

Kesepian dan kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial?

Veren Wendy Warella^{1*}, Herlan Pratikto²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45

*E-mail: verenwendyw@gmail.com

<p>Submitted: 2021-03-01</p> <p>Accepted: 2021-04-30</p> <p>Published: 2021-05-04</p>	<p>Abstract</p> <p><i>The purpose of this research is for know: 1) the relationship between loneliness and addiction media social on students, 2) relationships among social anxiety with social media addiction in college students 3) relationships among loneliness and social anxiety with social media addiction in college students. The population in this study were 200 students in semester 6 and semester 8 of the Faculty of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya. The research data were taken using the loneliness scale, the social anxiety scale, and the social media addiction scale. The results of data analysis using multiple regression analysis showed that loneliness and social anxiety simultaneously have a significant relationship with social media addiction. In addition, partially there is also a significant relationship between loneliness with addiction to social media and social anxiety with addiction to social media.</i></p> <p>Keywords: Social Media Addiction, Loneliness, Social Anxiety</p>
	<p>Abstrak</p> <p><i>Tujuan penelitian ini adalah. untuk. mengetahui: 1) hubungan antara kesepian dengan kecanduan. media. sosial. pada. mahasiswa, 2) hubungan. antara. kecemasan sosial. dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa 3) hubungan. antara. kesepian dan kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah 200 mahasiswa semester 6 dan semester 8 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Data penelitian diambil menggunakan skala Kesepian, Skala Kecemasan Sosial dan Skala Kecanduan Media Sosial. Hasil analisis data menggunakan analisis regresi ganda menunjukkan secara simultan kesepian dan kecemasan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan media sosial. Selain itu secara parsial juga terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial dan kesemasan sosial dengan kecanduan media sosial.</i></p> <p>Kata Kunci: Kecanduan Media Sosial, Kesepian, Kecemasan Sosial</p>
<p>Copyright © 2021. Verel Wendy Warella, Herlan Pratikto</p>	

Pendahuluan

Terdapat 175 juta atau 64% penggunaan internet di Indonesia, menurut survey dari *We Are Social* penggunaan internet di Indonesia pada tahun 2020 mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Kenaikan sebesar 17% atau 25 juta masyarakat Indonesia yang mengakses internet, selain itu terdapat 160 juta atau 59% populasi masyarakat Indonesia menggunakan internet untuk mengakses situs jejaring sosial (Pertiwi, 2020). Situs jejaring sosial / *social network sites* adalah tempat untuk berinteraksi dan berkomunikasi yang berbasis pada web (Pranata, Wardani, & Jusup, 2016).

Media sosial dapat memberikan kenyamanan pada penggunaannya, karena penggunaannya yang sangat mudah dan dijumpai di kalangan mahasiswa. Informasi yang diakses semakin tinggi maka penggunaan media sosial pun meningkat (Meilinda, 2018). Kemudahan dan kenyamanan yang diterima oleh setiap individu dalam mengakses media sosial dapat menjadi suatu permasalahan jika digunakan secara berlebihan serta dapat menimbulkan kecanduan (Marjosy et al., 2013).

Kecanduan adalah suatu kegiatan yang terus dilakukan secara intens meskipun hal tersebut dapat menimbulkan konsekuensi yang buruk atau negatif (Laili & Nuryono, 2015). Young mengartikan pecandu internet adalah seseorang yang membatasi interaksinya sosialnya dan cenderung melakukan aktivitasnya dengan sendiri (Young, 1998).

Tiga faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet menurut, yaitu faktor sosial, faktor psikologis dan faktor biologis (Montag & Reuterr, 2015). Banyak faktor lainnya yang mempengaruhi kecanduan media sosial namun yang menjadi faktor utama dalam penelitian ini adalah kesepian dan kecemasan sosial.

Kesepian adalah suatu kejadian yang pernah dialami oleh individu secara subjektif dan cenderung untuk menutup diri dengan lingkungannya yang didasarkan oleh terdapatnya kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan apa yang dirasakan oleh individu (Andromeda & Kristanti, 2017). Hasil penelitian yang diperoleh dari Latief terdapat hubungan antara kesepian dengan kecanduan media sosial. Fenomena yang diamati dalam kalangan mahasiswa ini ditemukan bahwa beberapa yang mengalami kesepian ditandai dengan subjek cenderung merasa tidak diterima oleh lingkungan dan sering kali merasa sendirian ditengah keramaian.

Faktor kecemasan sosial yang mempengaruhi seseorang kecanduan media sosial. Kecemasan sosial adalah bagian dari kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Azka, bahwa adanya hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Individu yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi, maka dapat dikatakan semakin tinggi juga ketergantungan pada media sosial (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018). Fenomena yang didapati di lapangan bahwa subjek yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari berkomunikasi secara langsung dan lebih nyaman menggunakan media sosial sebagai media komunikasi secara tulisan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan tentang kecanduan pada media sosial, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam tentang Hubungan antara Kesepian dan Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa, mengingat dampak negatif dari penggunaan internet dalam hal ini media sosial semakin banyak dijumpai. Seperti individu cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya, menggunakan media sosial sebagai tempat pelarian dari rasa kesepian dan cenderung

tersebak didalam kenyamanan yang ditawarkan. Penelitian ini penting untuk diteliti mengingat penggunaan media sosial banyak di jumpai di kalangan Mahasiswa.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui. hubungan antara kesepian dengan kecanduan. media. sosial. Pada. mahasiswa, untuk. mengetahui. hubungan antara kecemasan. sosial dengan. kecanduan media. sosial pada mahasiswa, untuk mengetahui hubungan. antara kesepian dan kecemasan sosial dengan. kecanduan media sosial pada. mahasiswa.

Manfaat dari penelitian. ini adalah pertama manfaat. teoritis yaitu penelitian. ini. diharapkan menyumbang. ilmu. pengetahuan. berkaitan. dengan. kecanduan. media. sosial. pada. bidang. psikologi klinis. Kedua manfaat. praktis yaitu bagi. orang tua hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan pertimbangan orang tua dalam mendidik anaknya, sehingga kecanduan akan media sosial tidak terjadi. Bagi mahasiswa, hasil penelitian. ini dapat memberikan gambaran jelas mengenai hubungan kesepian dan kecemasan sosial dengan kecanduan media. sosial, sehingga. remaja menggunakan. informasi. tersebut. sebagai. bahan. pertimbangan. berperilaku. sehari-hari.

Hipotesis dalam penelitian ini ialah 1) Ada hubungan. positif antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa, 2) Ada. hubungan positif antara kecemasan. sosial dengan. kecanduan media sosial pada. mahasiswa 3) Ada. hubungan. positif antara. kesepian dan. kecemasan. sosial dengan kecanduan media sosial pada. mahasiswa.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian termasuk dalam penelitian metode kuantitatif dan secara spesifik pendekatan yang digunakan adalah desain penelitian korelasional. Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yakni variabel Y kecanduan media sosial, variabel X1 kesepian dan variabel X2 kecemasan sosial.

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2016 dan 2017 yang berjumlah 400 orang. Partisipan penelitian berjumlah 200 orang yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Prosedur mendapatkan partisipan dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti melalui beberapa tahapan berikut : 1) Peneliti mendata nama-nama mahasiswa angkatan 2016-2017 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan jumlah 400 Mahasiswa; 2) Dari data-data yang sudah ada, peneliti melakukan pengundian untuk mendapatkan sejumlah 200 mahasiswa; 3) Peneliti meminta kesediaan kepada 200 mahasiswa terpilih untuk meminta kesediaan melalui WhatsApp, Instagram atau menelepon secara langsung; 4) Peneliti membagikan skala pengukuran kepada partisipan dalam bentuk google form; 5) Peneliti mencatat semua data penelitian yang telah diperoleh dari partisipan.

Instrumen

Skala kecanduan media sosial disusun sendiri oleh peneliti berdasar pada teori Griffiths (2000) yang membagi kecanduan media sosial ke dalam beberapa aspek, yaitu: *Saliency*, *Mood modification*, *Tolerance*, *Withdrawal symptoms*, *Conflict*. Skala disajikan menggunakan lima alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju, Setuju, Ragu-Ragu, Tidak Setuju,

Sangat Tidak setuju. Skala ini terdiri dari 41 item dengan indeks diskriminasi bergerak dari 0,329-0,605. Reliabilitas Alpha Cronbach's skala prokrastinasi akademik sebesar 0,920.

Skala kecanduan kesepian disusun sendiri oleh peneliti berdasar pada teori Russell (1996) yang membagi kecanduan media sosial ke dalam beberapa aspek, yaitu: *Trait loneliness*, *Social desirability loneliness*, *Depression loneliness*. Skala disajikan menggunakan lima alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju, Setuju, Ragu-Ragu, Tidak Setuju, Sangat Tidak setuju. Skala ini terdiri dari 29 item dengan indeks diskriminasi bergerak dari 0,377-0,720. Reliabilitas Alpha Cronbach's skala prokrastinasi akademik sebesar 0,924.

Skala kecemasan sosial disusun sendiri oleh peneliti berdasar pada teori Greca La & Lopez (1998) yang membagi kecanduan media sosial ke dalam beberapa aspek, yaitu: ketakutan. akan. evaluasi. negatif, menghindari situasi. sosial. dan. rasa. tertekan. dalam. situasi baru, penghindaran. sosial dan rasa. tertekan. yang. dialami. secara umum atau. dengan orang yang dikenal. Skala disajikan menggunakan lima alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju, Setuju, Ragu-Ragu, Tidak Setuju, Sangat Tidak setuju. Skala ini terdiri dari 30 item dengan indeks diskriminasi bergerak dari 0,320-0,704. Reliabilitas Alpha Cronbach's skala prokrastinasi akademik sebesar 0,926.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda untuk mengetahui hubungan antar variabel, baik secara simultan maupun secara parsial.

Hasil

Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, terdapat 4,5% partisipan atau 9 orang yang tergolong kategori tinggi sekali dengan rentan nilai ≥ 142 . Pada 23,5% partisipan atau 47 orang yang tergolong kategori tinggi dengan rentan nilai 141 – 116. Kategori sedang pada 45% partisipan atau 90 orang dengan rentan nilai 115 – 90. Berjalan dengan hal tersebut 23% partisipan atau 46 orang yang tergolong rendah dengan rentan nilai 89 – 64. Kategori rendah sekali hanya ada 8 orang atau 4% dari rentan nilai ≤ 63 . Berdasarkan hasil interpretasi tersebut maka dapat disimpulkan kecanduan media sosial pada partisipan dalam penelitian ini sebagian besar tergolong sedang (lihat tabel 1).

Tabel 1
Hasil Interpretasi Skor Skala Kecanduan Media Sosial

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
Kecanduan media sosial	≥ 142	Tinggi Sekali	9	4,5%
	141 – 116	Tinggi	47	23,5%
	115 – 90	Sedang	90	45%
	89 – 64	Rendah	46	23%
	≤ 63	Rendah Sekali	8	4%
Total			200	100%

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, terdapat 3,5% partisipan atau 7 orang yang tergolong kategori tinggi sekali dengan rentan nilai ≥ 95 . Pada 28,5% partisipan atau 57 orang yang tergolong kategori tinggi dengan rentan nilai 94 - 76. Kategori sedang

pada 38,5% partisipan atau 77 orang dengan rentan nilai 75 – 39. Berjalan dengan hal tersebut itu terdapat 28,5% atau 57 orang yang tergolong katerori rendah. Partisipan yang tergolong dalam kategori rendah sekali hanya ada 2 orang atau 1%. Berdasarkan hasil interpretasi maka dapat disimpulkan kesehian pada partisipan dalam penelitian ini sebagian besar tergolong sedang.

Tabel 2
Hasil Interpretasi Skor Skala Kesehian

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
Kesehian	≥ 95	Tinggi Sekali	7	3,5%
	94 – 76	Tinggi	57	28,5%
	75 – 58	Sedang	77	38,5%
	57 – 39	Rendah	57	28,5%
	≤ 38	Rendah Sekali	2	1%
Total			200	100%

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, terdapat 3,5% partisipan atau 7 orang yang tergolong karegori tinggi sekali dengan rentan nilai ≥ 102. Pada 25,5% partisipan atau 51 orang yang tergolong kategori tinggi dengan rentan nilai 101 - 83. Kategori sedang pada 43,5% partisipan atau 87 orang dengan rentan nilai 82 – 63. Berjalan dengan hal tersebut itu terdapat 22,5% atau 45 orang yang tergolong katerori rendah. Kategori rendah sekali terdapat 10 orang atau 5%. Berdasarkan hasil interpretasi maka dapat disimpulkan kecemasan sosial pada partisipan dalam penelitian ini sebagian besar tergolong sedang.

Tabel 3
Hasil Interpretasi Skor Skala Kecemasan Sosial

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
Kecemasan sosial	≥ 102	Tinggi Sekali	7	3,5%
	101 – 83	Tinggi	51	25,5%
	82 – 63	Sedang	87	43,5%
	62 – 44	Rendah	45	22,5%
	≤ 43	Rendah Sekali	10	5%
Total			200	100%

Uji Asumsi

Uji normalitas adalah suatu pengujian data agar dapat melihat apakah data nilai residual terdistribusi dengan normal atau tidak (Ghozali, 2011). Kemungkinan Bias yang terjadi secara kecil dapat diperoleh apabila data yang berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, untuk mengetahui kenormalan distribusi dari data menggunakan *Kolmogrov-Smirnov*. Jika signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$), maka sebaran data berdistribusi tidak normal, namun bila signifikansi besar dari 0.05 ($p > 0.05$), maka sebaran data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas sebaran untuk setiap variabel menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* diperoleh signifikansi $p = 0,200$ Artinya sebaran data berdistribusi NORMAL.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Keterangan
	Statistik	df	P	
Kecanduan Media Sosial	0,038	200	0,200	Normal

Menurut Ghazali (2016) uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah spesifikasi model yang di gunakan sudah benar atau tidak. Data dikatakan baik bila memiliki hubungan linier antara variabel independen dan dependen. Variabel yang diuji linearitas yaitu variabel X1 (Kesepian) dan X2 (Kecemasan Sosial) dengan variabel Y perilaku (Kecanduan media sosial). Nilai yang harus dipenuhi untuk mencapai linier adalah sebesar $p > 0,05$ dimana nilai ini dapat dilihat pada tabel koefisien *Deviation from Linierity*.

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel X1 (Kesepian) dengan Y (Kecanduan media sosial) diperoleh signifikansi sebesar 0,239 ($p > 0,05$), artinya ada hubungan yang linier antara variabel kesepian dengan kecanduan media sosial. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel X2 (Kecemasan sosial) dengan Y (Kecanduan media sosial) diperoleh signifikansi sebesar 0,294 ($p > 0,05$), artinya ada hubungan yang linier antara variabel kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial.

Tabel 5
Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>f</i>	<i>p</i>	Keterangan
Kesepian – Kecanduan Media Sosial	1,159	0,239	Linier
Kecemasan Sosial – Kecanduan Media Sosial	1,118	0,294	Linier

Menurut Ghazali (2016) uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah adanya kolerasi antar variabel bebas atau *independen*. Jika nilai *tolerance* $> 0,10$ maka tidak terjadi multikolinieritas, namun jika nilai VIF $< 0,10$ maka tidak terjadi multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas antara variabel X1 (Kesepian) dan X2 (Kecemasan Sosial) diperoleh nilai *tolerance* = 0,316 $> 0,10$ dan nilai VIF = 3,168 $< 10,00$, artinya tidak ada multikolinieritas / interkorelasi antara variabel X1 (Kesepian) dan X2 (Kecemasan Sosial).

Tabel 6
Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Kesepian- Kecemasan Sosial	0,316	3,168	Tidak Terjadi Multikolinieritas

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji *Analisis Regresi Berganda* melalui bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 20.0 for windows* diperoleh nilai koefisien korelasi antar variabel dan arah hubungan. Variabel kesepian dengan variabel kecanduan

media sosial diperoleh nilai t sebesar 3,040 dengan nilai signifikansi $p=0,003 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

Tabel 7

Hasil Uji Kolerasi Variabel Kesepian dengan Kecanduan Media Sosial

T	rxxy partial	p
3,040	0,212	0,003 Signifikan ($p < 0,05$)

Variabel kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial diperoleh nilai t sebesar 0,496 dengan nilai signifikansi $p=0,000 < 0,05$ yang artinya juga terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

Tabel 8

Hasil Uji Kolerasi Variabel Kecemasan Sosial dengan

T	rxxy partial	p
2,095	0,148	0,037 Signifikan ($p < 0,05$)

Berdasarkan hasil uji kolerasi hubungan antara kesepian dan kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa menyatakan koefisien kolerasi signifikan dengan nilai F sebesar 38,285 dengan tingkat signifikansi $p= 0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel kesepian dan kecemasan sosial dapat mempengaruhi kecanduan media sosial pada mahasiswa

Tabel 9

Hasil Analisis Korelasi Variabel Kesepian dan Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Media Sosial

	F	P
Analisis regresi berganda	38,285	0,000

Untuk nilai konstanta dari variabel bebas yaitu kesepian dan kecemasan sosial yang dapat memprediksi variabel terkait yaitu kecanduan media sosial dalam penelitian ini melalui persamaan regresi. Tabel persamaan garis regresi dibawah ini memuat harga β_0 dan β_1X_1 ; β_2X_2 sebagai bagian dari Persamaan Garis Regresi $Y = \beta_0 + \beta_1X_1 + \beta_2X_2 = 50,994 + 0,452X_1 + 0,296X_2$.

Tabel 10

Persamaan Garis Regresi

	β	t	p
Kontanta	50,994	8,336	
Kesepian	0,452	3,040	0,003
Kecemasan Sosial	0,296	2,095	0,037

Uji hipotesis didasarkan pada harga F dan signifikansinya dengan dukungan harga t dan signifikansinya pada t kesepian bernilai 3,040 pada ρ 0,003 ($<0,05$) yang berarti signifikan dan (H_a) diterima. Pada t kecemasan sosial bernilai 2,095 pada ρ 0,037 ($<0,05$), yang berarti signifikan.

Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0,280 atau 28%, hal ini dapat diketahui dari model summary yang menjelaskan R square atau besar pengaruh variabel X terhadap vadiabel Y. Hasil ini menunjukkan besarnya hubungan antara kesepian dan kecemasan sosial jika dikolerasikan bersama-sama dengan variabel kecanduan media sosial akan menghasilkan kolerasi sebesar 0,529. Angka R square sebesar 0,280 (28%), artinya adanya pengaruh kesepian dan kecemasan sosial terhadap kecanduan media sosial sebesar 28%. Adapun 72% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain sehingga pengaruh kesepian dan kecemasan sosial hanya 28% dari 100%.

Tabel 11
Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,529	0,280	0,273	18,337

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan anatara masing-masing variabel. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *analisis regresi berganda* diperoleh variabel kesepian dengan kecanduan media sosial, memiliki hubungan yang positif. Variabel kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial memiliki hubungan yang positif. Hubungan positif juga terjadi antara variabel kesepian dan variabel kecemasan sosial dengan variabel kecanduan media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian maka hipotesis yang pertama berbunyi adanya hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa, hipotesis kedua adanya hubungan positif antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa dan hipotesis ketiga ada hubungan positif antara kesepian dan kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa dapat diterima, sehingga hasil penelitian ini dapat mendukung penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Candra (2017) dengan judul “kesepian dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa” mengatakan bahwa internet dapat menyebabkan seseorang menjadi kesepian, dan orang yang sudah mengalami kesepian akan cenderung menghabiskan waktu dalam menggunakan internet. Hasil penelitian Chandra (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2018) yang menyatakan adanya hubungan antara kecanduan internet dengan kesepian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Senada dengan penjelasan mengenai dampak dari kesepian, dalam penelitian yang dilakukan oleh Anuari (2018), menjelaskan bahwa kesepian dapat menyebabkan seseorang mengalami kecanduan internet, dimana semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula kecanduan internet, sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah kecanduan internet.

Selanjutnya penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Soliha (2015) dengan judul "Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial" mengatakan bahwa seseorang dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi akan mendorong dia untuk menggunakan media sosial dan terlibat dalam komunikasi *online* secara mendalam. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel.

Penelitian yang dilakukan oleh Azka, Firdaus & Kurniadewi (2018) juga menghasilkan hasil yang serupa dimana terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa. Senada dengan penjelasan mengenai dampak dari kecemasan sosial, dalam penelitian yang dilakukan oleh Soliha (2015) menjelaskan bahwa kecemasan sosial pada individu tidak dapat membangun hubungan sosial secara langsung, melainkan menggunakan media sosial.

Partisipan dalam penelitian ini berada dalam fase usia dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun dimana mereka mengalami masa transisi dari remaja ke dewasa awal yang memiliki pola hidup dan peran yang semakin berat. Hal ini membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik serta kemampuan pengendalian emosi yang baik dalam penyelesaian suatu permasalahan (Hurlock, 1999).

Data hasil penelitian pada variabel bahwa kecanduan media sosial terdapat (4,5%) partisipan yang tergolong kategori tinggi sekali yang artinya 4,5% dari partisipan yang cenderung tinggi mengalami kecanduan media sosial, selain itu (23,5%) dikategorikan tinggi. Kategori sedang pada (45%) partisipan berjalan dengan hal tersebut terdapat (23%) partisipan yang dikategorikan rendah dan (4%) partisipan dikategorikan rendah sekali.

Berikutnya hasil penelitian pada variabel kesepian terdapat (3,5%) partisipan tergolong kategori tinggi sekali, dimana 3,5% partisipan mengalami kesepian, selain itu (25,5%) partisipan tergolong kategori Baik. Kategori sedang pada (43,5%). Berjalan dengan hal tersebut itu terdapat (22,5%) tergolong dalam kategori rendah, sedangkan yang tergolong dalam kategori rendah sekali terdapat (5%) partisipan.

Hasil perhitungan pada variabel kecemasan sosial terdapat (3,5%) partisipan tergolong kategori tinggi sekali yang artinya 3,5% partisipan mengalami kecemasan sosial, selain itu (25,5%) partisipan tergolong kategori tinggi. Kategori sedang pada (43,5%) partisipan. Berjalan dengan hal tersebut itu terdapat (22,5%) tergolong kategori rendah, selain itu terdapat 5% partisipan tergolong dalam kategori rendah sekali.

Sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 28% dari pengaruhnya variabel kesepian dan variabel kecemasan sosial terhadap variabel kecanduan media sosial, selain itu terdapat sumbangan efektif dari masing-masing variabel, dimana variabel kesepian sebesar 11,29% dan variabel kecemasan sosial sebesar 7,25%.

Faktor lain yang mempengaruhi variabel kecanduan media sosial seperti yang dikemukakan oleh Muna & Astuti (2014) adanya pengaruh kontrol diri dengan kecanduan media sosial, kontrol diri yang tinggi dapat menyebabkan individu mampu mengontrol emosinya sehingga individu sadar akan konsekuensi berbahanya yang diterimanya jika tidak mampu mengontrol diri.

Selain itu *Fear of Missing Out* juga dapat merupakan salah satu faktor lain yang mempengaruhi variabel kecanduan media sosial yang dilakukan oleh Hariandi (2018) terdapat hubungan positif antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada remaja, maka semakin tinggi *Fear of Missing Out* maka semakin tinggi pula kecanduan media sosial pada remaja.

Sesuai dengan hasil analisis dari penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan penelitian ini sudah sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan peneliti. Hasil penelitian ini

menunjukkan semakin tinggi kecanduan media sosial maka semakin tinggi tingkat kesepian dan kecemasan sosial dan begitu sebaliknya semakin rendah kecanduan media sosial maka kesepian dan kecemasan sosial cenderung rendah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyebaran skala penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa semester 6 dan semester 8 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang aktif dalam menggunakan media sosial dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel kesepian dan variabel kecemasan sosial dengan variabel kecanduan media sosial. Penghitungan analisis data penelitian dilakukan menggunakan uji *Analisis Regresi Berganda*

Variabel kesepian dengan variabel kecanduan media sosial diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,514 dengan nilai signifikansi $\rho=0,000 <0,05$ dan pada variabel kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,496 dengan nilai signifikansi $\rho=0,000 <0,05$. Adapun hubungan positif antara variabel kesepian dan variabel kecemasan sosial dengan variabel kecanduan media sosial, dimana F sebesar 38,285 dengan tingkat signifikansi $\rho = 0,000 <0,05$ dan sumbangan efektif sebesar 28% dari pengaruhnya variabel kesepian dan variabel kecemasan sosial terhadap variabel kecanduan media sosial. Adapun sumbangan efektif dari masing-masing variabel kesepian sebesar 11,29% dan variabel kecemasan sosial sebesar 7,5%.

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diajukan oleh peneliti ialah bagi Mahasiswa yang aktif dalam menggunakan media sosial yaitu pergunakanlah media sosial dengan bijak dan usahakan lebih mengutamakan interaksi secara langsung dengan lingkungan adapun beberapa saran yang harus diperhatikan bagi peneliti selanjutnya yaitu peneliti diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi mengenai kecanduan media sosial, mengingat bahwa media sosial terus mengalami perkembangan dari waktu ke waktu dan hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan referensi penelitian selanjutnya dengan variabel bebas seperti kecemasan, depresi dan sebagainya.

Referensi

- Adiarsi, G. R., Stellarosa, Y., & Silaban, M. W. (2015). Literasi Media Internet di Kalangan Mahasiswa. *Humaniora*, 6(4), 470. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v6i4.3376>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V). Washington : American Psychiatric Publishing.
- Andromeda, N., & Kristant, E. P. (2017). Hubungan Antara Loneliness dan Perceived Social Support dan Intensitas Penggunaan Social Media pada Mahasiswa. *Psikovidya*.21(2)
- Anuari, I. (2018). Hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet pada remaja. *Publikasi Ilmiah*, 5(1), 86–96.
- Andreassen, C., Pallesen, S., & Griffiths, M. (2017). Addictive use of social media, narcissism, and self-esteem. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/APJII>.
- APJII. (2019). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018. *Apjii*, 51. Retrieved from www.apjii.or.id
- Asiah, N., Taufik, & Firman. (2018). Hubungan Self Control dengan Kecenderungan Narsistik Siswa Pengguna Hubungan Self Control dengan Kecenderungan Narsistik Siswa

- Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMP Negeri 2 Padang. *Neo Konseling*, (November). <https://doi.org/10.24036/>
- Asrori, A. (2015). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 03(Vol 3, No 1 (2015)), 89–107. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2128>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Azizah, A., & Rahayu, S. (2016). Hubungan Self-esteem Dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 40–58.
- Azwar, S. (2015). *Tes prestasi fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga
- Candra, D. A. (2017). *Kesepian dan Intensitas Media Sosial Pada Mahasiswa*. 12(1), 145.
- Dini, F. O. (2014). Hubungan antara Kesepian dengan Perilaku Agresif pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar. *Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 3(1), 30–36.
- Dwi, K. (2018). Perbedaan Tingkat Kesepian Berdasarkan Status Pada Wanita Dewasa Awal. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2017). Bahaya Kecanduan Internet dan Kecemasan Komunikasi terhadap Karakter Kerja Sama pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 220. <https://doi.org/10.22146/jpsi.16829>
- Garvin. (2017). Dengan Kesepian Pada Remaja. *Hubungan Kecerdasan Sosial Dengan Kesepian Pada Remaja*, 1(2), 93–99.
- Greca La, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, (2), 83-94
- Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, Imam. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Cetakan ke VIII. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Hariadi, A. F (2018). hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan Media Sosial pada remaja pengguna Sosial Media. Surabaya. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Hakim Nurina, S., & Alyu Raj, A. (2017). Prosding Temu Ikatan Ilmiah X ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Jurnal UNISSULA*, 978-602–22(2), 280–284. Retrieved from jurnal.unissula.ac.id/index.php/ipipi/article/download/2200/1662
- Jejaring Sosial pada Masa Dewasa Awal. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 5(1858–2559), 78–84. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/172566-ID-hubungan-antara-keterampilan-sosial-dan.pdf>
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). P02-232-social network addiction: A new clinical disorder? *European Psychiatry*, 25(1), 855.
- Laili, F. M., & Nuryono, W. (2015). Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, 5(1), 65–72.
-

- Latief, N. S. A., & Retnowati, E. (2019). *Loneliness and Self Esteem as Predictor of Internet Addiction In Adolescents*. 5(5). <https://doi.org/10.2991/iccie-18.2019.65>
- Marjosy, 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(1858–2559), 78–84. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/172566-ID-hubungan-antara-keterampilan-sosial-dan.pdf>
- Ma'rifah, N., & Budiani, M. (2008). Hubungan antara Attachment Style dan Self-Esteem dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi:Teori Dan Terapan*, 3(1), 17–27.
- Meilinda, N. (2018). Social Media on Campus : Studi Peran Media Sosial sebagai Media Penyebaran Informasi Akademik pada Mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNSRI. *The Journal of Society & Media*, 2(1), 53–64. Retrieved from <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jsm/index%0ASOCIAL>
- Menayes, J. (2015). Dimensions of Social Media Addiction among University Students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14>
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 3(4), 481–491.
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). Molecular genetics, personality and internet addiction. (M. Reuter, Ed.) *Internet addiction, studies in neuroscience, psychology and behavioral economics*, 93-109. www.netaddiction.com/wp.../10/Montag-Reuter-2015-Internet-AddictionSpringer.pdf Diakses 7 Mei 2019
- Montag, C., & Martin, R. (2012). [Internet addiction]. In *Duodecim; lääketieteellinen aikakauskirja* (Vol. 128). <https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5> Library
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Pengguna NAPZA: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosio Konsepsia*, 161–174.
- Ningtyas, S. D. (2013). Hubungan antara self control dengan internet addiction pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(2252-634X), 25–30. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. (2013). Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial . *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 04(02), 107–119.
- Nurhayati. (2018). *Hubungan Antara Kesepian dan Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Remaja SMA Islam Sultan Agung Semarang*. 008, 4–5.
- Olowu, A. O., & Fasola, S. (2012). A study of social network addiction among youths in Nigeria. *Journal of Social Science and Policy Review*, 4(September), 62–71.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory research and therapy*. New York: John Wiley dan Sons.
- Peplau, L.A & Perlman, D. (1998). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy*. New York: A Willey- Interscience
- Rakhmahappin, Y., & Prabowo, A. (2014). Kecemasan Sosial Kaum Homoseksual Gay dan Lesbian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 2014(June), 1–2. <https://doi.org/10.1038/132817a0>
- Richards, Thomas A. (1996). What is Social Anxiety. www.SocialAnxietyInstitute.org
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(42), 3–4. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Pertiwi, W. K. (2020, Februari 20). *Penetrasi Internet di Indonesia Capai 64 Persen*. (R. K. Nistanto, Editor) Retrieved April 08, 2020, from www.tekno.kompas.com:https://tekno.kompas.com/read/2020/02/20/14090017/penetrasi-internet-di-indonesia-capai-64-persen

- Pranata, Y., Wardani, N., & Jusup, I. (2016). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1770–1783. Retrieved from <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Schrock, A. (2006). Myspace or Ourspace: A media System Dependency View of Myspace. *Electronic Theses and Dissertations*, 999.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427–434. <https://doi.org/10.1002/smi.2637>
- Udiarto, F. E., & Astuti, K. (2019). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMA di Temanggung. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(3).
- Weiten & Lloyd. (2006). *Psychology Applied to Modern Life. Cengage Learning*
- Wulandari, R. (2015). Fakultas psikologi universitas bina darma palembang 2015. *Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*, 000, 1–11.
- Young, K. S. (2010). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>