam penelitian ini memenuhi setidaknya lima kriteria dari sembilan kriteria Instagram *social media disorder* yang telah ditetapkan oleh Van den Eijden, Lemmens, dan Valkenburg (2016). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Penelitian ini menggunakan *accidental sampling* untuk teknik pengambilan sampel. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh dari *loneliness* dan *self-control* yang merupakan variabel independen terhadap Instagram *social media disorder* yang merupakan variabel dependen, dengan pengujian hipotesis menggunakan pengujian uji t (uji parsial) dan uji f (uji simultan).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh Loneliness dan Self-Control terhadap Instagram Social Media Disorder pada Emerging Adulthood

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh *loneliness* dan *self-control* terhadap instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linier berganda.

Tabel 1. Pengujian Hipotesis Simultan (Uji f)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12768.919	2	6384.459	136.710	.000 ^b
	Residual	17839.731	382	46.701		
	Total	30608.649	384			

a. Dependent Variable: Instagram Social media disorder

b. Predictors: (Constant), Self-control, Loneliness

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil pengujian hipotesis dengan uji f, diperoleh f_{hitung} sebesar 136.710 dengan signifikansi sebesar 0.000, dikarenakan $f_{hitung} > f_{tabel}$ ($136.710 > 3.019$) dan signifikansi $0.000 < 0.05$, H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh *loneliness* dan *self-control* terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya.

Tabel 2. Analisis Koefisien Determinasi Simultan

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.646 ^a	.417	.414	6.834	

a. Predictors: (Constant), Self-control, Loneliness

Berdasarkan pada tabel di atas, maka didapatkan koefisien determinasi simultan menghasilkan nilai R square sebesar 0.417 atau 41.7%, menunjukkan bahwa 41.7% besarnya kontribusi pengaruh dari variabel independen (*loneliness* dan *self-control*) terhadap variabel dependen (Instagram *social media disorder*), sedangkan sisanya sebesar 58.3%, merupakan kontribusi pengaruh terhadap Instagram *social media*

disorder di luar penelitian ini. Artinya adanya perubahan terhadap variabel *loneliness* dan *self-control* akan berpengaruh terhadap Instagram *social media disorder* dengan kata lain *loneliness* dan *self-control* dapat menjadi faktor penyebab mengalami Instagram *social media disorder*. Individu dengan *loneliness* yang tinggi dan memiliki *self-control* yang rendah rentan mengalami Instagram *social media disorder*.

Tabel 3. Pengujian Hipotesis Parsial (Uji t)

		Coefficients ^a			t	Sig.
Model		Unstandardize		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32.948	3.368		9.784	.000
	<i>Loneliness</i>	.715	.072	.392	9.863	.000
	<i>Self-control</i>	.699	.062	.447	11.251	.000

a. Dependent Variable: Instagram Social media disorder

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil pengujian hipotesis pada pengaruh *loneliness* terhadap Instagram *social media disorder* diperoleh t_{hitung} sebesar 9.863, dengan signifikansi sebesar 0.000, dikarenakan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.863 > 1.966$) dan signifikansi $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh *loneliness* terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya. Dan Hasil pengujian hipotesis pada pengaruh *self-control* terhadap Instagram *social media disorder* diperoleh t_{hitung} sebesar 11.251, dengan signifikansi sebesar 0.000, dikarenakan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11.251 > 1.966$) dan signifikansi $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh *self-control* terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya.

Tabel 4. Analisis Koefisien Determinasi Parsial

		Coefficients ^a			t	Sig.	Correlations
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	32.948	3.368		9.784	.000	
	<i>Loneliness</i>	.715	.072	.392	9.863	.000	.473
	<i>Self-control</i>	.699	.062	.447	11.251	.000	.518

a. Dependent Variable: Instagram Social media disorder

Berdasarkan pada tabel di atas dan dihitung dengan menggunakan rumus $\beta \times \text{zero order}$ diperoleh hasil bahwa kontribusi pengaruh *self-control* terhadap Instagram *social media disorder* sebesar 23.2%, dan kontribusi pengaruh *loneliness* terhadap Instagram *social media disorder* sebesar 18.5%.

Tabel 5. Hasil Kategori Instagram Social Media Disorder

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
<i>Mild</i>	7	1.82
<i>Moderate</i>	183	47.53
<i>Severe</i>	195	50.65
Total	385	100

Berdasarkan pada tabel di atas bahwa mayoritas responden mengalami Instagram *social media disorder* dalam kategori *severe* yang berjumlah sebanyak 195 orang (50.65%) dari 385 orang responden, dan sebanyak 183 orang (47.53%) dari 385 responden dalam kategori *moderate* sementara jumlah terkecil memiliki *social media disorder mild* yang berjumlah sebanyak 7 orang (1.82%) dari 385 orang responden. Dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa Instagram *Social media disorder emerging adulthood* di Bandung Raya berada pada kategori *severe*.

Tabel 6. Crosstab Loneliness dengan Instagram Social Media Disorder

		Instagram Social Media Disorder			Total
		<i>Mild</i>	<i>Moderate</i>	<i>Severe</i>	
Loneliness	Rendah	2	47	15	64
	Tinggi	5	136	180	321
Total		7	183	195	385

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada *emerging adulthood* yang mengalami Instagram *social media disorder* dalam kategori *mild* terdapat 2 orang memiliki *loneliness* yang rendah dan 5 orang memiliki *loneliness* yang tinggi. Pada *emerging adulthood* yang mengalami Instagram *social media disorder* dalam kategori *moderate* terdapat 47 orang memiliki *loneliness* yang rendah dan 136 orang memiliki *loneliness* yang tinggi. Sementara pada *emerging adulthood* yang mengalami Instagram *social media disorder* dalam kategori *severe* terdapat 15 orang memiliki *loneliness* yang rendah dan 180 orang memiliki *loneliness* yang tinggi. Dari hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa *loneliness emerging adulthood* di Bandung Raya berada pada kategori tinggi dan *emerging adulthood* di Bandung Raya dengan *loneliness* yang tinggi cenderung lebih banyak mengalami Instagram *social media disorder* dalam kategori *severe* yaitu sebanyak 180 orang dari 385 orang responden. Hal ini sesuai dengan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi dalam mengalami *social media disorder* menurut Van den Eijnden et al., (2016). Dimana *loneliness* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam mengalami *social media disorder*. *Loneliness* adalah suatu kondisi yang dialami oleh seorang di mana ada hal yang tidak menyenangkan serta tidak dapat diterima yang dihasilkan dari kurangnya kualitas dalam

hubungan tertentu, termasuk situasi di mana jumlah hubungan yang ada kurang dari apa yang diharapkan atau diterima, serta situasi di mana keintiman yang diinginkan masih belum terwujud (Gierveld, 2006). *Loneliness* yang dirasakan yaitu *social loneliness* diakibatkan oleh kurangnya ikatan hubungan intim atau tidak adanya kasih sayang serta perhatian dari orang – orang terdekat (seperti yang biasa diberikan oleh orang tua, sahabat, atau pasangan), dan *emotional loneliness* diakibatkan oleh kurangnya integrasi sosial atau keterlibatan dan komunikasi yang diperoleh dari pasangan, teman, atau rekan kerja (Gierveld, 2006). Individu yang menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan media sosial lebih cenderung mengalami *emotional loneliness* dan kecil kemungkinannya untuk mengalami *social loneliness* (Youssef, et al., 2020).

Tabel 7. Crosstab Self-Control dengan Instagram Social Media Disorder

		Instagram Social Media Disorder			Total
		Mild	Moderate	Severe	
Self-Control	Rendah	7	116	114	237
	Tinggi	0	67	81	148
Total		7	183	195	385

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat dinyatakan bahwa *self-control emerging adulthood* di Bandung Raya berada pada kategori rendah. Berdasarkan *crosstab* antara *self-control* dengan Instagram *social media disorder*, terdapat *emerging adulthood* memiliki *self-control* yang rendah mengalami Instagram *social media disorder* dalam kategori *moderate* ada 116 orang dan yang mengalami Instagram *social media disorder* dalam kategori *severe* ada 114. Hasil dari data ini sejalan dengan teori Young (1996) bahwa kecanduan terhadap internet atau *social media disorder* dapat terjadi salah satunya karena kontrol diri yang rendah, di mana pengguna terus menerus gagal dalam mengontrol atau menghentikan penggunaan internet sehingga menyebabkannya melebihi waktu yang telah ditargetkan. *Self-control* adalah faktor penting dalam lingkungan media sosial. Individu yang mengalami kesulitan dalam mengontrol dirinya, lebih dirugikan dalam menggunakan media sosial secara efektif (Wu et al., 2013).

Namun dari pada data hasil *crosstab* penelitian ini juga terdapat 81 orang memiliki *self-control* yang tinggi mengalami Instagram *social media disorder* dalam kategori *severe*. Hal ini mungkin disebabkan karena individu dengan memiliki tingkat *self-control* tinggi tidak selalu menjamin bahwa individu tersebut tidak akan mengalami Instagram *social media disorder*. Instagram *social media disorder* adalah suatu gangguan yang terkait erat dengan kondisi psikologis seseorang. Meskipun seseorang memiliki *self-control* terhadap media sosial yang tinggi tetapi karena seseorang tersebut memiliki masalah psikologis seperti stres akademi ataupun stres pada lingkungannya sehingga menyebabkan orang tersebut mengatasi stresnya dengan menggunakan media sosial secara berlebihan. Selain itu Ghufro dan Risnawita (2017) mengatakan ada faktor internal yang mempengaruhi *self-control* salah satunya adalah faktor usia atau kematangan yang dimana semakin bertambah usia seseorang, akan semakin memiliki *self-control* yang baik. Responden dalam penelitian ini berusia 18 – 25 tahun yang masih memiliki karakteristik remaja seperti ingin bersenang – senang dan lebih memilih melakukan hal – hal yang menyenangkan daripada melakukan kewajibannya sehingga meskipun sudah memasuki usia dewasa awal, warna remaja masih melekat pada usia ini karena masih ada penyesuaian antara tugas perkembangan remaja dengan tugas perkembangan dewasa awal (Hurlock, 2009). Hurlock (2009) juga mengatakan bahwa

individu yang berusia dua puluhan berada dalam masa ketegangan emosional, yang dimana mereka akan cenderung menjadi labil, gelisah, dan mudah memberontak.

Dimana hasil temuan ini mendukung hasil temuan penelitian sebelumnya oleh Muna dan Astuti (2014) yang menemukan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi juga dapat memiliki kecenderungan yang tinggi untuk mengalami kecanduan media sosial. Hal ini dapat terjadi karena *emerging adulthood* memiliki kesadaran dalam diri tentang penggunaan media sosial Instagram, namun mereka masih secara terus menerus menggunakan media sosial Instagram untuk memenuhi kebutuhan informasi mereka atau sebagai sarana *refreshing* dan juga diperkuat dengan situasi Pandemi Covid-19 membuat media sosial khususnya Instagram menjadi salah satu tempat untuk tetap berhubungan dengan orang – orang yang dekat namun berada jauh yang mengharuskan berhubungan secara online.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. *Loneliness* berpengaruh terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya, dengan taraf signifikansi < 0.05 serta besaran kontribusi pengaruhnya sebesar 18.5%.
2. *Self-control* berpengaruh terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya, dengan taraf signifikansi < 0.05 serta besaran kontribusi pengaruhnya sebesar 23.2%.
3. *Loneliness* dan *self-control* secara bersama – sama atau *joint* berpengaruh terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood* di Bandung Raya, dengan taraf signifikansi < 0.05 serta besaran kontribusi pengaruhnya sebesar 41.7%.
4. Mayoritas *emerging adulthood* di Bandung Raya mengalami *loneliness* berada pada tingkat tinggi dan *self-control* berada pada tingkat rendah.
5. *Emerging adulthood* di Bandung Raya mengalami Instagram *social media disorder* sebanyak 195 orang dalam kategori *severe*, sebanyak 183 orang dalam kategori *moderate*, dan sebanyak 7 orang dalam kategori *mild*.

Acknowledge

Penelitian ini dapat selesai dengan baik tidak terlepas dari dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Lilim Halimah BHSc., MHSPY., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk selalu memberikan arahan, semangat, dan selalu sabar dalam membimbing peneliti selama penelitian ini dilakukan. Kepada kedua orang tua peneliti serta abang – abang dan kakak – kakak peneliti. Dan peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh subjek penelitian yang telah berpartisipasi dan bersedia meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- [2] Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood (2nd ed)*. Oxford University Press.
- [3] Arnett, J. J. (2018). *Adolescence and Emerging adulthood (6th ed.)*. Pearson Education, Inc.
- [4] Aryati, L. R., & Halimah, L. (2021). Pengaruh Fomo (Fear Of Missing Out) Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging adulthood. *Prosiding Psikologi*, 7(2). <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.28284>

- [5] Asfaruddin, K., Nurdin, S., & Saifan, R. (2019). Kontrol diri mahasiswa yang kecanduan game online di Asrama Kaway XVI. *Jurnal Suloh*, 4(2). <http://202.4.186.66/suloh/article/view/15764>
- [6] Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*. Pustaka Pelajar.
- [7] Baltaci, Ö. (2019). The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73–82.
- [8] Destiyan, A. K., & Coralia, F. (2020). Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi Media Sosial Pada Remaja Di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2). <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23100>
- [9] Gierveld, J. D. J., & Tilburg, T. V. (2006). A 6–item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on aging*, 28(5), 582–598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- [10] Ghufron, M. N., & Rirsawita, R. (2017). *Teori – Teori Psikologi*. Ar – Ruzz Media.
- [11] Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780–786. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1741407>
- [12] Haryono, T. P., Yuliadi, I., & Setyanto, A. T. Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Adiksi Online Games Remaja Lonely And Self Control In Adolescent Online Games. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(1), 01–15. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i1.54445>
- [13] Kah, K. S., Ching, S. S., Choy, Q. C., Kam, F. L., Ravindran, L., & Ibrahim, N. (2022). The Influence of Self-Esteem, Loneliness, and Suicidality on Social Media Addiction. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 7(45), 199–209. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.745016>
- [14] Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 481–491. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7610>
- [15] Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- [16] Pata, A., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 20–29. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.16279>
- [17] Puspadhini, M. (2021). Remaja Rawan Kesepian saat Pandemi. *Emerging adulthood Rawan Kesepian saat Pandemi – Medcom.id*
- [18] Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. [Skripsi]. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- [19] Rachubińska, K., Cybulska, A. M., & Grochans, E. (2021). The relationship between loneliness, depression, internet and social media addiction among young Polish women. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 25(4), 1982–1989. https://doi.org/10.26355/eurev_202102_25099
- [20] Shindia, S., Mamesah, M., & Djunaedi, D. (2014). Pengaruh Self-control Terhadap Kecanduan Facebook Pada Siswa Kelas VII, VIII dan IX. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 111–115. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.031.19>
- [21] Sumaryanti, I. U., Azizah, S., Diantina, F. P., & Nawangsih, E. (2020). Personality and Social Media Addiction among College Students. *Proceedings of the 2nd Social and Humaniora Research*, 376–379. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200225.079>
- [22] Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- [23] Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

- [24] Young, K. S. (2010). *Internet Addiction*. Pustaka Pelajar.
- [25] Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychol*, 8(56). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00421-5>
- [26] Zannah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286–301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>
- [27] Muliati, Mely, Aiyuda Nurul, Nasution, Nesya Itto (2022). Loneliness but Narcissistic!. *Jurnal Riset Psikologi*2(2). 79-84.