

## Studi Deskriptif Kesepian (*Loneliness*) pada Siswa Adiksi Media Sosial di SMAN “X” Bandung

*Descriptive study of Loneliness in Students Experiencing Social Media Addiction at SMAN “X” Bandung*

<sup>1</sup>Gita Puspita Nur Yulianti, <sup>2</sup>Sulisworo Kusdiyati, Dra., M. Si

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

email: [1gitapnyulianti@gmail.com](mailto:gitapnyulianti@gmail.com), [2sulisworo.kusdiyati@gmail.com](mailto:sulisworo.kusdiyati@gmail.com)

**Abstract.** The use of technology is very influential on daily activities, especially for teenagers. One of the uses of technology used by teenagers is the use of social media. The use of social media in teenagers indirectly continues to increase over time and cannot be controlled. For teens, friends is one of the main factors in establishing a relationship. The reason for using social media in teenagers is because they feel they have no friends and do not have the same interests as those around them. The purpose of this study is to obtain a picture of the level of loneliness in students experiencing addiction at SMAN “X” Bandung. The research method used is kuantitatif description. The sampling technique used was purposive sampling technique.. The measuring instrument in this study used a measuring instrument from Russel, et al for a lonely variable with 3 aspects and a gauge from Lemmens for a social media addiction variable consisting of 9 aspects. Based on data obtained from 200 students who use active social media at SMA "X" Bandung, it was found that there 95 students (38%) feeling low levels of loneliness and 105 students feeling high levels of loneliness.

**Key Words.** Loneliness, Addiction, Social Media

**Abstrak.** Penggunaan teknologi sangat berpengaruh kepada kegiatan sehari-hari terutama bagi para remaja. Penggunaan teknologi yang digunakan oleh remaja salah satunya yaitu penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial pada remaja secara tidak langsung terus meningkat dari waktu ke waktu dan tidak bisa dikendalikan. Bagi remaja, teman atau sahabat merupakan salah satu faktor utama dalam menjalin hubungan. Alasan penggunaan media sosial pada remaja adalah karena merasa tidak mempunyai teman dan tidak memiliki minat yang sama dengan orang di sekitarnya. Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai tingkat kesepian pada siswa yang mengalami adiksi di SMA “X” Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling *purposive sampling*. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan alat ukur dari Russel, dkk untuk variabel kesepian dengan 3 aspek dan alat ukur dari Lemmens untuk variabel adiksi media sosial yang terdiri dari 9 aspek. Berdasarkan data-data yang diperoleh dari 200 siswa pengguna media sosial aktif di SMA “X” Bandung ditemukan bahwa terdapat sebanyak 95 siswa (38%) merasakan tingkat kesepian rendah dan sebanyak 105 siswa (42%) merasakan tingkat kesepian tinggi.

**Kata Kunci:** Kesepian, Adiksi, Media Sosial

### A. Pendahuluan

Internet merupakan salah satu media yang sekarang digemari oleh berbagai kalangan salah satunya remaja. Hasil survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet di Indonesia sudah setara dengan 54,68 persen atau sekitar 143 juta jiwa. Survei lainnya yang dilakukan oleh APJII menunjukkan bahwa sebanyak 49,52 persen diisi

dengan rentang usia 15-34 tahun yang menjadi contributor utama dari sisi usia penggunaan internet. Dari angka tersebut, 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial atau media sosial.

Kecanduan media sosial didefinisikan sebagai kekurangan dalam mengontrol penggunaan internet yang pada akhirnya menyebabkan penurunan fungsi psikologis, hubungan interpersonal dan kinerja akademik. Hasil survei dari Kementerian

Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) sebanyak 68% dari total pengguna internet adalah anak-anak dan remaja. Dalam penelitian Caplan (2007) ditemukan bahwa kesepian menjadi salah satu predikato yang kuat dalam masalah penggunaan internet berlebihan, karena secara teoritis kesepian menjadi faktor yang utama karena memiliki persepsi yang negatif mengenai keterampilan sosial dan kemampuan komunikasi yang buruk.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh peneliti siswa menunjukkan ciri-ciri adiksi internet. Siswa bermain internet karena merasa kesepian serta untuk menghilangkan kejenuhan dan siswa merasa lebih mudah berinteraksi melalui dunia maya. Para siswa bermain internet lebih dari 20 jam per minggu dengan rata-rata penggunaan lebih dari 5 jam per hari. Siswa mengatakan bahwa tidak bisa apabila dalam sehari tidak menggunakan internet. Siswa juga merasa kesal, hampa, gelisah dan tidak bersemangat dan terkadang siswa juga mengabaikan sekitar karena terlalu asyik menggunakan internet. Alasan siswa merasakan kesepian karena merasa tidak cocok dengan sekitar atau walaupun mereka bersama namun terkadang mereka tetap merasa sendirian dan terkadang mereka juga merasa bukan bagian dari kelompok sehingga alasan tersebut membuat mereka merasa ditinggalkan, dikucilkan atau tidak dimengerti oleh orang lain.

Ketidakselarasan antarayang diinginkan dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sosial dapat menimbulkan atau menambah perasaan kesepian yang dirasa. Karena kesepian yang dirasakan itu membuat siswa mencari teman melalui media sosial yang dimana intensitas penggunaannya bertambah dari waktu ke waktu. Berdsarkan latar belakang yang telah

diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kesepian pada siswa yang mengalami adiksi media sosial di SMA “X” Bandung.

## B. Landasan Teori

### Kesepian (*Loneliness*)

Menurut Russel, 1980 (dalam Russel, 2000) kesepian adalah perasaan subjektif individu dikarenakan tidak adanya keeratan hubungan. Kondisi tersebut dapat berupa keadaan sementara yang disebabkan oleh perubahan yang kronis dalam kehidupan sosial individu. Peplau dan Perlman (1982) mengungkapkan bahwa kesepian adalah respon yang diberikan seseorang terhadap ketidakselarasan antara yang diinginkan dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sosialnya.

Aspek – aspek kesepian menggunakan skala *R – UCLA Loneliness Scale* dari Russel, dkk (2000), yaitu:

1. *Traits Loneliness* yaitu adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu atau individu mengalami kesepian karena kepribadian mereka.
2. *Social desirability* adalah kebutuhan individu untuk berintegrasi dan diterima oleh lingkungan sosial dimana individu berada.
3. *Depression* merupakan sikap dan perasaan yang dicirikan dengan adanya perasaan tidak berharga, tidak bersemangat, murung, bersedih hati dan cenderung pada kegagalan.

### Adiksi Media Sosial

Lemmens (2009) mendefinisikan kecanduan media sosial sebagai penggunaan berlebihan atau

kompulsif pada media sosial yang mengakibatkan masalah sosial atau emosional. Meski mengalami masalah ini, pengakses media sosial tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial yang berlebihan.

Lemmens menyimpulkan terdapat 9 kriteria untuk adiksi media sosial, yaitu:

1. *Preoccupation* yaitu individu merasa asyik ketika mengakses media sosial.
2. *Tolerance* yaitu semakin memberikan toleransi ketika menghabiskan lebih banyak untuk mengakses sosial media.
3. *Withdrawal* yaitu merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak dapat mengakses media sosial.
4. *Persistence* yaitu keinginan yang kuat untuk kembali mengakses sosial media setelah beberapa waktu berusaha untuk menghindari.
5. *Escape* yaitu media sosial menjadi strategi coping untuk menghindari stress.
6. *Problems* yaitu memiliki masalah-masalah perilaku yang disebabkan karena mengakses secara berlebihan.
7. *Deception* yaitu melakukan tingkah laku seperti berbohong kepada orang lain ketika mengakses media sosial.
8. *Displacement* yaitu perilaku mengabaikan orang lain karena ingin terus mengakses media sosial.
9. *Conflict* yaitu konflik antara individu yang mengalami adiksi dengan lingkungan sekitarnya.

### **Kaitan Antara Kesenian dengan Adiksi Media Sosial**

Ketika siswa merasa tidak bisa berinteraksi dengan lingkungan sekitar atau teman di sekitarnya mereka memilih untuk menggunakan media

sosial sehingga penggunaan media sosial diharapkan dapat mengurangi perasaan kesepian yang dirasakan oleh siswa. Namun pada saat penggunaannya siswa cenderung tidak dapat mengontrol waktu penggunaan yang menyebabkan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial dan membuat siswa menjadi ketergantungan terhadap sosial media dan tidak bisa lepas dari media sosial. Karena intensitas penggunaan yang meningkat terus menerus menyebabkan siswa menjadi kurang berinteraksi dengan teman yang lainnya dan menyebabkan siswa merasakan kesepian jika tidak bermain sosial media.

Saat tidak dapat menggunakan media sosial siswa akan merasa gelisah, tidak nyaman dan cemas sehingga siswa akan mencari cara agar selalu dapat menggunakan sosial media. Saat merasa tidak mempunyai teman atau merasa dikucilkan dan ditinggalkan semakin membuat siswa ingin menggunakan sosial media. Hal tersebut karena di usia remaja terlibat dengan teman atau menjalin hubungan yang baik dengan teman merupakan hal utama sehingga ketika siswa tidak dapat menemukan teman, siswa cenderung akan mencari cara bagaimana kebutuhan tersebut dapat terpenuhi salah satunya dengan menggunakan sosial media.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan Hubungan Antara Kesenian (*Loneliness*) dengan Adiksi Media Sosial**

Berikut adalah hasil penelitian mengenai kesepian (*loneliness*) dan adiksi media sosial. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1. Tabulasi Silang

	Adiksi
Kesepian Rendah	95 38,0 %
Kesepian Tinggi	105 42,0 %

Dari hasil tabulasi silang didapat bahwa sebanyak 38 % responden mengalami tingkat kesepian rendah namun tetap adiksi. Dari hasil wawancara mengatakan bahwa mereka tidak bisa lepas dari penggunaan media sosial sehingga ketika ada waktu luang atau waktu kosong mereka akan menggunakan media sosial. Walaupun mereka tidak merasakan kesepian dan mempunyai banyak teman mereka merasa bahwa penggunaan internet merupakan suatu kegiatan yang wajib dilakukan karena pikiran mereka selalu mengacu dan berfokus pada penggunaan media sosial.

Selain itu terdapat sebanyak 42% responden mengalami tingkat kesepian yang tinggi dan adiksi. Hal ini dikarenakan penggunaan media sosial merupakan salah satu cara yang dilakukan siswa untuk mengurangi perasaan kesepian yang dirasakan. Siswa juga mengatakan bahwa dengan menggunakan media sosial mereka bisa melepaskan penat atau melupakan masalah yang sedang mereka hadapi. Karena terlalu asyik menggunakan media sosial siswa menjadi lebih menyukai dunia maya atau media sosial sehingga ketika siswa bergabung dengan temannya mereka merasa tidak satu minat atau ide dan pikiran mereka selalu terfokus pada penggunaan media sosial. Oleh karena itu terkadang siswa merasa walaupun bersama dengan teman yang lain tapi siswa merasa bukan bagian dari kelompok.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lemmens (2009) bahwa salah satu cara mengurangi kesepian adalah menggunakan media

sosial. Siswa yang menggunakan media sosial mengatakan bahwa menggunakan media sosial merupakan salah satu cara mereka untuk melepaskan penat atau menghindari dari masalah. Siswa juga merasa bahwa karena terlalu asyik menggunakan media sosial menjadi lebih menyukai dunia maya sehingga ketika bergabung dengan teman sebaya atau teman di lingkungan sekitar merasa tidak satu minat atau ide. Bahkan terkadang walaupun siswa bergabung dan bersama dengan teman yang lain, mereka merasa bukan bagian dari kelompok tersebut dan pikirannya selalu terpaku pada media sosial.

Selain itu Young (2015) mengatakan bahwa adiksi dapat terjadi karena ada kebutuhan menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Perasaan kesepian yang dirasakan oleh siswa dirasakan ketika adanya ketidakpuasan dengan relasi yang ada. Siswa terkadang merasa tidak ada yang dapat mengerti mereka sehingga terkadang mereka juga merasa ditolak atau ditinggalkan oleh lingkungannya. Menurut Brehm faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesepian adalah ketidak adekuatan hubungan yang dimiliki dan terjadinya perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Ketidak adekuatan hubungan siswa terhadap temannya menimbulkan perasaan kosong, merasa ditinggalkan atau ditinggalkan sehingga siswa mencari cara bagaimana agar dapat menghilangkan perasaan tersebut dengan cara menggunakan media sosial. Saat sudah mempunyai teman apa yang diharapkan siswa cenderung berubah. Ketika sudah dekat seseorang harapan siswa bahwa temannya dapat lebih memperhatikan dan lebih memahami siswa terkadang tidak dapat terpenuhi sehingga hal tersebut membuat siswa merasa tidak dapat

dimengerti maka walaupun ia mempunyai teman terkadang perasaan tidak dimengerti dan kesepian tetap ada.

### C. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa dari 200 siswa yang mengalami adiksi media sosial didapatkan sebanyak 105 orang atau 42 % menunjukkan tingkat kesepian tinggi dan sebanyak 95 siswa atau 38 % menunjukkan tingkat kesepian rendah.

### D. Saran

#### Saran Teoritis

Untuk menganalisis lebih dalam faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesepian pada siswa sehingga menjadi adiksi media sosial. Selain itu, dapat juga menggunakan variabel yang ada pada kesepian untuk mencari pengaruhnya terhadap adiksi media sosial.

#### Saran Praktis

1. Mengikuti kegiatan organisasi agar dapat bergabung dengan teman yang lain dan untuk lebih terbuka juga berani dalam menjalin pertemanan serta diharapkan dapat menjaga hubungan pertemanan yang telah terjalin agar dapat mengurangi rasa kesepian yang dirasakan.
2. Untuk mengurangi adiksi media sosial diharapkan dapat mengontrol waktu penggunaan media sosial.
3. Mengawasi pemakaian *gadget* disekitaran sekolah dengan cara memblokir situs/web yang tidak di perlukan ketika kegiatan belajar sedang berlangsung dan mengadakan kegiatan yang bisa mengasah juga melatih kemampuan berkomunikasi antar siswa sehingga siswa bisa lebih terbuka dengan teman

yang lain.

### Daftar Pustaka

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). *Profil Pengguna Internet di Indonesia 2018*. Jakarta.
- APJII. (2012, Desember 29). Profil Pengguna Internet Indonesia 2018. *Hasil Survey Penetrasi Pengguna Internet Indonesia. Polling Indonesia*.
- Brehm, S. et al. 2002. *Intimate Relationship*. Newyork: *Mc Graw Hill*.
- Hawkley, L.C., & Cacioppo, J.T. (2010). A short for measuring loneliness in large survey. *Journal research on aging*, 6 (26), 655-672
- Lemmens, J. S., Van Den Eujnden, R.J.J.M., & Valkenburg, P. M. (2009). Computers In Human Behavior. *The Social Media Scale*.
- Peplau, L. A. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (Vol. 36). *John Wiley & Sons Inc*.
- Russel, D, Peplau, L.A. & Ferguson, M.L (2000). *UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure*. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.