HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA RANTAU

***THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN RANTAU STUDENTS***

# Qurratu Ayuni Ramadhaniah 1

1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta [1ratu.ayunir@gmail.com](mailto:1ratu.ayunir@gmail.com) 1085924341118

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa rantau. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adala purposive sampling. Sebanyak 206 mahasiswa rantau dan berusia 18-25 tahun berpartisipan dalam penelitian ini. Instrument data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kesepian dan Skala Kecanduan Media Sosial. Adapun hasil hipotesis menggunakan uji korelasi product moment dengan bantuan SPSS. Versi 29.0.1.0

(171) Hasil penelitian menunjukan bahwa diperoleh nilai signifikansi p = 0.001 maka dapat dikatakan terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa rantau. Kemudian dilihat dari angka koefisien korelasi diperoleh nilai sebesar (R2) =0,765. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kesepian pada mahasiswa rantau maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosiall, begitupula sebaliknya semakin rendah kesepian pada mahasiswa rantau maka semakin rendah pula kecanduan media sosialnya.

**Kata Kunci**: Kesepian, Kecanduan Media Social, Mahasiswa Rantau

***Abstract***

*This research aims to determine the relationship between loneliness and social media addiction in overseas students. The sampling technique used in this research was purposive sampling. A total of 206 overseas students aged 18-25 years participated in this research. The data instruments used in this research were the Loneliness Scale and the Social Media Addiction Scale. The hypothesis results use the product moment correlation test with the help of SPSS. Version 29.0.1.0 (171) The results of the research show that a significance value of p = 0.001 is obtained, so it can be said that there is a positive relationship between loneliness and social media addiction among overseas students. Then, looking at the correlation coefficient, the value obtained is (R2) = 0.765. So it can be concluded that the higher the loneliness of overseas students, the higher the level of social media addiction, and vice versa, the lower the loneliness of overseas students, the lower their social media addiction.*

***Keywords****: Loneliness, Social Media Addiction, Overseas Students.*

Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Rantau.

# PENDAHULUAN

Mahasiswa rantau adalah individu yang bertempat tinggal di daerah lain untuk menepuh pendidikan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian keahlian jenjang di tingkat diploma, sarjana, magister atau spesialis (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2023). Menjadi pelajar perantauan tentu diperlukan penyesuaian baru terhadap beberapa hal yaitu ketidakhadiran orang tua, sistem komunikasi dan pertemanan yang berbeda dengan teman baru, adaptasi terhadap norma sosial masyarakat setempat, serta perbedaan dalam gaya belajar (Hutapea, 2006).

Media sosial merupakan media yang memungkinkan pengguna untuk mempresentasikan dirinya, berbagi, berkolaborasi, berinteraksi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk hubungan sosial secara *virtual* (Nasrullah, 2015). Media sosial terbagi menjadi dua jenis, yakni *messenger* dan *social network* (Kindarto, 2010). Media sosial messenger adalah aplikasi yang diakses melalui internet dan menawarkan fitur untuk mengirim pesan, seperti *WhatsApp, Line, Wechat,* dan *KakaoTalk* (Kindarto, 2010). Sedangkan *social network* atau jejaring sosial adalah suatu sistem struktur sosial yang melibatkan individu atau organisasi, misalnya seperti *Facebook, Twitter, Instagram,* dan sebagainya (Kindarto, 2010). Kedua jenis media sosial tersebut kini diminati oleh hampir semua kalangan masyarakat, mulai dari anak- anak, remaja, hingga orang dewasa. Hal ini didorong oleh kemudahan penggunaan media sosial, yang memungkinkan semua orang untuk mengaksesnya tanpa memandang usia, profesi, atau jenis kelamin.

Menurut survei yang dilakukan oleh We Are Social, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia pada Januari 2022 mengalami peningkatan sebesar 12,35% dibandingkan tahun sebelumnya. Secara spesifik, jumlah pengguna aktif media sosial pada awal tahun 2022 mencapai 191 juta orang, sedangkan pada tahun 2021 jumlahnya adalah 170 juta orang. Dengan total populasi Indonesia yang lebih dari 273,5 juta jiwa, hampir setengah dari penduduk negara ini sudah aktif menggunakan media sosial. Laporan tersebut juga mengidentifikasi media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia. *WhatsApp* adalah yang paling populer, dengan tingkat penggunaan mencapai 88,7%. *Instagram* dan *Facebook* berada di posisi kedua dan ketiga, dengan persentase penggunaan masing-masing sebesar 84,8% dan 81,3%. Sementara itu, proporsi pengguna *TikTok* dan *Telegram* belum mencapai 70%, dengan *TikTok* pada 63,1% dan *Telegram* pada 62,8%. Temuan serupa juga tercantum dalam laporan Status Literasi Digital Indonesia 2021 yang dirilis oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika bersama Katadata Insight Center (KIC), yang menunjukkan WhatsApp sebagai aplikasi media sosial yang paling banyak dimiliki dan digunakan sehari-hari oleh masyarakat Indonesia.

Berdasarkan data penelitian Mobolaji (2017) menunjukkan adanya presentase tekhnologi komunikasi informasi dan media sosial. Laporan Informasi itu mengungkapkan perincian mengenai dewasa muda dan penggunaan mereka terhadap media sosial. Laporan itu menunjukkan bahwa 73 % remaja berada di jejaring sosial, 86 % remaja di komentar jejaring sosial tentang dinding teman, 83 % komentar tentang foto teman, 55 % remaja telah memberikan informasi pribadi kepada seseorang yang mereka tidak tahu termasuk foto dan gambaran fisik 66 % remaja memberikan informasi pribadi kepada temannya, 15 % telah mengirimkan foto atau video dirinya.

Kootesh, Raisi, & Ziapour (2016) menyatakan bahwa pengertian dari kecanduan media sosial adalah seseorang yang tidak mampu dalam mengontrol pemakaian media sosial secara intens dan berlebihan sehingga menimbulkan masalah psikologis dan sosial (Hartinah, Sriati, & Kosasih, 2019). Menurut Young (1996) kecanduan media sosial memiliki nama lain yaitu cyber-relationship yang artinya ketergantungan dengan hubungan dunia maya. Menurut Sahin (2018) kecanduan media sosial adalah individu yang terlalu banyak menghabiskan waktunya di media sosial dan mempunyai keinginan untuk mengetahui sesuatu dengan segera, yang dapat menyebabkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah virtual pada dirinya. Menurut definisi tersebut, kecanduan media sosial merujuk pada perilaku berlebihan yang menghabiskan waktu 5-6 jam sehari untuk beraktivitas di media sosial (Syamsoedin, Bidjuni, & Wowiling, 2015). Hal ini menyebabkan beberapa dampak, seperti toleransi virtual di mana individu menjadikan media sosial sebagai pelarian dari dunia nyata, komunikasi virtual di mana individu lebih nyaman berinteraksi melalui media sosial dibandingkan secara langsung, serta masalah virtual yang muncul sebagai akibat dari permasalahan yang timbul.

Peneliti melakukan wawancara dengan 8 subjek yang dilakukan pada tanggal 23-24 Desember 2023 pada mahasiswa rantau. Peneliti mendapatkan informasi tentang kecanduan media sosial yang di alami atau di rasakan oleh mahasiswa rantau. Terdapat aspek kecanduan media sosial pertama *Virtual Tolerance* yang dimana subjek merasa selalu ingin terus terhubung secara online di media sosial sehingga hal tersebut membuat subjek selalu mencari koneksi internet dimanapun subjek berada, karena hal tersebut didasari dengan keadaan dimana subjek mengakses dan menggunakan media sosial sebagai cara untuk melarikan diri dan merasa tidak berarti tanpa keberadaan media sosial. *Virtual Communication* yang dimana subjek merasakan kurang percaya diri dan kurang terampil dalam mempresentasikan diri serta kurang dalam berkomunikasi secara langsung sehingga hal tersebut yang membuat subjek merasa bahwa komunikasi secara virtual membuat subjek merasa lebih mudah untuk mengekspresikan diri. *Virtual Problem* menunjukan bahwa subjek membuat media sosial sebagai suatu pelarian dari dunia nyata karena munculnya rasa bahagia maupun senang saat mengakses media sosial.

Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Rantau.

Namun hal tersebut membuat subjek lupa dengan kebutuhan diri sendiri baik itu lupa makan, lupa minum dan lupa dengan tugas dan tanggung jawab subjek, sehingga karena hal tersebut subjek harus mengurangi intensitas mengakses media sosial yang dimana hal tersebut membuat subjek merasa sedih dan tidak Bahagia karena tidak mengakses media sosial. *Virtual Information* dimana hal tersebut membuat subjek selalu ingin mendapatkan informasi secara cepat sehingga membuat subjek tidak ingin sampai ketinggalan berita atau informasi apapun.

Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh beberapa subjek dimana dapat disimpulkan bahwa subjek dapat di katakan termasuk dalam kondisi kecanduan media sosial karena di lihat dari beberapa aspek bahwa subjek lebih dominan melakukan aktivitas dalam mengakses media sosial yang dimana mereka mengakses media sosial dalam sehari bisa lebih dari 6 jam sehingga hal tersebut bisa dikatakan terlalu dominan untuk mengakses media sosial dalam sehari. Subjek akhirnya terpengaruh dengan media sosial yang dimana subjek selalu bergantung terhadapa media sosial dan merasakan apa yang terjadi di media sosial sehingga hal tersebut mempengaruhi keadaan mood dari subjek karena sudah kecanduan dengan media sosial tersebut.

Dalam konteks ini, kecanduan media sosial merujuk pada perhatian yang berlebihan terhadap media sosial yang dirasakan oleh seseorang, sehingga mendorongnya untuk menghabiskan waktu yang lama di *platform* tersebut. Hal ini dapat mengganggu berbagai aktivitas lain seperti pekerjaan, studi, hubungan sosial, serta kesehatan dan kesejahteraan psikologisnya (Andreassen, 2015). Oleh karena itu tingkat konsentrasi mahasiswa akan terganggu dan akhirnya akan mempengaruhi akademik mahasiswa itu sendiri, selain akademik yang terganggu keadaan hubungan sosial juga akan terganggu karena kurangnya melakukan kegiatan sosial atau bersosialisasi secara langsung terhadap orang lain karena sudah kecanduan untuk bersosialiasi dengan menggunakan media sosial. Sehingga perlu penanganan yang lebih serius untuk kecanduan media sosial tersebut karena hal ini berdampak tidak baik terhadap mahasiswa yang dimana dalam penelitian ini subjek merupakan mahasiswa rantau yang sudah sepatutnya memanfaatkan kesempatan untuk mengejar akdemik dengan baik di perantauan dan bersosialisasi dengan baik untuk menambah relasi atau memperluas pergaulan saat berada di perantauan.

Menurut Yahya dan Rahim (2017) faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu kerena faktor psikologis salah satunya yaitu kesepian, sosial, penggunaan teknologi. Karena media sosial merupakan salah satu aplikasi yang berbasis internet, maka terdapat faktor yang menyebabkan individu menjadi kecanduan media sosial. Menurut Russell (1996) kesepian adalah suatu keadaan hubungan sosial yang tidak sesuai dengan diinginkan sehingga menimbulkan perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi mengenai kurangnya hubungan sosial

pada seseorang. Kesepian juga dapat didefinisikan sebagai keadaan mental dan emosional yang ditandai dengan perasaan terisolasi dan kurangnya hubungan sosial (Bruno, 2000).

Dalam hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara dimana subjek yang sudah kecanduan media sosial berpengaruh dengan kesepian yang dimana keadaan ini membuat subjek merasa media sosial dapat menjadi tempat atau sarana dalam mereka meluangkan waktu dan berinteraksi dengan orang lain. Namun hal ini membuat mereka hanya berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial tanpa berinteraksi langsung kemudian kurang bisa beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan sekitar secara langsung.

Kesepian yang tidak diatasi akan mengakibatkan kondisi psikoemosional yang buruk dan membuat individu mengalami depresi (Dariyo, 2013). Aspek-aspek penyebab kesepian menurut Russell, Peplau, & Cutrona (1980) antara lain : *trait loneliness, social desirability loneliness* dan *depression loneliness*. Menurut Cherry (2023) mengungkapkan kesepian adalah suatu perasaan yang umum terjadi pada diri seseorang dimana sebenarnya perasaan tersebut bersifat kompleks dan unik pada setiap individu.

Seseorang yang mengalami kesepian merasa kosong, merasa sendiri dan tidak diinginkan walaupun sebenarnya orang tersebut tidak sendirian dan berada pada kondisi lingkungan yang ramai. Cherry juga berpendapat hal yang sama dengan tokoh-tokoh diatas yang mana ia mengatakan kesepian adalah emosi yang negatif namun Cherry menganggap perasaan tersebut unik. Kesepian adalah ketidaknyamanan yang dirasakan seseorang ketika beberapa kriteria penting dari hubungan sosial seseorang tidak terpenuhi. Kekurangan tersebut dapat bersifat kuantitatif seperti merasa tidak memiliki teman dan juga dapat bersifat kualitatif seperti merasa bahwa hubungan sosial yang dibangun hanya bersifat seadanya.

Dalam hal ini, media sosial bisa menjadi sangat populer karena dianggap oleh sebagian orang sebagai fitur yang diharapkan mampu mengatasi kesepian. Anggapan tersebut didapat karena media sosial mampu menghubungkan individu dengan orang lain yang berada di tempat lain sehingga tidak lagi merasakan kesepian. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Martin & Schumacher (2003) menunjukkan bahwa dibandingkan dengan individu yang tidak kesepian, individu yang kesepian lebih cenderung menghabiskan waktu mengakses media sosial untuk mendapatkan dukungan emosional. Individu yang kesepian diprediksi lebih memilih berkomunikasi menggunakan media sosial dibandingkan berkomunikasi secara tatap muka langsung. Hal ini dikarenakan ia dapat menikmati keadaan dimana individu kesepian tidak perlu menyebutkan nama dalam berkomunikasi menggunakan media sosial, dan menyembunyikan diri dari orang lain (Martin & Schumacher, 2003).

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan studi awal yang menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung lebih sering menggunakan media sosial dan internet

Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Rantau.

untuk mencari dukungan emosional dari orang lain. Perilaku sosial individu yang kesepian akan meningkat saat mereka mengakses media sosial, sehingga mereka lebih mungkin mencari kepuasan melalui interaksi dengan teman-teman online.

Individu yang menggunakan media sosial lebih dari 120 menit per hari mengalami isolasi sosial dua kali lebih besar dibanding individu yang menggunakan sosial media selama kurang dari 60 menit per hari (Primack., 2017, hal. 5). Kesepian akan meningkat seiring dengan penggunaan media sosial. Individu yang kurang mengontrol terhadap impulsnya akan cenderung menggunakan sosial media secara berlebihan (Savci & Aysan, 2016, hal. 112). Penelitian lain menunjukkan bahwa pada individu yang mengalami kesepian, motivasi menggunakan sosial media seperti *Facebook* akan meningkat untuk memenuhi kebutuhan interaksinya (Guo, Zhang, Mu, & Ye, 2020, hal. 57). Untuk penelitian yang dilakukan di Indonesia, baru meneliti hubungan antara kecanduan internet dengan kesepian pada mahasiswa (Oktapiani, 2019, hal. 7). Hasilnya, sebagian besar subjek mengalami kecanduan internet dan kesepian pada taraf sedang. Kesepian memiliki pengaruh sebesar 21,1% pada kecanduan internet, selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan uraian diatas maka penliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih lanjut dengan judul penelitian yaitu “Hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Rantau”

# METODE

Pengambilan subjek penelitian ini menggunakan teknik purposive. Teknik purposive merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau karakteristik (Sugiyono, 2019). Alasan penggunaan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan pada penelitian kuantitatif, atau penelitian yang tidak melakukan generalisasi (Sugiyono, 2019). Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 206 orang yang terdiri dari 67 laki - laki (32,52%) dan perempuan 139 (67,48%). Kriteria dari subjek yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut 18 – 25 Tahun dan Mahasiwa Rantau.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala merupakan alat ukur yang dirancang untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui tanggapan terhadap pertanyaan dalam suatu penelitian (Azwar, 2022a). Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**. Korelasi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kecanduan** | | | **Kesepian** |
| Pearson Correlation | Kecanduan | 1.000 | 0.765 |
| Kesepian | 0.765 | 1.000 |
| Sig. (1-tailde) | Kecanduan |  | <0.001 |
| Kesepian | 0.000 |  |
| N | Kecanduan | 206 | 206 |
| Kesepian | 206 | 206 |

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial pada mahasiswa rantau, dengan melibatkan 206 subjek untuk pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan kecanduan media sosial, dengan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,765 dan nilai p = 0,001 (p < 0,050). Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima, yaitu semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau, semakin besar kecanduan media sosial yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian mahasiswa rantau, semakin rendah pula kecanduan media sosial yang mereka alami.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Warella & Pratikto (2021) yang berjudul "Kesepian dan kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial?", yang menunjukan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial dan juga terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan bahwa kesepian dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial.

**Tabel 2**. Kategorisasi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kesepian** | | | | |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Presentase |
| Tinggi | X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 103,25 | **38** | **18.4%** |
| Sedang | (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 72,25 ≤ X < 13,25 | **124** | **60.2%** |
| Rendah | X < (µ - 1σ) | X < 72,25 | **44** | **21.4%** |
|  |  | **Total** | **206** | **100 %** |
| **Kecanduan Media Sosial** | | | | |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Presentase |
| Tinggi | X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 94,38 | **18** | **8.7%** |
| Sedang | (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 67,38 ≤ X < 94,38 | **149** | **72.3%** |
| Rendah | X < (µ - 1σ) | X < 67,38 | **39** | **18.9%** |
|  |  | **Total** | **206** | **100 %** |

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kecanduan media sosial diketahui bahwa subjek yang termasauk dalam kelompok kategori rendah ada sebanyak 39 subjek atau 18,9%. Subjek

Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Rantau.

dengan kategori rendah merupakan subjek yang mampu memanfaatkan dan menggunakan media sosial dengan baik dan positif sehingga terhindar dari kecanduan. Pada kategori sedang ada sebanyak 149 subjek atau 72,3% subjek yang berarti subjek tersebut mengalami kecanduan media sosial tetapi belm sepenuhnya. Subjek yang tergolong pada kategori sedang terkadang mengalami kesulitan untuk melakukan kontrol dalam mengakses dan menggunakan media sosial. Pada kategori tinggi ada sebanyak 18 subjek atau 8,7% subjek yang berarti subjek tersebut telah menjadikan aktivitas mengakses meia sosial sebagai aktivitas yang penting dalam hidupnya, dan subjek juga kesulitan dalam membatasi waktu penggunaan media sosial, serta subjek juga mengalami konflik dengan lingkungan sekitar dan dirinya sendiri sebagai akibat dari kecanduan media sosial yang di alami. Dari pengkategorian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek mengalami kecanduan media sosial dalam kategori sedang.

Kategorisasi variabel kesepian dikatahui bahwa subjek yang termasuk dalam kategori rendah ada sebanyak 44 subjek atau 21,4% subjek yang berada dalam kategori rendah merupakan subjek yang mampu menjalin hubungan interpersonal secara baik sehingga terhindar dari kesepian. Pada kategori sedang ada sebanyak 124 subjek atau 60,2% dalam kategori sedang berarti subjek tersebut belum memiliki kemampuan maksimal untuk bisa menjalin sebuah hubungan interpesonal sehingga terkadang mengalami kesepian. Pada kategori tinggi ada sebanyak 38 subjek atau 18,4% subjek dalam kategori tinggi merupakan subjek yang mengalami perasaan tidak menyenangkan sebgai akibat dari kurangnya hubungan interpersonal yang dimiliki. Subjek juga merasa bahwa keberadaannya tidak diterima atau diinginkan oleh lingkungan sosialnya. Dari pengkategorian ini dapat disimpulkan bahwa sebagaian besar subjek mengalami kesepian dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa sebagaian besar subjek mengalami kecanduan media sosial tingkat sedang dan kesepian tingkat sedang. Subjek memberikan respon yang cukup positif terhadap aitem yang menyatakan bahwa subjek selalu merasa ingin menggunakan media sosial atau lebih lebih nyaman berkomunikasi lewat media sosial daripada dengan orang disekitar subjek. Ketika sedang ada masalah subjek menggunakan media sosial sebagai hiburan dan lebih sering menyampaikan apa yang subjek rasakan ke media sosial. Respon yang cukup positif juga diberikan oleh subjek pada aitem yang menyatakan bahwa dengan menggunakan media sosial komunikasi subjek lebih baik dan dengan menggunakan media sosial komunikasi subjek lebih baik.

Subjek juga memberikan respon yang cukup positif pada aitem kesepian yang menyatakan bahwa subjek merasa sedih dengan kehidupan subjek dan kurang puas dengan kehidupan yang subjek miliki. Selain itu subjek juga menyatakan bahwa merasa gelisah jika harus melakukan interaksi dengan orang lain dan berhadapan dengan orang lain membuat

subjek takut. Respon yang cukup positif juga diberikan oleh subjek pada aitem yang menyatakan bahwa lebih nyaman jika berjauhan dengan orang lain dan kesulitan untuk bisa percaya kepada orang lain.

Media sosial sangat diminati karena dianggap oleh sebagian orang sebagai solusi untuk mengatasi perasaan kesepian. Hal ini karena media sosial dapat menghubungkan individu dengan orang lain yang berada di lokasi berbeda, sehingga mereka tidak merasa kesepian lagi. Penelitian oleh Martin & Schumacher (2003) menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian lebih cenderung menghabiskan waktu di media sosial untuk mendapatkan dukungan emosional dibandingkan dengan mereka yang tidak merasakan kesepian. Individu yang kesepian diperkirakan lebih memilih berkomunikasi melalui media sosial daripada tatap muka langsung. Ini karena mereka dapat menikmati anonimitas yang ditawarkan media sosial, yang memungkinkan mereka untuk tidak menyebutkan nama dan menyembunyikan diri dari orang lain (Martin & Schumacher, 2003).

Koefesien determinasi (R2) dlam peneltiian ini sebesar 0,585 yang menunjukan bahwa variable kesepian berkontribusi sebesar 0,585 terhadap kecanduan media sosial dan sisanya 41,5% dipengaruhi oleh fakor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Menurut Montag & Rauter (2015) kecanduan media sosial juga dapat dipengaruhi oleh factor psikologis seperti depresi, kecemasan, obsessive compulsive disorder serta biologi.

Berdasrkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kesepian dengan kecanduan media soail memiliki hubungan yang signifikan dengan koefisien korelasi 0,765 (rxy) dengan p=0,001 (p <0,050). berdasrkan hasil pengkategorian Sebagian besar subjek mengalami kesepian tingkat sedang dengan presentase 60,2% dan Sebagian besar subjek mengalami kecanduan media sosial tingkat sedang dengan presentase 72,3%..

# KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dan kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa rantau. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosial pada mahasiswa rantau. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, semakin rendah pula tingkat kecanduan media sosial pada mahasiswa rantau.

Hasil kategorisasi variabel kesepian mengindikasikan bahwa dari mahasiswa rantau, terdapat 44 subjek atau 21,4% yang termasuk dalam kategori rendah, 124 subjek atau 60,2% dalam kategori sedang, dan 38 subjek atau 18,4% dalam kategori tinggi. Untuk variabel kecanduan media sosial, ditemukan bahwa 39 subjek atau 18,9% berada dalam kategori rendah, 149 subjek atau 72,3% dalam kategori sedang, dan 18 subjek atau 8,7% dalam kategori tinggi. Berdasarkan perhitungan nilai determinasi (R2) dalam penelitian ini, diperoleh hasil sebesar

Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Rantau.

0,585, yang menunjukkan bahwa kontribusi efektif kesepian terhadap kecanduan media sosial adalah sebesar 58,5%, sementara sisanya 41,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

# DAFTAR PUSTAKA

Abdulghani. (2017). Stress and its effects on medical students: A crosssectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. Journal of Health, Population and Nutrition, 516â€“522. *Journal of Health, Population and Nutrition*.

Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review.

Current Addiction Reports, 2(2), 175–184. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9.

Azwar, S. (2022a). Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2023). Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keenam Daring. Diambil dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia website: https://kbbi.kemdikbud.go.id.

Bruno. (2000). American Psychologist: Depression and Gender. Journal of American Psychologist Association, 52(1), 25–31. herry, K. (2023). Loneliness: Causes and Health Consequences. Diambil dari Very Well Mind website: https://[www.verywellmind.com/loneliness-causes-effects-andtreatments-2795749.](http://www.verywellmind.com/loneliness-causes-effects-andtreatments-2795749)

Dariyo, A. (2013). Pengaruh Kesepian, Motif Persahabatan, Komunikasi On Line dan Terhadap Penggunaan Internet Kompulsif pada Remaja. Jurnal Psikologi Esa Unggul, 11(02), 45– 53.

Guo, L., Zhang, J., Mu, L., & Ye, Z. (2020). Preventing Postpartum Depression with Mindful Self-Compassion Intervention. Journal of Nervous & Mental Disease, 208(2), 101–107. https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001096.

Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. Jurnal Keperawatan BSI, 7(1), 123–133.

Hutapea, E. A. (2006). Gambaran Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Perguruan Tinggi di Asrama UI: Menggunakan Resilience Scale. Universitas Indonesia.

Kindarto, A. (2010). Efek Bogging dengan Aplikasi Facebook. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Kootesh, B. R., Raisi, M., & Ziapour, A. (2016). Investigation of the Relationship between Internet Addiction, Mental Health, and Sleep Quality in Students. Acta Medica Mediterranea, 32(5), 1921–1925.

Martin, J. M., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and Social Uses of The Internet. Computers in Human Behavior, 19(6), 659–671. <https://doi.org/10.1016/S0747->5632(03)00040-2

Mobolaji, A. O. (2017). Privacy Concerns, Self-Disclosure, and Social Media Users’ Online Behaviour (University of Ibadan). University of Ibadan. Diambil dari <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.20891.39202>.

Nasrullah, R. (2015). Media Sosial: Prespektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi.

Bandung: Simbiosa Rekatama Media.

Oktapiani, R. W. (2019). Hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of Multiple Social Media Platforms and Symptoms of Depression and Anxiety: A Nationally Representative Study Among U.S. Young Adults. Computers in Human Behavior, 69, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. Journal of Personality Assessment, 66(1), 20–40. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2>

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.](https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472)

Sahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale-Student Form: The Reliability and Validity Study. Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 17(1), 169–182.

Savci, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness. Educational Process: International Journal, 5(2), 106–115. <https://doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta. Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan

Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. Jurnal Keperawatan, 3(1), 1–10.

Yahya, Y., & Rahim, N. Z. A. (2017). Factors Influencing Social Networking sites Addiction among the adolescents in Asian Countries. PACIS, 241.

Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder.

CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237–244. https://doi.org/10.1089/cp