

## Hubungan Model Gaya Kelekatan dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung

Relation between Attachment Styles and Social Media Addiction of College Students in Bandung

<sup>1</sup>Deani Indriani, <sup>2</sup>Indri Utami Sumaryanti

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,  
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: [1didrnh@gmail.com](mailto:1didrnh@gmail.com), [2indri.usumaryanti@gmail.com](mailto:2indri.usumaryanti@gmail.com)

**Abstract.** Indonesia ranks third in Southeast Asian countries as the most internet addicted people. Based on the research by *We Are Social*, the average Indonesian spends three hours 23 minutes a day to access social media. Users in Indonesia are dominated by young people aged 18-24 years (Riana, *Tempo.co* January 14, 2016) whose are the age of students. College students in Bandung also use social media excessively, which could be said as social media addiction. Cacioppo., *Et al* (2019) stated that one of the things that impact problematic internet usage, which includes social media addiction is personal characteristic: attachment style. The purpose of this study is to obtain empirical data regarding the relationship between attachment style and social media addiction of college students in Bandung. The method used is the correlational method with 418 students in Bandung as respondent. Researcher used the standard instrument to measure both variables, which is Attachment Style Questionnaire (ASQ) (Van Oudenhoven, Hofstra, & Bakker, 2003; Van Oudenhoven, & Hofstra, 2005; Hofstra, Van Oudenhoven, & Buunk, 2005; Hofstra, 2009) to measure attachment style, and Bergen Social Media Addiction Scale compiled by Andreassen *et al.*, (2012) to measure social media addiction. Both of these instruments have been tested for validity and reliability before the actual data collection. The technique used in this research is the Spearman Rank correlation technique. Based on the data obtained, the relationship between preoccupied attachment style and social media addiction is 0.427; the relationship between fearful attachment style with social media addiction is 0.418; the relationship between dismissing attachment style and social media addiction is 0.394; relationship between secure attachment style with social media addiction of -0,283. Students with a preoccupied, fearful, and dismissing attachment style have a high tendency of addiction. While students with secure attachment style tend to have low levels of addiction tendencies.

**Keywords:** Social Media Addiction, Attachment Style, College Students in Bandung.

**Abstrak.** Indonesia menduduki urutan ketiga negara di Asia Tenggara yang paling ketergantungan terhadap internet, di mana berdasarkan penelitian yang dilakukan *We Are Social*, rata-rata orang Indonesia menghabiskan tiga jam 23 menit sehari untuk mengakses media sosial. Pengguna di Indonesia didominasi oleh anak-anak muda berusia 18-24 tahun (Riana, *Tempo.co* 14 Januari 2016) yang merupakan usia mahasiswa. Mahasiswa di kota Bandung juga menggunakan media sosial secara berlebihan yang dapat dikatakan sebagai adiksi media sosial. Cacioppo., *dkk* (2019) menyatakan bahwa salah satu hal yang memungkinkan terjadinya penggunaan internet yang bermasalah yang di dalamnya mencakup adiksi media sosial salah satunya ialah karakteristik pribadi. Di mana yang termasuk kepada karakteristik pribadi adalah gaya kelekatan. Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh data empiric mengenai hubungan gaya kelekatan dan adiksi media sosial pada mahasiswa di kota Bandung. Metode yang digunakan adalah metode korelasional dengan jumlah subjek 418 mahasiswa di kota Bandung. Peneliti menggunakan alat ukur baku Attachment Style Questionnaire (ASQ) (Van Oudenhoven, Hofstra, & Bakker, 2003; Van Oudenhoven, & Hofstra, 2005; Hofstra, Van Oudenhoven, & Buunk, 2005; Hofstra, 2009) untuk mengukur gaya kelekatan, dan Bergen Social Media Addiction Scale yang disusun oleh Andreassen *et al.*, (2012) untuk mengukur adiksi media sosial. Kedua alat ukur tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum dilakukan pengambilan data yang sebenarnya. Teknik yang digunakan teknik korelasi Rank *Spearman*. Berdasarkan data yang diperoleh, hubungan antara gaya kelekatan *preoccupied* dengan adiksi media sosial sebesar 0,427; hubungan antara gaya kelekatan *fearful* dengan adiksi media sosial sebesar 0,418; hubungan antara gaya kelekatan *dismissing* dengan adiksi media sosial sebesar 0,394; hubungan gaya kelekatan *secure* dengan adiksi media sosial sebesar -0,283. Mahasiswa dengan gaya kelekatan *preoccupied*, *fearful*, dan *dismissing* memiliki tingkat kecenderungan adiksi yang tinggi. Sementara mahasiswa dengan gaya kelekatan *secure* cenderung memiliki tingkat kecenderungan adiksi yang rendah.

**Kata Kunci:** Adiksi Media Sosial, Model Gaya Kelekatan, Mahasiswa di Kota Bandung.

## A. Pendahuluan

Mahasiswa di Kota Bandung memiliki kecenderungan adiksi terhadap media sosial yang salah satunya terlihat dari seringnya mereka menghabiskan waktu untuk menggunakan dan memikirkan media sosial ketika tidak menggunakannya, selain itu mereka juga mencoba untuk berhenti menggunakan media sosial namun gagal. Mahasiswa di Kota Bandung merasa bahwa kebiasaannya dalam mengakses media sosial tersebut mengganggu produktivitasnya sebagai mahasiswa. Karena mereka menjadi menunda waktu mengerjakan tugas maupun belajar karena terlalu asyik dalam mengakses media sosial.

Mahasiswa di kota Bandung yang terindikasi cenderung mengalami adiksi, juga memiliki kecenderungan berinteraksi dengan orang lain di dalam kehidupan sehari-harinya di mana kecenderungan ini menunjukkan gaya kelekatan pada masing-masing individu. Setelah dilakukan pra survei, mahasiswa di kota Bandung cenderung memiliki gaya kelekatan *dismissing*, di mana individu dengan gaya kelekatan ini merasa mereka tidak membutuhkan orang lain dan sangat menjunjung tinggi kemandirian. Namun, terdapat beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa gaya kelekatan ini tidak berpengaruh dengan adiksi media sosial. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui masing-masing derajat hubungan antara keempat gaya kelekatan yang ada yaitu *secure*, *preoccupied*, *fearful* dan *dismissing* dengan adiksi media sosial.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Seberapa erat hubungan Gaya Kelekatan dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini

diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui hubungan antara gaya kelekatan *secure* dengan adiksi media sosial pada mahasiswa di kota Bandung.
2. Untuk mengetahui hubungan antara gaya kelekatan *preoccupied* dengan adiksi media sosial pada mahasiswa di kota Bandung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara gaya kelekatan *fearful* dengan adiksi media sosial pada mahasiswa di kota Bandung.
4. Untuk mengetahui hubungan antara gaya kelekatan *dismissing* dengan adiksi media sosial pada mahasiswa di kota Bandung.

## B. Landasan Teori

Menurut Griffiths (2005) adiksi adalah bentuk keterikatan mendalam terhadap suatu objek (dalam kasus ini adalah media sosial) dan memengaruhi kognitif, emosi, dan perilaku yang menyebabkan gangguan di dalam kehidupan nyata mereka. Enam komponen inti dari adiksi media sosial yaitu *saliance*, modifikasi suasana hati, toleransi, gejala penarikan, konflik, dan relaps. Penjelasan dari enam komponen inti tersebut ialah:

### 1. *Saliance*

Ini terjadi ketika jejaring sosial menjadi aktivitas paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pemikirannya.

### 2. Modifikasi *mood*

Ini mengacu pada pengalaman subyektif dari penggunaan media sosial yang digunakan sebagai strategi penanggulangan (*coping strategy*).

### 3. Toleransi

Ini adalah proses di mana peningkatan waktu aktivitas di media sosial diperlukan untuk mencapai efek

mengubah suasana hati sebelumnya.

#### 4. Gejala penarikan

Ini adalah kondisi perasaan yang tidak menyenangkan dan atau efek fisik (misalnya, getar, kemuraman, lekas marah) yang terjadi ketika orang tidak dapat terlibat dalam media sosial.

#### 5. Konflik

Ini mengacu pada konflik antara seseorang dan orang-orang di sekitar orang itu (konflik interpersonal), konflik dengan kegiatan lain (kehidupan sosial, hobi, dan minat), atau dari dalam diri individu itu sendiri (konflik intrapsikis dan / atau perasaan subjektif kehilangan kontrol) yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial.

#### 6. *Relapse*

Ini adalah kecenderungan untuk berulang kembali ke pola sebelumnya dari penggunaan media sosial yang berlebihan untuk terulang meskipun sempat dipulihkan.

Gaya kelekatan menurut Bartholomew dan Horowitz (1991) adalah kecenderungan individu dalam berelasi dengan individu lain yang bersifat afektif. Terdapat 4 model dari gaya kelekatan, yaitu:

#### **Gaya Kelekatan Aman (*Secure Attachment Style*)**

Individu yang memiliki gaya kelekatan ini memiliki model diri dan orang lain yang positif sehingga individu pada gaya kelekatan ini memiliki ketergantungan yang rendah dan sifat menghindar yang rendah. Mereka akan merasa bahwa orang lain akan menerima dan responsif terhadap dirinya (Ariastuti, 2011).

#### **Gaya Kelekatan *Fearful***

Individu dengan gaya kelekatan ini memiliki pandangan yang negatif terhadap model diri dan orang lain, sehingga individu dengan gaya kelekatan ini cenderung memiliki ketergantungan dan sifat menghindar yang tinggi. Gaya kelekatan ini mengindikasikan bahwa dirinya tidak layak dicintai serta memandang orang lain juga akan menolak dan tidak dapat dipercaya.

#### **Gaya Kelekatan Terokupasi (*Preoccupied Attachment Style*)**

Individu dengan gaya kelekatan ini memiliki model diri yang negatif, sebaliknya orang lain dipandang positif, sehingga individu dengan gaya kelekatan ini cenderung memiliki ketergantungan yang tinggi dan sifat menghindar yang rendah. Gaya kelekatan ini mengindikasikan bahwa individu tidak layak untuk dicintai, tetapi memandang orang lain secara positif, sehingga individu dengan gaya kelekatan ini mencari penerimaan diri melalui penilaian orang lain (Ariastuti, 2011).

#### **Gaya Kelekatan Menolak (*Dismissing Attachment Style*)**

Individu dengan gaya kelekatan ini memiliki model diri yang positif, tetapi memandang orang lain negatif, sehingga mereka cenderung memiliki ketergantungan yang rendah dan memiliki sifat menghindar yang tinggi. Gaya kelekatan ini mengindikasikan bahwa mereka merasa layak untuk dicintai namun memandang orang lain negatif.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Hubungan Antara Model Gaya Kelekatan dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara gaya kelekatan *secure* dengan adiksi media sosial pada mahasiswa di kota Bandung, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1

Korelasi Model Gaya Kelekatan dengan Adiksi Media Sosial

Gaya Kelekatan	Angka Korelasi dengan Adiksi Media Sosial
<i>Secure</i>	-0.283
<i>Preoccupied</i>	0.427
<i>Fearful</i>	0.411
<i>Dismissing</i>	0.394

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa gaya kelekatan yang paling berhubungan dengan adiksi media sosial adalah gaya kelekatan *preoccupied*. Hubungan ini termasuk kategori cukup erat menurut tabel kriteria Guilford. Hasil pengujian dengan statistik menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kelekatan *preoccupied* dengan adiksi media sosial. Artinya semakin tinggi gaya kelekatan *preoccupied*, semakin tinggi pula adiksi media sosial. Individu dengan gaya kelekatan ini memiliki harapan bahwa orang lain akan menerima dirinya, namun mereka sendiri tidak percaya diri yang mengakibatkan ketika mereka mencari kedekatan dalam hubungan, mereka

akan merasa cemas karena takut menerima penolakan. Sehingga dalam media sosial mereka dapat lebih nyaman mempresentasikan dirinya dibandingkan dengan di kehidupan nyata untuk mencari penerimaan dari orang lain tanpa menerima penolakan secara langsung. Salah satu bentuk penerimaan yang didapatkan ialah banyaknya respon berupa komentar atau *like* yang didapat dari orang lain, di mana semakin banyak respon yang didapatkan, semakin ia ingin terus menggunakan media sosial sehingga mengakibatkan perilaku adiktif (Monacis, 2017).

Gaya kelekatan yang paling berhubungan selanjutnya ialah *fearful*. Hasil pengujian dengan statistik menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kelekatan *fearful* dengan adiksi media sosial. Artinya semakin tinggi gaya kelekatan *fearful*, semakin tinggi pula adiksi media sosial. di mana mereka merasa rendah diri dan takut terluka atau ditolak orang lain. Perasaan ketakutan tersebut menyebabkan mahasiswa takut untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain di dunia nyata.

Di sisi lain, mahasiswa yang sedang berada dalam tahap perkembangan *emerging adulthood* memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain. Mahasiswa dalam perkembangan *emerging adulthood* sedang berada dalam masa penuh kemungkinan, yaitu masa di mana mereka merasa bahwa mereka harus mencoba meluruskan bagian-bagian dari diri mereka yang telah menyimpang termasuk ketakutan untuk berelasi dengan orang lain. Di mana dengan berinteraksi di media sosial, mereka dapat menghindari komunikasi secara tatap muka.

Gaya kelekatan selanjutnya ialah *dismissing*. Hasil pengujian dengan statistik menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kelekatan *dismissing* dengan adiksi media sosial. Artinya semakin tinggi gaya kelekatan *dismissing*, semakin tinggi pula adiksi media sosial. Sehingga mahasiswa merasa penting untuk melakukan segala hal sendiri, dan mereka menyangkal kebutuhannya untuk berelasi dengan orang lain. Meskipun mereka merasa mandiri dan tidak membutuhkan orang lain, sebagai individu di masa perkembangan *emerging adulthood*, mahasiswa memiliki kebutuhan untuk menjalin relasi dengan orang lain. Oleh karena itu, dengan media sosial mahasiswa dapat berkomunikasi dengan orang lain meskipun secara tidak langsung. Seperti dengan melihat postingan dari orang lain. Dengan demikian, ia dapat terhibur dan merasa memiliki teman yang dilihatnya di media sosial. Namun juga tidak kehilangan 'harga diri' sebagai individu yang menilai dirinya mandiri. Karena dengan melakukan interaksi di media sosial, mahasiswa tetap dapat menjaga jarak dengan orang-orang tersebut dan tidak perlu melakukan pertemuan yang intens yang kemudian akan menyebabkan orang tersebut bergantung padanya.

Gaya kelekatan yang terakhir ialah *secure*, dengan nilai signifikansi 0,000 yaitu kurang dari nilai 0,05. Koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0,283. Hasil korelasi menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bernilai negatif sehingga menunjukkan semakin tinggi gaya kelekatan *secure* maka semakin rendah kecenderungan adiksi media sosial. Barthomelew dan Horowitz (1999) menyatakan bahwa individu dengan

gaya kelekatan ini memiliki model diri dan orang lain yang positif sehingga ia akan merasa nyaman ketika menjalin hubungan dengan rasa percaya diri yang tinggi pula. Hal-hal tersebut memungkinkan mereka untuk lebih fokus dengan menjalin hubungan di kehidupan nyata dibandingkan dengan di media sosial. Di sisi lain, gaya kelekatan *secure* dan adiksi media sosial pada penelitian ini dapat dikatakan berhubungan agak lemah karena terdapat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi seseorang untuk mengalami kecenderungan adiksi media sosial selain gaya kelekatan, salah satunya terdapat waktu yang biasa dihabiskan di media sosial.

Berdasarkan hasil wawancara lebih lanjut, responden yang memiliki gaya kelekatan *secure* menyatakan bahwa mereka tetap sering menggunakan media sosial untuk mengetahui kegiatan sehari-hari teman-teman dekatnya di dunia nyata. Biasanya mereka mengomentari postingan dari teman-temannya tersebut yang dimaksudkan sebagai memberi perhatian dan mempertahankan pertemanan ketika mereka sedang tidak bertemu di kehidupan nyata. Sehingga meskipun mereka memiliki hubungan yang baik dengan orang lain di dunia nyata, mereka tetap intens dalam menggunakan media sosial.

#### D. Kesimpulan

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

1. Terdapat tiga gaya kelekatan yang memiliki keeratan korelasi positif dengan adiksi media sosial pada mahasiswa di kota Bandung. Yaitu, hubungan antara gaya kelekatan *preoccupied* dengan adiksi media sosial sebesar 0,427; hubungan antara gaya kelekatan

*fearful* dengan adiksi media sosial sebesar 0,418. Kemudian terdapat kedua gaya kelekatan yang korelasinya agak lemah, yaitu hubungan gaya kelekatan *secure* dengan adiksi media sosial sebesar -0,283 dan hubungan antara gaya kelekatan *dismissing* dengan adiksi media sosial sebesar 0,394. Sehingga terdapat dua gaya kelekatan yang menunjukkan korelasi positif yang cukup erat dan satu gaya kelekatan dengan korelasi yang agak lemah. Yaitu, semakin tinggi ketiga gaya kelekatan tersebut, semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa di kota Bandung. Sementara itu terdapat satu gaya kelekatan yang menunjukkan korelasi negatif yang agak lemah, yaitu, semakin tinggi gaya kelekatan *secure*, semakin rendah kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa di kota Bandung. Secara keseluruhan, gaya kelekatan yang paling berhubungan dengan kecenderungan adiksi media sosial adalah gaya kelekatan *preoccupied*.

2. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gaya kelekatan *secure* memiliki tingkat kecenderungan adiksi rendah yaitu sebanyak 26,6% dari responden keseluruhan. Sementara itu mahasiswa dengan gaya kelekatan *preoccupied*, *dismissing*, dan *fearful* memiliki kecenderungan adiksi media sosial yang tinggi yaitu 24,4%, 12%, dan 6,4% dari responden keseluruhan.

## E. Saran

### Saran Teoritis

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian adiksi terhadap media sosial dengan faktor lain seperti fungsi keluarga, kepuasan hubungan, dan sebagainya.

### Saran Praktis

Bagi mahasiswa dengan gaya kelekatan *preoccupied* yang paling berhubungan erat dengan kecenderungan adiksi media sosial, diharapkan dapat menyadari gaya kelekatan yang dimilikinya dengan berkonsultasi dengan ahli (psikolog/konselor) jika merasa kurang percaya diri untuk berelasi dengan orang lain di dunia nyata. Selain itu, untuk mencegah perilaku adiktif, dikarenakan gaya kelekatan pada setiap individu dibangun sejak kecil, maka diharapkan bagi mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan mengenai gaya kelekatan ini sebagai acuan untuk melakukan pengasuhan pada anak-anaknya di masa yang akan datang dengan membangun *trust* pada anak sedari bayi kepada orang tua terutama dengan ibu, agar pada masa yang akan datang mereka akan mengembangkan gaya kelekatan yang *secure* dan terhindar dari perilaku adiksi media sosial.

### Daftar Pustaka

- Riana, Friski. (2016). Pengguna Instagram di Indonesia Anak Muda Mapan, Terpelajar. Tempo.co. 14 Januari.
- Cacciopo, Mario., Daniela Barni., Cinzia Correale., Sonia Mangialavori., Francesca Danioni., Alessio Gori. (2019). Do Attachment Styles and Family Functioning Predict Adolescents' Problematic Internet Use? A Relative Weight

- Analysis. *Journal of Child and Family Studies*.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184.
- Hofstra, J. (2009). Attaching cultures, The role of attachment styles in explaining majority members' acculturation attitudes. Unpublished doctoral dissertation, University of Groningen, the Netherlands.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Ariastuti, Lidwina T. (2011). Adult Attachment Style and Its Relationship to Psychological Well-Being Among Filipino Roman Catholic Religious Sisters. Ateneo de Manila University.