

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring perkembangan zaman teknologi juga semakin berkembang pesat, tidak terkecuali media sosial. Pada era digital yang terus berkembang, media sosial telah menjadi elemen integral (kesinambungan) dalam kehidupan sehari-hari. Generasi milenial, yang merupakan populasi terbesar dalam kelompok usia produktif 18-34 tahun, cenderung sangat terikat dengan penggunaan media sosial. Ini disebabkan oleh karakteristik khas generasi milenial yang mencakup peningkatan signifikan dalam pemanfaatan komunikasi, media, dan teknologi digital. Platform-platform seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *WhatsApp* dan banyak lagi, telah merubah cara kita berkomunikasi, berbagi informasi, dan terhubung dengan orang lain. Menurut data dari GoodStats.Id, *Facebook* merupakan media sosial dengan pengguna aktif terbanyak di tahun 2023, dengan total *user* sebanyak 2,958 miliar. Menyusul di peringkat kedua adalah *YouTube* telah memiliki lebih dari 2,5 miliar pengguna. Posisi ketiga dipegang oleh *WhatsApp* dan *Instagram* dengan total 2 miliar pengguna di seluruh dunia. *WeChat* bertengger di posisi kelima dengan 1,3 miliar pengguna. Media sosial yang akhir-akhir ini menjadi viral di berbagai belahan dunia, yaitu *TikTok* pada peringkat keenam. Memiliki jumlah pengguna aktif sebesar 1,05 miliar. Sebelumnya, hasil riset di Indonesia mengindikasikan bahwa tingkat penggunaan media sosial di daerah pedesaan mencapai 90,18%, sementara di wilayah perkotaan mencapai 94,12%. Mayoritas pengguna berada dalam rentang usia 20-29 tahun (generasi milenial), dengan presentasi gender 93,68% perempuan dan 92,07% laki-laki (Anggraeni, 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih *Instagram* sebagai fokus kajiannya karena *Instagram* merupakan salah satu platform yang paling populer di kalangan remaja dan siswa, terutama di Indonesia. *Instagram* memiliki fitur-fitur visual seperti *stories*, *reels*, dan *feeds* yang memungkinkan pengguna untuk membagikan aktivitas harian, membentuk citra diri, serta membangun dan mempertahankan hubungan sosial secara virtual. Dalam konteks siswa yang mengalami *loneliness* (kesepian), *Instagram* menjadi pelarian yang mudah diakses untuk mengisi kekosongan emosional dan sosial. Seperti contohnya ketika individu merasakan kesepian bisa jadi individu tersebut kemudian membuat *story instagram* tentang kesepian yang dia rasakan. Hal tersebut dilakukan individu agar mendapatkan perhatian dari *viewers story*

instagram tersebut. Individu yang merasa kesepian cenderung ingin “didengar” atau “dilihat”, meskipun tidak secara langsung. Mengunggah story yang mencerminkan perasaan mereka seperti lagu galau, kutipan sedih, atau gambar sunyi dapat menjadi bentuk ekspresi emosional yang lebih aman dibanding harus bercerita langsung pada seseorang.

Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat Seidman (2013) yang menyatakan bahwa individu yang kesepian cenderung menggunakan media sosial untuk mengelola kesan diri (*self-presentation*) dan menyalurkan kebutuhan untuk terhubung secara emosional dengan orang lain, meskipun hanya secara daring. Unggahan seperti status atau story yang galau bisa menjadi cara tidak langsung untuk menunjukkan “aku sedang butuh perhatian” atau “aku ingin didengar.”. Namun, penggunaan yang berlebihan tanpa kontrol dapat memicu kecanduan, karena siswa mungkin mencari validasi melalui *likes*, komentar, dan interaksi virtual lainnya sebagai bentuk pengganti keintiman sosial di dunia nyata. Selain itu, algoritma Instagram yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna berpotensi memperparah perilaku kompulsif dalam menggunakan aplikasi ini, terutama pada individu dengan kondisi psikologis tertentu seperti loneliness. Oleh karena itu, *Instagram* menjadi platform yang sangat relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan kecanduan media sosial di kalangan siswa.

Menurut Huang & Su (2018), platform media sosial *Instagram* yang berbasis visual seperti *Instagram* lebih mungkin memengaruhi suasana hati pengguna jika dibandingkan dengan media sosial lain yang bergantung pada teks. Sembiring (2017) juga menyatakan bahwa *Instagram*, sebagai media berbagi foto dan video, telah menjadi bagian yang signifikan dari kehidupan penggunanya. Fitur-fitur unggulan dari *Instagram* juga menjadi daya tarik utama bagi pengguna, terutama di kalangan dewasa awal (Fauzia, Maslihah, & Ihsan, 2019). Selain berfungsi sebagai platform berbagi, *Instagram* juga digunakan sebagai alat pelarian bagi individu dari masalah dan perasaan negatif yang dialami oleh dewasa awal, yang dapat menyebabkan terjadinya kecanduan (Azka, Firdaus, & Kurniawdewi, 2018). Hal tersebut juga didukung oleh Hidayati (2010) yang menyatakan bahwa motivasi individu menggunakan media sosial adalah untuk menjalin komunikasi dengan orang lain dan akan merasakan kepuasan ketika melakukannya secara terus-menerus. Rinjani dan Firmanto (2013) menambahkan individu yang mengunggah foto dan video pada *instagram* dapat memenuhi kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan individu lain, karena dengan media sosial individu dapat berkoneksi dengan jejaring sosial yang luas dan dapat membuat individu tersebut semakin dikenal oleh individu lain.

Meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat, muncul pula kekhawatiran terkait meningkatnya fenomena yang dikenal dengan istilah kecanduan media sosial. Istilah ini menggambarkan penggunaan media sosial yang berlebihan hingga mengganggu keseimbangan hidup, mengurangi produktivitas, serta berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Beberapa ahli memperdebatkan bahwa kecanduan perilaku tidak sama dengan kecanduan obat terutama pada aspek withdrawal dan tolerance (Van Rooij, & Prause, 2014). Banyak penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial telah menjadi isu yang signifikan di seluruh dunia, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Thomas (2020) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial dapat memicu kecanduan yang berdampak negatif terhadap platform tersebut, terlihat dari kecenderungan individu untuk menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial. Menurut Sahin (2018) individu merasa harus selalu memperoleh informasi dengan cepat, sehingga dapat menimbulkan toleransi terhadap penggunaan platform, perubahan dalam cara berkomunikasi, serta kemungkinan munculnya gangguan psikologis. Hal ini didukung oleh temuan Vanessa dan rekan-rekannya (2020) yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecanduan biasanya lebih terpusat pada media sosial, memiliki dorongan kuat untuk terus mengakses platform, serta menghabiskan banyak waktu dan tenaga untuk kegiatan di media sosial, sehingga lebih mengutamakan aktivitas pribadi daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Kecanduan media sosial menciptakan dampak negatif, termasuk kesehatan mental yang buruk, penurunan produktivitas, dan masalah hubungan sosial. Namun, meskipun masalah kecanduan media sosial semakin sering dibahas, masih ada beberapa aspek yang belum sepenuhnya dipahami. Pertanyaan mengenai apa yang memicu kecanduan media sosial, bagaimana dampaknya pada kesejahteraan individu, dan sesuatu yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko kecanduan ini masih memerlukan penelitian yang lebih mendalam. Penelitian ini juga bertujuan untuk mencari tahu faktor-faktor yang berkontribusi pada kecanduan media sosial, efeknya pada kesehatan mental, serta potensi intervensi atau strategi untuk mengurangi risiko kecanduan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang masalah ini dan memberikan panduan untuk upaya pencegahan dan penanganan kecanduan media sosial. Menurut Luo dan Hancock (2020), individu yang sering menggunakan media sosial cenderung mengalami perasaan kesepian dan kecemasan sosial, sehingga mereka lebih memilih mengekspresikan diri melalui media sosial dibandingkan berbagi langsung dengan orang-orang di sekitar mereka. Pandangan ini diperkuat

oleh penelitian Chen dan Li (2017), yang mengungkapkan bahwa media sosial dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan dengan cara mengurangi rasa kesepian atau malu, sehingga individu merasa lebih diperhatikan, dihargai serta memiliki kesempatan lebih besar untuk berinteraksi dengan orang lain.

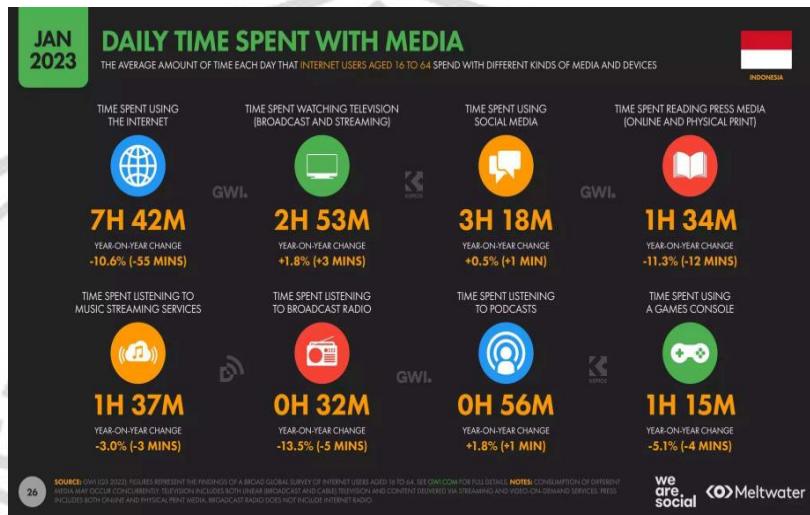
Menurut penelitian milik Zelfina, T (2023) dengan judul “ Hubungan Antara Loneliness Dengan Internet Addiction Pada Remaja Pengguna Media Sosial” yang memiliki hasil analisis data korelasi pearson product moment dan didapatkan koefisien yang korelasi (r) = 0,655 dengan nilai signifikan sebesar = .000 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang positif signifikan kesepian dengan adiksi internet pada remaja pengguna media sosial. Adapun penelitian Wu, P., Feng, R., & Zhang, J (2024) “The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: a longitudinal study.” yang menunjukkan bahwa kesepian dan penggunaan media sosial yang bermasalah saling memengaruhi secara positif dan timbal balik dalam hubungan kausal dua arah, di mana mahasiswa di Tiongkok mengalami peningkatan bertahap dalam kedua variabel tersebut selama masa kuliah, serta nilai awal (intercept) dan kecenderungan perubahannya (slope) dari masing-masing variabel saling memengaruhi secara signifikan dan positif. Selanjutnya, penelitian menurut Siska, C. A. S. C. A., Astuti, W., & Amalia, I (2024) “Hubungan Loneliness dengan Internet Addiction pada Mahasiswa Perantauan” memiliki hasil korelasi (r) sebesar 0,757 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara loneliness dengan internet addiction pada mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh.

Sahin (2018) mendefinisikan bahwa kecanduan media sosial Sebagai individu yang sering berada di platform tersebut dan memiliki keinginan untuk segera mengetahui informasi apa pun, hal ini bisa menyebabkan ketergantungan pada aktivitas virtual, pola komunikasi virtual, dan dampak masalah yang muncul secara virtual pada diri individu. Berdasarkan pendapat Syamsoedin, Bidjuni, dan Wowiling (2015) kecanduan media sosial dapat menimbulkan situasi di mana individu menganggap media sosial sebagai tempat untuk menghindari kehidupan nyata, komunikasi lebih disukai melalui platform media sosial daripada interaksi langsung, dan munculnya permasalahan yang terjadi secara virtual. Berikut merupakan ciri-ciri individu yang mengalami kecanduan media sosial menurut Wulandari dan Netrawati (2020) di antaranya:

1. Penggunaan media sosial yang berlebihan,
2. Timbulnya rasa cemas ketika tidak bisa mengakses media sosial,

3. Adanya peningkatan toleransi dalam penggunaan media sosial yang disertai dengan kecenderungan untuk mengisolasi diri dari lingkungan sosial.

Syamsoedin, Bidjuni, dan Wowiling (2015) menyatakan bahwa seseorang bisa tergolong ke dalam kategori kecanduan saat mereka menggunakan media sosial secara berlebihan dalam kurung waktu 5-6 jam perhari. Lama waktu penggunaan Media Sosial dapat kita lihat data berdasarkan survei pada laman *Hootsuite We Are Social* pada gambar 1.1



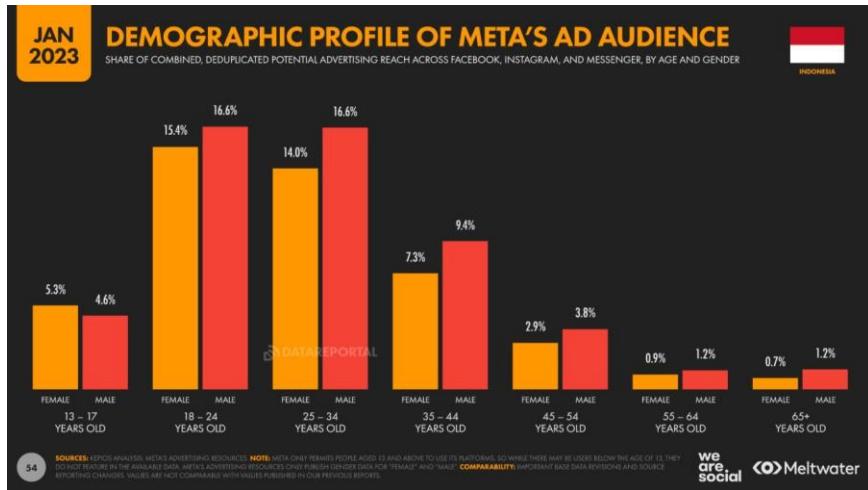
Gambar 1. 1 Durasi Penggunaan Sosmed

Sumber: pada laman *Hootsuite We Are Social*

Dari gambar tersebut memiliki penjelasan bahwa rata-rata waktu penggunaan internet per hari adalah 7 jam 42 menit. Penggunaan rata-rata televisi (termasuk siaran, streaming, dan video on demand) adalah 2 jam 53 menit, naik sekitar 1,8% atau sekitar 3 menit. Sementara itu, penggunaan rata-rata media sosial melalui berbagai perangkat adalah 3 jam 18 menit. Penggunaan rata-rata untuk mendengarkan musik per hari adalah 1 jam 37 menit, sedangkan untuk bermain game adalah 1 jam 15 menit. Berdasarkan data dari *GoodStats.Id* Indonesia berada di urutan keempat negara dengan pengguna Instagram terlama di dunia, dengan rata-rata sebesar 15,4 jam per bulan atau sekitar 924 menit. Nilai tersebut masih lebih tinggi dari rata-rata lama penggunaan Instagram di dunia, yakni selama 12 jam per bulan.

Masa remaja adalah tahap transisi dari periode kanak-kanak menuju kedewasaan, yang kerap digambarkan sebagai fase yang sarat dengan gejolak dan tekanan. Pada fase ini, remaja menghadapi dinamika dalam kehidupan sosial yang berlangsung sangat pesat (Laursen & Hartl, 2013). Remaja merupakan usia dimana kebanyakan orang berada di jenjang Pendidikan

SMA dan Mahasiswa. Hal tersebut didukung dengan adanya statistik penggunaan media sosial di Indonesia pada *Hootsuite We Are Social* yang ditunjukkan dengan gambar 1.2 sebagai berikut



Gambar 1. 2 Durasi penggunaan Sosmed rentang usia

Sumber: pada laman Hootsuite We Are Social

Dari gambar diatas dapat diketahui data yang menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk Indonesia yang menggunakan media sosial berusia di bawah 35 tahun. 32% dari pengguna media sosial di Indonesia berusia antara 18 dan 24 tahun, sedangkan 30,6% berusia antara 25 dan 34 tahun. Menurut potensi jangkauan iklan di berbagai platform media sosial populer, tiga perempat pengguna media sosial Indonesia berusia di bawah 35 tahun. Beberapa faktor seperti jumlah populasi muda yang besar, adopsi luas smartphone, dan penggunaan media sosial untuk berbagai keperluan seperti hiburan, komunikasi, dan penyebaran informasi, memainkan peran penting dalam mendorong perkembangan ini. Distribusi usia pengguna media sosial di Indonesia menunjukkan relevansi yang semakin meningkatnya platform digital di kalangan generasi pemuda dan menjadi peluang bagi perusahaan dan pemasar untuk mencapai kelompok ini melalui kampanye pemasaran sosial yang tepat.

Berdasarkan data dan fenomena diatas sejalan dengan hasil wawancara singkat yang dilakukan kepada beberapa siswa SMKN 1 Cerme Gresik dapat disimpulkan bahwa hampir dari siswa termasuk terdapat individu yang menunjukkan bahwa memiliki adanya sikap kecanduan media sosial. Beberapa hasil wawancara siswa SMKN 1 Cerme Gresik terkait dengan kecanduan media sosial, berikut kutipannya :

Tabel 1. 1 Hasil Wawancara Kecanduan Media Sosial

No	Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
1.	AU	<p>1. Apakah anda mempunyai media sosial? dan apa tujuan anda menggunakan media sosial?</p> <p>2. Apakah anda sering menghabiskan waktu untuk memikirkan media sosial atau merencanakan menggunakan media sosial. Mengapa?</p> <p>3. Apakah anda pernah merasakan sebuah dorongan untuk menggunakan media sosial secara terus menerus? Alasannya?</p> <p>4. Apakah anda pernah merasakan semangat ketika melihat informasi terbaru dari media sosial? Alasannya?</p>	<p>1. Ketika saya ada situasi yang sangat perlu dan sangat membutuhkan sinyal saya akan mencari sinyal sampai dapat karena saya butuh sinyal.</p> <p>2. Akhir-akhir ini iya. Saya merasa terlalu banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran saya hanya untuk fokus ke media sosial. Karena saya merasa terlalu asyik untuk berinteraksi dengan teman-teman baru saya yang saya kenal dari media sosial tersebut.</p> <p>3. Ya, saya merasakannya akhir-akhir ini. Saya merasa bahwa diri saya harus membuka media sosial tersebut dari ketika mata saya terbuka dari tidur, sampai saya tertidur dalam keadaan masih membuka media</p>	<p>Subjek pertama menganggap bahwa sinyal sangat dibutuhkan (<i>virtual tolerance</i>), sering meluangkan waktu dan interaksi fokus pada media social (<i>virtual communication</i>), merasa nyaman dan senang ketika berinteraksi dengan orang dalam media sosial tersebut (<i>virtual problem</i>), sangat senang mencari informasi seperti tips dan trik dalam fotografi (<i>virtual information</i>).</p>

sosial tersebut.

Alasannya karena
saya merasa nyaman
dan senang ketika
berinteraksi dengan
orang-orang di dalam
media sosial tersebut.

Saya juga dapat
mendengarkan lagu
dan bermain
permainan online.

4. Pernah, saat saya
sedang senang-
senangnya dengan
bidang digital atau
content creator, saya
sangat senang dan
bersemangat mencari
informasi tentang
bidang tersebut
seperti tips dan trik
dalam fotografi,
bagaimana agar
dapat konsisten
dalam membuat
konten, dan banyak
informasi lainnya
yang berkaitan
dengan bidang-
bidang yang saya
minati. Guna
menambah
keterampilan saya
-

		dalam bidang tersebut.	
2.	AN	<p>1. Apakah anda mempunyai media sosial? dan apa tujuan anda menggunakan media sosial?</p> <p>2. Apakah anda sering menghabiskan waktu untuk memikirkan media sosial atau merencanakan menggunakan media sosial. Mengapa?</p> <p>3. Apakah anda pernah merasakan sebuah dorongan untuk menggunakan media sosial secara terus menerus? Alasannya?</p> <p>4. Apakah anda pernah merasakan semangat ketika melihat informasi terbaru dari media sosial? Alasannya?</p>	<p>1. Terkadang saya akan berusaha untuk mencari sinyal supaya bisa terkoneksi atau tetap online dengan medsos karena menurut saya sangat menyebalkan kalau semisal lagi asyik scroll-scroll medsos tapi gaada jaringan dan banyak buffering nya.</p> <p>2. Ya, saya sering menghabiskan waktu saya untuk bermain media sosial karena dapat menghilangkan rasa lelah saya dengan melihat hal-hal yang menarik di media sosial.</p> <p>3. Ya, saya merasakan perasaan seperti dorongan</p> <p>Subjek kedua memiliki intensitas waktu yang lama pada saat penggunaan media social (<i>virtual communication</i>), berusaha untuk mencari sinyal agar dapat terkoneksi dengan medsos (<i>virtual tolerance</i>), merasakan adanya dorongan untuk bermain medsos secara terus-menerus (<i>virtual problem</i>), mendapatkan informasi atau motivasi itu bisa membangun semangat (<i>virtual information</i>).</p>

mungkin
dikarenakan
sudah menjadi
kebiasaan
menghabiskan
waktu dengan
bermain media
sosial jadi saya
merasakan
dorongan
tersebut.

4. Pernah, tapi
jarang.
Tergantung dari
apa yang saya
lihat dan
informasi apa
yang saya
dapatkan. Contoh
ketika saya
mendapatkan
informasi atau
motivasi itu bisa
membangun
semangat saya
agar bisa menjadi
seperti yang saya
lihat di media
sosial.

3.	DH	1. Apakah anda mempunyai media sosial? dan apa tujuan anda	1. Tergantung sih, kalau semisal udah mager banget palingan udah pasrah aja nunggu ada	Subjek ketiga memenuhi 3 aspek pada kecanduan media social, yaitu Menganggap bahwa
----	----	---	--	--

-
- | | | |
|---|--|---|
| <p>menggunakan media sosial?</p> <p>2. Apakah anda sering menghabiskan waktu untuk memikirkan media sosial atau merencanakan menggunakan media sosial. Mengapa?</p> <p>3. Apakah anda pernah merasakan sebuah dorongan untuk menggunakan media sosial secara terus menerus? Alasannya?</p> <p>4. Apakah anda pernah merasakan semangat ketika melihat informasi terbaru dari media sosial? Alasannya?</p> | <p>jaringan, kalau semisal lagi asyik main sosmed terus gaada jaringan mungkin saya akan berusaha mencari jaringan supaya bisa lanjut main sosmed lagi.</p> <p>2. Terkadang begitu, karena bila sudah terencana itu hanya berlaku untuk mencari informasi terkait tugas, dan menonton film untuk hiburan sesaat.</p> <p>3. Pernah, alasannya karena pada saat itu bisa dibilang kecanduan bermain game online yang biasa disebut ML, tetapi terkadang masih begitu juga bedanya sekarang bukan game tetapi film.</p> <p>4. Pernah, alasannya karena informasi tersebut berkaitan dengan pembalap Turki favorite.</p> | <p>sinyal penting ketika sedang asik bermain social media (<i>virtual tolerance</i>), merasakan bahwa dirinya kecanduan karena adanya dorongan untuk bermain game dan film secara online (<i>virtual problem</i>), dan mencari informasi tentang pembalap (<i>virtual information</i>).</p> |
|---|--|---|
-

4.	AA	<p>1. Apakah anda mempunyai media sosial? dan apa tujuan anda menggunakan media sosial?</p> <p>2. Apakah anda sering menghabiskan waktu untuk memikirkan media sosial atau merencanakan menggunakan media sosial. Mengapa?</p> <p>3. Apakah anda pernah merasakan sebuah dorongan untuk menggunakan media sosial secara terus menerus? Alasannya?</p> <p>4. Apakah anda pernah merasakan semangat ketika melihat informasi terbaru dari media sosial? Alasannya?</p>	<p>1. Iya saya mencari sinyal. Karena ketika saya gabut, saya membuka sosial media dan bisa melihat konten yang menghibur.</p> <p>2. Lebih ke wacana mau buat liat konten apa,dikarnakan kesenangan just for fun.</p> <p>3. Ngg juga sih, tetapi lebih ke waktu luang dan gabut aja.</p> <p>4. Pernah, seperti informasi dari story ig saudara saya dengan alasanya hanya untuk kesenangan saja.</p>	<p>Untuk subjek ke empat memenuhi 3 aspek yaitu mencari adanya sinyal ketika membutuhkan (<i>virtual tolerance</i>), menganggap bahwa komunikasi secara virtual unruk kesenangan (<i>virtual communication</i>), dan adanya kebutuhan mencari informasi tentang saudaranya untuk kesenangan (<i>virtual information</i>).</p>
5.	DE	<p>1. Apakah anda mempunyai media sosial? dan apa tujuan anda</p>	<p>1. Saya akan mencarinya, tujuan nya untuk bersenang-senang mengisi waktu luang saja.</p>	<p>Subjek mengatakan bahwa membutuhkan sinyal untuk mengisi waktu luang agar bisa membuka medsos</p>

-
- | | | |
|---|--|---|
| <p>menggunakan media sosial?</p> <p>2. Apakah anda sering menghabiskan waktu untuk memikirkan media sosial atau merencanakan menggunakan media sosial.</p> <p>Mengapa?</p> <p>3. Apakah anda pernah merasakan sebuah dorongan untuk menggunakan media sosial secara terus menerus?</p> <p>Alasannya?</p> <p>4. Apakah anda pernah merasakan semangat ketika melihat informasi terbaru dari media sosial? Alasannya?</p> | <p>2. Tidak juga, karena saya juga perlu istirahat.</p> <p>3. Terkadang, karena biasanya ada yang membuat saya tertarik untuk memainkan media sosial tersebut seperti contoh nya tiktok yang sering saya mainkan.</p> <p>4. Pernah, apalagi informasi tentang berita terbaru yang belum ditayangkan di televisi.</p> | <p>(<i>virtual tolerance</i>), adanya rasa tertarik saat memainkan medsoc (<i>virtual problem</i>), dan membutuhkan informasi terbaru (<i>virtual information</i>).</p> |
|---|--|---|
-

Pada hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan subjek menjelaskan bahwa kebanyakan dari mereka memiliki intensitas yang tinggi dalam memakai media sosial. Hal tersebut dikarenakan beberapa tujuan dari mereka yang berdeba-beda tergantung dengan kebutuhannya. Dapat dilihat dari hasil pernyataan tersebut mengindikasikan adanya sikap penggunaan social media yang secara berlebihan dan meningkatnya toleransi terhadap penggunaan media social. Seperti yang pendapat (Wulandari dan Netrawati, 2020) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan ketergantungan dan toleransi yang lebih tinggi terhadap penggunaan media sosial berkontribusi pada isolasi sosial.

Selanjutnya hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan tingkat kecanduan media sosial yang paling menonjol pada aspek *Virtual Tolerance*. Hal ini terlihat dari kecenderungan siswa untuk terus meningkatkan frekuensi dan durasi penggunaan media sosial demi mendapatkan kepuasan yang sama seperti sebelumnya. Banyak dari mereka mengaku merasa "kurang" jika hanya membuka media sosial sebentar, serta menunjukkan dorongan untuk terus memperpanjang waktu online meskipun aktivitas tersebut tidak lagi menyenangkan seperti awalnya. Aspek *Virtual Tolerance* ini mencerminkan salah satu ciri khas dari kecanduan, yaitu terjadinya toleransi digital, di mana individu membutuhkan "dosis" penggunaan yang lebih besar untuk mencapai efek emosional yang sama. Fenomena ini dapat menjadi indikator bahwa kebiasaan penggunaan media sosial telah melewati batas penggunaan yang sehat dan mulai mengarah pada perilaku kompulsif. Tingginya aspek *Virtual Tolerance* juga mengindikasikan bahwa siswa berisiko lebih tinggi mengalami gangguan lain yang terkait dengan penggunaan media sosial secara berlebihan, seperti gangguan tidur, penurunan produktivitas belajar, dan terganggunya hubungan sosial di dunia nyata. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk memberikan edukasi serta strategi pengelolaan waktu digital yang sehat sebagai bentuk pencegahan dan intervensi dini terhadap kecanduan media sosial.

Kecanduan media sosial dapat dibagi menjadi dua jenis: (1) *Physical Addiction*, lebih terkait dengan obat-obatan, alkohol, kokain, dan narkoba, dan (2) *Non-Physical Addiction*, yang tidak terkait dengan zat seperti alkohol, kokain, atau narkoba. Oleh karena itu, kecanduan media sosial termasuk ke dalam kategori kecanduan non-fisik. Dodes (Wulandari,2015) dalam Siti Nurina Hakim, Aliffatullah Alyu Raj (2017). Ketika seseorang sering dan terus-menerus menggunakan aplikasi media sosial, hal ini bisa menyebabkan kecanduan. Hal tersebut sejalan dengan definisi kecanduan menurut Wening (2013) di mana kecanduan ditandai oleh penggunaan yang berulang, berlebihan, dan terus-menerus terhadap media sosial sehingga mengabaikan aktivitas lain.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukaan terdapat faktor yang mempengaruhi kecanduan dari media social. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media social menurut (Yahya dan Rahim, 2017) yaitu faktor psikologis, faktor social dan faktor penggunaan teknologi. Beberapa faktor khusus memicu kecanduan media sosial karena platform tersebut merupakan salah satu jenis aplikasi internet. Menurut Young (2010) faktor

seperti jenis kelamin, kondisi psikologis, situasi sosial, tujuan, dan durasi penggunaan internet merupakan penyebab kecanduan internet.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial meliputi aspek psikologis seperti kesepian, interaksi sosial, serta pemanfaatan teknologi. Dalam faktor psikologis terdapat *loneliness* yang merupakan salah satu faktor dari kecanduan media sosial itu sendiri. Hal tersebut didukung oleh hasil riset yang dilakukan oleh Bian & Leung (2015) yang mengungkap bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi kecenderungan seseorang akan ketagihan pada penggunaan smartphone, termasuk pada penggunaan aplikasi media sosial. Adapun menurut Kim, LaRose & Peng (2009) yang menjelaskan lebih lanjut bahwa individu yang kesepian merasa mereka dapat berinteraksi dan mengekspresikan diri lebih baik pada sosial media daripada di dunia nyata, hal ini yang membuat kesepian (*loneliness*) dapat meningkatkan interaksi sosial individu di media sosial.

Loneliness sendiri merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasakan dirinya kesepian, menarik diri dari social dan menganggap tidak seorang pun yang dapat mengerti dirinya. Hal tersebut didukung oleh pendapat Suardiman (2016), *loneliness* adalah rasa terisolasi, terasing, dan merasa terpencil yang disebabkan oleh perasaan perbedaan dengan orang lain. Pandangan ini menjelaskan bahwa ketidaknyamanan muncul akibat kurangnya interaksi sosial dan kehilangan perhatian serta dukungan dari lingkungan sosial, sehingga individu cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Loneliness ini adalah keadaan emosional yang muncul saat seseorang merasa terpencil atau terasing, terasing, atau tidak terhubung secara emosional dengan orang lain di sekitarnya. Ini bukan hanya tentang fisik tidak ada orang di sekitar, tetapi lebih kepada perasaan kurangnya hubungan yang bermakna atau kekurangan interaksi yang memuaskan secara sosial atau emosional. Perasaan kesendirian ini dapat timbul dari berbagai situasi, termasuk kurangnya teman yang mendukung, perubahan dalam lingkungan sosial, perasaan tidak dimengerti, atau kurangnya ikatan emosional yang kuat dengan orang lain. Kesendirian juga bisa terjadi bahkan ketika seseorang berada di tengah-tengah kerumunan, jika mereka merasa tidak terhubung secara emosional atau tidak mempunyai hubungan yang mendalam pada orang di sekitarnya. Ini adalah pengalaman emosional yang kompleks dan bisa memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Menurut Baron dan Byrne (2005) *loneliness* diartikan sebagai respons atau penafsiran emosional dan kognitif seseorang yang merasa tidak

bahagia karena ingin memiliki hubungan dekat tetapi tidak dapat mewujudkannya. Baron dan Byrne (2017) juga menjelaskan bahwa *loneliness* adalah merujuk pada situasi emosional dan kegigit yang mana individu memiliki keterhubungan yang terbatas dan kurang memuaskan dari yang mereka harapkan. Dengan demikian, diketahui individu yang tidak puas akan kebutuhan sosial yang diperolehnya berdampak pada rasa kesepian dalam diri.

Loneliness dapat ditemui pada siswa SMKN 1 Cerme Gresik, hal tersebut dibuktikan dengan adanya hasil wawancara Bersama beberapa siswa sebagai berikut :

Tabel 1. 2 Hasil Wawancara Loneliness

No	Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
1.	SA	1. Apakah anda merasakan kurang bahagia dalam hidup? Jelaskan perasaan yang anda rasakan.	1. Pernah, terkadang saya merasa kurang bahagia karena saya kurang bersyukur atas nikmat tuhan.	Subjek pertama masuk kedalam 3 aspek yaitu aspek afektif, aspek kognitif dan aspek perilaku. Karena individu tersebut memiliki sikap
		2. Apakah anda mencoba berkomunikasi dengan orang yang baru dikenal? Berikan contoh cara berkenalannya.	2. Iya, karena saya adalah anak yang humble. Ingin mempunyai teman dan wawasan yang luas.	yang diantaranya seperti peningkatan rasa tidak bahagia pada diri, tidak mudah percaya orang lain dan keterbatasan komunikasi dengan cara hanya tersenyum.
		3. Apakah anda tidak gampang mempercayai orang? Berikan alasannya.	3. Iya betul, karena saya lebih percaya Allah.	
		4. Apakah yang anda lakukan ketika ada seseorang yang tidak anda kenali menyapa anda?	4. Hanya diam yang tersenyum karna bingung mungkin saya lupa atau memang tidak kenal.	

<p>Jelaskan tanggapan anda.</p>				
2. AB	<p>1. Apakah anda merasakan kurang bahagia dalam hidup? Jelaskan perasaan yang anda rasakan.</p> <p>2. Apakah anda mencoba berkomunikasi dengan orang yang baru dikenal? Berikan contoh cara berkenalannya.</p> <p>3. Apakah anda tidak gampang mempercayai orang? Berikan alasannya.</p> <p>4. Apakah yang anda lakukan ketika ada seseorang yang tidak anda kenali menyapa anda? Jelaskan tanggapan anda.</p>	<p>1. Kadang-kadang sih, karena hidup tidak selalu bahagia.</p> <p>2. Tidak, karena tidak ingin mengenal orangnya.</p> <p>3. Tidak, karena kadang saya juga orangnya kurang percaya diri.</p> <p>4. Ya menyapa balik dengan baik.</p>	<p>Subjek kedua masuk kedalam 3 aspek yaitu aspek afektif, aspek motivasi dan aspek kognitif. Karena individu tersebut memiliki sikap yang diantaranya seperti peningkatan rasa tidak bahagia pada diri, tidak ingin melakukan interaksi sosial dan tidak mudah percaya orang lain.</p>	
3. DA	<p>1. Apakah anda merasakan kurang bahagia dalam hidup? Jelaskan perasaan yang anda rasakan.</p>	<p>1. Tidak, saya sangat bahagia tapi terkadang juga merasakan kurang bahagia. Tapi kita harus tetap</p>	<p>Subjek ketiga masuk kedalam 2 aspek yaitu aspek kognitif dan aspek perilaku dikarenakan individu tersebut memiliki sikap yang diantaranya</p>	

		<p>2. Apakah anda mencoba berkomunikasi dengan orang yang baru dikenal? Berikan contoh cara berkenalannya.</p> <p>3. Apakah anda tidak gampang mempercayai orang? Berikan alasannya.</p> <p>4. Apakah yang anda lakukan ketika ada seseorang yang tidak anda kenali menyapa anda? Jelaskan tanggapan anda.</p>	<p>semangat untuk menjalani hidup ini dan meraih impian kita.</p> <p>2. Menyapa, tanya nama dia, dan ajak komunikasi.</p> <p>3. Iya, karena kita belum mengenali sikap dan perilaku dia.</p> <p>4. Menyapa dia balik.</p>	<p>seperti merasakan kurang bahagia dan tidak mudah percaya orang lain dan keterbatasan komunikasi dengan cara hanya menjawab sapaan secara tidak tulus atau hanya sekedar timbal balik.</p>
4.	LL	<p>1. Apakah anda merasakan kurang bahagia dalam hidup? Jelaskan perasaan yang anda rasakan.</p> <p>2. Apakah anda mencoba berkomunikasi dengan orang yang baru dikenal? Berikan contoh cara berkenalannya.</p>	<p>1. Akhir-akhir ini saya sedang mengalami masalah dan saya hampir tidak bisa mengatasi masalah ini sendirian yang menyebabkan saya sering melamun, berubah mood, dan overthinking. Saya juga merasa kurang bahagia.</p>	<p>Untuk subjek keempat masuk kedalam 2 aspek yaitu aspek afektif dan aspek kognitif karena individu tersebut memiliki sikap yang diantaranya seperti peningkatan rasa tidak bahagia pada diri dan tidak mudah percaya orang lain.</p>

-
3. Apakah anda tidak gampang mempercayai orang? Berikan alasannya.
4. Apakah yang anda lakukan ketika ada seseorang yang tidak anda kenali menyapa anda? Jelaskan tanggapan anda.
2. Saya suka berkomunikasi dengan orang yang baru saya kenal seperti tanya nama, alamat rumah, hobi, favorit mereka dan dari situ saya bisa akrab dan mengetahui kepribadian mereka.
3. Saya pernah percaya kepada orang tapi kepercayaan itu dianggap remeh tapi bodohnya saya, saya tetap percaya kepada orang itu. dan semenjak itu saya tidak gampang percaya kepada orang lain .
4. Saya sapa balik. Jika kita tidak kenal dengan orang tersebut tapi dia menyapa kita kita seharusnya menyapanya juga karena itu menunjukan
-

			kesopanan dan itu juga bisa membuat kita akrab dengan dia.
5. WN	<p>1. Apakah anda merasakan kurang bahagia dalam hidup? Jelaskan perasaan yang anda rasakan.</p> <p>2. Apakah anda mencoba berkomunikasi dengan orang yang baru dikenal? Berikan contoh cara berkenalannya.</p> <p>3. Apakah anda tidak gampang mempercayai orang? Berikan alasannya.</p> <p>4. Apakah yang anda lakukan ketika ada seseorang yang tidak anda kenali menyapa anda? Jelaskan tanggapan anda.</p>	<p>1. Iya saya kurang bahagia, alesanya karena saya itu sering sekali overthinking tentang perilaku</p> <p>2. Waktu mpls. Meskipun saya tidak kenal dengan teman-teman saya waktu itu namun saya tetap berusaha mencoba berkomunikasi dengan mereka dan saya berusaha menyesuaikan dengan lingkungan baru tersebut.</p> <p>3. Saya gampang percaya ke orang lain dan ya gaada alesannya.</p> <p>4. Saya sapa kembali atau saya tersenyum kepada orang tersebut.</p>	<p>Subjek ke-5 masuk kedalam semua aspek yaitu aspek afektif, aspek motivasi, aspek kognitif dan aspek perilaku karena individu tersebut memiliki sikap yang diantaranya seperti peningkatan rasa tidak bahagia pada diri ketika melakukan kesalahan, melakukan interaksi sosial tetapi masih ada kecemasan, tidak mudah percaya orang lain dan keterbatasan komunikasi dengan cara hanya menjawab sapaan secara tidak tulus ataupun hanya dengan senyuman.</p>

Berdasarkan tabel wawancara tentang *loneliness*, didapatkan hasil bahwa rata-rata siswa memiliki rasa *Loneliness* yang ditandai dengan munculnya aspek yang mendukung seperti individu tersebut memiliki sikap yang diantaranya seperti peningkatan rasa tidak bahagia pada diri (aspek afektif), melakukan interaksi sosial yang terdapat rasa kecemasan (aspek motivasi), tidak mudah percaya orang lain (aspek kognitif) dan keterbatasan komunikasi dengan cara hanya menjawab sapaan secara tidak tulus ataupun hanya dengan tersenyum (aspek perilaku).

Selanjutnya berdasarkan tabel wawancara diatas juga ditemukan bahwa dikeempat aspek *loneliness*, aspek kognitif lah yang paling dominan muncul dalam hasil wawancara. Hal tersebut menunjukan bahwa kesepian dapat menyebabkan seseorang merasakan kehilangan rasa percayaan terhadap orang lain. Individu yang mengalami kesepian seringkali kesulitan dalam berinteraksi dengan efektif dan kurang waspada terhadap potensi ancaman sosial, karena mereka merasa cemas bahkan dalam situasi sosial yang sepele. Hal ini sering kali mengakibatkan penafsiran yang salah terhadap niat orang disekitarnya.

Selain itu juga *loneliness* juga sering terjadi pada kalangan remaja. Pendapat dari Qualter dan rekan (2015) menegaskan bahwa masa remaja adalah periode di mana tingkat kesepian seseorang cenderung mencapai puncaknya, terutama ketika remaja mengalami masa pubertas dan dihadapkan pada proses pembentukan identitas mereka sendiri. Cherry (2022) menyebutkan bahwa kesepian merupakan emosi yang umum dialami banyak orang, namun pengalaman tersebut bersifat kompleks dan memiliki karakteristik yang berbeda-beda pada tiap individu. Individu yang merasakan kesepian cenderung merasa kosong, terasing dari lingkungan sosial, dan tidak diakui meskipun berada di tengah-tengah keramaian. Kesepian juga berarti ketidaknyamanan yang muncul saat beberapa aspek penting dari hubungan sosial seseorang kurang atau tidak tercukupi. Kekurangan yang dimaksud di sini meliputi kekurangan dalam berbagai aspek, baik secara kuantitatif seperti ketiadaan teman, maupun secara kualitatif dimana individu merasakan bahwa hubungan sosial yang bersifat seadanya.

Merujuk pada penjelasan sebelumnya, peneliti menyadari bahwa kecanduan media sosial dapat memberikan dampak terhadap munculnya rasa kesepian. Adanya Kecanduan Media Sosial membuat seseorang merasakan *Loneliness* yang merupakan suatu perasaan dan melibatkan emosi yang negatif pada individu. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini kedalam judul “Pengaruh *Loneliness* Terhadap Kecanduan Media Sosial *Instagram* Pada Siswa SMKN 1 Cerme Gresik”.

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian, Batasan sangat diperlukan untuk mengetahui seberapa jauh peneliti melakukan penelitian dan juga untuk terhindar dari hal yang menyimpang sehingga dapat terarah. Namun, disadari bahwa peneliti memiliki keterbatasan waktu, energi, dan kapasitas. Oleh karena itu, diperlukan pembatasan masalah secara jelas dan terfokus. Berdasarkan identifikasi masalah diatas penelitian ini dibatasi pada pembahasan Pengaruh *Loneliness* terhadap Kecanduan Media Sosial *Instagram* pada Siswa SMKN 1 Cerme Gresik.

1.3.1 Kecanduan Media Sosial

Sahin (2018) mendefinisikan bahwa kecanduan media sosial sebagai individu yang meluangkan sebagian besar waktunya di platform tersebut dan memiliki dorongan untuk mengetahui segala sesuatu secara instan, yang bisa mengakibatkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah yang terjadi pada diri individu secara virtual.

1.3.2 Loneliness

Perlman dan Peplau (1982) mengartikan kesepian sebagai keadaan emosional yang dirasakan secara subjektif, ditandai dengan ketidaknyamanan akibat anggapan bahwa kebutuhan akan kedekatan sosial dan emosional belum terpenuhi. Dengan demikian, bisa diambil kesimpulan bahwa kesepian merupakan perasaan negatif pada individu karena merasa kurang memuaskan dalam memenuhi kebutuhan sosial dan emosional dalam kehidupannya.

1.3.3 Subjek Peneliti

Subjek yang diteliti adalah Siswa. Siswa yang diteliti juga terbatas pada siswa SMKN 1 Cerme Gresik.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh *Loneliness* terhadap Kecanduan Media Sosial *Instagram* Pada Siswa SMKN 1 Cerme Gresik?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh *Loneliness* terhadap Kecanduan Media Sosial *Instagram* Pada Siswa SMKN 1 Cerme Gresik.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritik

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan khususnya dalam keilmuan psikologi dan juga diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang dapat digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai Pengaruh *Loneliness* terhadap Kecanduan Media Sosial *Instagram* Pada Siswa SMKN 1 Cerme Gresik.

1.6.2 Manfaat Praktis

Dalam proses penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan -masukan pada pihak-pihak yang berkepentingan antara lain sebagai berikut ;

- Bagi Siswa

Sebagai bentuk usaha untuk mengetahui bagaimana kesepian dapat memiliki pengaruh pada kecanduan media social.

- Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang Pengaruh *Loneliness* terhadap Kecanduan Media Sosial *Instagram* Pada Siswa serta dapat mengembangkan lebih baik secara.

- Bagi Institusi pendidikan SMKN 1 Cerme Gresik

Sebagai bahan informasi bagi para siswa dan guru sekolah tentang bagaimana *Loneliness* mempengaruhi Kecanduan Media Sosial *Instagram*.